|  |  |
| --- | --- |
| **Bioenergética: fundamentos e técnicas corporais****Bioenergética: fundamentos y técnicas corporales**  | http://www.efdeportes.com/efd131/esqui4.gif |
|    | Naturóloga, Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISULFisioterapeuta, Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC(Brasil) | **Paula Emanuela Fernandes Cândido****Daniela Junckes da Silva Mattos**dani\_junckes@hotmail.com |      |
|    | **Resumo**          Bioenergética é um modo de entender a personalidade, em termos do corpo e de seus processos energéticos. Esses processos, a produção da energia por meio da respiração e do metabolismo e a descarga de energia no movimento e expressão dos sentimentos, são as funções básicas da vida. Desta forma, a tese fundamento da bioenergética parte do princípio de que corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente é o que ocorre no corpo e vice-versa, mais conhecida como a Teoria da Personalidade, baseada em fatores energéticos de Lowen. Este estudo caracteriza-se por ser descritivo e de revisão de literatura a fim identificar e analisar pesquisas científicas relacionadas aos fundamentos e técnicas corporais da bioenergética. A busca bibliográfica foi realizada a partir da consulta em livros e artigos indexados às bases de dados Medline, Scielo e Lilacs, contendo as palavras-chave (e suas associações): “Bioenergética, Grounding, Segmentos corporais, Couraças musculares, Vegetoterapia.” Por configurar-se uma técnica corporal que combina terapia com uma análise de personalidade dentro do conceito holístico de saúde, percebe-se a contínua necessidade de se explorar, descrever e discutir seus fundamentos e suas técnicas. Os princípios da Bioenergética - couraça muscular e segmentos corporais - foram aprofundados, bem como a forma de tratamento e dissolução dos mesmos por meio de massagens, exercícios e respiração. Foram ainda, acrescentadas informações a respeito da vegetoterapia, uma técnica afim. Desta forma, espera-se que esta pesquisa desperte o interesse pela Bioenergética e que estudos experimentais com maior rigor metodológico sejam conduzidos, a fim de comprovar os resultados desta teoria.**Unitermos**: Bioenergética. *Grounding*. Segmentos corporais. Couraças musculares. Vegetoterapia. |    |
| http://www.efdeportes.com/efd131/esqui2.gif | [**http://www.efdeportes.com/**](http://www.efdeportes.com/) **Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 131 - Abril de 2009**  | http://www.efdeportes.com/efd131/esqui3.gif |

1 / 1

**1.     Introdução**

    Bioenergética é, conforme Monteiro (2007), um termo *reichiano* que significa energia biológica. Adicionalmente, é um modo de entender a personalidade, em termos do corpo e de seus processos energéticos. Esses processos, a produção da energia por meio da respiração e do metabolismo e a descarga de energia no movimento e expressão dos sentimentos, são as funções básicas da vida. Desta forma, a tese fundamento da bioenergética parte do princípio de que corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente é o que ocorre no corpo e vice-versa, mais conhecida como a Teoria da Personalidade, baseada em fatores energéticos de Lowen (considerado um dos primeiros discípulos neo-reichianos).

    Este conceito concorda com o modelo holístico (do grego, *holos* = integral, pleno) de saúde que visa englobar os aspectos biopsicossociais do ser humano. Acredita-se, portanto, ser inevitável analisar o paciente em todos os âmbitos de sua vida, isto inclui os aspectos físicos, mentais, emocionais, energéticos e ambientais (BARROS, 2002).

    A terapia bioenergética, também denominada “Análise Bioenergética”, propõe um interação homem-corpo-emoção-razão. É conduzida a partir da análise do corpo, pensamentos, emoções e ações (SANTANA, 2006). Para tanto, utiliza-se de conceitos fundamentais: couraça muscular, anéis ou segmentos da couraça muscular e técnicas corporais: *grounding*, respiração e massagem. A vegetoterapia é uma técnica corporal criada por Wilhelm Reich, que tem, basicamente, o mesmo princípio da Bioenergética, de liberar a couraças musculares adquiridas.

    Tendo em vista as informações expostas e a escassez de informações a respeito deste tema na literatura científica, este trabalho tem como objetivo principal descrever as técnicas corporais da bioenergética, bem como aprofundar seus conceitos fundamentais.

**2.     Material e método**

    Este estudo caracteriza-se por ser descritivo e de revisão de literatura a fim identificar e analisar pesquisas científicas relacionadas aos fundamentos e técnicas corporais da bioenergética. A busca bibliográfica foi realizada a partir da consulta de livros e artigos indexados às bases de dados *Medline*, *Scielo* e *Lilacs*, contendo as palavras-chave (e suas associações): “Bioenergética, Grounding, Segmentos corporais, Couraças musculares, Vegetoterapia”.

**3.     Revisão de literatura**

**3.1.     Fundamento**

**3.1.1.     Couraça muscular do caráter**

    Wilhelm Reich foi um dos pioneiros na aplicação à psicoterapia de uma compreensão do ser humano que não dissociasse corpo e mente. Um dos pilares de sua abordagem é a noção de couraça muscular do caráter, em que a musculatura estriada aparece como base para tal concepção integrada (REGO, 1991).

    Conforme afirma Almeida (2004), o corpo é capaz de traduzir, em linguagem não-verbal, as suas necessidades, por meio de simbolismos ou sintomas. Desta forma, torna-se possível “ler” no corpo, também, as resistências e defesas do indivíduo, uma vez que ele revela expressões emocionais vividas até o momento.

    O corpo/mente, por meio do sistema nervoso central, apresenta um mecanismo de memória celular que registra experiências e reage a estes padrões (BERRY, 2003). Quando estas são potencialmente lesivas: traumáticas, dolorosas ou mesmo ameaçadoras, ocorre uma reação predominantemente em contração e um conseqüente aumento da tensão muscular. Este tipo de defesa atua tanto na proteção do indivíduo contra ações externas e experiências traumatizantes, quanto na diminuição, de forma gradual, da espontaneidade nas relações humanas, da capacidade de auto-percepção, da sensibilidade para o amor, do afeto e compaixão, bem como, dificulta a respiração plena e profunda. Em suma, impede que o ser humano viva com intensidade e plenitude (MOYSÉS e LÉLIS, 2004; REICH, 1998).

    No momento no qual uma pessoa contrai sua musculatura por um longo período, essa contração passa a se tornar inconsciente e a ser controlada pelo sistema nervoso autônomo (EITLER, 2007). Quando está presente de forma crônica é considerado, por *Reich*, uma couraça muscular (BERRY, 2003; ALMEIDA, 2004; MOYSÉS e LÉLIS, 2004).

    A couraça muscular funciona como uma “gigantesca encapsulação” e impede que a energia vital circule naturalmente pelo corpo. Do mesmo modo que o organismo fecha-se para não sentir medo, raiva, tristeza, raiva, também fica impedido de perceber e vivenciar os sentimentos de amor, prazer e afeto. Sendo assim, ocorre um “congelamento” dos sentimentos e emoções, que resultam em conflitos inconscientes e/ou doenças, por reprimir a expressão dos mesmos (REICH, 1998; MOYSÉS e LÉLIS, 2004). A couraça, segundo Reich, é o maior obstáculo de crescimento, o indivíduo encouraçado seria incapaz de dissolver sua própria couraça e seria, também, incapaz de expressar as emoções (SANTANA, 2006).

    Foi o trabalho sistemático com a técnica da análise do caráter que levou Reich a descobrir que os distúrbios psicoemocionais apresentam como equivalente somático, a couraça muscular (VOLPI e PAULA, 2004).

**3.1.2.     Segmentos corporais**

    Todo organismo, além do intelecto, da linguagem e da vontade, funciona de maneira autônoma, e utiliza-se de sua energia, que circula livremente pelo corpo, na direção céfalo-caudal. A partir deste pensamento, Reich (1995) mapeou o corpo em sete segmentos nos quais a couraça se estabelece e impede o livre movimento do fluxo energético. Funcionam de maneira circular: na frente, dos lados, e atrás, isto é, como um anel. Estes anéis estão sempre em movimento e localizam-se perpendicularmente ao eixo céfalo-caudal. Cada segmento ou anel compreende aqueles órgãos e grupos de músculos que têm um contato funcional entre si e que podem induzir-se mutuamente a participar no movimento expressivo emocional, sendo que um segmento termina e outro começa quando um deixa de afetar o outro em suas ações emocionais (REGO, 1999).

    Os segmentos, apresentados com maior detalhe no Quadro 1, são: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico (REGO, 1999; ALMEIDA, 2004). Estes levam o corpo a adotar novas posturas compensatórias, como: olhos arregalados, tensão no maxilar, ombros caídos, desvios na coluna, rigidez ou flacidez entre outros (ALMEIDA, 2004). O bloqueio de energia ocorre desde muito cedo, durante os primeiros três meses, quando o bebê aprende a defender-se principalmente com os olhos, para evitar o contato ruim com o ambiente. O bloqueio, portanto, estabelece-se nos olhos. Mais tarde, na época do desenvolvimento da sexualidade, a interrupção do fluxo de energia ocorre na pelve (MONTEIRO, 2007).

**Quadro 1.** Descrição dos sete anéis ou segmentos da couraça muscular e sua constituição

|  |  |
| --- | --- |
| **Anéis ou segmentos** | **Constituição** |
| **Anel ocular** | Abrange a base do crânio, constituído pelos músculos dos globos oculares, das pálpebras e da testa. Os olhos são órgãos irradiadores e receptores, ou seja, irradiam e recebem energia. (REICH, 1998; REGO, 1999). |
| **Anel oral** | Compreende toda a musculatura do queixo, faringe, occipital, em torno da boca. Está relacionado com todos os impulsos de sugar (REGO, 1999) |
| **Anel cervical** | Estão os músculos do pescoço, os músculos platisma e esternocleidomastóideo, e a língua. É onde se situa a voz (REGO, 1999). |
| **Anel torácico** | Abrange os músculos dos braços e mãos, coração, pulmão e toda a caixa torácica. |
| **Anel diafragmático** | Fazem parte do anel diafragmático o músculo diafragma, e "dois feixes de músculos salientes que se estendem ao longo das vértebras torácicas inferiores". É o principal músculo respiratório. |
| **Anel abdominal** | Abrange o músculo reto abdominal e transversos abdominais, porções inferiores dos músculos que correm ao longo da coluna (grande dorsal, eretor da espinha etc) e órgãos do abdome. |
| **Anel pélvico** | Como parte do anel pélvico estão "quase todos os músculos da pelve", os músculos adutores da coxa, o músculo esfíncter anal, os músculos glúteos. No anel pélvico está incluído o ânus, quadris, pernas, pés, dedos. |

**3.2.     Técnicas corporais**

    O objetivo da Análise Bioenergética é reequilibrar o paciente, desbloquear a circulação, em geral carregada de repressões, de tal forma que ao longo da terapêutica ocorre auto-percepção - a pessoa se dá conta de sua história, seus traumas e dificuldades – e, desta forma, retorno da fluidez natural do organismo (MONTEIRO, 2007). Fazem parte da análise Bioenergética três aspectos fundamentais: história de vida da pessoa, postura corporal e o padrão de comportamento.

    A história de vida diz respeito à forma como a criança estruturou suas defesas, na sua relação com os pais bem como forma de adaptar-se às condições familiares. O padrão corporal, somado aos papéis desempenhados, que se repetem ao longo da vida, são sintetizados pelo comportamento da pessoa no mundo. Sinais presentes, por exemplo: nos olhos, posição da cabeça, ombros, braços, diafragma, pelve, pernas e pés, além de outros como o nível de energia, volume e nuances de voz do paciente dão informações fundamentais para que o terapeuta possa direcionar o tratamento. É fundamental, portanto, para o psicanalista bioenergético, além do domínio da teoria da personalidade, que o possibilita enfrentar problemas como a resistência e transferência, uma sensibilidade para o nível corporal de modo a ler sua linguagem com precisão (MONTEIRO, 2007).

    Cada um dos caracteres (defesas), de acordo com Lowen, fixa-se em algum dos anéis, de acordo com a fase do desenvolvimento em que o trauma ocorre e da formação deste (MONTEIRO, 2007), e podem ser dissolvidas por meio de massagens, exercícios e respiração. Para que a terapia alcance os resultados esperados, o paciente deve reorganizar os seus pensamentos a fim de entrar em contato com seus sentimentos e emoções ou queixas relacionadas à infância, bem como reconhecer e expressar qualquer outro sinal que vier à tona, para que o movimento torne-se mais consciente e espontâneo. (EITLER, 2007).

    Quando a energia vital flui livremente, o campo energético do corpo torna-se bastante forte. Expressões dessa energia fluindo denominam-se emoções e acontecimentos energéticos no corpo, sentimentos. O campo energético pode alongar-se ou contrair-se de acordo com estímulos externos. Durante sensações de prazer e satisfação, este campo e o organismo, de modo geral, alongam-se/expandem-se, em conseqüência da atuação do sistema nervoso parassimpático, ao contrário, em sensações potencialmente lesivas (medo, tensão ou dor) o campo energético e o organismo contraem-se, devido à atuação do sistema nervoso simpático. Portanto, é fundamental manter um equilíbrio e flexibilidade na energia vital. (REICH, 1998; ALMEIDA, 2004).

    A liberação da energia reprimida consegue-se a partir de posturas especiais, exercícios de uma espécie de massagem (toques) em determinadas partes do corpo (pontos-chave) e da verbalização. Estes pontos são semelhantes a terminais energéticos, locais onde esta energia reprimida fica “represada”. A dissolução desses anéis, dessas blindagens pode levar o indivíduo a sentir dores, muitas vezes insuportáveis. Com o decorrer do processo, as mesmas posturas, exercícios e toques, ao invés de dor, passam a causar prazer (SANTOS, 2004).

**3.2.1.     Respiração**

    O trabalho de auto-conhecimento induz o paciente a perceber a limitação da respiração, bem como os pontos de inibição/bloqueio de energia e como restringem os movimentos, que pode ter tido início na infância. Por meio dos exercícios, ocorre um relaxamento das tensões musculares e o desbloqueio no fluxo energético, evidenciados por maior leveza nos movimentos do indivíduo, maior profundidade da respiração e uma auto-percepção mais aguçada (PEREIRA, MARTINS e CORDEIRO, 2004; SANTANA, 2006).

    A quantidade de energia que o corpo possui depende da respiração plena e profunda, o que deveria ser um processo natural. Nos adultos, a respiração tende a ser desorganizada e/ou limitada, isso ocorre devido às tensões crônicas. A respiração aumenta a quantidade de energia do corpo, abre a garganta, ativa as emoções reprimidas e facilita a expressão dos sentimentos (LOWEN e LOWEN, 1985; SANTANA, 2006).

    Segundo Lowen e Lowen (1985), a onda inspiratória começa no fundo da pelve, chegando na boca, todas as cavidades do corpo vão se expandindo na tentativa de sugar o ar, sendo a garganta de grande relevância para o processo. Atualmente, muitas pessoas “fecham” as suas gargantas, ao reprimir sentimentos e emoções, em particular o choro e o grito, deixando-a continuamente contraída.

    Já a onda expiratória começa na boca e vai em direção à pelve, induzindo o relaxamento do corpo todo, e auxilia a liberar as emoções e sentimentos reprimidos ao liberar o ar dos pulmões (LOWEN e LOWEN, 1985).

    Os problemas psicológicos, o estresse, as atitudes negativas e as emoções como a raiva e o medo têm uma influência sobre a maneira de sentar-se, manter-se em pé, mover-se ou respirar. A respiração é essencial, pois levamos a vida do tamanho da nossa respiração (SANTANA, 2006). A prática de alguns exercícios faz com que as pessoas aprendam a liberar a couraça muscular, de modo a permitir que o corpo funcione livre e naturalmente (SANTANA, 2006).

**3.2.2.     Grounding**

    O *grounding* é um dos exercícios mais visados em se tratando de Bioenergética. Não existe uma tradução literal para a palavra, ela remete ao chão, pés, aterramento, portanto, estar em *grounding* significa estar conectado com o solo, estar centrado com sua natureza e sexualidade (LOWEN e LOWEN, 1985; EITLER, 2007). De acordo com Santana (2006), é a sensação de contato entre os pés e o chão que representa o contato do indivíduo com as realidades básicas de sua existência. Acrescenta, ainda, outro conceito no qual o *grounding* é um processo energético em que um fluxo de excitação percorre o corpo da cabeça aos pés.

    O exercício *grounding* facilita a vibração e a circulação da energia vital. Ele aumenta o senso de segurança, faz com que o indivíduo entre em contato com sua natureza primitiva, sexual, desta forma, libera os medos e bloqueios acerca da habilidade total de entrega (LOWEN e LOWEN, 1985; EITLER, 2007).

    Conforme afirma Santana (2006), as posturas de *grounding* e as vibrações aumentam as ondas respiratórias e a excitação geral do organismo.

**3.2.3.     Vegetoterapia**

    A couraça não é apenas muscular, pode ser encontrada nos tecidos (tissular), envolvendo-se na dinâmica intersticial e nas vísceras (visceral) como resultado de alterações crônicas no sistema nervoso autônomo, causando assim, disfunções nas secreções e na musculatura lisa dos órgãos (VOLPI e PAULA, 2004). Portanto, atuar sobre a couraça significa mobilizar todo o sistema neurogetativo. Daí o nome vegetoterapia caracteroanalítica, que inclui em um trabalho o aspecto físico e psíquico. Esta técnica foi sistematizada por Frederico Navarro (VOLPI e PAULA, 2004).

    A vegetoterapia, conforme Almeida (2004), tem a finalidade de reencontrar a capacidade de pulsação do organismo e demonstra-se uma técnica terapêutica eficiente na flexibilização da couraça, de modo que libera e devolve ao organismo sua capacidade de auto-regulação. É uma técnica de liberação física e emocional. Seu princípio básico é o "restabelecimento da mobilidade biopsíquica por meio da anulação da rigidez (encouraçamento) do caráter e da musculatura".

    Por meio das emoções, a vegetoterapia reativa a história do sujeito desde a vida intra-uterina, já que a estruturação caracterial inicia-se com a vida e a primeira relação dominante ocorre no útero materno (VOLPI e PAULA, 2004).

    O processo terapêutico busca, inicialmente, uma respiração plena e profunda de modo que o paciente se entregue totalmente aos movimentos espontâneos e involuntários do corpo no processo respiratório. Esta respiração produz expressões emocionais mais evidentes na face ou no comportamento e um movimento de ondulação no corpo, que é o reflexo do orgasmo.

    Para Reich, a saúde emocional estaria intimamente ligada à potência orgástica, ou seja, "a capacidade de abandonar-se, livre de quaisquer inibições, ao fluxo de energia biológica: a capacidade de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo" (EITLER, 2007).

**3.2.4.     Toque de Borboleta**

    A Bioenergética Suave é uma técnica criada por Eva Reich, que tem como princípio o estímulo mínimo e muito sutil, tanto que é comparada com a suavidade da borboleta, por isso a massagem é chamada de Toque de Borboleta. Essa técnica também tem como objetivo a liberação das couraças que impedem o fluxo normal de energia vital, trabalhando todos os segmentos já citados. (REICH, 1998).

    Com essa massagem, as emoções e lembranças podem vir à tona, os traumas e outros conteúdos inconscientes decorrentes da história devida da pessoa são alcançados e liberados. (REICH, 1998, MOYSÉS e LÍLIS, 2004).

    A massagem também tem a capacidade de relaxar as tensões corporais e emocionais e induzir a um estado de relaxamento e prazer. O toque facilita a integração consigo e com os outros, melhora o humor, a autoconfiança, aumenta a energia, a vitalidade e a capacidade de realização, torna a respiração mais profunda, diminui a freqüência cardíaca e a pressão arterial, os mecanismos de defesa diminuem, fazendo com que a pessoa consiga se entregar melhor ao tratamento. (REICH, 1998, MOYSÉS e LÍLIS, 2004, BERRY, 2003).

    Reich (1998) acredita que o amor consegue desbloquear as couraças corporais, ela vai ainda mais afundo quando afirma que todo contato terapêutico é uma influência amorosa. E, de acordo com Moysés e Lílis (2004), o toque suave e amoroso facilita o desbloqueio de nódulos energéticos, facilitando o fluxo de energia.

**4.     Conclusão**

    Por configurar-se uma técnica corporal que combina terapia com uma análise de personalidade dentro do conceito holístico de saúde, percebe-se a contínua necessidade de se explorar, descrever e discutir seus fundamentos e suas técnicas.

    Os princípios da Bioenergética - couraça muscular e segmentos corporais - foram aprofundados, bem como a forma de tratamento e dissolução dos mesmos por meio de massagens, exercícios e respiração. Foram, ainda, acrescentadas informações a respeito da vegetoterapia, uma técnica afim. Desta forma, espera-se que esta pesquisa desperte o interesse pela Bioenergética e que estudos experimentais com maior rigor metodológico sejam conduzidos, a fim de comprovar os resultados desta teoria.

**Referências bibliográficas**

* 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.
* BARROS, J. A. C. Pensando o Processo Saúde Doença: A que Responde o Modelo Biomédico. *Saúde e Sociedade.* v. 11, 2002.
* 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.
* 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, 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.
* 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.
* 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.

Outros artigos [em Portugués](http://www.efdeportes.com/indicbr.htm)