



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

FLEXIBILIZAÇÃO DOS SEGMENTOS OCULAR E CERVICAL COM GRUPO DE CORE ENERGETICS E RODAS DE CONVERSA

Luciana Cavalcante Martins¹

Lucas da Silva Nóbrega²

Lucia Helena Dessaune de Alencastro³

RESUMO

Sentir e perceber a si mesmo e ao outro. Pensar sobre o que sente e percebe. Expressar o que sente, percebe e pensa. Cada vez mais no mundo globalizado as pessoas têm tido dificuldade com esses pontos, e isso tem se tornado um desafio de saúde psíquica para muitas pessoas. O trabalho psicocorporal com a Core Energetics com foco na flexibilização das couraças ocular e cervical exerceu mudanças importantes num grupo de mulheres que fazem parte da equipe multidisciplinar de um orfanato em Brasília. Segundo Jorge Stolkiner cada segmento tem uma função. Entre as principais funções do segmento ocular estão o contato (sentir, perceber) e representação (pensar) e uma das funções do cervical é a expressão no mundo e com as pessoas. A proposta deste artigo é apresentar como foi possível flexibilizar essas couraças e proporcionar significativa melhora psíquica nas relações interpessoais.

Palavras-chave: Segmentos ocular e cervical. Grounding. Core Energetics. Couraça de caráter. Contato e expressão.

“A realidade da vida deve ser expressa através da total unificação da vida interior e exterior de cada indivíduo, o que leva ao prazer”.
(Pierrakos, 1990. p.273)

INTRODUÇÃO

A Core Energetics foi desenvolvida por John Pierrakos que, juntamente com Alexander Lowen, foi co-fundador da Análise Bioenergética. John foi aluno de Reich em Nova York. Onde ao longo de seus estudos, pesquisou a natureza dos campos de energia e energia humana que incorporou ao estudo das tradições orientais e uma disciplina espiritual chamada The Pathwork quando criou a Core Energetics.

Jorge Stolkiner, médico, psiquiatra e orgonomista descreve as funções de cada segmento e as diversas doenças psíquicas e consequentes doenças físicas que os bloqueios nestes segmentos podem causar nas pessoas. Ele é uma das principais referências na área das psicoterapias corporais no mundo e contribuiu com literatura para termos registrado como trabalhar de forma abrangente a psicoterapia corporal.

Core Energetics é uma abordagem terapêutica com base em Freud e Wilhelm Reich, que inclui também a física, a espiritualidade (que não é religião), os estudos dos chakras e a integração



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

do ser humano como um todo. Essa abordagem é pioneira na integração dos estudos psicológicos ocidentais e orientais, uma forma única de tratamento, uma técnica integrativa que une os aspectos humanos físico, emocional, mental, volitivo e espiritual, como nos mostra Erena Bramos (2024). A Core Energetics também trabalha e desenvolve o aprofundamento das camadas de autoconsciência indo em direção ao centro, CORE, onde Pierrakos descreve que está o núcleo real do ser integral psicofísico espiritual que somos. Os níveis de consciência psíquica trabalhados são nomeados de Máscara, Eu Inferior e Eu Superior. O aprofundamento nesses níveis vai curando e integrando os aspectos humanos físico, emocional, mental, volitivo e espiritual que proporciona o contato com a essência do ser integral.

Os exercícios de Core Energetics são feitos para soltar os blocos musculares endurecidos e também para liberar a respiração. Isso proporciona que a pessoa se sinta mais viva, pois o fluxo sanguíneo aumenta, o contato com a pulsação da circulação sanguínea vai gradualmente sendo percebido, o relaxamento das tensões vai acontecendo fazendo os tremores surgirem, a percepção interna dos órgãos vai ficando cada vez mais perceptível e isso vai desenvolvendo consciência corporal.

O terapeuta guia a pessoa para perceber não só as sensações corporais, mas também as emoções e/ou sentimentos que vêm à tona desencadeando o trabalho com o corpo mental que do inconsciente traz memórias, lembranças, pensamentos e crenças que prendem a pessoa no tempo espaço do trauma.

Um dos quatro planos de trabalho é guiar a pessoa para chegar na essência de seu ser integral, para isso nessa abordagem está incluída também ajudar a pessoa entrar em contato com suas qualidades.

Todo esse trabalho desperta insights, que vão sendo compreendidos camada por camada da consciência da personalidade. O terapeuta, que nas palavras de Pierrakos serve mais como um guia, vai ajudando a pessoa a integrar, a juntar as peças do grande quebra-cabeças que somos e podemos vir a ser, o que vai liberando cada vez mais as couraças de caráter.

O desenvolvimento das percepções energéticas dos corpos sutis, também são trabalhados com exercícios, é um trabalho mais suave e lento, vai pouco a pouco indo de encontro ao amor que está em nossa essência. *“O amor é a mais alta forma de inteligência que podemos experimentar.”* John Pierrakos.

Enfim a Core Energetics pode levar a pessoa a estar em grounding, aterrada, presente na vida. Consciente de suas qualidades e consciente dos desafios a serem encarados no processo de desenvolvimento pessoal. Com plena atenção, vai se desidentificando dos eus psicológicos sem



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

mais se deixar dominar por eles, que tão somente fazem parte das instâncias psíquicas que nos habitam, mas que não nos define.

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI), do Dr. Adalberto Barreto psiquiatra, antropólogo, teólogo e terapeuta de família, foi desenvolvida para atendimento à comunidade com o intuito de acolher a dor da alma e do sofrimento. Facilitar e desenvolver a criação e fortalecimento dos vínculos e também do apoio entre cada indivíduo da comunidade.

Orientada por Lucia Helena Alencastro, (fundadora da Rede Brasil Core Energetics) as rodas de conversa foram incluídas como base de partilha e assim unido a Core Energetics (CE), este projeto da pós graduação, foi realizado e facilitado em 2021, inicialmente com distanciamento e máscara devido a pandemia da COVID 19, e após a liberação do distanciamento com todas vacinadas fizemos um período de trabalho sem máscaras. O público alvo foi uma equipe de trabalho de um orfanato em Brasília/DF, composto por 10 mulheres, que atende cerca de 800 crianças por mês, apenas na unidade do bairro Asa Norte, onde foi realizado o projeto. O orfanato se chama CASA DE ISMAEL - LAR DA CRIANÇA, CENTRO ESPÍRITA O CONSOLADOR, INSTITUIÇÃO INFANTIL.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste projeto a base teórica e prática é Neo Reichiana. Wilhelm Reich defendia o restabelecimento da saúde no corpo por meio da flexibilização das couraças musculares. Através das observações do movimento da energia no corpo, Reich desenvolveu o conceito de segmentos corporais. É um longo estudo, que resumindo, ele mostrou que o movimento natural da energia no corpo flui de forma vertical, como a formação intrauterina que é encéfalo caudal. Porém, quando há um bloqueio do fluxo energético a energia pára e forma um bloqueio na frente, dos lados e atrás no fluxo de energia corporal e psíquica. *“Quando digo que a couraça está disposta em segmentos, quero dizer que ela funciona de maneira circular, na frente, dos dois lados, e atrás, isto é, como um anel.”* (Reich, 1998, p 341).

Assim ele descreveu 7 segmentos desde a cabeça até os pés, são eles anel ocular, oral, cervical, peitoral, diafragmático, abdominal e pélvico. Um estudioso da energia, Reich criou o termo *orgone*, (fluxo energético conhecido também por energia vital, prana para os indianos, chi para os chineses), para descrever como a energia vital se move do centro para periferia, e da periferia para o centro, em todos os corpos vivos. A partir daí foi escrevendo sobre o reflexo do orgasmo. *“Quando se descobriu o reflexo do orgasmo, em 1935, a ênfase do tratamento transferiu-se do caráter para o corpo.”* (Reich, 1998, p. 329)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

A partir dessa base teórica, dos segmentos corporais, vamos olhar para as duas subfunções do segmento ocular e para uma das funções do segmento cervical.

Segundo Stolkiner (2008), temos duas subfunções oculares, uma é contato/percepção que está associada à expansão e a outra subfunção é a representação, que está associada a contração. *“A contração é uma representação do mundo; a expansão é contato com o mundo.”* (Stolkiner, 2008, p. 97). A subfunção contato/percepção é sentir e perceber o que está acontecendo dentro e fora de si. É sentir as sensações corporais como calor, frio, arrepio, pressão, dor, relaxamento, prazer. É perceber o sentimento de tristeza, de medo, de alegria, de amor, de paz. É perceber como está se sentindo em cada situação, se está se sentindo relaxado, tenso, calmo, estressado, alegre, empolgado, ansioso... A outra subfunção, a representação, é pensar, elaborar, refletir para si mesmo o que esse contato significa. É ir para dentro do seu mundo interno para desenvolver e elaborar o que as sensações, emoções, sentimentos representam para si mesmo e a partir disso criar sua individualidade. A união dessas duas subfunções, contato/percepção e representação, traz a capacidade para a pessoa conectar o sentir e o perceber ao pensamento e a reflexão. Esse processo psíquico desenvolve a identidade e estabelece os limites seguros para as pessoas se expressarem na vida e com o mundo.

De acordo com Stolkiner, o segmento ocular tem uma identidade funcional com a periferia do campo energético. Isso significa que a forma como funciona o segmento ocular é semelhante a forma como funciona a periferia do nosso campo energético. Esta é a zona de contato com o mundo exterior e também tem a função de limite. *“A função de limite é também uma função de separação entre interior e exterior, originando sujeito e objeto. **Esta é a razão de que esta função esteja tão perturbada, tão intensa nas pessoas com respeito a limite e identidade.**”* Stolkiner p.88.

O segmento ocular tem a função de corporização da energia e de entrada de informação. **“A corporização da energia acontece através da percepção no segmento ocular”** Stolkiner, p.85. Quando olhamos percebemos o mundo exterior a partir dessa função do segmento ocular. Segundo Reich, **“vida é pulsação conjunta de matéria e energia, que para pulsarem juntas precisam estar ligadas”**. (Reich, 1998). A outra função do ocular é a de informação. Segundo Stolkiner a partir dessas duas funções a percepção de mundo e corpo começam a existir ao mesmo tempo.

A observação subjetiva de cada pessoa, a partir do contato consigo e com o mundo e a representação de si e a representação do mundo, é infinita. Como é raro uma mulher passar uma gestação sem ser afetada física e psicologicamente, a maioria das pessoas desenvolvem couraças de caráter no segmento ocular, pois elas são originadas durante o período gestacional, ao nascer e nos momentos iniciais pós nascimento. As consequências dos bloqueios neste segmento dão



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

origem, entre outras, às defesas esquizoides, psicóticas, histéricas, e também afetam obsessivos e rígidos.

Existem pessoas que têm a subfunção de contato mais atuante, ou seja, tem mais facilidade de sentir as emoções e perceber as sensações corpóreas e outras que têm mais facilidade de pensar, refletir, imaginar, criar, pensar. De acordo com Stolkiner as subfunções oculares são lesadas de alguma forma, pois uma pode cobrir a outra. Ele explica que nesses casos há um prejuízo parcial no segmento ocular. Já no caso de esquizofrênicos e epiléticos, o prejuízo é total. O funcionamento saudável da função ocular necessita que as duas subfunções atuem como pares que funcionam em conjunto. Entretanto, quando isso está prejudicado existe uma perturbação na função do ocular, e isso é o que acontece por exemplo no caso das defesas histéricas e obsessivas que todos têm em algum grau.

Limite, segundo o dicionário, é uma linha que real ou imaginária delimita e separa um território do outro, é fronteira, [Dicio.com.br/limite](https://www.dicio.com.br/limite). Quando as funções de contato e representação do segmento ocular estão saudáveis, elas dão base para que a função limite possa existir. Psicologicamente falando, limite tem a função de separar o mundo interno do mundo externo. Separar a subjetividade de cada um para não entrar em simbiose com o outro. Separar a percepção de sentir o contato consigo e a percepção de sentir o contato com o outro. Separar a representação, o pensamento sobre si, e a representação, o pensamento sobre o outro. O limite impede que a pessoa se misture com a outra emocionalmente. O limite tem extrema importância para se originar a construção de sujeito e objeto.

Quando uma pessoa tem claros os limites internos e externos, sabe diferenciar quem ela é e quem é o outro, ela desenvolve o senso de identidade. Porém quando por qualquer motivo uma pessoa não desenvolve esses limites, ela tende a se fundir com o externo e com o outro, a estar em simbiose como no útero da mãe, ou ficar perdida no seu mundo interno e não tem o próprio senso de identidade, dissocia do seu corpo, não faz contato com suas necessidades físicas e psicológicas. Se mistura nas percepções alheias e perde o foco de si mesma. Não sabe o que gosta e o que não gosta, o que quer e o que não quer, o que pode e o que não pode, não sabe se impor. Se torna uma pessoa insegura, sem grounding, sem presença, sem auto reconhecimento de suas capacidades e habilidades. Isso afeta sua vida, suas relações e expressão no mundo.

“Sentir e saber” são as duas faces do contato total. É isso realmente o que cura.” Stolkiner p.99.

O segmento cervical, como o próprio nome diz, está localizado na coluna cervical, que engloba nuca e pescoço. É uma parte móvel do corpo, que se move para cima, para baixo, para ambos os lados e em círculo. Fisicamente o pescoço ocupa um local de estreitamento entre a cavidade craniana e torácica. É um local de passagem, passa ar, alimentos, circulação sanguínea



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

e informação. Existem duas funções principais nesse segmento, a de incorporação e a de expressão. Quando o fluxo vai para baixo, a função do pescoço é de incorporar, incorporar alimentos, ar, informação. Neste trabalho o foco é na função de expressão.

“Se o fluxo vai para cima, o pescoço é um lugar de resistência para a existência da função de expressão.” (Stolkiner, 2008, p. 162). “O pescoço está situado entre o processamento mental e o processamento de energia, que está relacionado com o funcionamento emocional. Emoção é energia orgônica em movimento em nosso corpo de acordo com Reich.” (Stolkiner, 2008, p.160).

Expressar é colocar para fora o que sentimos e pensamos, expressar sentimentos, emoções, sensações, conceitos, imagens, ideias, conclusões, dúvidas, desejos, dores, traumas, necessidades, dificuldades, críticas, observações. Quando existem bloqueios energéticos na cervical, medos, anseios, angústias ficam bloqueados e a pessoa pode sentir fisicamente algo que “prende”, “sufoca”, “aperta”, “pressiona” sua garganta, e isso impede a expressão de sair. Seja uma palavra, um choro, um grito. Não expressar ou expressar em demorado, expressar sem objetividade e expressar com objetividade fazem toda a diferença tanto para quem está se expressando quanto para quem está ouvindo.

“A expressão é a passagem da própria energia, tomando uma forma para manifestar-se no mundo. Assim podemos dizer que isso tem a ver com todas as formas do que sai de nós.” Stolkiner p.162.

A expressão pode sair de forma suave ou agressiva, pode ser uma expressão com a voz baixa, ou alta, exagerada ou contida, firme ou insegura. É possível expressar mesmo sem a voz um sim, um não, um mais ou menos, virar o rosto. Baixar a cabeça para não olhar para algo e ou também levantar a cabeça para se sentir superior são formas de expressão.

Como a expressão corporal é uma das principais formas de se relacionar com o mundo, o trabalho para flexibilizar esses bloqueios, pode proporcionar o desenvolvimento de uma personalidade saudável e com senso de realidade. Os traumas sofridos encontram na cervical um importante lugar de resistência para permanecerem encoraçados adoecendo o ego.

Aqui propus o trabalho sobre a flexibilização dos anéis ocular e cervical, pois ao longo da vida reconheço dificuldades, medos, distorções, ou seja, bloqueios que impediram-me de me expressar assertivamente com o fluxo de energia saudável comigo e com o mundo. Estudando Reich e os segmentos corporais, pude perceber no meu corpo e também facilitar aos clientes o desenvolvimento da percepção das sensações no corpo que estão bloqueados. Esses bloqueios se tornam nítidos através das contrações musculares, suspensão, retenção e esvaziamento da respiração e das emoções que estão bloqueadas por apertos, pressões e rigidez em diferentes segmentos no corpo incluindo o anel ocular e o cervical.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Máscara, Eu Inferior e Essência, termos usados por John Pierrakos, se manifestam em energia e consciência nesses três níveis de realidade psíquica. A expressão verbal e corporal, são completamente influenciadas por esses três níveis de realidade que, segundo Pierrakos, correspondem aos três níveis de realidade pessoal.

Nesse projeto propus um caminho de desenvolvimento da consciência psíquica e corporal para assim a flexibilização dos segmentos ocular e cervical proporcionarem um ego com expressão saudável para si e para o outro. A proposta se dá através de exercícios e dinâmicas psicocorporais que movem todo o corpo e rodas de conversas para elaboração e integração dos processos experienciados.

A proposta também visa a prática da respiração consciente com foco no desenvolvimento do Eu Observador. Esse desenvolvimento proporciona a tomada de consciência distanciada do ego para assim a percepção estar em conexão e presente com o dentro e fora de cada pessoa. Facilitar a integração dos três níveis de realidade, máscara, eu inferior e eu superior podem proporcionar uma expressão consciente em todos os níveis do ser. Quando a integração dos três níveis de realidade acontece, a pessoa experimenta a transcendência do ego disfuncional. O desenvolvimento do *autoexame*, termo usado por Eva Pierrakos, para descrever a vigília de nós mesmos, proporciona entre outros ganhos identificar emoções sem necessariamente manifestá-las.

A jornada de integração da consciência energética, englobando a espiritualidade com o desenvolvimento do Eu Observador, sobre os três níveis da realidade, sendo o Eu Observador o aspecto transpessoal, pode proporcionar cada vez mais a consciência de COMO falar, QUANDO falar, SE é necessário falar, QUAL palavra vai utilizar, TOM da voz, OLHAR, MOVIMENTOS CORPORAIS ou NÃO e, ao mesmo tempo perceber essas manifestações como abertura, fechamento ou paralisação da expressão e suas reações em cada pessoa.

METODOLOGIA

A metodologia desenvolvida integrou a abordagem da Core Energetics com as Rodas de conversa inspiradas na Terapia Comunitária Integrativa e também a elaboração de 3 questionários que foram aplicados no início, no meio e no fim do projeto.

O questionário serviu como investigação sobre o que pretendiam receber do trabalho, se estavam recebendo e o que receberam. Como percebiam a comunicação consigo e com o outro no início, no meio e no fim do projeto, como gostariam de se comunicar dali à 1 ano, se percebiam alguma dificuldade para se comunicar com elas mesmas e com o outro, e identificar com quem. O que mudou na comunicação consigo mesma e com o outro ao fim do projeto e ainda descreverem exemplos de como era a comunicação antes e como estava ao fim do projeto. Se desenvolveram



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

consciência corporal, percepção de como respiram, descrever as sensações corporais que têm consciência agora e não tinham no início do trabalho. e fazer um resumo de como foi a participação no projeto.

Como era um grupo com muito pouca ou nenhuma experiência psicoterapêutica prévia, foi trabalhada a delicadeza e o bom humor na condução dos exercícios, das dinâmicas, na facilitação das rodas de conversa e nos processos terapêuticos quando aconteceram. Esse trabalho com foco na delicadeza e bom humor teve como objetivo inicial atravessar a resistência das participantes.

Os exercícios e as dinâmicas de Core Energetics tinham a duração entre 20 a 30 minutos e foram estabelecidos como prática inicial.

Todos os encontros tiveram uma estrutura parecida, pois como o objetivo era flexibilizar essas duas couraças, o que poderia ter mais êxito seria focar na repetição, por ser um caminho efetivo para o aprendizado da tomada de consciência.

Aqui descrevo brevemente como a metodologia semanal das sessões foi aplicada: Quando elas chegavam eram convidadas a retirarem os sapatos já com o intuito de estarem em contato com os pés. Alguns encontros começaram com música, outros sem, em outros a música foi usada para trazer sensibilidade, tanto de ritmo quanto de letra para o momento de vivência. A música também foi utilizada de forma terapêutica.

Os exercícios propostos aconteciam com as músicas de fundo e seguiam depois sem música. Em seguida eram propostas dinâmicas individuais, em duplas ou trios. Logo após eram convidadas para sentar em roda no chão ou em cadeiras, a depender da necessidade física de cada uma. A roda de conversa era o próximo método para dar espaço para a partilha do que havia sido experienciado no corpo. Nas vezes em que o corpo estava mobilizado na partilha, era perguntado se a participante gostaria de aprofundar a tomada de consciência do que estava acontecendo com ela. Ao final de cada sessão eram feitos momentos de integração do processo grupal com todo o grupo, às vezes com música, às vezes com as mãos dadas, e sempre com uma palavra sobre como estou aqui e agora e o que levo de hoje.

A seguir vou dispor alguns exercícios realizados em algumas categorias:

1. **Exercícios de alongamento para todos os segmentos.** Estes exercícios foram realizados em todos os encontros. Giro de olhos; rotação do pescoço; giro de ombros; movimentação dos quadris; movimentação dos joelhos e pés. (contato interno)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

2. **Exercício de atenção na respiração.** Durante a execução dos exercícios havia a consigna de inspirar pelo nariz e expirar pela boca, percebendo cada vez mais como estava a respiração. Se a quantidade de ar era suficiente, se a velocidade da respiração estava de acordo com a necessidade de cada pessoa, se percebia a respiração mais abdominal, peitoral ou mais superficial, apenas nos ombros. Se percebia a respiração ou se estava com a percepção do foco em outra parte, nos pensamentos, nas lembranças, em alguma dor ou tensão no corpo, nas emoções. Isso ajudava a pessoa a ir sentindo para si o que estava acontecendo dentro dela. (contato interno)

Esse exercício de atenção na respiração foi aplicado durante a execução de alguns exercícios em todos os encontros, para proporcionar o desenvolvimento de percepção do sentir cada vez mais as sensações, e assim ir aprendendo a desenvolver o contato consigo e começar a elaborar o que este contato representava para ela mesma.

3. **Exercício de grounding.** Caminhando pela sala com os joelhos flexionados. (contato interno e externo)

Exercício de grounding em pé. Permanecer em pé parada e flexionar os joelhos descendo e depois subir. (contato interno)

4. **Exercício de grounding invertido.** Juntamente com flexionar os joelhos. (contato interno)
5. **Exercício da cadeirinha junto com a movimentação do anel oral.** Olhos fechados, fazer contato com o que incomoda, soltar sons com “a” com “ai”, colocar a língua pra fora, fazer careta. (contato interno e externo)
6. **Dinâmica inventar uma língua.** Exemplo o guiberish de Osho. (contato interno e externo)
7. **Dinâmica: falar sim e não.** Movimentar o pescoço para cima e para baixo, para um lado e para o outro. Vocalização do sim e do não. Sem contato visual. Com contato visual. E em duplas. (expressão)
8. **Exercício de auto massagem em todo o corpo.** (contato interno)
9. **Exercício da remada.** (contato interno e externo)
10. **Dinâmica: andar pela sala se conectando com aquilo que não quer mais** (contato interno), e ir falando não, depois parar na frente de outra pessoa e falar não olhando nos olhos, (contato externo e expressão).
11. **Exercício em duplas segurando nas mãos.** Orientação: flexionar os joelhos e descer juntas, mantendo o contato visual, (contato externo). Depois a mesma dupla de costas uma deita nas costas da outra e abre os braços. (contato interno e externo)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

12. **Exercício shake de 10 minutos seguido de 10 minutos de silêncio.** Após em uma folha em branco desenhar o próprio corpo e usar as cores para expressar as emoções que percebeu em cada parte. (contato interno)
13. **Exercício em pé com as mãos estendidas à frente, depois aos lados, acima e também abaixo.** Orientação: perceber o contato com o ar em volta do próprio corpo e explorar o campo de energia, sentir esse contato e assim perceber o corpo sutil, (contato interno e externo). Após caminhar pela sala com as mãos estendidas, parar na frente de uma colega, fazer contato visual, abrir os braços e falar sim, depois fechar os braços e falar não, percebendo como é em cada fase, (contato e expressão externos).

RESULTADO

De acordo com as respostas aos questionários aplicados no início, meio e fim do projeto, os resultados práticos e efetivos foram obtidos de forma objetiva para verificação dos mesmos.

Abaixo vou relatar e exemplificar na íntegra algumas respostas da aplicação do questionário final das percepções delas. O desenvolvimento das percepções foi além do foco do projeto, o que é um excelente resultado, entretanto vou citar especificamente as respostas com foco no tema do projeto da pesquisa sobre as subfunções dos segmentos ocular e a função do segmento cervical.

Todas as participantes aprenderam que não percebiam a respiração, que respiravam de forma automática e que não usavam toda a caixa torácica para respirar, aos poucos foram expandindo a entrada e saída de ar aumentando a capacidade respiratória (*contato interno, subfunção ocular*).

Aqui cito uma resposta na íntegra sobre a respiração:

“Percebo que ainda tenho dificuldade na respiração. Algumas vezes tenho que me concentrar para respirar.” R. (Coordenadora)

Todas também aprenderam a sustentar a cadeirinha, inicialmente por 3 minutos e ao final por até 10 minutos. Assim foram desenvolvendo o *contato interno, subfunção ocular* de grounding interno e aprendendo a vibrar e confiar que podiam deixar o fluxo energético acontecer. Aprenderam a soltar sons sem rir, expressando cada vez mais o que era verdade, indo além da máscara (função cervical, *expressão*).

Aqui o relato de duas participantes sobre a percepção clara de como falavam, do tom da voz, esse é exemplo de resultado da flexibilização do anel cervical:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

“Minha comunicação era fria, insegura e curta. Estou em desenvolvimento ainda, mas me sinto mais firme e direta. Estou aprendendo a liberar mais minhas emoções, principalmente com a família.” K. (secretaria)

“Mudou muito a minha comunicação durante o período, aprendi a me organizar e falar melhor e expressar os meus desejos, necessidades e sentimentos com clareza e espontaneidade sem medo e insegurança. Antes eu tinha uma fala trêmula, eu tinha uma confusão ao falar e não tinha sequência lógica e tinha uma fala desorganizada que até eu tinha dificuldade de entender o que eu falava, e achava que as pessoas também não entendiam o que eu estava dizendo. E durante o período, eu consegui, eu aprendi a me organizar antes de falar, pensar antes, organizar a ideia, pra depois falar com clareza e deu muito certo.” L. (professora da escola) Ela tem câncer na garganta.

A mesma participante relatando o desenvolvimento da subfunção **contato** do segmento ocular, sobre as tensões e dores corporais. A fala abaixo exemplifica bem a consciência corporal desenvolvida:

“...hoje não estou bem, eu vou parar, vou respeitar a minha dor. E isso foi muito bom porque antes passava batido, achava: não é só uma dorzinha e pronto., e de lá pra cá não, eu aprendi a conhecer o meu corpo, respeitar o limite e entender que preciso de descanso, de um tempo, de cuidar de mim também.” L. (professora da escola)

A seguir o relato de um resultado do que pode ser obtido através da flexibilização em conjunto dos segmentos ocular e cervical. A subfunção de *contato e representação* em conjunto com a função do segmento cervical, a função de *expressão*.

“A terapia me enriqueceu muito como pessoa, o processo foi muito doloroso porque mudar não é fácil, a gente ter consciência daquilo que a gente quer e que a gente precisa, por vezes não é fácil, é difícil a gente ter consciência disso né. E por vezes a gente vive uma vida só pra agradar as pessoas, mas e a gente? Como é que fica as nossas necessidades? Eu aprendi no Core que eu preciso me colocar em primeiro lugar sempre, porque eu estando bem, as pessoas à minha volta também vão estar bem.” N. (professora da escola)

A máscara, outro nome para verniz social, foi um tema abordado com o objetivo de desbloquear o ocular na subfunção contato e representação do mundo interno e externo. Esse



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

conceito foi compreendido pela grande maioria das participantes. Em alguns encontros elas traziam que tinham percebido que estavam na máscara e que mesmo assim não conseguiam mudar. Aqui um exemplo de resultado que mostra que para essa participante ainda não foi possível flexibilizar o *contato interno e externo*.

“A consciência corporal ainda é um obstáculo a ser superado pois tenho muitas dores e sensações que não consigo compreender. Para tanto, em alguns momentos me escondo com as máscaras que tenho.” R. (funcionária da coordenação).

Aqui temos um resultado sobre a função de *representação*, do segmento ocular e da função *expressão*, do segmento cervical. Ela questionou suas atitudes com os filhos:

“Eu não tinha comunicação nenhuma com os meus filhos né, não tinha aquele toque do abraço, não tinha. Eu era muito bruta nesse sentido, eu não dava os cuidados nenhum que eles mereciam. Eu só cuidava, mas a questão do abraço mesmo eu não tinha.” J. (funcionária da limpeza)

A mesma participante contando um resultado que obteve sobre a flexibilização da subfunção de *contato*, segmento ocular e da subfunção *expressão*, segmento cervical.

“...hoje sei ver mais as coisas assim, as pessoas, olhando mais na cara, olhando no olho da pessoa, isso eu não tinha, antes eu falava, mas olhava mais pra baixo, não tinha aquele hábito de olhar fixo da pessoa e falar realmente o que estava sentindo” J. (funcionária da limpeza)

Nesse relato uma delas fala sobre a percepção da respiração. O que demonstra o resultado obtido da flexibilização do ocular na subfunção *contato interno* e também a subfunção de *representação*.

“Hoje quando acordei percebi que não estava respirando, então fiz a técnica de respirar, quer dizer direito, respirar sabendo que estou respirando, é bom que me acalmo. Hoje mesmo senti uma dor, mas não era física, eu sabia que era emocional, isso me acalmou, só de saber, mas não quis ir fundo.” R. (mãe social)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

CONCLUSÃO

A união da CE e as Rodas de conversa inspirada na TCI foi um casamento que trouxe equilíbrio entre fala e movimento, reflexão e expressão, vínculo e entrega ao fluxo de energia de cada participante e do grupo como um só organismo. As sementes foram semeadas e aos poucos foram rompendo a casca e surgindo da terra os primeiros brotos. A cada encontro uma folhinha surgia aqui e ali e a conclusão é que ao final dos 7 meses de trabalho, 27 encontros, alguns frutos nasceram. A flexibilização dos segmentos ocular e cervical ficou nítida com as respostas dos questionários. Tanto a função contato e representação quanto a função expressão, puderam ser flexibilizadas. Isto proporcionou o desenvolvimento de limites saudáveis em suas relações, a consciência real de suas necessidades, além do desenvolvimento de uma comunicação expressa com mais autenticidade. Como citei no início, as palavras de Pierrakos puderam ser comprovadas na prática, de fato quando unimos nosso mundo interno com o mundo externo de forma real e alinhamos isso a nossa expressão a vida tem mais prazer.

REFERÊNCIAS

- BRAMOS, E. <https://www.coreenergeticsgreece.org/about-us>. Acesso em: 2024
- PIERRAKOS, J. **Energética da Essência (Core Energetics)**. São Paulo: Pensamento, 1990
- REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- STOLKINER, J. **Abrindo-se aos mistérios do corpo**. Porto Alegre: Alcance, 2008.
- STOLKINER, J. **Recontextualizando Reich**, Conferências clínicas do Dr. Jorge Stolkner. Brooklyn NY: Open Orgonomy, 2005.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, L. C.; NÓBREGA, L. S.; ALENCASTRO, L. H. D. Flexibilização dos segmentos ocular e cervical com grupo de Core Energetics e rodas de conversa. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

¹ **Luciana Cavalcante Martins / Brasília / DF / Brasil**

Psicoterapeuta Corporal Neoreichiana, pós graduada em Core Energetics certificada pela Rede Brasil Core Energetics, Conselheira Espiritual certificada pelo NY/USA Region PathWork, Gestalt Terapeuta formada e certificada pela Escola SAT Brasil, Dr. Cláudio Naranjo. Conhecimento e estudo profundo há 18 anos do Eneagrama da Escola SAT Brasil, Dr. Cláudio Naranjo, Meditante de Vipassana desde 2009 e atualmente cursando a pós graduação em Cultura de Propósito e Negócios Regenerativos pela Universidade Florescentia.

E-mail: psilucianacavalcante@gmail.com

² **Lucas da Silva Nóbrega / Brasília / DF / Brasil**

Psicólogo (CRP 01/14573), terapeuta de Core Energetics, pela Rede Brasil Core Energetics, TRE - Tension, Stress and Trauma Release, com David Berceli, Terapia Energética Corporal com Dimas Calegari, Curso de aprofundamento nas Palestras do Pathwork, pelo Institute of Core Energetics – NY/USA. Supervisor e docente no curso de Core Energetics da Rede Brasil Core Energetics.

E-mail: lnobrega.psi@gmail.com

³ **Lucia Helena Dessaune de Alencastro**

Pedagoga, orientadora educacional(UnB). Especialização em Educação e Gestão Ambiental (CDS, UnB), Graduada e pós-graduada com John Pierrakos (CE Institute/NY, USA), Conselheira Espiritual pelo NY Pathwork Board. Especialização em Terapia Reichiana (Dimas Callegari), Constelação Familiar (Hellinger-Institut Landsshut), TRE (David Bercelli), Massagem Bioenergética (Ralph Viana) Criadora do VIVER CORE (UFG e UnB). Dir. Geral e Pedagógica da Rede Brasil Core Energetics. Coautora nos livros Flexibilizando a Couraça Muscular 1 e 2.

Email: lhdalencastro@hotmail.com