



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## NAVEGANDO PELO VIRTUAL RUMO AO REAL: AUTORREGULAÇÃO E VITALIDADE ATRAVÉS DA PSICOLOGIA CORPORAL

José Renato Salim Morais<sup>1</sup>  
Sandra Mara Volpi<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente trabalho busca analisar um programa on-line de oito semanas, que combina exercícios de Bioenergética, Meditações Ativas e *actings* da Vegetoterapia. Destinado a profissionais liberais e empreendedores que enfrentam desafios emocionais no mundo contemporâneo, o programa visa proporcionar, à distância, um caminho para a autorregulação emocional, constituindo um espaço seguro para explorar as conexões entre corpo e mente. O autor compartilha um caminho fundamentado para resgatar a vitalidade e examina os resultados visando alcançar um novo patamar de equilíbrio emocional e evolução pessoal.

**Palavras-chave:** Autorregulação. Bioenergética. Corpo. Meditações Ativas. Psicologia Corporal.

---

No mundo agitado em que vivemos, profissionais liberais e empreendedores se deparam com desafios que podem levar ao desequilíbrio emocional. Rotinas intensas, solidão, pressão por resultados e incertezas no trabalho são apenas alguns dos fatores que contribuem para o surgimento de ansiedade, depressão, insônia, cansaço, irritabilidade, problemas de relacionamento, exaustão, *burnout* e doenças autoimunes.

Diante desse cenário, este trabalho apresenta um programa on-line de oito semanas que integra aulas teóricas, exercícios de Bioenergética, Meditações Ativas de Osho e *actings* da Vegetoterapia. O objetivo inicial era oferecer um ambiente virtual seguro para que os participantes encontrassem um caminho para sua autorregulação através do corpo, à distância, para então poderem lidar com as demandas da vida emocional, amorosa, relacional e produtiva de forma mais saudável, prazerosa e resiliente.

Desde 2011, quando comecei minha jornada com a Bioenergética e as Meditações Ativas de Osho, essas técnicas se tornaram fundamentais para minha vida. Foi integrando as práticas em meus atendimentos e trabalhos corporativos que eu percebi como elas transformavam processos e ofereciam uma nova visão de vida e autorregulação emocional para outras pessoas também. Motivado por essas experiências, desenvolvi a “Jornada de Autoconhecimento” (JA), uma imersão que proporciona aos participantes uma oportunidade de reconexão consigo mesmos, resgatar sua essência e conquistar autodomínio em suas vidas.

Nessa trajetória, decidi expandir o acesso à autorregulação emocional através do corpo para mais pessoas. O desafio era criar um ambiente on-line seguro, onde as pessoas pudessem



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

ter uma experiência o mais próxima possível do formato presencial, permitindo um caminho para a pulsação orgástica, crucial para a saúde física, mental, emocional e espiritual.

Dentro dessa jornada, desenvolvi o programa que chamei de “Empreendendo com Saúde: um caminho de autopercepção consciente, autoexpressão e autodomínio”. (Lowen, 1997). Composto por 16 encontros, o programa inclui oito sessões de Bioenergética e oito meditações ativas de Osho (*Nadabrahma, Dinâmica, Gibberish, Mandala, Nataraj, Chakra Breathing, Devavani e Kundalini*).

O Programa aconteceu com uma amostra de cinco participantes, onde alguns encontros tiveram 60 minutos e outros 120 minutos. As sessões práticas e meditações foram gravadas e disponibilizadas para os participantes, com a sugestão de repetir cada aula pelo menos duas vezes durante a semana, totalizando seis dias de práticas intercaladas durante a semana, enquanto as aulas teóricas estavam acessíveis em uma plataforma on-line.

A ideia original foi possibilitar um programa eficaz e acessível à distância, para que pessoas em qualquer lugar do mundo pudessem praticar em suas casas, escritórios, durante viagens, em hotéis, quando estivessem tensas após um dia de trabalho ou diante de uma conversa importante, ou então quando estivessem em um bom momento, porém, desejando se reenergizar para viver algum momento seguinte, mesmo sem estarem passando por um processo terapêutico.

Dessa maneira, ao proporcionar aulas teóricas e práticas para aprender a liberar essa energia, expressar emoções e se desintoxicar emocionalmente, o programa conseguiria conscientizar sobre a importância de liberar naturalmente a energia estagnada devido às demandas do dia a dia e proporcionar um caminho seguro e fundamentado para fazer uma “limpeza emocional” diária, permitindo às pessoas vivenciarem os benefícios de uma vida saudável, plena e vibrante, como enfatizado por Lowen (1983). Com isso, meu sonho realizado na Jornada de Autoconhecimento poderia alcançar um público muito maior.

A fim de desenvolver o percurso com uma forma segura de aprendizagem e de ir além das defesas caracterológicas de quem passa por um trabalho de autodescoberta e autoexpressão, o programa foi criado com uma abordagem andragógica. O termo andragogia origina-se do grego *andrós* – adulto – e *ágo* – conduzir, guiar. É definida como a ciência e a arte de apoiar seres humanos adultos (maduros). Utilizou-se também a postura rogeriana, onde:

O foco é o indivíduo e não o problema. O objetivo não é resolver um problema particular, mas auxiliar o indivíduo a crescer, de modo que possa enfrentar o problema presente e os posteriores de uma maneira mais bem integrada. Se ele obtiver integração suficiente, mais responsável, menos confusa, mais bem organizada, então também lidará com novos problemas desta maneira. (Rogers, 1977, *apud* Manual do Empretec, 2009, p. 51).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Foi utilizado também o Ciclo de Atividade Vivencial (C.A.V.), que se refere à dinâmica da aprendizagem através de um modelo representado por um Circuito de Kolb adaptado para cinco estágios e posteriormente para seis pela Management Systems International (MSI), e de acordo com a minha familiaridade com essa metodologia: conhecimento, compreensão, autoavaliação, vivência, processamento, aplicabilidade. (Kolb et al., 1978; Pfeiffer; Jones, 1982, *apud* Manual do Empretec, 2009, p. 41).

Os participantes foram convidados a encontrar um significado pessoal e aumentar a intensidade do seu “querer” transitar pelo processo, conforme o princípio do “querer aprender” que diz que os adultos só aprendem se quiserem – princípio este estudado por Knowles (1980) e Galligani (1982) –, e em assumir responsabilidade pelo *locus* de controle interno em seus comportamentos, falas (Rotter, 1966) e sentimentos. O objetivo de utilizar este conceito de Rotter (1966) aqui é proporcionar um estado de autorresponsabilidade para lidar com os avanços e as resistências que virão, mais cedo ou mais tarde, quando estivermos nos encontros e mesmo fora deles, quando cada um estiver praticando sozinho. A partir de Keleman (1992), que sugere que o medo e a raiva deixam o corpo tenso, enquanto o carinho e o amor o relaxam, foi adicionado uma abordagem acolhedora, leve, amorosa e progressiva. A ideia era permitir gradualmente mergulhar em suas emoções, construir confiança e plantar as sementes do autoconhecimento em si próprios, inclusive durante as vivências de autoexpressão com catarse. Por “progressiva”, quero dizer que, por exemplo, o participante faz primeiro um exercício de *grounding* e repete mais duas vezes em dias intercalados. Vai evoluindo. A ideia é primeiro entrar em contato com o seu corpo, trabalhar entrega, respiração e conquistar o contato com a sua realidade interna com segurança. E só então, ir evoluindo até chegar em sessões com expressão emocional, quando poderá estar pronto para dar conta de acessar e suportar suas sensações e expressão emocional respirando, isto é, sem trancar a respiração e sem desespero. O mesmo ocorre com as meditações, há uma ordem estratégica de evolução e repetições. Nesse sentido, o programa busca uma “progressão”, no sentido de ter uma ordem e ir evoluindo, vai aumentando a intensidade e/ou mudando os objetivos de acordo com o momento.

Após os encontros, os participantes recebiam acesso às aulas teóricas. Os encontros em si eram compostos por exposição dialogada com o tema do dia, vivência, elaboração e orientação para repetição em casa. No dia seguinte, os participantes recebiam atividades de ativação para expansão de consciência e aplicabilidade na vida. O objetivo foi guiar os participantes com segurança e eficácia metodológica pelo processo, preparando-os para explorar novos caminhos, mesmo que desconhecidos e desafiadores, mas que, sobretudo, cada um se sentisse confiante em trilhar o seu caminho individual e singular.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Sob a ótica da Psicologia Corporal, o programa foi fundamentado em dois pilares principais: **Vegetoterapia** e a **Bioenergética**, e também nas **Meditações Ativas** de Osho como práticas terapêuticas convergentes com a aborgadem corporal, totalizando três pilares representados por seus respectivos autores: Wilhelm Reich, Alexander Lowen e Osho.

Osho, também conhecido como Bhagwan Shree Rajneesh, foi um líder espiritual indiano muito influente nas décadas de 1970 e 1980. Ele notou que muitas pessoas tinham dificuldade em acalmar suas mentes agitadas e lidar com o estresse diário. De acordo com Osho (2018), o homem moderno, seja oriental ou ocidental, passou por mudanças significativas e requer métodos novos. O caos é uma característica da mente moderna, e é por isso que métodos caóticos são necessários. Desenvolveu as meditações ativas projetadas em etapas para ajudar as pessoas a liberar tensões do corpo e da mente antes de entrar em um estado meditativo mais profundo. Essas práticas combinam movimento físico, respiração consciente, expressão emocional e silêncio, buscando ajudar os praticantes a encontrar paz interior e despertar para uma maior consciência espiritual. (Osho, 2018).

Portanto, técnicas como a Meditação Dinâmica de Osho permitem que a meditação surja por meio do movimento. Uma vez que o caos é liberado, torna-se possível liberar tensões do corpo e da mente antes de entrar em um estado meditativo mais profundo e alcançar a inatividade. (Osho, 2018).

Gunjan Y Trivedi (2020) destacam que a Meditação Ativa é associada a melhorias no humor e na variabilidade da frequência cardíaca, em comparação com a meditação silenciosa, influenciando o sistema nervoso parassimpático. Espinosa (2022) constatou que integrar a Meditação Ativa na rotina de estudantes de saúde reduz os níveis de cortisol, potencialmente prevenindo o estresse. Iqbal et al. (2014) afirma que a Meditação Ativa tem um impacto significativo na redução da depressão e ansiedade. Sentis (2013) menciona que a Meditação Dinâmica e a Kundalini representam a combinação das técnicas mais refinadas entre terapia e meditação, onde o praticante tem a possibilidade de explorar e expressar os aspectos emocionais reprimidos da sua psique e depois mergulhar no vazio interior. Vyas (2007) concluiu que a Meditação Ativa tem efeitos significativos em muitas variáveis psicopatológicas, incluindo ansiedade e depressão. Além disso, estudos na área corporativa indicaram uma redução da exaustão emocional e um aumento na capacidade racional/cognitiva de enfrentamento. Hochmüller e Fontes (2017) destacam que a Meditação Ativa de Osho está alinhada aos princípios dos Cuidados Integrativos, promovendo bem-estar físico, mental, emocional e espiritual, e permitindo uma reconexão com a essência, o amor e a compaixão.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Dando sequência aos nossos pilares, temos Wilhelm Reich, psicanalista e médico austríaco, que foi discípulo de Freud, conhecido por suas contribuições para a Psicanálise nas décadas de 1920 a 1940. Reich introduziu conceitos como o "orgone" (energia vital) e a "couraça muscular", e também desenvolveu a curva orgástica, que descreve os estágios de excitação sexual e sua conexão com a saúde emocional.

Reich compreendia saúde como uma experiência de bem estar envolvendo aspectos físicos e psicológicos do organismo. A saúde é um fenômeno multidimensional, onde tudo está inter-relacionado, o meio ambiente natural e social, ou seja, Reich diz que a saúde não consiste na ausência total da doença, mas na habilidade do organismo de ir além da doença e sair dela sem danos. (Pereira, 2004).

Se considerarmos Reich o cerne deste programa, teríamos neste outro pilar, a essência: a essência que brota dos exercícios de Bioenergética. Alexander Lowen, que foi nascido nos Estados Unidos, médico e psicoterapeuta, conhecido como o pai da Análise Bioenergética, foi o pioneiro desta abordagem terapêutica, a qual desenvolveu junto com John Pierrakos. Ele fundou o International Institute for Bioenergetic Analysis e escreveu 14 livros com o objetivo de disseminar a Bioenergética e treinar profissionais na área. A Bioenergética é fundamentada no trabalho de Wilhelm Reich, que foi professor de Lowen de 1940 a 1952 e analista de 1942 a 1945.

Segundo Lowen, a Bioenergética é uma abordagem terapêutica que visa reintegrar o indivíduo com seu corpo, permitindo o desenvolvimento pleno de suas potencialidades. Essa abordagem enfatiza a importância do corpo, incluindo aspectos como a sexualidade e processos básicos como respiração, movimento, emoção e expressão pessoal. Lowen argumenta que uma respiração inadequada reduz a vitalidade corporal, assim como a limitação dos movimentos. Além disso, a sensação de incompletude e a restrição da expressão pessoal também são identificadas como fatores que limitam a plenitude da vida corporal. (Lowen; Lowen, 1977).

Foi a partir do legado técnico de Wilhelm Reich e Alexander Lowen, isto é, de suas vastas contribuições teórico-práticas para a Psicologia Corporal, que propus no programa flexibilizar as couraças musculares e liberar a circulação da energia vital.

Conforme Lowen (2017), a Bioenergética se apoia na proposição de que nós somos o nosso próprio corpo, de que não existimos fora do corpo, nos expressamos e nos relacionamos com o mundo à nossa volta através do corpo. Logo, se somos o nosso corpo, e nosso corpo somos nós, este mesmo corpo poderá expressar quem nós somos, sendo esta a nossa forma de estar no mundo. E quanto mais vivo for o nosso corpo, mais vivamente estaremos no mundo.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Segundo Lowen (1990), a Bioenergética busca ajudar o indivíduo a se reconectar com sua essência primordial, manifestando sua liberdade, graça e beleza inerentes, características de corpo e mente saudáveis.

A partir dos três pilares, importantes conceitos foram utilizados na fundamentação teórica e prática do programa, os quais descrevo resumidamente abaixo:

Conceitos advindos do pilar Vegetoterapia:

1. **Unidade funcional:** segundo Reich (1978), é a ligação entre corpo e mente, onde a alteração da pulsação energética reflete tanto no psíquico quanto no físico;
2. **Potência orgástica:** Reich (1978) a descreve como a capacidade de entrega total ao fluxo de energia biológica, essencial para a regulação energética, descarregando o excesso de energia para prevenir sintomas neuróticos.
3. **Bloqueios ou couraças musculares:** Reich (1978) observou que o organismo possui um fluxo de energia interrompido por grupos musculares que formam uma espécie de armadura.
4. **Sete segmentos de couraças musculares:** Reich (1978) menciona sete segmentos de couraças musculares (ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico) para descrever padrões específicos de tensão muscular, sobre os quais Navarro (1995) demonstra que cada segmento reflete bloqueios energéticos específicos, estados energéticos (hipoorgonia desorgonótica, desorgonia, hiperorgonia desorgonótica e hiperorgonia) afetando diferentes aspectos do comportamento.
5. **Contração e expansão:** Reich (1975) concebeu o prazer como a habilidade do corpo em se expandir e contrair. Essa constante oscilação de energia resulta na manifestação de sensações de felicidade e prazer no corpo físico. Por outro lado, a contração pode tornar-se uma contenção caso, por exemplo, a musculatura permaneça contraída, encolhida, ou seja, a musculatura contida reprime o impulso de excitação prazerosa, representa o oposto desse movimento de expansão, resultando em angústia.

Conceitos advindos do pilar Bioenergética:

1. **Vibração muscular:** importante para liberar tensões e promover vitalidade física e emocional, semelhante ao orgasmo identificado por Reich. (Lowen, 1977).
2. **Grounding:** é a sensação de conexão entre os pés e o chão que proporciona estabilidade emocional e identidade. (Lowen, 1977).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

3. **Respiração**: importante para a saúde e incentivada na liberação de tensões para obter uma respiração fácil, profunda e natural. (Lowen, 1977).
4. **Sexualidade**: incluída na interconexão entre saúde física, mental, emocional e sexual, através de uma visão positiva da saúde; a “autopercepção” e a “autoexpressão”, cruciais para o desenvolvimento do eu autêntico, permite percebermos verdadeiramente a nós mesmos. (Lowen, 1977).
5. **Estar em contato**: mencionado por Lowen (1977) como uma das características da vitalidade, onde a qualidade do contato tem a ver com tudo o que é captado pela sensopercepção do indivíduo, sendo muito próximo ao conceito do *grounding*, ao mesmo tempo em que é diferente de ter conhecimento. É estar consciente do que está acontecendo dentro e ao redor de si, facilitando a conexão com o corpo para o bem estar emocional e físico.

Conceito advindo do pilar Osho:

1. **No-mind**: representa um estado de consciência livre de pensamentos, julgamentos e preocupações, caracterizando uma mente calma e silenciosa, permitindo que a experiência flua naturalmente, focada apenas no presente momento, com uma profunda sensação de paz e bem-estar. (Osho, 1974).

A escolha da duração do programa foi baseada na minha experiência com um programa de meditação pré-existente, todavia, posteriormente conheci uma pesquisa onde Lazar (2011) observou que pessoas que praticaram meditação por oito semanas consecutivas apresentaram maior volume de massa cinzenta em áreas do cérebro relacionadas a atenção, regulação emocional, empatia e compaixão. Neste mesmo espaço de tempo, oito semanas, é que foi desenvolvido o programa todo com os exercícios de Bioenergética conforme proposto por Lowen; Lowen (1977).

Lowen; Lowen (1977), demonstra que os exercícios de Bioenergética auxiliam na liberação da energia e da tensão armazenadas no corpo por meio de exercícios respiratórios, corporais e emocionais, visando flexibilizar as couraças que bloqueiam o fluxo energético e promovendo a autorregulação emocional, corporal e mental.

As situações do dia a dia não seguem um método exato, como encontra-se nos estudos científicos. As pessoas podem faltar a aulas, esquecer práticas, enfrentar resistências etc, e por isso os encontros foram planejados para ajudar os participantes com aulas on-line de suporte,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

visando proporcionar segurança, caminho, orientação e encorajamento para irem além das dificuldades e resistências psicológicas.

Além dos conceitos já mencionados, tanto o programa inteiro quanto os encontros individuais foram fundamentados também no conceito da curva orgástica, desenvolvido por Wilhelm Reich, que descreve um ciclo de excitação sexual em quatro estágios: **tensão**, **carga**, **descarga** e **relaxamento**. Essa teoria considera a relação entre corpo, mente e energia, postulando que a energia corporal é crucial para a saúde mental e física, permitindo-nos entender não apenas processos centrados na questão da genitalidade, mas também processos energéticos e emocionais mais amplos, que podem ou não estar presentes na sexualidade. (Reich. 2009).

Percorrendo esses estágios, o programa proporciona uma compreensão abrangente dos processos energéticos e emocionais no corpo humano, visando promover autorregulação, bem-estar e leveza interna. Por exemplo: durante a fase de **tensão**, a energia se acumula no corpo, sendo identificada e aumentada por meio de movimentos e respiração nas aulas práticas, preparando o terreno para a próxima etapa. Na fase de **carga**, a energia atinge o pico máximo, sendo canalizada e aumentada com exercícios de respiração e movimentos corporais rítmicos, promovendo maior consciência da energia acumulada no corpo e sensações presentes. A **descarga** é o momento de liberar a energia acumulada de forma segura e consciente, utilizando exercícios de Bioenergética e Meditações Ativas para liberar a tensão física e emocional, promovendo um estado de relaxamento e leveza. Na fase final, o **relaxamento**, é onde geralmente ocorre a integração da experiência, do fluxo energético e o descanso da mente e do corpo, promovendo paz e equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual. É comum nesta fase de relaxamento acontecer descarga emocional (choro, risadas, sons, movimentos, etc.) advinda do aumento de tensão nas fases anteriores.

## RESULTADOS

Os resultados foram categorizados em quatro dimensões: Emocional, Física, Cognitiva/Mental e Relacional/Interpessoal.

### a) Dimensão emocional:

Os participantes destacaram uma maior consciência emocional, sendo capazes de identificar, nomear e expressar suas emoções com mais clareza. Alguns depoimentos ilustram essa transformação:

“Percebo uma mudança na forma como lido com as emoções; me permito senti-las.”

“Conseguo nomear minhas emoções, o que me impede de entrar em desespero.”



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

“Embora ainda enfrente desafios emocionais, como raiva, consigo lidar com eles de forma mais consciente e breve.”

“Consigo identificar e comunicar minhas emoções, tanto para mim quanto para os outros.”

“Essa experiência foi fundamental para regular minhas emoções.”

“À medida que libero a energia acumulada, percebo oportunidades se abrindo para mim.”

Podemos notar que há, nesta dimensão, um potencial para relacionamentos mais saudáveis, uma melhor qualidade de vida e maior eficiência no trabalho, resultando em uma regulação emocional e interpessoal mais eficaz.

### b) **Dimensão física:**

Os participantes relataram uma maior conexão com seus corpos e se tornaram mais sensíveis às sensações físicas, o que lhes permitiu identificar melhor como suas emoções se manifestam fisicamente. Podemos observar em:

“Me trouxe consciência de que meu corpo tem vida.”

“Agora estou atento ao que está acontecendo comigo.”

“As emoções refletem no meu corpo, consigo identificar isso.”

“Se estou indisposto, eu sei que terei que gastar mais energia, e o contrário é verdadeiro.”

Além disso, relataram que momentos de calma e paz interior trouxeram a possibilidade de continuar com práticas diárias, o que pode melhorar sua saúde física, produtividade e relacionamentos interpessoais:

“Consigo identificar a energia que tenho.”

“Os exercícios fizeram que eu me conectasse com minha calma, com meu silêncio, com um momento de paz dentro de mim. Agora tenho possibilidade de ter isso como uma condição com práticas diárias.”

Podemos concluir que na dimensão física os participantes destacaram uma maior conexão com seus corpos, tornando-se mais sensíveis às sensações físicas e capazes de identificar melhor como suas emoções se manifestam fisicamente. Alguns depoimentos ilustram esse processo:

“Agora estou consciente de que meu corpo está vivo.”

“Estou mais atento ao que está acontecendo dentro de mim.”

“Percebo que minhas emoções se refletem no meu corpo e consigo reconhecer isso.”

“Se estou me sentindo mal, sei que precisarei de mais energia, e o oposto também é verdadeiro.”



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

### c) **Dimensão cognitiva/mental:**

Podemos observar uma maior clareza de pensamento e foco, indicando uma melhor capacidade de concentração e atenção, além de uma melhoria na habilidade de pensar antes de agir, o que resultou em uma redução da ansiedade e um aumento da assertividade na comunicação. Alguns relatos ilustram esses efeitos:

“Estou mais concentrado. Agora consigo ponderar antes de falar.”

“Sinto menos ansiedade ao me explicar.”

“Os exercícios estimularam meu cérebro para tomar decisões mais conscientes.”

“O programa trouxe esperança e clareza, permitindo-me exercer autodomínio.”

“Após o programa, me vi em uma situação de perigo, mas consegui manter a calma, realizando exercícios de respiração e lidando com a situação de forma tranquila.”

Esses relatos sugerem um impacto positivo no funcionamento cerebral, promovendo uma reflexão mais eficaz, tomada de decisões mais conscientes e um melhor desempenho cognitivo e mental.

### d) **Dimensão relacional/interpessoal:**

Observa-se uma melhoria significativa nas relações dos participantes ao longo do programa, como evidenciado pelos seguintes relatos:

“Agora consigo expressar minhas emoções tanto para mim quanto para os outros.”

“Hoje me permito sentir raiva e comunicar isso, o que é diferente de sempre buscar estar certo.”

“Estou lidando com situações desafiadoras de forma mais calma e menos explosiva.”

“Assumo mais responsabilidade em minhas interações, sentindo-me mais controlado e autônomo.”

“Me sinto mais responsável pelo que devo fazer e mais assertivo em minhas interações.”

“Minha vida sexual com meu parceiro mudou após uma meditação, onde experimentei uma catarse, o que melhorou significativamente nosso momento de intimidade.”

“Estou percebendo uma mudança positiva em mim, buscando ser mais amorosa e acolhedora com meu parceiro.”

Estes relatos destacam uma maior capacidade de expressão emocional, gestão de desafios com serenidade e responsabilidade, fortalecimento dos laços interpessoais e melhoria das relações íntimas. Isso sugere um impacto positivo do programa nas relações interpessoais, demonstrando a capacidade dos participantes de se adaptarem e aprenderem com novas experiências.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados obtidos, percebo que o programa alcançou seu objetivo principal que é proporcionar um caminho para a autorregulação através do corpo, à distância, visando que cada um possa lidar com as demandas da vida emocional, amorosa, relacional e produtiva de forma mais saudável, prazerosa e resiliente. Foi possível integrar as práticas, à distância, na vida cotidiana das pessoas, mesmo àquelas que não estão em processos terapêuticos.

Entendo que é fundamental que os participantes percebam e se apropriarem de seus avanços, persistam para superaros desafios emocionais, desconfortos, dores, angústias, e pouco a pouco ir encontrando sua capacidade de respirar livre, alívio, prazer e vitalidade, o que pode encorajá-los a continuar.

Finalizando o que propusemos com este programa, chego a constatação de que enquanto a medicina alopática dedica seus esforços para o tratamento dos sintomas, nós da Psicologia Corporal podemos contribuir muito para a prevenção de doenças e manutenção da saúde integral, levando-se em consideração o conceito de saúde de Reich conforme já mencionado.

Espero que essa jornada possa se tornar um estilo de vida de autodescoberta, autoexpressão e autodomínio, capacitando os indivíduos a alcançarem seu máximo potencial de bem-estar físico, emocional, mental, espiritual e relacional.

## REFERÊNCIAS

ESPINOSA, A., MORRISON, R., GONZÁLEZ, D., JAMARDO, J., FORTUNA, F., DÍAZ, C., GUTIÉRREZ, P., FRIAS, C., SOUTO, P., GONZÁLEZ, A., MELO, S., FABRE, B. Efeitos do programa de terapia ocupacional baseado em meditação ativa sobre os níveis de cortisol capilar em estudantes de saúde na graduação. *Occupational Therapy International*. Forward Series. June/2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1155/2022/2174397>>. Acesso em: 19/05/2024.

GALLIANI, F. **La formación de adultos**: uma pedagogía para la autogestión del aprendizaje. Madrid: Narcea, 1982.

GUNJAN e TRIVEDI, PATEL V, SHAH MH, DHOK MJ, BHOYANIA K. Comparative study of the impact of active meditation protocol and silence meditation on heart rate variability and mood in women. *Int J Yoga* 2020; 13:255-60.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7735506/>

HOCHMULLER, C. B., FONTES, C. V. **Meditação Ativa de Osho à luz dos Cuidados Integrativos**: relato de experiência empírica. 2017. Trabalho realizado no Curso de Especialização em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos da Disciplina de Neurologia Clínica do Departamento de Neurologia e Neurocirurgia da Universidade Federal de São Paulo/ Escola Paulista de Medicina, São Paulo-SP, Brasil.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

IQBAL, N.; SINGH, A.; ALEEM, S.; BANO, S. Effects of dynamic meditation on anxiety. **Indian Journal of Health and Wellbeing**, v. 5, n. 8, p. 909-912. Disponível em: <<https://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/92194>>. Acesso em: 15/05/2024.

KELEMAN, S. **Anatomia emocional**. 5ª ed, São Paulo: Summus, 1992.

KNOWLES, M. S. **The modern practice of adult education: from Pedagogy to Andragogy**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1980.

KOLB, D. A.; RUBIN, I. M.; MC INTYRE, J. M. **Psicologia Organizacional: uma abordagem vivencial**. São Paulo: Atlas, 1978.

LAZAR, S., GARD, T., YERRAMSETTI, S. M., CONGLETON, C., VANGEL, M., CARMODY J., HOLZEL B. K., 2011. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S092549271000288X>

LOWEN, A. **O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade**. 5ª ed. São Paulo: Summus, 1983.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo: Bioenergética para a beleza e a harmonia**. São Paulo: Cultrix, 1990.

LOWEN, A. **Alegria: A entrega ao corpo e à vida**. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1997.

LOWEN, A. **Bioenergética: 12ª edição revista**. São Paulo: summus, 2017.

LOWEN, A; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 3ª ed. São Paulo: Ágora, 1977.

Management Sistem International. <https://www.msiworldwide.com/>

NAVARRO, F. **Characterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

OSHO. **O livro completo da meditação**. Equilibrando corpo, mente e espírito. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2018.

PEREIRA, R, T, V. R; RICHTER, L. M. A saúde emocional desejada por Reich. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Anais**. 1ª Convenção Brasil Latino América e 9º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais-2004/PEREIRA-Valeria-RICHTER-Leonice-A-saude.pdf>>. Acesso em: 09/05/2024.

PFEIFFER, J. W.; JONES, J. E. **Annual Handbook for group facilitators**. San Diego: University Associates, 1982.

REICH, W. **A biopatia do câncer**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

REICH, W. **A função do orgasmo**. 9ª ed. São Paulo: Brasiliense, 1975.

ROGERS, C. R.; ROSENBERG, R. **A pessoa como centro**. São Paulo: Summus, 1977.

ROTTER, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. **Psychological Monographs**, 1966, , 80 (Whole No 609)



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MORAIS, José Renato Salim; VOLPI, Sandra Mara. Navegando pelo virtual rumo ao real: autorregulação e vitalidade através da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

SENTIS, V. A. **Osho en el camino de Esalen a Poona**: uma historia de la Psicologia Humanista-transpersonal. Chile: J. C. Sáez, 2013.

VYAS, A. Effects of seven-day Osho dynamic study: a pilot study. In: FANTI, K. A. (Ed.) **Psychological Science**: research, theory and future directions. Athens, Greece: **Athens Institute for Education and Research**, 2007. p. 205-220. Disponível em <[https://www.researchgate.net/profile/Rita-Damico-2/publication/288392197\\_Women\\_as\\_psychology\\_academics\\_The\\_case\\_of\\_Italy/links/5bf3d765a6fdcc3a8de38005/Women-as-psychology-academics-The-case-of-Italy.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rita-Damico-2/publication/288392197_Women_as_psychology_academics_The_case_of_Italy/links/5bf3d765a6fdcc3a8de38005/Women-as-psychology-academics-The-case-of-Italy.pdf)>. Acesso em: 10/05/2024.

---

### <sup>1</sup> **José Renato Salim Morais / Taubaté / SP / Brasil**

Terapeuta Corporal (ABTH-BR/2623), Coach Ontológico (LEONARDO WOLK), Rebirthing (IBRARE), Hipnose Eriksoniana (STEPHEN PAUL ADLER). OSHO Meditation (KIMAYA/PUNA/LÓTUS), Especialista em Gestão Empresarial e Marketing (ESPM), Disney Approach to People Management (DISNEY INSTITUTE). Coordenador de Grupos (SBDG). Médico Veterinário (URCAMP/RS - CRMV 5740). Facilitador Empretec (SEBRAE/ONU), Cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta/Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:**[renato@renatomorais.com.br](mailto:renato@renatomorais.com.br)

### <sup>2</sup> **Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil**

Psicóloga (CRP-08/5348) (PUC-PR), Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP). Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP). Psicopedagoga (CEP-Curitiba). Mestre em Tecnologia (UTFPR). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo) (IBRATE). Diretora do Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:**[sandra@centroreichiano.com.br](mailto:sandra@centroreichiano.com.br)