



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

29º Congresso · 2026 · ISBN 978-65-89012-07-8

A rotina bioenergética como ferramenta de autorregulação e vitalidade

The bioenergetic routine as a tool for self-regulation and vitality

José Renato Salim Moraes (1)

(1) Centro Reichiano · Taubaté-SP · Brasil

Resumo

Este artigo apresenta um relato de experiência sobre a aplicação da Rotina Bioenergética (RB), um protocolo de 10 minutos de exercícios de bioenergética, em 10 etapas sequenciais, fundamentado na Análise Bioenergética. Aplicado em duas turmas (n = 18) ao longo de 30 dias cada, em formato remoto e com suporte grupal, foram analisados 247 microinsights coletados em 60 dias de prática. Os relatos foram organizados em cinco eixos — ativação corporal, autorregulação, processamento emocional, grounding e presença, e adesão — e indicam alterações em três níveis: modulação autonômica, liberação emocional e reconexão interoceptiva. O formato breve associado ao suporte grupal sustentou a adesão e produziu os efeitos descritos.

Palavras-chave: Autorregulação. Protocolo Breve. Rotina Bioenergética. Sistema Nervoso Autônomo. Vitalidade.

Abstract

This article presents an experience report on the application of the Bioenergetic Routine (BR), a 10-minute protocol of bioenergetic exercises structured into 10 sequential stages and grounded in Bioenergetic Analysis. Applied to two groups (n = 18) over a period of 30 days each, in a remote format with group support, 247 micro-insights collected over 60 days of practice were analyzed. The reports were organized into five dimensions—body activation, self-regulation, emotional processing, grounding and presence, and adherence—and indicate changes at three levels: autonomic modulation, emotional release, and interoceptive reconnection. The brief format, combined with group support, sustained adherence and produced the effects described.

Keywords: Self-Regulation. Brief Protocol. Bioenergetic Routine. Autonomic Nervous System. Vitality.

1. INTRODUÇÃO

“Penso, logo existo.” A proposição de Descartes (1641) inaugurou a modernidade e colocou a razão como fundamento da existência humana. Os benefícios foram imensos — ciência, tecnologia, medicina, direitos. No entanto, a mesma ruptura que consagrou a

mente como sede do sujeito produziu um efeito colateral duradouro: o corpo tornou-se objeto, substrato descartável da atividade racional. A experiência sensível, a pulsação visceral, a sabedoria interoceptiva foram gradualmente desvalorizadas em nome do desempenho cognitivo e da produtividade.

Essa ruptura se inscreve nos corpos desde as primeiras relações. Reich (1975) demonstrou que a couraça muscular — rigidez segmentar que bloqueia o fluxo energético — forma-se como resposta adaptativa a traumas, repressões e vínculos frustrados. Não se trata de uma relação psicossomática, mas de uma unidade indissociável entre soma e psique.

O que antes era descrito na clínica como bloqueio energético hoje se manifesta em escala populacional. O Brasil registrou, em 2025, mais de 546 mil afastamentos por transtornos mentais — novo recorde consecutivo (Ministério da Previdência Social, 2026).

Lowen (1975) descreveu esse processo como contração crônica: a rigidez muscular como expressão somática de vínculos frustrados. O resultado é uma **cisão entre mente e corpo** — o adulto que vive “**do pescoço para cima**”, hiperfuncional na cognição, hipoativado na sensação.

Se a cisão é o diagnóstico, a pergunta prática que emerge é: existe um caminho para restaurar a conexão corpo-mente que seja breve o suficiente para caber na rotina e acessível o suficiente para ser praticado sem supervisão clínica? Foi dessa questão — e da constatação de que protocolos longos, embora eficazes, tornam-se insustentáveis — que idealizei a Rotina Bioenergética (RB): organizada em 10 etapas sequenciais de 1 minuto cada, num total de 10 minutos aproximadamente, sem equipamento.

O objetivo deste artigo é descrever a aplicação da RB com duas turmas, analisando qualitativamente os microinsights e encontros ao longo de 30 dias consecutivos. Nesse contexto, os objetivos específicos são: (a) verificar a adesão e seus fatores de sustentação; (b) identificar padrões recorrentes nos relatos; (c) estabelecer correspondências com os fundamentos da Bioenergética e da Teoria Polivagal.

A RB fundamenta-se nos quatro tempos da curva orgástica (Reich, 1975) — tensão, carga, descarga e relaxamento — e nos princípios da Bioenergética (Lowen, 1975). Trata-se de uma investigação qualitativa, baseada na análise de 247 microinsights registrados ao longo de 60 dias (duas turmas de 30 dias), complementada por encontros semanais gravados. Participaram 18 pessoas, sendo 16 mulheres, entre 40 e 73 anos, de oito

estados brasileiros.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Reich e Lowen: da couraça muscular à Análise Bioenergética

Wilhelm Reich foi o primeiro a propor que a tensão muscular crônica é a expressão somática de defesas psicológicas. Reich (1927/1975) descreveu a couraça muscular como um padrão de rigidez que bloqueia o fluxo energético natural, funcionando como barreira contra sentimentos e impulsos que o indivíduo não pôde expressar. As couraças formam-se ao longo da vida como resposta a traumas, repressões e adaptações ao ambiente. Reich também descreveu a curva orgástica — tensão, carga, descarga e relaxamento — como o ciclo energético fundamental do organismo. A capacidade de percorrer esse ciclo completo é, para ele, sinônimo de saúde.

Alexander Lowen, em parceria com John Pierrakos, aprofundou essa compreensão ao fundar a Análise Bioenergética (Lowen, 1975). Enquanto Reich enfatizava a couraça como bloqueio segmentar, Lowen voltou-se para a **pulsação vital** — a capacidade do organismo de expandir e contrair, vibrar e fluir. Para Lowen (1975), a rigidez muscular é um padrão neurofisiológico cristalizado que limita a capacidade de sentir, de se expressar e de vibrar. A Bioenergética propõe-se a restaurar essa capacidade por meio de exercícios que mobilizam respiração, movimento, emoção e autoexpressão.

2.2 Os exercícios de Bioenergética

Lowen, em parceria com Leslie Lowen, sistematizou os Exercícios de Bioenergética (Lowen & Lowen, 1985), base prática do protocolo aqui descrito. Os princípios fundamentais incluem:

Grounding — contato consciente com o solo, que gera aferência proprioceptiva e sinaliza segurança;

Respiração — expansão consciente da onda respiratória para mobilizar e flexibilizar segmentos bloqueados;

Vibração e motilidade — o tremor muscular involuntário e a capacidade de movimento espontâneo que emergem quando a tensão crônica cede, indicando liberação energética;

Sexualidade — a expressão da vitalidade associada à potência orgástica;

Autoexpressão — vocalização e movimento intencionais como via de descarga emocional;

Contato — a capacidade de estar em relação consigo mesmo e com o outro, base do engajamento social.

A esses princípios soma-se o surrender — a disposição de permitir que o corpo se mova, vibre e expresse sem controle consciente excessivo (Lowen, 1975). Quando o praticante se esforça além de seu limite, o movimento perde a qualidade de entrega e a descarga se transforma em tensão adicional. O surrender é a suspensão ativa do controle voluntário sobre processos que o corpo sabe executar sozinho — a respiração, a vibração, o movimento involuntário. Sem essa disposição de entrega, o trabalho corporal corre o risco de reforçar a própria rigidez que busca flexibilizar.

2.3 A Teoria Polivagal como ponte neuroanatômica

A Teoria Polivagal (Porges, 2011; Dana, 2018) oferece um mapa neuroanatômico para fenômenos que Reich e Lowen já observavam na clínica. O sistema nervoso autônomo (SNA) responde ao ambiente por meio de três níveis hierárquicos: vago ventral (segurança, engajamento social, autorregulação); simpático (mobilização para defesa); vago dorsal (imobilização, colapso, desconexão).

Há uma clara correspondência entre a clínica corporal clássica e a neurobiologia contemporânea. O que Reich denominava couraça muscular, reflete, em termos neurobiológicos, uma rigidez autonômica — fixação crônica em circuitos simpáticos ou dorsais. O conceito reichiano de sensação de órgão antecipa o que hoje se define como interocepção: a percepção dos sinais viscerais pelo cérebro.

Nessa perspectiva, a vibração involuntária na Bioenergética opera como mecanismo de descarga neurogênica e autorregulação, facilitando a transição do sistema em direção ao engajamento social (vagal ventral).

2.4 Couraças e fâscias: o que o tecido conjuntivo revela

A pesquisa contemporânea sobre fâscias — o tecido conjuntivo que envolve e perpassa todo o corpo — oferece um correlato anatômico para o conceito reichiano de couraça (Schleip, 2015; Bordoni, 2020). A rigidez fascial reduz a condutividade neural e a propriocepção, criando zonas de bloqueio que correspondem funcionalmente aos segmentos descritos por Reich. Nessa perspectiva, a vibração bioenergética também pode ser compreendida como um estímulo que restaura a mobilidade fascial e a comunicação interoceptiva.

3. RELATO DA EXPERIÊNCIA

3.1 Origem do protocolo da RB

A Rotina Bioenergética (RB) nasceu de uma necessidade visceral. Em 2025, após a perda do meu pai, reconhecia em mim um estado de **desânimo profundo e falta de chão** — e sabia que tinha ferramentas para movimentar essa energia e não somatizar. As práticas que eu conhecia exigiam 40 a 60 minutos que não cabiam na minha “rotina”. Comecei a reduzir e sistematizar: em vez de uma sessão longa, 10 movimentos em 10 minutos, organizados em 10 etapas, sem equipamento.

O desafio era percorrer o ciclo tensão-carga-descarga-relaxamento em tempo curto. Passei a praticar diariamente e senti no corpo que funcionava. Alunos de outros cursos meus testaram e os resultados foram igualmente positivos. Assim nasceu a Rotina Bioenergética e, posteriormente, o curso que sistematiza o protocolo.

O retorno dos meus alunos foi muito positivo, mas continha um desafio. Alguns alunos diziam: “Gostei muito, me fez bem, mas não tenho disciplina para fazer todo dia.” Se o protocolo funcionava, mas a consistência era o ponto de ruptura, eu tinha um problema a resolver que ia além do protocolo da RB em si.

3.2 Descrição do protocolo da RB

A RB é composta por 10 etapas em sequência, totalizando aproximadamente 10 minutos. A organização segue o ciclo reichiano — tensão, carga, descarga, relaxamento — como gradiente de dominância energética. O grounding (Lowen, 1975) inicia-se pela respiração e pelos pés, expandindo-se para os olhos.

Macroetapa de Tensão (etapas 1 a 3: Marcha, Saltitar, Cross-Crawl). O corpo é mobilizado da inércia ao movimento, com grounding ocular como eixo. O Cross-Crawl ativa a coordenação inter-hemisférica.

Macroetapa de Carga (etapas 4 a 6: Pegar Uvas + Giro Pélvico, Arco com Cócoras, Postura do Cavalo). As posturas tornam-se mais exigentes e a respiração ganha intencionalidade. É nesse ponto que se instala a pausa metacognitiva que antecede a descarga: o praticante toma consciência do que será expresso. Segundo Lowen (1975), a descarga consciente integra a emoção ao self; a catarse apenas alivia, sem reorganizar.

Macroetapa de Descarga (etapas 7 e 8: Expressão com Braços, Salto Vital). A descarga ocorre em dois momentos: direcional (com vocalização que ativa o núcleo ambíguo do vago ventral) e por impacto (compressão rítmica que ativa o bombeamento linfático — Guyton & Hall, 2021).

Macroetapa de Relaxamento (etapas 9 e 10: Onda Pélvica, Integração). A Onda Pélvica homogeneiza a energia remanescente. Na Integração, o praticante para — imóvel por fora, motilidade elevada por dentro. A imobilidade ativa consolida o novo estado de regulação.

3.3 Orientação transversal

A RB orienta-se pelo princípio da suavidade e continuidade: a prática deve ser suave, sem imposição e no ritmo de cada um — 1% melhor a cada dia. O esforço excessivo compromete o surrender — a capacidade de entrega ao corpo — e converte a descarga em tensão adicional, inviabilizando a continuidade. Cabe a cada participante reconhecer seu limite seguro e permitir que o corpo encontre seu próprio ritmo, sabendo que a repetição diária, dentro desse limite, é o que produz o efeito regulatório.

3.4 Modalidades de prática: genérica e direcionada

A RB pode ser conduzida de dois modos. No modo genérico, o propósito é a vitalidade, a saúde e o bem-estar — a prática opera como manutenção energética, sem alvo específico. No modo direcionado, o foco recai sobre uma área de tensão identificada, como um peso nas costas que denuncia sobrecarga ou uma angústia que sinaliza um conflito relacional. Ambos os modos são igualmente válidos e podem se alternar conforme a necessidade do momento — a liberdade de escolha entre eles é, em si, um exercício de autorregulação.

3.5 Metodologia do Desafio 30 Dias

Enviei uma mensagem no grupo de WhatsApp convidando para uma reunião de apresentação de uma ideia para ajudar na questão da consistência, a lacuna que eu havia percebido. Estabeleci um valor para participação — o preço opera como fator de compromisso, conforme o princípio da coerência (Cialdini, 2007). O único critério de exclusão era não poder ou não querer praticar todos os dias.

Sugeri e o grupo definiu coletivamente o horário das 6h30 para as práticas síncronas via Zoom. Quem não podia nesse horário praticava de forma assíncrona e registrava a prática no grupo.

Nos primeiros 3 dias, eu abria a sala para gerar referência. A partir do 4º dia, a abertura era responsabilidade dos próprios participantes — os embaixadores, um por dia. Se o embaixador não pudesse, a responsabilidade passava adiante. A estratégia era gerar ambiente de autorresponsabilidade e autogestão do grupo. Participei dos dois ciclos como referência, mas as salas não dependiam mais de mim.

A instrução foi: ao entrar na sala, ir direto para o corpo, sem conversa, apenas cumprimentos cordiais. Os participantes colocavam o vídeo do curso no celular, televisão ou computador, para lembrar das etapas da RB e praticavam juntos e ao final, quem quisesse poderia fazer partilhas sobre o momento — obtendo ganhos com a aprendizagem vicária (Bandura, 1977).

No grupo de WhatsApp, criei um calendário de 30 dias — o Diário do Ciclo Vital. Cada participante marcava a prática concluída e registrava um microinsight na ordem sugerida: percepção → sentimento → pensamento — para evitar a racionalização precoce e acessar a interocepção (sensação de órgão, como diria Reich; aferência visceral, como descreve a Teoria Polivagal). Primeiro a sensação corporal (calor, frio, vibração, enjoo, prazer), depois a emoção (medo, raiva, alegria, tédio), por último o pensamento ou a história associada.

Havia também um encontro semanal às quartas-feiras, 19h, com 60 min de duração. Ali eu escutava, acolhia e oferecia suporte — sem dirigir ou interpretar — mantendo a postura rogeriana de acolhimento incondicional, congruência e empatia.

O Desafio 30 Dias apoiou-se em quatro pilares metodológicos:

Condicionamento operante (Skinner, 1953) — estímulo (percorrer 30 dias de prática), desejo (objetivo pessoal: aliviar ansiedade, aproximar-se do corpo, ter mais disposição), resposta (a prática diária da RB), recompensa (o microinsight, comunicando ao sistema nervoso que este caminho é seguro);

Aprendizagem vicária (Bandura, 1977) — a prática simultânea e o compartilhamento de relatos permitiam aprender com a experiência uns dos outros;

Postura rogeriana (Rogers, 1961) — acolhimento incondicional, congruência e empatia como base da relação com os participantes;

Princípio da suavidade e continuidade — prática sem esforço, no próprio ritmo, 1% melhor a cada dia, visando neuroplasticidade e a corporificação do novo estado regulado.

3.6 Coleta e análise dos dados

Participaram 18 pessoas (n = 18), majoritariamente mulheres, entre 40 e 73 anos, em duas turmas independentes de 30 dias cada — 60 dias no total. Dois instrumentos compuseram a coleta: microinsights diários e encontros semanais gravados em áudio e vídeo. Foram coletados 247 microinsights.

Os microinsights foram submetidos à análise temática indutiva (Braun & Clarke, 2006), organizados em cinco eixos temáticos emergentes, sem categorização prévia: (a) ativação e descarga; (b) autorregulação e modulação autonômica; (c) experiência emocional e processamento; (d) conexão somática e interocepção; (e) adesão e disciplina.

Os participantes autorizaram previamente, por meio de formulário, o uso dos relatos com os nomes preservados por iniciais, exclusivamente para fins acadêmicos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 247 microinsights coletados ao longo de 60 dias, complementados pelos relatos orais e depoimentos individuais, estão organizados em cinco eixos temáticos que correspondem a fenômenos previstos pela fundamentação adotada.

EIXO 1 — O corpo desperta

Relatos de ativação térmica e energética foram os mais frequentes na primeira metade dos 30 dias: “Sentindo o corpo mais leve”, “Corpo aqueceu e relaxou depois! Energizada!”, “Parecia que meu corpo estava pegando fogo” (P.), além de calor na base da coluna, na torácica e nas escápulas — “Soltar o controle!”.

1. distinguiu essa ativação da atividade física convencional: “A rotina bioenergética entra em outro lugar, num corpo que pulsa enquanto corpo.” Essa diferença qualitativa aponta para o que Lowen (1975) descreve como pulsação vital — a capacidade do organismo de expandir e contrair, vibrar e fluir — em contraste com a contração muscular voluntária, que mobiliza sem liberar. A fala de L. sugere que a RB acessa uma qualidade de ativação que a fáscia, como órgão sensorial difuso (Schleip, 2015), pode mediar: a prática recruta mecanorreceptores fasciais que sinalizam ao sistema nervoso autônomo, criando condições para a transição de estado que a contração muscular isolada não produz.

EIXO 2 — O corpo se equilibra

A partir da segunda semana, os registros descrevem a transição da ativação para o equilíbrio: “Após a prática o corpo fica mais equilibrado”, “Mente mais aquietada”, “Terminei com vibração interna, calor e relaxamento” (D.).

A vibração foi relatada de forma evolutiva — de menções genéricas para “vibração vindo com mais facilidade”, “vibração espontânea”, “vibração suave no corpo inteiro”. Essa progressão sugere que a prática repetida facilitou a descarga integrada (Volpi & Volpi,

2017) — a vibração deixa de ser episódica e torna-se um recurso autorregulatório acessível.

Ad., com arritmia e pânico, ofereceu o relato mais expressivo: “A rotina aliviava... tira aquela sensação de ‘vou passar mal de novo’. Fiz 29 dias.” A fala descreve a restauração da pulsação vegetativa (Volpi & Volpi, 2003) — a capacidade do organismo de retornar ao equilíbrio após a ativação.

1. documentou a retomada da autorregulação: “Voltar a perceber a possibilidade de me autorregular através da respiração, do ancoramento no chão.” A frase revela que a autorregulação não era uma capacidade ausente, mas uma possibilidade que precisava ser redescoberta corporalmente — o resgate da motilidade do organismo (Lowen, 1975).

EIXO 3 — As emoções vêm à tona

O material emocional surgiu predominantemente entre os dias 8 e 12: “Hoje desabei a chorar no final”; “Quando a alma deságua no corpo em choro, parece que se abrem espaços internos” (D.). D. também percebeu o quanto se enrijeceu “pra dar conta da vida, em especial desde a pandemia” — ecoando a contração crônica descrita por Lowen (1975) como resposta adaptativa a demandas ambientais prolongadas.

1. relatou a transformação mais dramática: **“Eu voltei a viver. Estou sem dor física, sem dor emocional”** — após dois anos de bruxismo, dores crônicas e indicação de medicamentos para depressão. O relato ilustra a distinção de Lowen (1975) entre descarga consciente (que integra a emoção ao self) e catarse (que apenas alivia). A remissão dos sintomas somáticos sugere que o bloqueio energético foi acessado em sua dimensão corporal, não apenas verbal (Weigand, 2005).

S.J.A. documentou a resolução de taquicardias por ansiedade que a acompanhavam há dois anos e meio: “Eu não preciso ter essa dor — é só voltar pro meu corpo.” A frase condensa o princípio reichiano de que a sensação de órgão — a percepção interoceptiva do próprio corpo — é a via de acesso à regulação que o pensamento isolado não alcança.

EIXO 4 — Grounding e presença

A partir da terceira semana, a percepção corporal tornou-se consciência do corpo como território: “Eu percebi que os meus pés criaram raízes no chão”; “Corpo, um mapa do território chamado Alma” (S.J.A.).

M., com fibromialgia, descobriu o grounding como algo inédito: “Eu nunca tive um apoio. Saber que eu posso pisar no chão — isso abriu uma consciência: ‘Nossa, eu posso confiar no meu corpo’.” Volpi & Volpi (2015) definem o grounding como a expressão somática da capacidade de se sentir amparado no mundo — não uma técnica, mas o resgate de uma segurança que nunca se instalou no corpo.

1. documentou a transferência da iniciativa: “Não sou mais eu que penso ‘Ah, hoje eu vou fazer’. É o meu corpo que diz: ‘Ó, tá precisando, tá na hora de fazer’.” Essa inversão — da mente para o corpo como fonte da iniciativa — é, em termos lowenianos, a restauração da motilidade espontânea: o corpo recupera a capacidade de se mover por conta própria, sem comando consciente. A neuroanatomia oferece substrato para esse fenômeno: aproximadamente 80% das fibras do nervo vago são aferentes (Berthoud & Neuhuber, 2000), conduzindo informação do corpo para o cérebro antes da elaboração consciente. A prática da RB, ao refinar a percepção interoceptiva (Craig, 2002), ampliou a capacidade de o organismo acessar e responder a esses sinais ascendentes.

EIXO 5 — A consistência e o grupo

A consistência foi sustentada por dois fatores interligados: a disciplina individual e o campo grupal. “Disciplina, eu posso!” (S.J.A.); “Perdi 5 dias, mas foi a primeira vez que cheguei aos 30 dias” (Ad.). O princípio da suavidade e continuidade — sem esforço, no próprio ritmo — funcionou como condição para a adesão, não como obstáculo.

O grupo operou como grounding grupal — extensão do conceito loweniano de grounding para o campo coletivo, onde o grupo funciona como chão relacional que amplia a sensação de segurança para a prática. “Sentiu falta do grupo quando fiz sozinha” (D.) — o grupo criou um campo de sustentação que a prática individual não reproduzia, consistente com Grabbe et al. (2021) sobre o suporte grupal como variável relevante em intervenções somáticas breves.

5. SÍNTESE DOS RESULTADOS

Os achados indicam alterações consistentes em três níveis interligados:

Modulação autonômica — redução da hiperativação simpática, aumento da percepção de segurança corporal, transição do estado de alerta para o repouso fisiológico, documentada em relatos de participantes com quadros prévios de hiper-reatividade

autonômica.

Liberação e integração emocional — conteúdo reprimido elaborado conscientemente, com resolução de sintomas somáticos associados (bruxismo, taquicardias, dores crônicas), distinguindo-se da catarse pela retenção do ganho terapêutico.

Reconexão interoceptiva — grounding como descoberta, transferência da iniciativa da mente para o corpo, ampliação da percepção dos sinais aferentes ascendentes.

A adesão sustentada sugere que o formato breve (10 min), associado ao suporte grupal síncrono e ao princípio da suavidade e continuidade, constitui variável relevante para a consolidação de práticas somáticas de autorregulação em contexto não clínico e remoto.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Voltando à pergunta que orientou este trabalho: é possível que 10 minutos diários de um protocolo breve produzam reorganização autonômica consistente em contexto não clínico e remoto? Os resultados sugerem que sim. A RB mostrou-se uma ferramenta acessível de autorregulação com efeitos documentados em três níveis interligados.

Modulação autonômica — relatos de transição entre estados de ativação e repouso, com redução de sintomas associados tanto à hiperativação quanto à hipoativação.

Liberação e integração emocional — surgimento de conteúdo reprimido e sua elaboração consciente, distinguindo-se da catarse pela retenção do ganho terapêutico.

Reconexão interoceptiva — descoberta do grounding como experiência nova para diversas participantes e transferência da iniciativa da mente para o corpo, documentada pela inversão do locus de partida da ação.

O formato breve (10 min), associado à prática diária e ao suporte grupal síncrono, mostrou-se suficiente para sustentar a adesão e produzir os efeitos descritos. A consistência dos padrões entre duas turmas independentes ($n = 18$, 247 microinsights em 60 dias) fortalece a confiabilidade dos achados — ainda que a inexistência de grupo controle e de biomarcadores objetivos impeça a correlação direta entre relatos subjetivos e possíveis alterações fisiológicas. A amostra, majoritariamente feminina, restringe a extrapolação para outros perfis populacionais. Por outro lado, a densidade qualitativa dos dados oferece profundidade que instrumentos padronizados raramente capturam.

A RB, ao percorrer o ciclo reichiano de tensão, carga, descarga e relaxamento em escala reduzida, ancora-se na tradição da Análise Bioenergética (Lowen, 1975; Volpi & Volpi, 2003), dialoga com a neurofisiologia da Teoria Polivagal (Porges, 2011) e encontra

substrato na compreensão contemporânea do papel da fásia na integração soma-psique (Schleip, 2015; Bordoni, 2020).

Mais do que uma técnica para contextos específicos, a RB oferece um **recurso portátil de autorregulação** — a segurança de que é possível regular-se por conta própria diante de qualquer demanda do dia. Pode ser utilizada por terapeutas no início da manhã para dispor o corpo ao trabalho; por profissionais antes de reuniões que exigem presença e clareza; por professores que precisam se regular antes, durante ou depois das aulas; por médicos no pré-operatório como recurso de ancoramento; ao final do dia como detox emocional que prepara o corpo para o sono reparador — e em qualquer ocasião em que o organismo sinalize necessidade de retorno ao equilíbrio, segurança e vitalidade.

Estudos futuros com delineamentos experimentais — incluindo medidas como variabilidade da frequência cardíaca e cortisol salivar, comparação com outras intervenções somáticas breves e ampliação da amostra para outros perfis populacionais — poderiam aprofundar a compreensão dos mecanismos da RB. Que este trabalho incentive outros terapeutas e pesquisadores da Análise Bioenergética a investigar o potencial de protocolos breves e consistentes — não como substitutos de processos terapêuticos mais longos, mas como uma base diária de prevenção e cuidado somático que qualquer pessoa pode acessar, em qualquer lugar, em 10 minutos por dia. A prática não substitui acompanhamento terapêutico ou médico, e deve respeitar limites corporais, emocionais e condições clínicas individuais. Afinal, o corpo sabe o caminho — cabe a nós oferecer a ele o ambiente seguro para que o encontre.

Referências

- BERTHOUD, H. R.; NEUHUBER, W. L. Functional and chemical anatomy of the afferent vagal system. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, 85(1-3), 1-17, 2000.
- BORDONI, B. Il ruolo della fascia nella comunicazione corporea: una prospettiva osteopatica. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(4), 1-7, 2020.
- BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101, 2006.
- CRAIG, A. D. How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 655-666, 2002.
- DANA, D. *The Polyvagal Theory in Therapy: engaging the rhythm of regulation*. New York: W. W. Norton & Company, 2018.

- GRABBE, L. et al. Group-based interventions for autonomic regulation: a systematic review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 27(5), 387-399, 2021.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E. *Tratado de Fisiologia Médica*. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021.
- LOWEN, A. *Bioenergética*. São Paulo: Summus, 1975.
- LOWEN, A.; LOWEN, L. *Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante*. São Paulo: Ágora, 1985.
- MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL. *Dados de afastamentos por transtornos mentais e comportamentais — 2025*. Brasília: MPS, 2026.
- PORGES, S. W. *The Polyvagal Theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company, 2011.
- REICH, W. *A Função do Orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica*. São Paulo: Brasiliense, 1975 (Original publicado em 1927).
- SCHLEIP, R. Fascial plasticity: a new neurobiological explanation. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 7(1), 11-19, 2015.
- VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. *Reich: a Análise Bioenergética*. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.
- VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. *Meu corpo carrega minha história*. Curitiba: Centro Reichiano, 2015.
- VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Análise reichiana e Análise Bioenergética breve e focal aplicada à prática clínica. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Orgs.). *Anais do XXII Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2017.
- WEIGAND, O. Couraça muscular, psicológica e mental: uma visão integrada. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Orgs.). *Anais do X Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2005.

Credenciais dos autores

José Renato Salim Moraes

Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR, tem 20 anos de atuação em T&D e mudança comportamental. Coordenador em Dinâmica dos Grupos (SBDG) e Facilitador Empretec (Sebrae), integra as esferas clínica e corporativa na regulação do sistema nervoso. Desenvolveu metodologia vivencial e sistemas de autorregulação para o tratamento da ansiedade através da tríade corpo-mente-energia. Atende indivíduos, casais e lideranças, conduzindo programas online focados na autorregulação autonômica e vitalidade.

Como citar este trabalho

MORAIS, José Renato Salim. A rotina bioenergética como ferramenta de autorregulação e vitalidade. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/a-rotina-bioenergetica-como-ferramenta-de-autorregulacao-e-vitalidade/>. Acesso em: 31/08/2026.