

CENTRO REICHIANO DE PSICOLOGIA CORPORAL

GISELLE GORGES

DEPRESSÃO, O CONTRASTE DO PRAZER NA VISÃO  
DA PSICOLOGIA CORPORAL

CURITIBA  
2011

DEPRESSÃO, O CONTRASTE DO PRAZER NA VISÃO DA PSICOLOGIA CORPORAL

GISELLE GORGES

DEPRESSÃO, O CONTRASTE DO PRAZER NA VISÃO  
DA PSICOLOGIA CORPORAL

Monografia apresentada como  
requisito parcial ao programa de  
Especialização em Psicologia  
Corporal, ministrado pelo Centro  
Reichiano.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Sandra Volpi

CURITIBA  
2011

Gorges, Giselle  
Depressão, o contraste do prazer na visão da  
Psicologia Corporal / Giselle Gorges – Curitiba; Centro  
Reichiano, 2011.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Sandra Mara Volpi

Monografia do Curso de Especialização em Psicologia  
Corporal, Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal.

1. Corpo. 2. Depressão. 3. Energia. 4. Prazer. 5.  
Sentimento.



## **ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CORPORAL DECLARAÇÃO DE CONFEÇÃO DA MONOGRAFIA**

Eu, **GISELLE GORGES**, aluna do Curso de Especialização em Psicologia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal Ltda., localizado na cidade de Curitiba/PR, Brasil, assumo total responsabilidade pela confecção desse trabalho monográfico para a conclusão do curso, considerando que:

- Durante o curso, recebi todas as informações sobre a obrigatoriedade da confecção da monografia por mim mesma, e jamais por outra pessoa, estando sujeita a perder o meu certificado a qualquer momento, independentemente do prazo, caso haja a comprovação de denúncia a esse respeito.
- Estou ciente de que citei todos os autores, com os devidos créditos exigidos pelas normas da ABNT, sem ter copiado qualquer trecho de livros, Internet, revistas, etc., que se possa considerar plágio, arcando com toda e qualquer responsabilidade legal por essa questão, caso haja algum tipo de denúncia. Quando copiado algum trecho, este está devidamente mencionado com o crédito do autor (sobrenome do autor, ano da obra e páginas) e a obra indicada nas referências desse trabalho.
- Autorizo a publicação da monografia no site do Centro Reichiano se essa indicação for feita pelo(a) orientador(a).

Estando ciente do exposto acima, assino esse documento, o qual deverá ser incluído como primeira página da Monografia, tornando pública a presente declaração a quem se interessar.

**Curitiba, 25 de maio de 2011.**

---

**Giselle Gorges**  
**Assinatura da Aluna**

## TERMO DE APROVAÇÃO

Ao Universo  
Que, por meios inexplicáveis, fez-me  
chegar ao Centro Reichiano em Curitiba.  
À minha família,  
por estar ao meu lado sempre.

Agradeço a José Henrique e a Sandra Volpi, pelo carinho e tamanha dedicação aos alunos da Psicologia Corporal.

Agradeço aos meus pais por me apoiarem e me acolherem no momento que mais precisei.

A todos meus amigos de classe.

A todas as pessoas que direta ou indiretamente participaram da minha vida nesses dois anos de Psicologia Corporal.

Agradeço também a todos os mestres que encontrei ao longo de minha vida.

Muito Obrigada!

“Mantenha seus pensamentos positivos...  
Porque seus pensamentos tornam-se suas palavras.  
Mantenha suas palavras positivas...  
Porque suas palavras tornam-se atitudes.  
Mantenha suas atitudes positivas...  
Porque suas atitudes tornam-se seus hábitos.  
Mantenha seus hábitos positivos...  
Porque seus hábitos tornam-se seus valores.  
Mantenha seus valores positivos...  
Porque seus valores tornam-se seu destino.”

Mahatma Gandhi



## RESUMO

É no olhar, no sorriso, na expressão corporal que se vê uma pessoa deprimida. Um ser deprimido não tem vida, não tem energia para superar e enfrentar os obstáculos que a vida impõe. É um ser que vive por viver, que não sente prazer. Na visão da Bioenergética criada por Alexander Lowen o corpo deprime porque o ser humano está ausente de suas emoções. Tenho como objetivo pesquisar a depressão como ausência do prazer; como é um ser deprimido e um ser que sente o prazer pela vida; o que fazer para resgatar no ser deprimido a vontade de viver. Pesquisar também os exercícios bioenergéticos designados por Lowen para aumentar a carga energética.

**Palavras-chave:** Corpo. Depressão. Energia. Prazer. Sentimento.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	09
<b>2 DEPRESSÃO</b>	14
<b>3 RESPIRAÇÃO</b>	20
3.1 EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS	22
<b>4 EXERCÍCIOS BIOENERGÉTICOS</b>	25
4.1 VIBRAÇÃO	26
4.2 <i>GROUNDING</i>	27
4.2.1 EXERCÍCIOS DE GROUNDING	28
4.3 AUTOCONHECIMENTO E AUTO-EXPRESSÃO	31
4.3.1 EXERCÍCIOS DE AUTO-EXPRESSÃO	32
<b>5 PRAZER E AMOR</b>	38
5.1 EXERCÍCIOS PÉLVICOS	40
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	43
<b>REFERÊNCIAS</b>	45

## 1. INTRODUÇÃO

Os humanos anseiam por uma vida repleta de felicidade e prazer. Desejam realizar essas atividades e ações que os mantenham firmemente na vontade de sentir alegria, prazer, determinação, enfim, sentir-se plenamente bem. Todavia, muitos ignoram caminhos que prometem reaquecer o modo de vida positivo. Pelo contrário, buscam sustentar uma vida incompatível com os próprios limites humanos, procrastinando decisões que podem modificar radicalmente suas vidas. Sugerem cooptar, muitas vezes, em filosofias de vida que os prejudicam, apenas pela ânsia de atender os valores em sociedade. Acontecimentos trágicos, como doenças, morte, perda de emprego e outros poderão determinar uma maneira diferente de avaliar a vida. A mente dos humanos costuma não experimentar a experiência única da reflexão presente. Ao contrário, o que se vê são mentes revivendo e remoendo o passado e tentando mudá-los. Diante disso, buscam punir-se, justificar-se ou tentar criar uma expectativa nem sempre realista através da mente voltada ao futuro. Buscam ajuda médica, se submetem a vários exames, tentando encontrar uma resposta. Tomam vários remédios e até sentem inicialmente uma pequena melhora, mas aos poucos começam a perceber que o corpo quer algo a mais. Sentem-se sem forças para enfrentar os obstáculos que a vida impõe, as couraças começam a ficar mais evidentes e a confusão mental os levam ao desespero, e neste momento se dão conta de que precisam ir além do que a medicina convencional se propõe. Então se abrem para novas opções, pois percebem que precisam trabalhar o corpo e a mente e que ambos não estão separados.

Para que a pessoa viva no momento presente e perceba como o seu corpo reage a cada pensamento e como isto influencia na sua saúde como um todo, a Psicologia Corporal proporciona esta autodescoberta, trabalhando a mente e o corpo para que ambos estejam integrados, focados e presentes.

Uma das formas de trabalhar com a Psicologia Corporal é a Análise Bioenergética, que foi desenvolvida por Alexander Lowen depois de ter conhecido e estudado com Wilhelm Reich. Lowen conheceu Reich em um curso sobre Análise do caráter, onde ficou intrigado com a forma de Reich descrever a identidade funcional do caráter de uma pessoa com sua atitude corporal, ou seja, as couraças musculares.

Reich tinha como objetivo desenvolver no paciente a capacidade de se entregar aos movimentos espontâneos e involuntários do corpo, os quais fazem parte do processo respiratório e do reflexo do orgasmo.

O objetivo da terapia reichiana era alcançar o reflexo do orgasmo; no entanto na situação terapêutica o reflexo do orgasmo não está relacionado à excitação e descarga sexual, ou seja, não envolve a genitalidade. [...] especialmente no que tange à respiração, na Bioenergética, [...] a ênfase é notória. Acreditando que um corpo restrito nesta função tão primordial perde sua vivacidade, sua possibilidade de se expressar, é grande a atenção da Bioenergética à superação de bloqueios à onda respiratória (VOLPI; VOLPI, 2003. p. 15).

A respiração é restrita porque os adultos reprimem nas crianças a expressão de suas emoções, especialmente aqueles que os afrontam, e a melhor forma que a criança encontra para reprimir suas emoções é conter a respiração. Conter a respiração diminui a oxigenação e afeta todo o metabolismo. [...] implica numa redução da circulação sanguínea que altera a oxigenação dos tecidos, enrijecendo-os e gerando bloqueios. É o processo inicial do que Reich chamou de encouraçamento, e é também o que diminui a quantidade de energia de uma pessoa, porque se há uma menor absorção de oxigênio, há também uma carga energética rebaixada, quanto menor a carga energética, mais lento será o metabolismo, ocasionando um menor contato com o corpo e com as emoções, levando-os à depressão (VOLPI ; VOLPI, 2003, p. 15).

Reich trabalhava sobre os músculos cronicamente tensos para recuperar o nível de energia que estava bloqueado devido às emoções reprimidas e a contenção da respiração. Lowen ficava admirado com a forma de Reich trabalhar e cada vez mais mostrava seu interesse pelo aprendizado. Reich disse a Lowen, citando a ele mesmo: “Lowen se você está interessado neste trabalho, só existe uma forma de se introduzir nele, que é através da terapia” (LOWEN, 1982, p. 16). Lowen aceitou a proposta e passou então a fazer terapia. Tornou-se paciente de Reich entre 1942 a 1945; tendo alcançado o reflexo do orgasmo, Lowen recebeu alta.

Apesar de ter finalizado a terapia com Reich, Lowen tinha consciência de ter muitas tensões musculares em seu corpo e por isso não se permitia experimentar o prazer que ele tanto acreditava. Então, decidiu iniciar a terapia mais uma vez, mas dessa vez seria diferente, iria iniciar com seu colega John Pierrakos, que também foi um dos seguidores de Reich. Para Lowen esta era

uma união arriscada, pois seu amigo Pierrakos era mais jovem e menos experiente. Os exercícios básicos foram primeiramente testados por Lowen por ele ter mais experiência, uma vez que o mesmo passou por um longo processo de terapia com Reich. Lowen já possuía mais domínio de como poderiam ser manipulados os exercícios e os efeitos que poderiam produzir.

Trabalhando com seu próprio corpo, ele desenvolveu os exercícios corporais que hoje são considerados como padrão da Bioenergética. Um dos exercícios mais conhecidos é o *grounding*. Este exercício se desenvolveu porque Lowen percebia que ele próprio sentia falta de ter seus pés firmes ao chão, ou seja, em contato com a realidade, com o solo, com seu corpo e sua sexualidade.

[...] Notava que precisava sentir mais inteiramente as minhas pernas e resolvi iniciar a sessão numa posição vertical e não na prona, usada por Reich. Eu esticava as pernas, virava os meus dedos para dentro, dobrava os joelhos e arqueava as costas numa tentativa de mobilizar a região inferior do meu corpo. [...] A parti daí, comecei a sentir mais minhas pernas que, aos poucos, começaram a vibrar. (LOWEN, 1982, p. 35).

Lowen desenvolveu ainda a cadeirinha para respirar. A respiração é de tamanha importância para qualquer trabalho corporal, principalmente para quem utiliza a Bioenergética. Lowen criou a cadeirinha porque notava que seus clientes se inclinavam no encosto da cadeira após estarem sentados por muito tempo; eles, os clientes, sentiam-se com a necessidade de se esticar e respirar.

[...] Eu mesmo desenvolvi esse hábito durante o trabalho com meus pacientes. O fato de sentar numa poltrona fazia com que minha respiração fosse debilitada e eu costumava recostar-me e esticar meu corpo para fazer com que minha respiração voltasse a se tornar profunda. (LOWEN, 1982, p. 35).

Lowen mantinha um compromisso com seu corpo, fazia os exercícios regularmente e acreditava que um terapeuta precisava primeiramente cuidar de si para então ajudar alguém, e não seria justo pedir para o cliente fazer o exercício se o próprio terapeuta não o tivesse experimentado.

A partir disso, nasceu a Bioenergética, uma técnica terapêutica designada a ajudar o cliente a reencontrar-se com seu corpo e a tirar dele o mais alto grau de vitalidade possível. Tem como objetivo ajudar a se orientar para a postura de atitudes para a vida e para o amor, aumentando o nível de energia do corpo e liberando os sentimentos que foram contidos, fazendo com que a pessoa se sinta livre para se expressar. O foco principal desse trabalho é

proporcionar ao paciente a entrar em contato com suas tensões e tomar consciência de sua respiração. A respiração é vital, é o primeiro ato do ser humano e estará presente por toda a vida.

A terapia retoma ao passado esquecido, passado este que não é tranquilo e tampouco seguro, pois se fosse não teria tantas marcas e cicatrizes. O terapeuta funciona como um guia que oferece a mão compreensiva e encorajadora a esta viagem dolorosa, mas que trará muitos benefícios quando chegar o momento de voltar para casa, ou seja, voltar para seu corpo. Nesta monografia serão abordados ainda os seguintes temas:

a) Depressão: será vista do ponto de vista da Psicologia Corporal.

b) Respiração: exercícios respiratórios e a importância da respiração para um trabalho corporal; o que acontece com o corpo e com as emoções quando o ser humano não respira profundamente.

c) Exercícios Bioenergéticos: neste capítulo será abordada a importância dos exercícios bioenergéticos, o grounding e a sua relevância para o trabalho corporal e para a vida do ser humano, os exercícios de autoexpressão, o que acontece quando uma pessoa não se sente livre para se expressar e conseguir a sua espontaneidade, ou seja, a sua graciosidade.

d) Prazer: nesse capítulo será abordado o quanto o prazer é inevitável depois de se ter passado por um processo de autoconhecimento, de exercícios bioenergéticos e profunda respiração, o prazer físico e mental que a pessoa pode desfrutar depois que está livre de suas coraças físicas e mentais.

Para que possamos caminhar em direção a um mundo menos encoraçado, estar entre pessoas felizes e amorosas, precisamos perceber o quanto cada ser humano precisa se conhecer e trabalhar suas coraças, reviver traumas e liberar suas emoções. Sem esse entendimento não há como se libertar dos traumas, não há como viver com graciosidade. Entender-se significa libertar-se. A libertação das crenças, dos medos, dos sentimentos de culpa, da raiva, da vergonha, é o que leva a pessoa a sair do estado depressivo.

Quando se trata de depressão esse tema torna-se muito importante, porque estamos falando de pessoas que tem autoestima rebaixada, de pessoas que não confiam em si e como consequência não conseguem confiar no próximo. Estamos falando de pessoas que não sentem mais prazer pela

vida. São pessoas que merecem atenção e muito estudo para poder ajudá-las com muito amor e carinho, afinal é disso que elas sentem falta.

## 2 DEPRESSÃO

Entrar em contato com o próprio corpo e com as emoções pode parecer algo muito doloroso dependendo do estado depressivo em que a pessoa se encontra. Um ser depressivo está carente de energia, de vitalidade. Seu corpo mostra o desapontamento pela vida. Não tem brilho no olhar, não sorri com alegria.

Para Lowen (1983) a depressão é atualmente comum porque as pessoas estão cada vez mais perseguindo objetivos irreais, não tem uma relação direta com suas necessidades.

A irrealidade da pessoa deprimida é manifestada mais claramente pelo grau em que está em contato com seu corpo. Há uma falta de autopercepção; não vê a si mesmo como realmente é, uma vez que sua mente está focalizada numa imagem irreal. Não percebe as limitações impostas pela sua rigidez muscular (LOWEN, 1983, p. 23).

Um ser deprimido vive com pensamentos e sentimentos no passado tentando negar o presente. Não quer sentir, não quer ver o que realmente está acontecendo em sua vida, ao mesmo tempo vive no futuro, pois isso faz parecer que anula seu passado. Quanto mais nega seus próprios sentimentos, mais fica deprimido. “Historicamente, a pessoa deprimida viveu um fechamento, um afastamento do seu próprio self, perante uma situação de perda” (VOLPI e VOLPI, 2003, p. 74).

Quando uma pessoa deprimida e uma pessoa feliz olham para a mesma paisagem do outono, elas estão reagindo ao mesmo mundo externo, as impressões sensoriais que elas recebem são, em grande parte, as mesmas. Mas há uma diferença no mundo que cada qual experimenta. A pessoa feliz olha para a paisagem e vê nela uma reflexão dos seus bons sentimentos. A deprimida não consegue ver a beleza do outono, pois seu interior está vazio, repleto de sentimentos negativos contra si mesmo. “Nosso estado de espírito colore o mundo e modela nossa realidade” (VISCOTT, 1938, p. 109).

Segundo Viscott (1938) na depressão, a energia parece voltada contra o eu. A pessoa deprimida não permite que seus sentimentos fluam naturalmente, julga-os e reluta para não demonstrá-los. As pessoas deprimidas estão sempre lutando para conter sua raiva, e o ato de conter despoja de energias e pode fazer com que se sintam doentes. “A depressão é uma ruptura no fluxo dos sentimentos” (VISCOTT, 1938, p. 110).



Raiva é um dos sentimentos que foi punido pelas religiões. Sentir raiva do outro não é “algo de Deus” então, as pessoas por sua vez foram negando esse sentimento e com isso neutralizando a energia. Muitas pessoas não se permitem sentir raiva. Qualquer injúria emocional drena nossa energia criando um sentimento negativo que tem que ser resolvido de alguma maneira. A reação natural é dirigir o sentimento negativo para fora, quando esse sentimento é por sua vez reprimido, ou seja, voltado para dentro, forma-se a depressão. “Expressar raiva é uma reação natural saudável, e é necessária para manter equilibrada as emoções” (VISCOTT, 1938, p. 71).

Sentir raiva, muitas vezes não é agradável. Mas liberá-la pode trazer a pessoa uma sensação de alívio físico e emocional. O problema está quando a pessoa não consegue chegar a verdadeira fonte da raiva ou quando tentar liberá-la provoca uma dor inaceitável que fica bloqueada e os sentimentos de ira ficam borbulhando dentro da pessoa, a raiva precisa ter total liberdade de manifestação.

A depressão é uma doença cujo início é sutil, vai ganhando força de um modo tão gradual que as pessoas não percebem. Apenas sentem que algo está de errado. De início e por um longo período, a doença se manifesta através de sintomas que parecem representar algum outro problema.

Sintomas como: dores de cabeça, perda de apetite, impotência sexual, sono excessivo, dores no estômago, etc., fazem as pessoas procurar médicos, psiquiatras e serem diagnosticados por depressão. Hoje os médicos percebem que o corpo reflete o estado emocional da pessoa. Percebem também que a doença precisa ser tratada além dos remédios, é necessário tratar o estado emocional que a pessoa se encontra, a depressão causa vários distúrbios na vida da pessoa.

Somos criados numa sociedade comparativa, que alimenta cada vez mais o sentimento de inferioridade das pessoas. E como consequência aumenta mais o número de pessoas deprimidas. As crianças são cobradas por seu desempenho escolar, precisam ser iguais ou melhores do que as outras crianças. Essa comparação faz com que o ser humano cresça se espelhando nos outros, e quando não alcança essa expectativa acaba se desapontando e sentindo-se ainda mais inferior, acreditando que não é capaz.

Na sua tentativa de receber amor das pessoas, o deprimido assume posições – sociais, políticas, econômicas e, com isso, assume uma

imagem superficial que, em geral, pouco tem a ver com seu self verdadeiro (VOLPI & VOLPI, 2003, p. 75).

De acordo com Lowen (1983) um ser depressivo tem a necessidade de aprovação, que geralmente é estabelecida na infância. Busca aprovação dos pais que mais tarde irá transferir para outras pessoas.

Na busca da aceitação, a pessoa deprimida transfere para toda e qualquer pessoa com quem se relacione a expectativa que teve, quando criança, em relação a seus pais. Ela espera que as pessoas a aceitem porque, por exemplo, tem muito dinheiro e posses, ou porque ocupa um papel de importância social. Em suma, busca realização fora do *self*, quer ser aceita não pelo que é, mas pela imagem que se tornou (VOLPI & VOLPI, 2003, p.75).

E é nessa busca pela aprovação que o ser humano deixa de expressar seu verdadeiro eu, de expressar sua essência que é única e não depende de aprovação e sim de aceitação do seu próprio corpo e sentimento, depende da pessoa buscar em si seus potenciais e sentir que é importante pela sua própria existência, mas que não é preciso ter para ser, ou seja, que o simples fato de existir já é grandioso. Quem consegue viver a tristeza consegue também viver a alegria. O que diferencia um do outro é aceitar os fatos ocorridos como são, e não como gostaria que fosse. “Muitos dos objetivos que as pessoas traçam para si próprias são irreais, no sentido que não tem relação com suas necessidades básicas: amor, aceitação” (VOLPI e VOLPI, 2003, p. 74). O que acontece para o deprimido é que quando alcança esses objetivos não os faz feliz, não traz nem o amor nem a aceitação dos outros. Isso acontece devido à perda ou um trauma na infância que corrói o sentimento de segurança e auto-aceitação que projeta uma imagem futura a esperança de que anule a experiência do passado.

Assim, um indivíduo que experimentou a sensação de rejeição como criança, imaginará o futuro como uma promissora aceitação e aprovação. [...] A mente, em suas fantasias e devaneios, tenta anular uma realidade desfavorável e inaceitável criando imagens que exaltam o indivíduo e insuflam o ego. Se uma perda significativa da energia de uma pessoa fica focalizada nessas imagens e sonhos, perderá de vista a experiência infantil originária e sacrificará o presente para realizar as ilusões. Essas imagens são objetivos irreais e sua realização é um fim inatingível (LOWEN, 1983, p. 23).

Para chegar a aceitação de si mesmo, é necessário reconhecer suas próprias limitações, e as crenças que foram enraizadas baseadas na comparação, ou seja, aceitar-se é ir além das idéias lançadas pela família, pela sociedade e que foram impostas sobre a vida da pessoa, como por exemplo:

precisa tirar notas boas na escola para ser orgulho dos pais, precisa ter um bom emprego, ganhar bem para conseguir amor de uma mulher, aceitar o casamento que já não tem mais amor ou nunca teve, porque os pais, ou sociedade são contra a separação.

Lowen (1983) enfatiza que todo ser humano que não está em contato com a realidade, não está em contato com a realidade do seu ser. Para todo o ser humano a realidade básica do seu ser é o corpo. Estar fora de contato com o corpo é estar fora de contato com a realidade do mundo. “Se o corpo está relativamente amortecido, a percepção e reação da pessoa estarão diminuídas” (LOWEN, 1983, p. 177).

Lowen (1983) descreve que houve uma mudança radical na forma de criar os filhos no século vinte. E essa mudança tem grande responsabilidade pelo aumento de pessoas deprimidas. As mães amamentavam no seio e estavam mais presentes para seu filho no momento da amamentação. Tinha um maior contato corporal. Esse contato corporal tem a função de estimular o sistema energético. A alimentação no seio aprofunda a respiração da criança e aumenta seu metabolismo. Além disso completa as necessidades eróticas orais fornecendo um profundo prazer sensual que se estende nos lábios e da boca para todo o corpo.

O relacionamento da mãe com a criança é de tamanha importância. A criança precisa desse contato corporal e da presença da mãe no momento da amamentação. Isso gera um senso de confiança em seu mundo. Caso contrário a criança entra em conflitos como dúvidas, ansiedades e culpas.

Para Lowen (1983) a criança que perde a fé em sua mãe perde também a fé em si mesma, desacredita de seus sentimentos, seus impulsos e seu corpo. Sente que alguma coisa está faltando, não pode mais confiar em suas funções naturais. “Se uma mãe não tem fé em seus próprios sentimentos, não terá fé nas reações de sua criança. Ou, não tendo fé em si mesma, não tem fé para transmitir à criança.” (LOWEN, 1983, p. 159).

A mãe é de grande importância para o desenvolvimento do bebê, mas muitas vezes ela não está preparada para tal responsabilidade, ou desconsidera as necessidades do bebê por suas próprias necessidades, ou não está disponível emocionalmente para cuidar do bebê, gerando nele insegurança afetiva. Muitas vezes, com o nascimento do seu próprio filho

revive as angústias e falhas ambientais que passou com sua mãe nesse mesmo estágio deixando-a extremamente regredida e vulnerável.

Ao amamentar seu bebê a mãe precisa estar presente, acolhendo essa criança, com amor, afeto e carinho, se a mãe não está presente na amamentação, ou seja, se ela não consegue sentir o prazer de alimentar a sua criança, dando amor, afeto, acolhendo seu filho em seu colo ela tampouco estará presente consigo mesma. Essa atitude de não estar presente faz com que a criança sinta o quanto a mãe está distante dela, mas não é uma distância física, e sim, energética, gera na criança a falta de elo, de amor, de conexão corporal e espiritual com a mãe.

A questão básica no relacionamento mãe-filho não é a amamentação no seio mas a fé e confiança, apesar de os três estarem muito relacionados. Através desse relacionamento a criança ou ganha um senso básico de confiança em seu mundo ou entrará em conflito com dúvidas, sobre seu direito de pegar o que precisa ou quer. No termo “pegar” está implícito o direito de receber e o direito de procurar ou tomar (LOWEN, 1983, p. 157).

Em sua pesquisa sobre depressão Lowen (1983) percebe que a fé é de muita importância para o ser humano. A perda da fé é a perda dos impulsos, dos desejos, da vontade de vencer e lutar. A fé não significa qual Deus está venerando, mas a fé em si mesma. Fé é acreditar que pode vencer por si mesma, é também sentir-se merecedora da vida. “Tanto para a sociedade como para o indivíduo a fé é a força que sustenta a vida e a faz movimentar-se para diante e para cima” (LOWEN, 1983, p. 140).

Lowen observou em seus pacientes deprimidos que a fé surge e cresce das experiências pessoais positivas. Toda vez que alguém é amado, a fé aumenta, desde que ele responda ao amor. “A fé é uma qualidade do ser: de estar em contato consigo mesmo, com a vida e com o universo” (LOWEN, 1983, p. 151).

Outro agravante para a depressão é o sentimento de culpa. Esse sentimento surge quando o julgamento moral negativo é imposto a uma função corporal que se encontra fora do controle do ego ou do consciente. Podemos considerar como exemplo o sentimento de culpa por desejos sexuais. Esse desejo desenvolve-se independente da vontade, tem suas origens na função do prazer do corpo, se for julgado como errado, significa que o consciente voltou-se contra o corpo. “Em todos os indivíduos perturbados

emocionalmente, há sentimentos conscientes e inconscientes de culpa que abalam a harmonia interna da personalidade” (LOWEN, 1970, p. 172).

Conforme Viscott (1938) culpa é o resultado de conter dentro de si mesmo por muito tempo a raiva. As pessoas que sofrem com a culpa fazem um grande esforço para dirigir seus sentimentos contra a fonte de sua raiva, que há muito tempo esta contida.

Para Lowen (1970) a existência de sentimentos inconscientes de culpa é evidenciada pela restrita capacidade ao prazer. Negando prazer a si mesmas as pessoas podem mascarar suas culpas. A diminuição da capacidade de aproveitar a vida é causada pelo sentimento de culpa, devido a forma de como a pessoa foi educada pelos pais. As crenças relacionadas a “certo” e “errado” ou “deve” e “não deve” são formas de induzir à pessoa à culpa.

[...] a criança torna-se hostil quando sua busca de prazer é frustrada. É, então, punida e levada a sentir-se culpada pela sua raiva. Aqui novamente temos uma lista de deve e não deve. “Você não deveria gritar, “você deveria ouvir seus pais”, você não deveria ficar zangada e assim por diante. Uma vez que a sensação hostil resultante é sentida como errada pela criança, ela se convencerá de que é má. É ela a única culpada (LOWEN, 1970, p. 175).

A repressão de emoções e sentimentos de culpa e vergonha leva à pessoa a uma reação depressiva. “A culpa e a vergonha forçam-na a substituir os valores de ego por valores corporais, as imagens pela realidade e a aprovação pelo amor” (LOWEN, 1970, p. 182).

A liberação de emoções reprimidas é a cura da depressão. Sentir a tristeza abre portas para sentir todas as emoções, trazendo a pessoa de volta à vitalidade de seu corpo e ao prazer que ele proporciona.

Passar por uma depressão é avaliar a vida como um todo, resgatar a responsabilidade pela própria existência, e aprender a se amar e cuidar de si.

### 3 RESPIRAÇÃO

A respiração é fundamental para uma saúde vibrante. Corresponde ao primeiro ato vital do ser humano, presente por toda a vida. No momento onde acontece o corte do cordão umbilical, o ser humano entra em contato com o mundo através da respiração, é neste momento que o ser humano passa a sentir os outros e o ambiente. Através da respiração conseguimos o oxigênio que mantém o fogo do nosso metabolismo, e isto nos traz a energia de que precisamos. “Saber respirar resulta em uma melhora na vitalidade e flexibilidade, na autopercepção, no contato social; fortalece o ego, oferecendo-lhe melhor maturidade” (SANTANA, 2006, p.07).

A respiração plena baseia-se no contato com os outros e consigo mesmo, contudo, a forma como respiramos indica o nosso ritmo na vida e assinala a disposição das nossas energias. Sua importância reside na possibilidade de entregarmos ao nosso corpo a movimentação necessária para que todos os nossos órgãos internos possam estar oxigenados, com boa circulação sanguínea e, conseqüentemente, harmonizados com o nosso todo. “À medida que o fluxo de energia dentro de nós se equilibra, nossos sentimentos e sensações se desdobram naturalmente e nós nos abrimos para sensações profundas de realização (SANTANA, 2006, p.17)”.

Para Lowen (1985), a respiração deveria ser algo mais do que natural. Um animal ou uma criança respiram naturalmente e não precisaram de ensinamentos, mas os adultos devido aos conflitos emocionais que se desenvolveram ao longo de seu crescimento apresentam padrões desorganizados na respiração e tensões musculares crônicas. Essas tensões distorcem e limitam a respiração.

A respiração reflete a função de expansão e contração. O corpo todo é um tubo flexível que pulsa como ondas, expandindo-se e contraindo-se. Para encher todo o tubo o peito se alonga, a barriga se estufa, e a inalação é experienciada. “Expirar requer uma ritmicidade suave que pulsa através da parede do corpo, o organismo inteiro está envolvido na respiração, os centros cerebrais representam a regulação da respiração” (SANTANA, 2006, p. 18).

A maioria das pessoas ainda não estão se dando conta da importância de uma boa respiração, e com isso respiram mal. As queixas mais comuns como cansaço, exaustão, falta de ar, ansiedade são o resultado de uma

respiração reprimida, e a conseqüência dessa má respiração pode levar à depressão. A respiração inadequada reduz a vitalidade do organismo, em vez de estar radiante e cheio de vida, o mesmo se contorce e experimenta o frio, a inércia e a opacidade.

Para Lowen (1970), as pessoas sentem tanta dificuldade para respirar porque a respiração criam determinadas sensações que trazem medo às pessoas. Medo de sentir o que pode vir com essas sensações, como tristeza, raiva, apreensões, dentre outras. “Quando crianças seguravam a respiração para não chorar, puxavam o ombro para trás, tencionavam o peito para conter a raiva e a garganta para conter o grito (LOWEN, 1970, p. 33)”. O resultado de toda essa repressão é a limitação e a redução da respiração, ou seja, a repressão de qualquer sentimento resulta numa inibição da respiração. Depois quando chegam na fase adulta as pessoas continuam a reprimir suas emoções e a limitar a respiração.

A respiração também está vinculada à voz. “Para produzir um som é necessário deslocar o ar através da laringe, e durante a emissão do som pode-se ter a certeza da respiração” (LOWEN, 1910, p. 39). Nesse processo de deixar sair um som através da respiração, muitas pessoas acabam se inibindo, devido à repressão de quando eram crianças. Algumas crianças sufocaram seus choros e gritos, pois essas expressões não eram aceitas pelos seus pais e outras crianças eram vítimas do ditado de que crianças não devem ser ouvidas, apenas vistas. Na abordagem bioenergética o terapeuta encoraja as pessoas a emitir um som prolongado enquanto fazem os exercícios ou respiram, para que comecem a expressar seus verdadeiros sentimentos e sentir-se à vontade em fazer isso.

A respiração, a partir da Análise Bioenergética, proporciona enxergar com o coração na busca de uma sobrevivência natural. A vida tem um ritmo salutar, e por isso mesmo é importante trabalharmos continuamente com a respiração para manter a energia fluindo. À medida que nosso ambiente interno se modifica, nossa relação com o mundo também sofre alteração; por isso, é de suma importância estimular a qualidade da respiração e de respirar.

Os exercícios respiratórios unem o corpo à mente, revitalizam nossas energias e sustentam nossa vida cotidiana, estimulam a percepção do corpo, as percepções sensorial e mental, afetando não só os sistemas físicos do corpo, mas também o sistema emocional e o sistema de energias sutis. Cada

exercício afrouxa a tensão física e mental e estimula sentimentos que conduzem ao equilíbrio.

A respiração consiste numa atividade somática e emocional, que reflete e desperta um estado de espírito. Quando não há motilidade no tubo respiratório, há limitação tanto nas ações como nas emoções.

Para que os exercícios promovam uma grande modificação na vida mental e corporal é preciso que a pessoa olhe para dentro de si, que se deixe levar pelos sentidos e pelas sensações corporais, que permita o desabrochar dos traumas ocorridos ao longo da vida.

### 3.1 EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

#### 3.1.1 Respiração Abdominal

Deitar no chão sobre um tapete e dobrar os joelhos. Os pés devem ficar apoiados no chão, separados uns 30 cm. Alongar a cabeça para trás tanto quanto a pessoa possa ir, com a finalidade de abrir a garganta o máximo que puder. Colocar as mãos na barriga sobre os ossos pubianos para sentir os movimentos abdominais. Fazer respiração abdominal com a boca aberta.

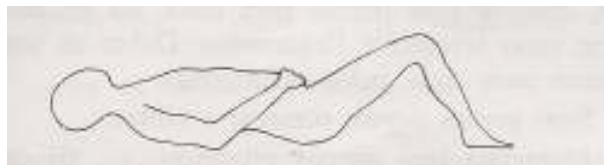


Figura 01- Respiração Abdominal  
(LOWEN & LOWEN, 1985,p.41)

#### 3.1.2. Balanço da Pelve

Balançar a pelve suavemente para trás, em cada inspiração e trazer para frente na expiração, conforme desenho abaixo.

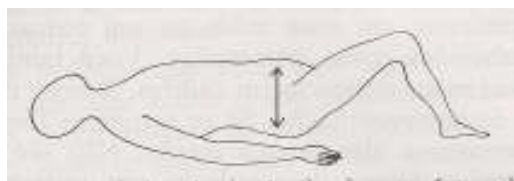


Figura 02- Inspiração (barriga para fora, pelve para trás)  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p 42)



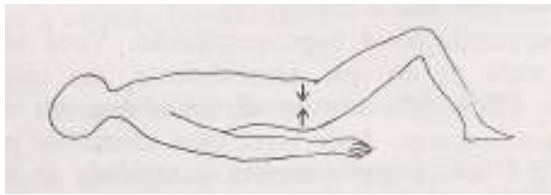


Figura 03- Expiração (pelve para frente, barriga para dentro)  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p.42)

### 3.1.3. Respiração e Vibração

Deitado no chão, colocar as pernas para cima, no ar. Os joelhos devem estar levemente flexionados. Dobrar os tornozelos e empurrar para cima pelos calcanhares. Se as pernas começarem a vibrar, mantenha-as vibrando com os calcanhares projetados para cima.



Fig. 04 – Vibração (pernas para cima)  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p. 43)

### 3.1.4 Respiração usando o banco da Bioenergética

Esse banco da Bioenergética ajuda a alongar os músculos contraídos das costas e a respirar mais profundamente sem precisar fazer um esforço consciente. Lentamente ir deitando a pessoa no banco, deixar os braços soltos, dobrar os joelhos, mantendo os pés totalmente apoiados no chão.

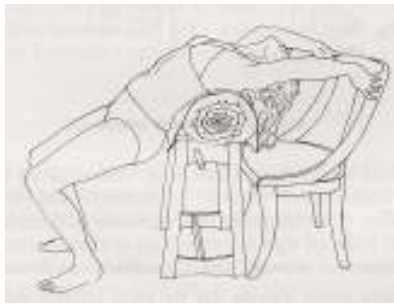


Figura 05- Deitar-se sobre o banco  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p. 149)

### 3.1.5 Postura muçulmana de rezar e respiração profunda

Alongar-se à frente com as palmas das mãos voltadas para o chão e a testa descansando sobre elas. Deixar os cotovelos afastados. Arquear as costas deixando a barriga o mais solta possível, fazer respiração solta e profunda na região inferior da barriga. O valor desta postura, segundo Lowen (1985), está no fato de a cabeça ficar mais próxima do chão, simbolicamente leva o ego abaixo do nível do corpo, resgatando na pessoa seu senso de humildade.



Fig. 06 – Postura Muçumana (rezar para descanso e respiração profunda)  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p. 89)

É importante em qualquer exercício corporal estar em contato com as sensações, buscar sentir o corpo, as tensões, as limitações corporais, perceber a dificuldade de expressar o que se sente.

A respiração nos movimentamos perpetuamente num movimento de fluxo rítmico, semelhante ao eterno fluxo e refluxo das ondas do mar. “A respiração é um ritmo primordial, é intrinsecamente vida, um movimento do universo, como também no cosmos humano, do início ao fim de sua existência” (CARDAS, 1997, p. 14).

## 4 EXERCÍCIOS BIOENERGÉTICOS

Os exercícios bioenergéticos têm como objetivo aliviar as tensões, trazendo vitalidade ao corpo e com isso aumentar a carga energética. Nos exercícios bioenergéticos a pessoa é orientada a entrar em contato consigo, a sentir suas tensões, como limita a respiração, como restringe seus movimentos, ou seja, como reduz sua vitalidade.

Os exercícios possibilitam tanto o trabalho de dissolver tensões que constituem couraças, quanto podem ser utilizados com finalidade construtiva e re-educacional.

A Bioenergética defende a idéia de que cada ser é seu corpo. “Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta” (LOWEN, 1982, p. 47). Se a pessoa é seu corpo e seu corpo é ela, então ela poderá expressar quem ela é. Quanto mais vivo for o corpo, mais viva estará para o mundo.

Se a pessoa não está atenta ao seu corpo é porque está com medo de perceber ou experimentar os seus sentimentos. Reprimindo seus próprios sentimentos geram em si tensões musculares crônicas que não permitem que se desenvolva o fluxo de excitação ou movimento espontâneo em seu corpo.

A supressão do sentimento diminui o estado de excitação do corpo, o mesmo ocorrendo com a capacidade de concentração da mente. Essa é a principal causa da perda do poder da mente. Nossas mentes estão basicamente preocupadas com a necessidade de ter controle às custas de ser e estar cada vez mais vivo (LOWEN, 1982, p. 57).

Os processos energéticos do corpo estão relacionados ao estado de vitalidade do corpo. Quanto mais energia a pessoa tem, mais vigorosa ela fica. Rigidez ou tensões crônicas diminuem a vitalidade da pessoa e rebaixam a sua energia. “As tensões perturbam a saúde emocional da pessoa através do decréscimo de energia, restringindo a motilidade do corpo (ação espontânea e natural e movimento da musculatura), limitando sua autoexpressão” (LOWEN, 1985, p. 13).

É possível desenvolver no corpo, a partir dos exercícios, a capacidade do sentir energeticamente. Liberando os sentimentos e as sensações através de um aprofundamento da respiração, as pessoas liberam a couraça muscular de modo a permitir que seu corpo funcione mais livre e naturalmente.

Os exercícios bioenergéticos incluem tanto procedimentos manipulatórios como exercícios especiais. Os procedimentos manipulatórios consistem em massagem, pressão controlada e toques suaves para relaxar a musculatura contraída. Os exercícios ajudam a pessoa a entrar em contato com suas tensões e liberá-las. Mas para que esses exercícios tenham um resultado satisfatório, é preciso fazer sem pressa, com carinho e respeito pelo corpo. O resultado dos exercícios tem haver também o quão disposta a pessoa se sente para buscar um autoconhecimento mais profundo.

#### 4.1 VIBRAÇÃO

Lowen defende a idéia de que a Bioenergética é um caminho vibrante para a saúde. Mas, saúde vibrante não é somente ausência de doença e sim a condição de estar totalmente vivo. “Vibrantemente vivo é talvez uma expressão mais exata, já que a vibração é o elemento-chave da vitalidade” (LOWEN, 1985, p. 15).

Um corpo sadio está em constante estado de vibração, mas é preciso diferenciar vibração de tremor. Tremor é um movimento mais forte, próximo ao chacoalhar. Quando há fortes tensões, a passagem da energia através dos tecidos tensos provoca este tipo de tremor. No entanto, a pessoa provavelmente sentiria medo de perder o controle.

Contudo, a tremedeira e o chacoalhar representam a ruptura das tensões musculares e sua contrapartida psicológica, as defesas do ego. É uma reação terapêutica, uma tentativa por parte do corpo de se livrar da rigidez que limita sua mobilidade e inibe a expressão das sensações. É a manifestação da propriedade autocurativa do corpo. Se for estimulada, como acontece na terapia bioenergética (quando isso seja permitido), acaba quase sempre em choro. O prazer extasiante na maior parte das vezes acarreta choro, pois acaba com a rigidez do corpo (LOWEN, 1970, p. 68).

Já a vibração é um movimento mais sutil e pode estar associado ao prazer de estar vivo e vibrante. A vibração está presente em todos os aspectos da natureza. Átomos vibram criando som e calor, a luz surge da vibração dos elétrons em um objeto.

Num nível básico, toda vida depende de moléculas interagindo através de campos energéticos vibratórios ou oscilantes. Virtualmente tudo que sabemos sobre os sistemas vivos é baseado na análise de vibrações, por exemplo, exames clínicos de ressonância magnética, ultrassom (OSCHMAN, 2000, *apud* WEIGAND, 2005, p. 28).

## 4.2 GROUNDING

Na Bioenergética *grounding* significa fazer a pessoa entrar em contato com o chão. “Estar *grounded* significa estar enraizado, reencontrar a base, o chão, que permite a sustentação a partir de si mesmo” (VOLPI & VOLPI, 2003, p. 18). Pode-se dizer que as pessoas têm um contato mecânico com o chão, mas não sensitivo e tampouco energético.

Num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência. A pessoa está firmemente plantada na terra, identificada com seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer. Estas qualidades faltam à pessoa que está “suspensa no ar” ou na sua cabeça, em vez de estar em cima dos próprios pés. (LOWEN, 1910, p. 23).

O *grounding* leva a pessoa a “deixar acontecer”, fazendo com que seu centro de gravidade recaia mais embaixo, leva a pessoa a sentir-se mais perto da terra. “Quando uma pessoa está altamente carregada ou excitada, sua tendência é ir para cima, voar, levantar vôo” (LOWEN, 1985, p. 24). O resultado desse exercício é o aumento do senso de segurança, fazendo com que a pessoa aterrisse, sinta seus pés tocando o chão. É um toque energético, onde a pessoa sente que está viva, onde sente que está se relacionando com o mundo. O *grounding* coloca a pessoa em contato consigo mesma através do seu corpo, e com a realidade ao seu redor, encontrando a possibilidade do contato com outras pessoas.

Para Lowen (1910) quanto mais a pessoa sente seu contato com o chão, mais consegue pôr-se em seu lugar, mais carga consegue suportar e mais sentimentos consegue manipular.

Segundo Volpi e Volpi (2003) a prática do *grounding* vai estressando a musculatura, que provoca movimentos involuntários no corpo, chegando à dissolução das tensões estabelecidas na história do desenvolvimento da pessoa, e com isso vai construindo uma identidade conectada ao verdadeiro self, fazendo com que a energia vital flua de forma saudável.

Para Volpi e Volpi (2003) um corpo vivo e vibrante, com mais energia e carga para tolerar as próprias emoções dá sentido à realidade, mas esse sentido não pode ser alcançado somente pela mente como se estivesse separada do corpo, é preciso unir os dois. É preciso fazer com que a pessoa entre em contato com sua realidade através do seu próprio corpo.

A postura do *grounding* aumenta as ondas respiratórias e a excitação geral do organismo. O fluxo energético pulsa movendo-se pendularmente dos pés à cabeça. Se houver um bloqueio em algum segmento este fluxo será impedido.

Segmento é o nome dado por Reich para definir o mapeamento corporal humano. São sete segmentos mais conhecidos como segmentos de couraça, que são em forma de anel, comprometendo todas as partes anatômicas da região onde se encontra, como os tecidos, órgãos e músculos. São eles: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

Segundo Weigand (2005), para estar em *grounding* a pessoa precisa ter pés e pernas energeticamente carregadas, mostrando algum movimento involuntário e espontâneo, uma vibração (não necessariamente precisa ser intensa), podendo ser também apenas uma respiração lenta e suave.

Segundo os ditados populares, estar “no mundo da lua” ou “pisando em ovos” é diferente da pessoa que tem os “pés no chão”, ou seja, a pessoa que tem os “pés no chão” tem *grounding*. Sabe onde está, sabe quem é, e mais, tem uma habilidade para lidar com seus sentimentos, deixa fluir naturalmente, tem um maior senso da realidade, a realidade da sua vida, do seu mundo.

Ter os pés no chão é sustentar seu espaço, suas idéias, suas opiniões, ter um lugar na família e no mundo, tomar posição para defender um ponto de vista ou uma causa.

## 4.2.1 EXERCÍCIOS DE *GROUNDING*

### 4.2.1.1 Exercício Arco

De pé, com os pés separados uns 40 cm, fechar as mãos com os polegares voltados para cima e colocar na linha da cintura. Dobrar os joelhos tanto quanto puder sem levantar os calcanhares do chão. Arquear para trás, deixar o peso do corpo sobre o peito dos pés. Fazer respiração abdominal profunda.



Fig. 07 – Exercício Arco  
(LOWEN, 1982, p. 64)

Observar:

- Tensões na região lombar das costas?
- Tensões na parte anterior das coxas, ou acima dos joelhos?
- As pernas vibram?
- Consegue manter-se num arco perfeito? As nádegas estão empinadas para trás ou empurradas para dentro?

Na postura de arco, a maioria das pessoas desenvolvem vibrações que percorrem o corpo todo no sentido longitudinal, após um curto espaço de tempo, que varia de pessoa para pessoa. Esta postura oferece a possibilidade de diagnosticar bloqueios. Estes bloqueios ficam evidentes porque interrompem o fluxo e despertam sensações por vezes desagradáveis como dor muscular, câimbras, náusea ou tontura. Não existe uma técnica para evitar a dor, porque dor é tensão. O que precisa ser feito é respirar, vibrar e usar a voz, trabalhar com os pés porque isto é a base de tudo.

#### 4.2.1.2. Exercício básico de vibração e grounding

Ficar em pé, os pés separados cerca de 25cm, deixar os pés paralelos. Inclinarse à frente tocando o chão com os dedos das duas mãos. Os joelhos devem estar levemente dobrados, todo peso do corpo deve cair nos pés, deixar a cabeça pendurada ao máximo possível, fazer respiração pela boca, vagorosamente e profundamente, pode também levantar os calcanhares e ficar na ponta dos pés, isso ajudará na vibração.



Fig. 08 – Exercício básico de vibração e grounding  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p. 20)

Observar:

- A respiração está sendo feita com facilidade ou a pessoa está prendendo a respiração?
- Houve alguma vibração nas pernas?
- Com é a vibração, intensa, sutil, suave?

#### 4.2.1.3 Flexão dos Joelhos

Ficar de pé com os pés separados cerca de 20 cm, dobrar um pouco o joelho e deixar os pés paralelos, bem devagar, como se tivesse uma mola no joelho, fazer o movimento de dobrar e esticar os joelhos.

Observar:

- Como a pessoa se sente nesta posição? (antinatural, desajeitada, torta, etc.)
- As pernas tremeram? Houve insegurança sobre elas?
- Conseguiu sentir os pés tocando no chão? Qual a sensação? Sentimento?
- Consegue perceber a flexibilidade dos joelhos quando não estão trancados ou rigidamente tensionados?

Existem dois mandamentos que precisam ser observados para se tornar e permanecer *grounded*. O primeiro é manter os joelhos levemente flexionados todo o tempo. Travar os joelhos, quando se está de pé, impede a pessoa de fluir para a parte inferior do corpo e identificar-se com ela. Flexionar os joelhos permite que a pessoa suporte as emoções que possam vir. Caso contrário se a pessoa tenta suportar as “dores” com os joelhos trancados sobrecarrega a



região lombar das costas. “Os joelhos são responsáveis por absorver os choques do corpo” (LOWEN, 1910, p. 26).

O segundo mandamento é deixar a barriga solta, a barriga “chupada” para dentro dificulta a respiração abdominal e força a pessoa a inflar excessivamente o peito para conseguir ar suficiente. “A barriga ‘chupada’ intercepta todas as sensações sexuais pélvicas, aquelas deliciosas sensações de amolecimento e entrega que transformam o sexo, de mero desempenho e descarga, em expressão de amor” (LOWEN, 1910, p. 29).

#### 4.2.1.3. Exercício para soltar a barriga

Este exercício permite que a pessoa sinta as tensões na parte inferior do corpo. De pé, com os pés separados 20 cm e retos, dobrar levemente os joelhos. Não levantar os calcanhares do chão, deslizar para frente para que o peso do corpo fique no peito do pé. Permanecer com o corpo reto. Prestar atenção na barriga e soltar, tanto quanto possa ir, e respirar normalmente.

Observar:

- Consegue soltar a barriga?
- Ela fica solta ou sente que ela volta para dentro de novo?
- Esta postura deixa desleixado ou firme?
- As pernas vibram? Tem medo de não conseguir se manter em pé?
- Os movimentos respiratórios se estendem até o abdômen inferior?  
Consegue respirar na barriga?

#### 4.3 AUTOCONHECIMENTO E AUTOEXPRESSÃO

A proposta do terapeuta corporal é levar o seu cliente a se conhecer, a ter domínio sobre suas sensações e sentimentos e fazer com que o cliente desenvolva um melhor senso do seu eu, isto é, a ser ele próprio. Mas para que a pessoa consiga ser ela mesma, sair da depressão em que se encontra é preciso encorajá-la a se expressar. A pessoa precisa sentir-se no direito de expressar seus sentimentos, porque é na autoexpressão que ela vai conseguir perceber o funcionamento de si mesma. Contudo, não é necessário a via consciente para expressar o seu eu, pois a maior e mais importante parte de nossa autoexpressão é inconsciente. Expressamos quem somos pelos nossos

gestos corporais, brilho nos olhos, tom de voz, movimentos graciosos e isso vai muito além de palavras ou ações.

Para Lowen (1910) se uma pessoa está bloqueada em sua habilidade de expressar sensações e sentimentos, está amortecendo seu corpo e reduzindo sua vitalidade. O terapeuta precisa encontrar caminhos para que o cliente possa sentir-se livre em expressar seus sentimentos e sensações. É importante também levar a pessoa ao encontro a seus próprios sentimentos, seja quais forem. Expressar os sentimento não é ir ao encontro a outras pessoas, e sim, ao seu próprio sentimento.

Mas quando uma pessoa é encorajada a expressar seus sentimentos e sensações num exercício apropriado, ela também está sendo ajudada a adquirir controle consciente de sua expressão. O propósito desse controle não é inibir ou limitar a sensação ou sentimento, mas tornar sua expressão efetiva, econômica e apropriada. (LOWEN, 1985, p. 58).

A autoexpressividade descreve as atividades livres, naturais e espontâneas do corpo. Toda atividade do corpo contribui para autoexpressão, seja ela as mais simples como comer, andar, vestir-se, cantar, dentre outras atividades. Cada ser humano tem sua forma de se expressar, e isso acontece em qualquer ação que executa ou movimento que seu corpo realiza. A espontaneidade é a qualidade essencial da autoexpressividade, ser espontâneo é ser livre em suas ações corporais, é a garantia de uma expressão honesta da sua própria natureza e do seu próprio estilo. Ser espontâneo é ser expressivo e honesto com seus próprios sentimentos.

#### 4.3.1 EXERCÍCIOS DE AUTOEXPRESSÃO

##### 4.3.1.1 Exercício de Espernear

Deitar no colchão, esticar as pernas, deixá-las soltas com os joelhos estendido, mas não rígidos. Levantar as pernas para cima e para baixo esperneando no colchão. O impacto deve ser sentido nos calcanhares e barriga da perna. Espernear moderadamente no início e ir aumentando a força gradualmente, deixar passar alguns minutos e pedir para o cliente segurar na borda do colchão e espernear com toda a força e o mais rápido que puder.



Fig. 09 – Exercícios de Espernear  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p. 136)

Observar:

- Os movimentos estão sendo apenas mecânicos?
- O exercício foi parado abruptamente ou os movimentos foram se esgotando?
- Houve tontura, pânico?

#### 4.3.1.2 Exercício de espernear dizendo NÃO

Fazer o mesmo procedimento do exercício de espernear, acrescentando apenas a palavra “não” enquanto esperneia. O “não” deve ser mantido tanto quanto possível durante o exercício.

Observar:

- Tom da voz: forte, fraca, hesitante?
- Usando a voz, foi mais difícil?
- Ficou assustado com o som da própria voz?

#### 4.3.1.3 Exercício de espernear perguntando POR QUÊ?

Fazer o mesmo procedimento do exercício de espernear e expressar por quê?

Observar:

- Tom da voz: forte, fraca, hesitante?
- Usando a voz, foi mais difícil?
- Ficou assustado com o som da própria voz?

#### 4.3.1.4 Exercício de Birra

Deitar-se no colchão, dobrar os joelhos, e deixar os pés totalmente apoiados no chão. Bater os pés contra o colchão, manter os joelhos dobrados. Fazer algumas vezes e parar (a quantidade deve ser observada pelo terapeuta). Bater os pés novamente sobre o colchão e os punhos também. Usar braços e pernas. Ir seguindo o ritmo do exercício e pedir para o cliente virar a cabeça de um lado para outro, conforme o movimento do seu corpo. Com a voz firme gritar “eu não quero”. O ponto forte desse exercício é a coordenação entre os movimentos das pernas, braços e cabeça; o corpo deve se mover uma unidade. As pernas e os braços devem se mover juntos, bater no colchão ao mesmo tempo. A cabeça deve virar a favor da batida e não fugir dela. Se for feito corretamente não haverá tontura, a tontura acontece quando não está se entregando total e livremente ao movimento, ou quando há necessidade inconsciente de se conter contra a expressão.



Fig. 10 - Exercício de Birra  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p. 138)

#### 4.3.1.5 Exercício de exigir

Deitar no chão com os joelhos dobrados e os pés apoiados. Respirar profundamente com a barriga. Esticar os braços e fechar os punhos, sacudir com força. Pronunciar com voz firme: “Por quê? Por que você não ficou? Porque você não se importa?”. Podem ser usadas outras expressões que sejam apropriadas para o momento, como por exemplo a palavra mamãe, papai, etc.

#### 4.3.1.6 Exercício para expressar raiva

Ficar de pé em frente ao colchão com os joelhos flexionados cerca de 35 cm, de preferência que o colchão fique da altura da cintura do cliente. Fechar os punhos e levantar os braços acima da cabeça. Levantar os cotovelos e empurrar o máximo que puder para trás. Bater com força na cama, com os dois punhos. Pode ser falada qualquer palavra que expresse um sentimento de raiva. Pode ser usada uma raquete em vez de fechar os punhos.



Fig. 10 – Bater com os punhos  
(LOWEN & LOWEN, 1985 p. 141)

#### 4.3.1.7 Exercício com a toalha

Pegar uma toalha de rosto tamanho médio e enrolar. Torcer a toalha com as duas mãos o mais forte que conseguir. Enquanto torcer, dizer “me dá”. Também podem ser trabalhadas outras expressões.



Fig.11 – Exercício da toalha  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p.145)

#### 4.3.1.8 Trabalhar com os tornozelos

A tensão nos tornozelos bloqueia as sensações dos pés, é importante soltar essas tensões para que os tornozelos possam ser flexionados. Colocar o pé esquerdo todo no chão, atrás do joelho direito mais ou menos 15 cm, manter e deslocar todo o peso para o pé esquerdo, permitindo que o joelho direito se mova ao lado, alongar os braços para frente mantendo o equilíbrio. Balançar para frente e para trás permitindo que o calcanhar saia do chão, quando for necessário. Quando balançar para frente pressionar o pé esquerdo para baixo.



Fig. 12 - Trabalhar com os tornozelos  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p. 89)

#### 4.3.1.9 Exercício de pressão para as pernas e deixar cair

Primeiramente descansar sobre os joelhos, apoiando os pés no chão, separados por mais ou menos 15 cm. Alongar-se à frente colocando as pontas dos dedos das duas mãos no chão, à frente do pé, a uma distância de 45 cm. Deslocar-se para frente, sobre os dedos das mãos, levantar o pé direito do chão. Se for muito pesado pode usar as palmas das mãos para apoiar-se. Dobrar o joelho esquerdo, esse deverá ficar 18 cm distante do chão, em seguida trazer a perna direita (que permanece fora do chão) para perto da esquerda. Manter-se nessa posição o quanto for possível, quando não resistir mais deixar cair o joelho esquerdo no chão. Para esse exercício é preciso um tapete ou cobertor para poder cair sem problemas. Voltar à posição inicial e fazer o mesmo procedimento com a perna direita.



Fig. 13 – Exercício de cair (perna esticada)  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p. 95)

O uso repetitivo desses exercícios ajuda a liberar as tensões que foram sendo encoraçadas ao longo do tempo. Essas tensões bloqueiam a agressividade natural do ser humano, essas agressões foram bloqueadas desde a infância e é preciso muito trabalho e dedicação para libertá-las.

## 5 PRAZER E AMOR

Para a maioria dos seres humanos o prazer traz conflitos internos. O prazer parece algo perigoso, uma vez que levaria o ser humano ao caminho do pecado. Sentir prazer é conflitante, porque o humano pode esquecer-se das obrigações e deveres como bons cidadãos.

Para Lowen (1970) o prazer é a origem de todos os bons pensamentos e sentimentos. Quem não tem prazer corporal se torna rancoroso, frustrado e cheio de ódio.

Não é necessário estar se divertindo ou estar radiante de felicidade para sentir prazer. O prazer pode estar nas pequenas circunstâncias da vida, pois o prazer é um modo de ser. “A pessoa está num estado de prazer quando os movimentos de seu corpo fluem livremente, ritmicamente e em harmonia com seu ambiente.” (LOWEN, 1970. p. 22).

O prazer depende muito de disposição, exige correspondência entre o estado interno e a situação externa. É um grande componente de nosso inconsciente, o que faz com que ele tenha um caráter espontâneo. Pode surgir em locais menos esperados, não está sujeito a comandos. “Na verdade quanto mais se procura, torna-se menos provável que se encontre. E, se ao descobrir o prazer, o agarramos com muito empenho, ele nos escapa entre os dedos” (LOWEN, 1970, p. 25).

Para Lowen (1970) uma personalidade sadia é vibrante. Quando há saúde, as vibrações do corpo são relativamente leves e constantes. E quando o corpo fica leve, a energia flui, os movimentos acontecem ritmicamente. Quando isso acontece a entrega para o prazer é inevitável.

Segundo Dal-Ri e Guaresi (1999) o contato do ser humano consigo e com o outro reforça a vida que há nele. Esse contato de prazer entre dois corpos desencadeia sensações amorosas, como exemplo: o abraço entre dois amigos, demonstrando uma manifestação de afeto, serve para solidificar a relação entre eles. Amor e prazer não podem ser separados um do outro, tudo que se ama, torna-se prazeroso.

Segundo Dal-Ri e Guaresi (1999) o prazer produz expansão e cria um aumento de carga na superfície. O sangue invade intensamente a superfície do corpo criando um estado de excitação que fica perceptível: os olhos brilham, aumenta o tônus da pele, os movimentos são mais espontâneos e graciosos,



as mãos se aquecem, o cérebro é ativado e os batimentos cardíacos se aceleram.

Então, a radiação e o brilho da pessoa que ama não é um conceito metafórico, pois é observável. Realmente, a pessoa que está amando irradia alegria. A luz de seus olhos e o brilho de sua pele se devem a um fluxo poderoso de sangue para a superfície do corpo (DAL-RI, GUARESI, 1999, p. 2).

Para Pierrakos (1990) O amor depende do quanto a pessoa está disponível e pronta a se amar. Para experimentar essa força do amor, primeiramente é preciso compreender e dissolver todas as couraças, liberá-las para que se tenha um fluxo de energia positiva sobre si mesmo. A força do amor é uma sensação em todos os níveis, é uma expressão completa e vibrante da vida no universo.

É a substância e o movimento de todas as coisas. No ser humano, combina os sentimentos, a inteligência, o ser físico e o espírito. O amor se move em espiral, a partir da Essência de cada ser humano, fundindo, ligando e vibrando energia e consciência. Como emoção, o amor deve ser mediado e acionado pela razão e pela vontade. Sem ação, o amor não pode ser expresso por um ser humano. Amor é também razão e inteligência puras, mas não pode se mover, se abrir ou se desenvolver, a menos que a pessoa se entregue ao amor através da vontade. (PIERRAKOS, 1990, p. 246).

A pessoa que ama torna-se graciosa, inteligente e paciente. Consegue esperar e escolher, não é rebelde, simplesmente aceita o coração. Pierrakos (1990) diz que o ser humano que ama se encontra em estado de paz. A paz do mundo não vem de regras, de leis, de armas de defesa, e sim da vontade de criar a paz vibrante dentro de cada ser. Ou seja, cada um é responsável em criar a sua paz interior, em se amar, sair dos conflitos mentais, emocionais e corporais em que se encontra. Buscar entender o que acontece dentro de si é um ato de amor que resultará no amor pelas pessoas e conseqüentemente pelo planeta.

Teoricamente todos sabem que devem se amar, mas há ainda uma resistência muito grande a esse amor por si mesmo. O depressivo não aceita a ideia de se amar, falar em amor pode parecer algo muito assustador e distante. Essa atitude se desenvolve como resultado de um desapontamento grave numa antiga relação de amor, especificamente no relacionamento da criança com a mãe (Lowen, 1983).

Sentir o amor é sentir a essência, é sentir o corpo. É gostar de estar consigo mesmo, é não buscar no outro aquilo que lhe falta, que só a própria

pessoa pode preencher. É enfrentar o medo, o sentimento de abandono de rejeição que há muito tempo está sendo alimentado.

Para Lowen (1983) sentir amor e carinho é ter a sensação de pertencer à vida. O ser humano não deprime quando é amado. Mas é importante observar que para ser amado é necessário amar. A quantidade de amor que o ser humano pode oferecer é a mesma quantidade que tem por si mesmo. Quanto mais aprender a se amar mais estará disposto a receber o amor, e estará mais entregue às sensações que esse sentimento poderá oferecer.

## 5.1 EXERCÍCIOS PÉLVICOS

Os exercícios a seguir servem para trabalhar a região pélvica. Esses exercícios têm como objetivo reforçar as sensações de prazer pelo corpo. Sentindo prazer pelo corpo a pessoa sentirá o prazer de estar viva, e com isso torna-se uma pessoa mais viva, feliz e harmoniosa.

### 5.1.1 Balanço ou báscula da pelve

Para este exercício é necessário o banco da Bioenergética. Deitar no banco, conforme desenho abaixo, manter os pés bem apoiados no chão, mover a pelve para cima e para baixo, ritmicamente, começar devagar e ir aumentando o movimento conforme o corpo for se soltando. Manter a respiração coordenando com o movimento. (Nesse exercício é importante deixar as nádegas descontraídas). Depois dobrar-se para frente e fazer grounding, permitindo a vibração do corpo.



Fig. 14 – Báscula da Pelve  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p. 161)

### 5.1.2 Alongamento e relaxamento dos músculos internos da coxa

Os músculos (adutores) atuam para unir as coxas. O alongamento desses músculos ajuda no relaxamento do soalho pélvico. Deitar de costas no chão com um cobertor enrolado sob a linha da cintura. Às nádegas devem encostar-se ao chão. Dobrar os joelhos e juntar as plantas dos pés. Deixar os braços ao longo do corpo e apoiar-se de leve sobre a parte interna das coxas. Deixar a cabeça cair para trás tanto o quanto puder. Fazer pressão nas nádegas para baixo de encontro ao chão, com os joelhos bem separados mantendo as plantas dos pés juntas. Respirar profundamente, deixar a barriga solta.



Fig. 15 – Alongamento dos Adutores  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p. 162)

### 5.1.3 Vibração dos músculos internos da coxa

A partir da posição anterior, deixar os pés planos no chão entre 30 a 40 cm, afastar os joelhos lentamente sem deslocar os pés. Manter os pés totalmente apoiados enquanto se pratica esse exercício. O movimento deve ser bem vagaroso e sem esforço. Separar os joelhos o máximo possível, mantendo-os inteiramente no chão. Ir juntando e separando os joelhos até se tocarem, lentamente.

### 5.1.4 Balanço dos quadris

Em pé, com os pés firmes ao chão, separados por uns 30 cm, flexionar os joelhos e colocar as mãos na cintura. Deixar os ombros, barriga, pescoço relaxados, soltos. Lentamente, girar o quadril em forma de círculo, da esquerda para direita. O movimento deve ocorrer principalmente na pelve e o mínimo

possível nas pernas. Depois de algumas vezes (6 vezes) fazer da direita para esquerda. Coordenar a respiração com o movimento.



Fig. 16 – Balanço dos quadris  
(LOWEN & LOWEN, 1985, p.53)

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer desta monografia pode-se perceber que a liberação das emoções reprimidas e o contato com a realidade é de grande importância para as pessoas que estão deprimidas. Obviamente, não somente para quem está em estágio de depressão avançado, ou seja, para quem está tomando remédios, ou para quem está acamado, e sim para todas as pessoas que queiram aumentar sua carga energética, seu prazer pela vida, a vitalidade do corpo, até mesmo para prevenir uma futura depressão.

Por meio do trabalho corporal torna-se possível desvendar os sentimentos da pessoa, e com isso, fortalecer a autoconfiança e autonomia da mesma, que por muito tempo ficou de lado.

Pode-se perceber também que a pessoa é seu corpo e o corpo é a pessoa. Não existe separação. Para um trabalho ser eficaz e trazer resultado para a pessoa depressiva, além da conversa (análise) é preciso também trabalhar o corpo com os exercícios citados anteriormente. No corpo estão contidas as couraças (tensões musculares) que impedem a pessoa de gozar plenamente a vida. Essas couraças servem para bloquear uma das três excitações biológicas: ansiedade, raiva ou excitação sexual. Segundo VOLPI e VOLPI (2003) toda vez que a couraça é dissolvida, liberam-se também as emoções contidas, tornando-se explícita através de lembranças ou emoções a situação que provocou o encouraçamento.

A pessoa tem sua história gravada no corpo, ele nunca mente, ao contrário da expressão verbal que está recheada de mecanismo de defesa. A habilidade de expressar o verdadeiro self é a meta principal da Bioenergética, esta habilidade depende da auto-expressão, ou seja, de conscientemente expressar os sentimentos. Os trabalhos corporais buscam resgatar a auto-regulação do organismo e a integração dos níveis mentais, emocionais, corporais e espirituais.

Nesta monografia foi pesquisada uma série de exercícios que Lowen (1985) desenvolveu ao longo do tempo. É importante ressaltar que os exercícios são usados de acordo com a história da pessoa, ou seja, para um trabalho terapêutico primeiramente o terapeuta busca entender o que está acontecendo na vida da pessoa para depois montar um trabalho corporal. Avalia-se também a forma de como a pessoa consegue uma melhor entrega

para os exercícios, ou seja, não necessariamente são usados todos os exercícios para uma só pessoa. Cabe ao terapeuta ir distinguindo qual o melhor exercício e como levar seu cliente à entrega ao mesmo.

Importante ressaltar que os exercícios terão valor quando o terapeuta estiver presente na atuação, ou seja, com foco e intenção voltada ao seu cliente, e levando o cliente a entregar-se para os exercícios, percebendo as emoções e as lembranças.

Depressão é algo muito doloroso para quem está passando por esse estágio, mas pode ser visto como um grito da alma alertando que o seu progresso natural está atrasado. Como todo trabalho precisa ter um fim, encerro este tema Depressão, o contraste do prazer, como algo que não tem fim. Pesquisar sobre depressão é muito importante, pois estamos lidando com pessoas que não se amam e não conseguem mais suportar suas próprias vidas, estamos lidando com pessoas que a cada instante pensam em desistir de viver, esta monografia é apenas o começo de muito a se estudar nessa área.

**REFERÊNCIAS**

CARDAS, E. **A cura pela respiração**. Porto Alegre: Kuarup, 1997.

DAL-RI, A.; GUARESI, H. **O amor sob o ponto de vista da Psicologia Corporal**. Disponível em: <<http://www.institutoreichiano.com.br/24.OAmorsobopontodevistadaPsicoterapiaCorporal.pdf>>. Acesso em: 08/11/2010.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. **Prazer**. Uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1970.

LOWEN, A. **O Corpo em depressão**. As bases biológicas da fé e da realidade. São Paulo: Summus, 1983.

LOWEN, A. ; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**. O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

VISCOTT, D. **A linguagem dos sentimentos**. São Paulo: Summus, 1938.

VOLPI, J. H. ; VOLPI, S. M. **REICH**. A Análise Bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

VOLPI, J. H. ; VOLPI, S. M. **REICH**. Da vegetoterapia à descoberta da energia orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

SANTANA, A. L. R. **A linguagem do corpo sob o olhar da respiração**. Disponível em: <<http://www.libertas.com.br/site/base/santana,.aurilene.ley.2006>> Acesso em: 08/11/2010.

WEIGAND, **O Grounding na Análise Bioenergética**: uma proposta de atualização. Disponível em: <[http://www.ligare.psc.br/leituras\\_interno.asp?ID\\_Leitura=67](http://www.ligare.psc.br/leituras_interno.asp?ID_Leitura=67)>. Acesso em: 07/11/2010.