



Análise Bioenergética: Relato de Experiência

Gislene Farias de Oliveira¹; Sidney Medeiros de Oliveira²; Saula Francesca Cipriano de Freitas³

Resumo: Bioenergética é uma forma de compreender o homem à partir da forma como lida com seu corpo e da energia que esse emana. Uma das funções básicas da vida é caracterizada pela respiração. Outras envolvem o metabolismo, a descarga de energia e a expressão dos sentimentos. A Bioenergética tem como um dos seus fundamentos que, a mente e o corpo funcionam de forma idêntica. E que, quando uma dessas instâncias é afetada, a outra também sofrerá de forma semelhante. Essa premissa fundamenta a Teoria da Personalidade de Alexander Lowen. Este estudo é um relato de experiência com a finalidade de proporcionar a alunos de Educação Física de uma universidade estadual, um contato com os fundamentos da Análise Bioenergética. Caracteriza-se por ser descritivo e de revisão da literatura relacionada aos fundamentos e técnicas corporais da bioenergética. A busca dos textos foi realizada em livros e artigos em revistas indexadas na internet, contendo as palavras-chave: bioenergética, seguimentos corporais, grounding, vegetoterapia e couraças musculares. Por configurar-se uma técnica combina terapia com movimentos corporais e análise da personalidade, acreditamos ser pertinente, divulgar e discutir seus fundamentos com alunos de Educação física, já que os mesmos trabalham com o movimento do corpo. Os princípios da Bioenergética foram aprofundados, bem como alguma prática experienciada. Espera-se que este estudo desperte o interesse pela Bioenergética e, que motive outros estudos com maior rigor metodológico, de forma a comprovar os benefícios desta teoria.

Palavras-chave: Bioenergética, Anéis corporais, *Grounding*.

Bioenergetic Analysis: Report of Experiences

Abstract: Bioenergetics is a way of understanding the man through his own handling of the body and of the energy that it emanates. One of the basic functions of life is characterized by breathing. Others involve metabolism, energy discharge and expression of feelings. Bioenergetics has as one of its grounds that the mind and the body function identically. And that when one of these instances is affected, the other will also suffer similarly. This assumption underlies the Personality Theory of Alexander Lowen. This paper is an experience report for the purpose of providing physical education students at a state university, a contact with the fundamentals of Bioenergetics. Characterized by being descriptive and a review of the literature related to the fundamentals of bioenergetics and body techniques. The search of texts was performed in books and articles in journals indexed in the internet, containing the keywords: bioenergetics, body segments, grounding, vegetotherapy and breastplates muscles. Since it is a technique combining therapy with body movements and personality analysis, we believe it is relevant, divulge and discuss their fundamentals to physical education students, as they work with the body's movement. Principles of Bioenergetics were deepened and some practice experienced. It is expected that this study will awaken interest in Bioenergetics and that will motivate further studies with greater methodological rigor in order to prove the benefits of this theory.

Keywords: Bioenergetics, body rings, *Grounding*

¹Psicóloga e Professora Adjunta da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará. E-mail: gislenefarias@gmail.com

²Educador Físico e Professor do Instituto Federal do Ceará. E-mail: sidneyeolli@gmail.com;

³Enfermeira e Secretária de Saúde do Município de Granjeiro – CE. E-mail: saulafrancesca29@gmail.com.



Introdução

A Bioenergética é um termo criado pelo psicanalista Wilhelm Reich, para se referir a um trabalho corporal que associava o caráter do indivíduo ao seu comportamento e atitudes corporais. De acordo com Monteiro (2007), Bioenergética significa energia biológica. Um modo de compreender a personalidade à partir da forma como posicionamos e movimentamos nosso corpo.

Alexander Lowen tomando por base o trabalho de Wilhelm Reich, cria uma série de fundamentos para o que chamou de Análise Bioenergética. A mesma partiria do princípio de que a mente influencia o corpo e este a mente, numa via de mão dupla. De acordo com Lowen (1982) as funções básicas da vida são a respiração e a descarga produzida pelos movimentos corporais, e que eliciam a expressão dos sentimentos.

As nossas atitudes corporais estariam associadas a couraças musculares. Essas últimas seriam a representação no corpo do acúmulo das tensões emocionais vivenciadas. Por exemplo. O indivíduo nasceria sem essas couraças corporais. Num estado de vitalidade, livre de bloqueios do fluxo energético. Porém, à medida que vai experienciando o mundo, as relações interpessoais e suas experiências de vida, as couraças vão se formando como uma defesa, uma proteção do ego e de seu próprio corpo.

Quanto mais tempo as couraças permanecerem no corpo, maior a rigidez e tensão experienciada. As tensões são causadoras de um bloqueio energético, limitando os movimentos e expressão espontâneas do indivíduo.

A terapia bionérgica de Lowen inclui toques suaves, relaxamento, respiração e exercícios especiais, com o objetivo de dissolver as couraças musculares acumuladas no corpo. A ideia é devolver a liberação do fluxo energético e a vibração natural do corpo. Os exercícios proporcionam uma maior consciência corporal e um contato consigo mesmo, com sua respiração, movimentos e auto-expressão.

Lowen (1982) considera essencial a respiração, pois é o ato mais importante e vital para o ser humano. É o primeiro contato com a vida, logo ao nascer. É uma forma de sentir o mundo, de sentir a vida. Ao respirarmos menos, aumentamos nossas tensões. A respiração adequada, associada a um movimento específico do corpo poderia diminuir as tensões musculares, bem como melhorar o contato emocional e sensorial com o ambiente.

A Análise Bioenergética funciona como uma terapia que propõe uma análise do corpo, dos pensamentos, emoções e atitudes, além de trabalhar com conceitos fundamentais como grounding,



massagem, respiração, couraça muscular e anéis musculares, com o objetivo de aliviar as tensões do indivíduo (SANTANA, 2006).

Por conta da pouca informação sobre a temática na literatura científica sobre a Análise bioenergética e suas aplicações práticas, nos propomos a realizar uma explanação sobre a Análise Bioenergética, bem como um trabalho prático junto a alunos do sexto semestre de Educação Física da Universidade Regional do Cariri, estado do Ceará. O trabalho teve como principal objetivo descrever e praticar as técnicas corporais da bioenergética, junto aos alunos.

Método

O estudo descritivo foi conduzido na Universidade Regional do Cariri, estado do Ceará, com 35 alunos do curso de Educação Física. O trabalho foi autorizado pelo Comitê de Ética indicado à partir da Plataforma Brasil. Os alunos eram de ambos os sexos, com idades variando entre 17 a 24 anos de idade. Todos foram esclarecidos do propósito do trabalho e, de que eram voluntários, podendo desistir de participar em qualquer momento do processo.

Procedimento

Os alunos foram contactados na sala de aula, em dia e horário agendado pelo professor. Inicialmente foi realizada uma explanação sobre o trabalho, que envolveu os fundamentos da Análise Bioenergética em termos de couraça muscular, segmentos corporais e técnicas de trabalho com o corpo (respiração, *grounding*, vegetoterapia e toque sutil).

A aula inicial constou de uma revisão da literatura sobre os principais tópicos sobre o assunto, com o objetivo de introduzir os alunos ao tema. A saber:

A Couraça muscular e o Caráter

Segundo Rego (1993), Wilhelm Reich foi pioneiro na técnica psicoterapêutica que considerou o corpo e mente como instâncias indissociáveis. Em sua abordagem propôs a noção de couraça muscular do caráter (REGO, 1993). Segundo Almeida (2004), seria a couraça muscular, uma espécie de linguagem do corpo, capaz de traduzir as necessidades do indivíduo, por meio de sintomas. Assim tornando possível uma leitura do corpo, relativamente às suas expressões emocionais.

O corpo e a mente reagem a eventos traumáticos e/ou ameaçadores, também através de reações no corpo, através de contrações e aumento da tensão muscular (BERRY, 2003). Segundo



Reich (1998), trata-se de uma reação de defesa que atua na proteção do indivíduo, porém, proporcionando uma diminuição na espontaneidade das relações humanas, na capacidade de auto-percepção, na sensibilidade para o amor, afeto e compaixão. Também proporciona uma dificuldade na respiração normal e profunda, impedindo a pessoa de viver mais intensamente (MOYSÉS e LÉLIS, 2004).

A contração normal da musculatura é inconsciente e controlada pelo sistema nervoso autônomo (EITLER, 2007). Mas, se estiver presente de forma crônica é considerada, por Reich, como uma couraça muscular (BERRY, 2003; ALMEIDA, 2004).

A couraça muscular, normalmente, impede a energia vital de circular de forma natural pelo corpo. Dessa forma incapacita a pessoa a perceber e vivenciar de forma natural o amor, prazer e o afeto. Há uma espécie de congelamento das emoções, resultando em mal-estar e conflitos inconscientes e, posteriormente, em doenças, por sua repressão (REICH, 1998; MOYSÉS e LÉLIS, 2004). Segundo Reich, a couraça funciona como o maior obstáculo ao crescimento. (SANTANA, 2006).

Os Segmentos corporais

O organismo como um todo, funciona de maneira autônoma. Utiliza-se de sua energia, circulante e livre pelo corpo. A partir desta premissa, Reich (1998) propôs uma divisão do corpo em sete segmentos, onde a couraça se estabeleceria impedindo o livre movimento do fluxo energético. Estes anéis ou segmentos funcionariam de maneira circular: na frente, nas laterais, e atrás, como um anel. Tais anéis estariam sempre em movimento, perpendiculares ao eixo céfalo-caudal. Cada segmento compreenderia alguns órgãos e grupos de músculos, com contato funcional entre si. Também induziria mutuamente a participação no movimento expressivo emocional (REGO, 1993).

Tais segmentos seriam: o ocular, o oral, o cervical, o torácico, o diafragmático, o abdominal e o pélvico, respectivamente (REGO, 1993; ALMEIDA, 2004). Os anéis levariam o corpo a adotar posturas compensatórias, tais como: olhos mais arregalados, uma maior tensão no maxilar, a postura de ombros caídos, os desvios na coluna, a rigidez ou flacidez musculares entre outros (ALMEIDA, 2004). O bloqueio da energia ocorreria, segundo Monteiro (2007) desde muito cedo, por volta dos primeiros três meses, quando o bebê ainda aprende a defender-se com o seu olhar, evitando o contato direto com o ambiente, aparentemente hostil. O bloqueio, portanto, começa a se estabelecer nos olhos. Em seguida, durante o desenvolvimento da sexualidade, ocorreria uma interrupção no fluxo de energia da pelve.

A seguir, uma breve descrição dos anéis da couraça muscular, segundo Reich (1998, in REGO, 1993):



Anel Ocular – Este compreende a base do crânio, fazendo parte os músculos dos globos oculares, pálpebras e testa. Neste caso, os olhos são órgãos irradiadores e também receptores, ou seja, passam e recebem energia;

Anel Oral - Compreendendo toda a musculatura que envolve o queixo, a faringe, o occipital, e em torno da boca. Estaria relacionado com os impulsos de sugar;

Anel Cervical – Fariam parte deste segmento os músculos do pescoço, platisma e esternocleidomastóideo, além da língua. É o lugar da voz;

Anel Torácico - Abrange a musculatura dos braços e das mãos, do coração, pulmão e de toda a caixa torácica;

Anel Diafragmático - Fazem parte deste segmento o músculo diafragma, e mais dois feixes de músculos mais salientes, que se estendem pelas vértebras torácicas inferiores. Este é o principal músculo respiratório;

Anel Abdominal – Neste segmento encontra-se o músculo reto abdominal e os transversos abdominais, que são porções inferiores da musculatura que corre ao longo da coluna vertebral, além dos órgãos do abdome;

Anel Pélvico – Fazem parte deste segmento quase todos os músculos da pelve, os adutores da coxa, o músculo do esfíncter anal e os músculos glúteos. No anel pélvico se inclui o ânus, os quadris, as pernas, os pés e os dedos.

As Técnicas corporais

Um dos objetivos da Análise Bioenergética é o reequilíbrio do paciente, através do desbloqueio da circulação que, em geral, é carregada de repressões.

Monteiro (2007) nos orienta que, o processo promove uma auto-percepção mais aguçada, isto é, a pessoa começa a se dar conta de sua história, suas dificuldades, ressignificando sua maneira de pensar e agir no mundo. Portanto, a Análise Bioenergética trabalha com três aspectos fundamentais: a história de vida da pessoa, sua postura corporal e seu padrão de comportamento. No caso da história de vida, essa nos informa como a criança organizou suas defesas, na vivência com os pais e quais as estratégias desenvolveu para adaptar-se às condições familiares. No caso do padrão corporal, esse somado aos papéis desempenhados, ao longo da vida, formam o comportamento (agir) da pessoa no mundo. Há sinais indicadores que podemos utilizar como referência: olhos, como posiciona a cabeça, os ombros, os braços, se a respiração chega ao diafragma, molejo da pelve, pernas e pés, e outros tal como a vitalidade, entonação, volume e firmeza na voz, são informações importantes e fundamentais para direcionar qualquer que seja o tratamento. Para o terapeuta bioenergético, não é o bastante o



domínio da teoria da personalidade, mas também uma sensibilidade para observar o corpo de uma maneira mais precisa.

Eitler (2007) ressalta que as nossas defesas tendem a fixar-se em algum dos anéis, de acordo com a fase do desenvolvimento onde o trauma ocorreu, podendo ser dissolvidas através de exercícios, massagens e respiração. Para um melhor resultado, o paciente precisa esforçar-se para reorganizar os seus pensamentos e, entrar em contato com suas emoções e queixas relacionadas à infância. Também reconhecer e/ou expressar sinais que porventura vierem à tona durante a sessão.

O livre fluir da energia vital torna o corpo mais forte. A expansão da consciência acontece à partir do alongamento e contração do corpo, frente aos estímulos externos. Portanto, a flexibilidade corporal tende a trazer um maior equilíbrio da na energia vital. (REICH, 1998; ALMEIDA, 2004).

A liberação da energia reprimida acontece a partir de determinadas posturas especiais, ou de massagens e/ou toques em determinadas partes do corpo, seguidas de verbalização. Segundo Santos (2004), alguns pontos funcionam como terminais energéticos, onde estaria represada alguma energia no corpo do indivíduo. A dissolução desses segmentos ou anéis, pode levar o indivíduo a experimentar dores, às vezes bem intensas, bem como expressar sentimentos igualmente intensos. Outras vezes, a mesma postura pode vir a evocar prazer.

O exercício da Respiração

A medida que o trabalho flui, o indivíduo vai se dando conta da sua limitação durante a respiração O trabalho de auto-conhecimento também induz o paciente a perceber pontos de bloqueio da energia corporal e de, como esses restringem os seus movimentos. O restabelecimento da energia e do prazer, podem acontecer por meio dos exercícios, do relaxamento das tensões nos músculos e desbloqueio no fluxo de energia, evidenciados pela maior leveza na condução dos movimentos, de uma maior profundidade na respiração, bem como de uma auto-percepção bem mais aguçada (PEREIRA, MARTINS e CORDEIRO, 2004).

A quantidade de energia no corpo vai depender, segundo Lowen e Lowen (1985) da respiração plena e profunda, num processo natural. Nas pessoas adultas, a respiração tende a ser mais desorganizada e limitada, por conta das tensões do dia-a-dia que acabam por tornassem crônicas. A respiração é uma forma de aumentar a quantidade de energia no corpo, eliciar emoções reprimidas e facilitar a expressão de sentimentos (SANTANA, 2006).

Segundo Lowen e Lowen (1985), a inspiração começa no fundo da pelve até a boca, todo o corpo participa se expandindo ao sugar o ar. A garganta tem grande importância nesse processo. Muitas são as pessoas que, praticamente vedam suas gargantas, quando reprimem sentimentos e emoções, principalmente o choro e o grito, o que a deixa continuamente contraída.



No caso da expiração, esta começa na boca, indo em direção à pelve, provocando o relaxamento do corpo todo. É um excelente auxiliar na liberação das emoções e sentimentos reprimidos, quando da liberação do ar dos pulmões (LOWEN e LOWEN, 1985).

As atitudes negativas, o estresse, os problemas psicológicos, e emoções como a raiva e/ou o medo exercem uma influência na maneira de posicionar-se, mover-se ou respirar. A respiração é muito essencial, pois usufruímos a vida tanto quanto somos capazes de respirar (SANTANA, 2006). Praticar alguns exercícios ajudam as pessoas na conscientização de suas couraças musculares, de modo a permitir um fluir do corpo mais livre e natural (SANTANA, 2006).

A Postura Grounding

O *grounding* é uma das técnicas utilizadas pela Análise Bioenergética. Na verdade constitui-se num dos exercícios mais utilizados. A palavra *grounding* nos remete a um enraizamento, a uma conexão com a terra. Significa estar integrado com a natureza e com a sexualidade (LOWEN e LOWEN, 1985; EITLER, 2007). Santana (2006) aponta para a sensação de contato dos pés com o solo, numa representação do nosso contato com a vida real e concreta. *Grounding* também nos remete a um processo energético, onde o fluxo de excitação percorreria o corpo da cabeça até os pés.

O exercício *grounding* promove a vibração corporal e a circulação da energia vital. Aumenta nosso senso de segurança e proporciona que o indivíduo tome contato com sua natureza mais primitiva e sexual. Assim facilitando a liberação dos medos e bloqueios permitindo uma maior capacidade de entrega, de deixar fluir o corpo (LOWEN e LOWEN, 1985; EITLER, 2007). A postura *grounding* e as vibrações por ela eliciadas, aumentam a capacidade respiratória e a excitação geral do organismo (SANTANA, 2006).

A Vegetoterapia

A couraça que formamos com defesa do ego ao sofrimento e a dor, está em todo o corpo, não apenas nos músculos. Tendem a causar uma série de disfunções e alterações no sistema nervoso autônomo, bem como nas secreções e musculatura lisa dos órgãos internos do corpo (VOLPI e PAULA, 2004). Lidar com a couraça implica em excitar todo o sistema neurovegetativo. Por isso o nome vegetoterapia caracterioanalítica. Essa técnica envolve tanto o aspecto físico quanto o psíquico do paciente e foi sistematizada pelo estudioso no assunto, Frederico Navarro (VOLPI e PAULA, 2004).

Almeida (2004) nos informa que a vegetoterapia tem a finalidade de reestabelecer a capacidade de pulsar e vibrar do organismo. Tem se mostrado ao longo do tempo, eficiente na



flexibilização da couraça, liberando no organismo a sua capacidade de auto-regulação, tanto física quanto emocional.

As emoções evocadas pela vegetoterapia reativam a história do sujeito, desde antes mesmo do seu nascimento, já que a estruturação caracterial já se inicia com a vida (VOLPI e PAULA, 2004).

Todo o processo terapêutico inicia-se com uma respiração plena e profunda, numa tentativa de proporcionar um relaxamento e uma maior entrega do paciente. Daí os movimentos do corpo tendem a tornar-se mais espontâneos e involuntários, junto com o processo respiratório. A respiração, por sua vez, produz uma série de expressões emocionais, que se mostram mais evidentes na face e/ou no comportamento, bem como num movimento de ondulação no corpo, denominado de reflexo do orgasmo.

Para Reich, a nossa saúde emocional encontra-se implicada à nossa capacidade e potência orgástica. Isso é, a capacidade de deixar-se levar, livre de inibições, ao fluxo energético biológico e natural do corpo. Portanto, a função da vegetoterapia é devolver a capacidade do organismo de descarregar completamente a sua excitação sexual reprimida, através de convulsões involuntárias e agradáveis do corpo" (EITLER, 2007).

O Toque sutil

Eva Reich (REICH, 1998) criou uma técnica denominada Bioenergética Suave. Seu princípio é estimular mínima e sutilmente o corpo, através do toque. Constitui-se massagem conhecida como Toque de Borboleta. A ideia é a dissolução das couraças, que estejam impedindo o fluxo normal de energia vital. Trabalha todos os segmentos (ou anéis) citados anteriormente.

Essa técnica elicia lembranças e emoções, podendo evocar traumas e outros conteúdos inconscientes, que fazem parte da história de vida de cada um, ajudando na sua ressignificação (REICH, 1998, MOYSÉS e LÍLIS, 2004).

Berry (2003) esclarece que essa massagem também teria a capacidade de propiciar um relaxamento das tensões corporais e também emocionais, além de induzir ao relaxamento e conseqüente prazer. O toque tende a facilitar a integração consigo mesmo e com o outro. Melhora a autoconfiança, o humor e a vitalidade. No corpo, torna a respiração mais profunda, ameniza a frequência cardíaca bem como a pressão arterial.

Reich (1998) orienta que o amor é um poderoso desbloqueador de couraças corporais. A autora afirma ainda que todo contato terapêutico se dá à partir de uma influência amorosa. Moysés e Lílís (2004) acreditam que o toque amoroso e suave facilita muito o desbloqueio de impedimentos energéticos, facilitando o fluxo de energia.



Em um outro dia, na semana imediatamente posterior, foi feito um trabalho prático demonstrando principalmente, como trabalhar os anéis ou segmentos corporais, como técnica de aquecimento preparatório para os exercícios e jogos.

A Vivência Prática dos Exercícios e seus Resultados

Após a explanação teórica, num segundo momento, os alunos foram convidados a vivenciarem a prática do trabalho de Análise Bioenergética, à partir dos anéis ou segmentos.

Os exercícios aconteceram da seguinte forma: inicialmente os alunos foram convidados a fazerem um grande círculo e, sempre em posição de *grounding*, expressarem seus sentimentos no momento, sobre a vivência que iriam experienciar, com apenas uma palavra.

Foram evocadas uma série de palavras, tais como: “expectante”; “com sono (2)”; “curiosa(o)” (3); “preocupada”(3); “tranquilo”; “só esperando”; “ansioso”; “calmo”; “indiferente”; “sobrecarregado”(3); “alegre” (4); “cansado”; “preguiçosa”(2); “desafiada”; “pensando”; “normal”(4); “impaciente”, “observando”, dentre outros. Observou-se sentimentos positivos, de indiferença e alguns sentimentos negativos.

Ao iniciar os trabalhos, a facilitadora solicitou aos participantes que, em posição de *grounding*, ainda e de olhos abertos, começassem a respirar de maneira consciente e profunda. Tentar respirar através, não somente usando os pulmões, mas também, à partir do diafragma. Inclusive, à medida que cada um foi sintonizando a sua respiração com a do grupo, foram também estimulados a emitirem sons naturais durante a expiração (tipo: aaaahhhh!).

Segundo Lowen (1982) a respiração profunda é promotora do relaxamento do corpo, pois elimina tensões musculares e promove um maior contato sensorial com o mundo.

Em prosseguimento, entreolhando-se, foram incentivados a caminharem pelo ambiente (um pátio grande e livre de paredes, com jardins visíveis dos dois lados), dando-se conta dos pés e, da forma como este toca o chão. Exercendo inicialmente pressão na ponta (caminhar na ponta dos pés), nas laterais (caminhar com a lateral dos pés) e no calcanhar (caminhar com os calcanhares). Depois andar normalmente, sacudindo um pouco as pernas, como “chutar o ar”. Em seguida caminharam aos pares com os joelhos flexionados por um tempo e depois, caminhar um pouco e agachar ao sinal do facilitador (como forma de trabalhar pernas, joelho e coxas). Foi orientado aos sujeitos que, poderiam expressar-se apenas através de sons ou risos, mas não com palavras.

Na etapa seguinte, iniciou-se os trabalhos dos anéis, com o anel pélvico, onde foram propostos alguns movimentos com a pélvis (para frente com emissão do som “Rá” algumas vezes e, para os



lados. Depois, mexendo somente a pélvis em um movimento circular para um lado, e para o outro, lentamente, tentando uma consciência a todo momento dos exercícios.

Com relação ao anel abdominal esse foi trabalhado junto com o anel diafragmático. Foi proposto o exercício do “Arco”, que consiste em ficar de pé em *grounding*, com os pés separados uns 25-40 centímetros. Coloca-se as duas mãos na altura da cintura, com os punhos fechados e polegares apontando para cima, vai inclinando o corpo para trás, dobrando os joelhos devagar e com pés bem apoiados no chão. Fazer uma respiração abdominal profunda. Com essa posição o corpo tende a vibrar. Exercita-se o abdome e o diafragma.

O anel torácico foi trabalhado da seguinte forma. Inicialmente com movimentos dos braços, cotovelos em perpendicular, fazendo força para trás, como forma de promover uma “abertura” do tórax, emitindo o som “Rá” com força, algumas vezes. Em seguida foi proposto um relaxamento dos braços, com uma sacudida dos mesmos e das mãos.

O anel cervical foi trabalhado à partir da rotação dos ombros, de um lado para o outro, forçando um pouco em cada lado. Depois movimentando-se o pescoço para um lado, empurrando um pouco com uma das mãos, e para o outro igualmente. Repete-se o movimento umas 4 ou 5 vezes. Depois gira a cabeça para a frente, queixo no tórax e para trás, ao máximo.

O anel Oral foi trabalhado da seguinte forma: com movimentos com a boca, envolvendo a musculatura do queixo. Abrindo a boca com força e fechando com força enrijecendo o maxilar (com “caretas”) e, suavizando (ao final com massagens no rosto)..

O Anel Ocular, foi trabalhando mexendo-se os olhos abertos de um lado para o outro; “arregalando” os olhos com força e fechando também com força. Franzindo e “arregalando” a testa alternadamente. Em seguida dando palmadas na face, massageando com uma leve pressão em seguida, finalizando com a massagem suave.

Ao final dos exercícios, o grupo foi estimulado a realizar o exercício do arco, agora de maneira mais completa. Uma espécie de *grounding* invertido que funciona da seguinte forma: Em pé, com pés separados uns 25-40 centímetros e posição de *grounding* com joelhos levemente flexionados. Deixar o corpo ir caindo para frente bem devagar, dobrando vértebra por vértebra. Todo o peso do corpo deve estar no próprio corpo. A cabeça fica solta, relaxada. Respira-se profundamente pela boca. O corpo inclina-se para frente ao máximo, se possível, mãos tocam os pés. Permanece-se nessa posição algum tempo (+ ou – 60 segundos). Depois vai voltando o corpo a posição inicial, bem devagar, o pescoço e a cabeça por último. Vai arqueando o corpo para trás com os braços levantados e corpo em arco. Há tendência de vibração em todo o corpo (LOWEN, 1982).

E, finalmente, em círculo único, foram solicitados a agradecer aos colegas pela experiência conjunta, o que aconteceu com abraços espontâneos entre os participantes. Em seguida, novamente em círculo, foram solicitados a expressar com uma palavra, os seus sentimentos naquele momento. As



palavras evocadas foram todas de natureza positiva, por exemplo: “alegria”(5); “feliz” (4); “satisfação”; “leve”; “bem-estar”(3); “calma”(2); “equilibrada”; “aprendendo” (3); “alerta”; “viva”; “fortalecido”; “centrada”; “energizado”; “estimulada”; “desperta”, dentre outras.

Diversos autores corroboram com esses resultados (OLIVEIRA, SILVA e ROLIM, 2013; CORREIA e ALVES, 2010; TILL, 1999; LOWEN e LOWEN, 1985), reafirmando dessa forma que a técnica parece ser promotora de resultados positivos, relativamente imediatos. As emoções defensivas e negativas parecem terem dado lugar a emoções e sentimentos mais positivos e receptivos. Em termos do aprendizado proporcionado.

É possível que trabalhos conduzidos com maior regularidade e cuidado metodológico, possam atingir uma maior eficiência a longo prazo, como estratégia de enfrentamento de questões grupais, educacionais e familiares, além do benefício individual que a mesma parece proporcionar.

Considerações finais

A Análise Bioenergética é uma técnica corporal que, por utilizar um conceito holístico de saúde, fundamenta-se também no estudo da Personalidade do indivíduo. Portanto, sua complexidade, demanda estudos que discutam e alarguem o fazendo surgir novos conhecimentos sobre essa importante abordagem teórica.

Princípios como couraça muscular e segmentos corporais, devem ser aprofundados, numa tentativa de restaurar o bem-estar e a vitalidade corporal das pessoas. Este trabalho foi uma tentativa de motivar alunos de educação física, que normalmente trabalham com exercícios corporais, a se interessarem em conhecer a Análise Bioenergética, podendo utilizar com o conhecimento do rigor metodológico que a técnica necessita.

Informações sobre a vegetoterapia, sobre o toque sutil, a posição de *grounding* e os exercícios de respiração, parecem ter ajudado os sujeitos a refletirem com uma maior consciência, sobre os conceitos de Bem-estar e Qualidade de vida. Os resultados nos levam a crer que os objetivos foram atingidos, na medida em que, ficou demonstrado na verbalização final sobre o sentimento dos participantes, uma nítida mudança qualitativa nas emoções eliciadas.



Referências

ALMEIDA, D. **Considerações neuropsicofisiológicas sobre a couraça muscular**. Anais da Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias corporais. v. 1, 2004.

BERRY, C. R. **Memória Corporal: o que significa a dor e como massagens e terapias podem ajudar na recuperação**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2003. 252p.

CORREIA, Grace W.; ALVES, Jayme P. **O Corpo nos Grupos: Experiência em Análise Bioenergética**. Recife: Ed. Libertas, 2010.

EITLER, D. R. **Bioenergética, saúde e qualidade de vida**. Recife, 2007. 34f. Monografia (Especialização em Gestão de Equipes). Universidade Católica de Pernambuco, Libertas Consultoria e Treinamento.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. 5.ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A., LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 8a ed. São Paulo: Agora, 1985. 196p.

MOISÉS, M. H. F.; LÉLIS, M. T. C. **Toque corporal: criatividade e vida**. Anais da Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias corporais. v. 1, 2004.

MONTEIRO, F. R. **Psicossomática e análise energética: um diálogo em expansão**. Recife, 2007. 29f. Monografia (Especialização Clínica em Análise Bioenergética) – Libertas Clínica Escola.

OLIVEIRA, Gislene F.; SILVA, Regina C.A. e ROLIM, Solange G. Análise Bioenergética: uma revisão sistemática da literatura. **Id on Line Revista de Psicologia**, vol.7, n.20, p. 75-96, 2013.

PEREIRA, M. J. S. B.; MARTINS, G. B.; CORDEIRO, P. L. **Grupo de movimento: novas perspectivas no trabalho com idosos**. Anais da Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias corporais. v. 1, 2004.



<http://idonline.emnuvens.com.br/id>
ISSN on-line: 1981-1179

REGO, R. A. Anatomia e couraça muscular do caráter. **Revista Reichiana**. v. 2, p. 32-54, 1993.

REICH, E. **Energia Vital pela Bioenergética Suave**. São Paulo: Summus, 1998. 143p.

SANTANA, A. L. R. **A linguagem do corpo sob o olhar da respiração**. Recife, 2006. 40f. Monografia (Especialização em Psicologia Clínica). Libertas Clínica-Escola.

SANTOS, J. A. S. **Aspectos convergentes entre a psicomotricidade e a análise bioenergética**. Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias corporais. v. 1, 2004.

TILL, Marieta. **A força curativa da Respiração: 50 exercícios respiratórios para o corpo, a alma e o espírito**. 9ed. São Paulo: Pensamento, 1999. 127p.

VOLPI, J. H.; PAULA, M. B. **A prática da vegetoterapia caracterológica**. In: Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro E Encontro Paranaense De Psicoterapias Corporais. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. Anais. Centro Reichiano, 2004.



Como citar este artigo (Formato ISO):

OLIVEIRA, G.F.; OLIVEIRA, S.M.; FREITAS, S.F.C. Análise Bioenergética: Relato de Experiência. **Id on Line Revista de Psicologia**, Novembro de 2013, vol.1, n.21, p. 133-145. ISSN 1981-1189.