



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

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

Aquecendo o corpo para uma autoexpressão espontânea e criativa

Diálogos entre o Psicodrama e a Bioenergética

Warming up the body for spontaneous and creative self-expression

Felipe Lima Magalhães (1); Sandra Mara Volpi (2)

(1) Centro Reichiano · Belo Horizonte-MG · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba · Brasil

Resumo

O Psicodrama e a Bioenergética são distintas abordagens que trazem o corpo ao centro da cena psicoterapêutica. Seus princípios básicos questionam a dualidade corpo-mente e razão-emoção, propondo uma perspectiva mais holística das pessoas. Historicamente a razão e a verbalização foram consideradas prioritárias no processo terapêutico. Para o corpo alcançar sua potencialidade expressiva, seja nas práticas bioenergéticas ou em atos sociopsicodramáticos, ele precisa ser aquecido adequadamente. Desta forma, as intervenções corporais ganham camadas de profundidade afetiva e promovem estados vibratórios que flexibilizam couraças, segundo a perspectiva bioenergética; e estados espontâneos e criativos flexibilizando conservas, segundo a perspectiva psicodramática. Este trabalho propõe a ampliação do diálogo teórico e prático entre estas abordagens, especialmente na etapa do aquecimento, de forma a promover a emergência de estados vibratórios, assim como atos espontâneos e criativos.

Palavras-chave: Aquecimento. Bioenergética. Psicodrama. Corpo.

Abstract

Psychodrama and Bioenergetics are distinct approaches that bring the body to the center of the psychotherapeutic process. Their basic principles challenge the body-mind and reason-emotion dualities, proposing a more holistic perspective of the individual. Historically, reason and verbalization have been considered priorities in the therapeutic process. For the body to reach its expressive potential, whether in bioenergetic practices or in sociopsychodramatic acts, it needs to be properly warmed up. In this way, body interventions acquire deeper layers of affective experience and promote vibratory states that increase the flexibility of armor, according to the bioenergetic perspective, as well as spontaneous and creative states that increase the flexibility of cultural conserves, according to the psychodramatic perspective. This paper proposes expanding the theoretical and practical dialogue between these approaches, particularly during the warm-up stage, in order to foster the emergence of vibratory states as well as spontaneous and creative acts.

Keywords: Warm-up. Bioenergetics. Psychodrama. Body.

Ponte entre Psicodrama e Bioenergética

O criador da Sociatria e do Psicodrama, Jacob Levy Moreno, propôs e sistematizou intervenções sociopsicoterapêuticas baseadas em métodos de ação que utilizam conceitos como espontaneidade-criatividade, fenômenos de tele-transferência, realidade suplementar, teoria dos papéis e vínculos (Malaquias, 2012). A sessão sociopsicodramática apresenta quatro etapas: aquecimento, dramatização, compartilhamento e processamento. O aquecimento inespecífico objetiva reduzir tensões e resistências, focar a atenção no aqui e agora, assim como promover a emergência de um protagonista ou tema para aquele momento (Cuckier, 1992). Os psicodramatistas preferem aquecer o grupo de forma corporal, estimulando a sua movimentação pelo espaço em diferentes ritmos, trazendo maior consciência aos movimentos respiratórios, localizando as tensões corporais ou utilizando jogos lúdicos, por exemplo. Um aquecimento bem realizado é essencial para que a dramatização alcance sua completa potencialidade.

Paralelamente, a Análise Bioenergética entende a personalidade a partir do ponto de vista corporal e da dinâmica pulsátil da bioenergia. Segundo Lowen e Lowen (2020), o corpo e a mente representam uma unidade funcionalmente idêntica, ou seja, o que ocorre na mente reflete-se no corpo e vice-versa. A história psicoafetiva das pessoas não influencia apenas seu senso de identidade, mas também seus padrões musculares e viscerais. O trabalho bioenergético auxilia as pessoas a entrarem em contato com as tensões e liberá-las através do movimento. O aumento da tensão em grupos musculares específicos durante certos movimentos ou posturas favorece a liberação da bioenergia estagnada naquele grupo muscular, liberando-a para fluir e pulsar novamente. Neste processo, pensamentos, sensações e emoções podem ser evocados.

A inseparabilidade da unidade mente-corpo no processo psicoterapêutico representa um axioma estruturante destas duas abordagens. O conceito de conserva, no Psicodrama, possui certa similitude com o conceito de couraça muscular na Bioenergética. As conservas no Psicodrama representam padrões psicoafetivos e comportamentais defensivos originados em situações traumáticas do passado, mas que persistem como formas de lidar com as situações do presente (Fox, 2002). As couraças na Bioenergética são estruturas defensivas crônicas e rígidas criadas pelo indivíduo como estratégias defensivas. A couraça do caráter expressa-se no padrão comportamental rígido e automático utilizado para evitar a angústia, enquanto a couraça muscular expressa-se

corporalmente nas tensões musculares crônicas que retêm fisicamente emoções reprimidas (Reich, 1998).

As práticas, movimentos e a compreensão da personalidade pela perspectiva bioenergética podem auxiliar os psicodramatistas a serem mais efetivos tanto no aquecimento das pessoas e do grupo, quanto no manejo de resistências e conservas que surgem durante a dramatização. Os terapeutas bioenergéticos podem se beneficiar dos métodos psicodramáticos para trabalhar de forma dinâmica e corporal os conteúdos mobilizados durante a sessão. A leitura corporal dos integrantes do grupo no início da sessão pela ótica neorreichiana, assim como a escolha de exercícios bioenergéticos que mobilizam segmentos musculares específicos podem tornar o aquecimento psicodramático mais eficaz, levando o grupo mais rapidamente a estados espontâneos ou mesmo mobilizando sentimentos e cenas de forma menos difusa.

Como psicodramatista, observo uma sobrevalorização da dramatização pelos colegas em detrimento do preparo adequado do grupo para esta etapa da sessão. Num sociodrama realizado em Belo Horizonte com o tema de relacionamentos LGBTQIAPN+ em 2025, utilizei práticas de *grounding* e *longing*, assim como movimentos da Vegetoterapia para o segmento oral. Durante a realização destes, consignas associadas com o tema relacional rapidamente evocaram sensações, emoções, temas e potenciais protagonistas no grupo. A mobilização do segmento oral potencializa sensações associadas com afeto, cuidado, aceitação, segurança, medo de abandono, nutrição e comunicação, por exemplo. O padrão de mobilização dependerá dos bloqueios energéticos dos integrantes do grupo. O diretor psicodramatista em ressonância com o pensamento bioenergético deverá ajustar os exercícios conforme as características e respostas do grupo. A espontaneidade é esperada também do diretor e do grupo de egos-auxiliares.

Esta foi a semente para este trabalho sobre conexões teóricas e práticas entre psicodrama e bioenergética no que diz respeito à etapa do aquecimento. Como as práticas bioenergéticas e o aquecimento psicodramático se potencializam na promoção da autoexpressão emocional mais espontânea? Por que o aquecimento corporal representa uma importante etapa, seja para uma prática bioenergética, seja para um ato sociopsicodramático? Seria razoável mapear quais emoções e mecanismos de defesa as principais práticas bioenergéticas e alguns jogos lúdicos potencialmente mobilizam?

Aquecendo para a ação: entrando na ponte pela Bioenergética

Sabemos através da análise bioenergética que a história psicoemocional de uma pessoa está correlacionada com os padrões de tensões musculares, refletindo as defesas agudas ou crônicas daquele corpo. Estas defesas podem se organizar na forma de estruturas de caráter ou mesmo de traços caracterológicos, representando respectivamente uma perda acentuada ou parcial da capacidade vibratória do organismo. Segundo Lowen e Lowen (2020, p. 17) a atividade vibratória é “[...] uma manifestação da motilidade inerente do organismo, a qual também é responsável pelas ações espontâneas, pela liberação emocional e pelo funcionamento interno”. As práticas bioenergéticas promovem o restabelecimento vibratório muscular e visceral, mobilizando neste processo emoções suprimidas e flexibilizando padrões de defesa corporais e comportamentais, promovendo desta forma uma ampliação da capacidade de autoexpressão do indivíduo.

Diferentes grupos de exercícios bioenergéticos trabalham conjuntos musculares distintos, acionando os respectivos padrões de defesa emocional conforme os diversos traços caracterológicos dos indivíduos. A escolha de um tipo específico de exercício no aquecimento mobiliza emoções, sensações e pensamentos relacionados com aquele padrão de tensão muscular, potencializando um retorno à capacidade vibratória do organismo e conseqüentemente à sua espontaneidade. Na prática que ocorrerá em seguida, o indivíduo poderá elaborar o material evocado no aquecimento, tanto no nível corporal quanto verbal. É preciso ponderar que as práticas bioenergéticas, quando executadas de forma mecânica e descontextualizada, apresentam suas potencialidades esvaziadas. Elas também precisam de um aquecimento para promover um retorno à capacidade vibratória corporal. Para Lowen e Lowen (2020, p. 18) a prática bioenergética básica do *grounding*, por exemplo, “[...] sem aquecimento preliminar pode resultar ou não em vibrações”. O *grounding* pode ser utilizado como aquecimento para outras práticas bioenergéticas. Mas se a sua realização for a própria prática desejada, na intenção de ampliar o contato da pessoa com a realidade básica da sua existência, torna-se necessário um aquecimento prévio. Neste caso, pode-se utilizar exercícios de respiração, caminhada atenta ou outros jogos que tragam a consciência e a atenção para o momento presente, preparando o corpo para o *grounding* que será realizado.

As práticas de aquecimento preparam o corpo para os exercícios que demandam mais energia. Lowen e Lowen (2020, p. 64) propõem especialmente a realização do *grounding* e a respiração. Também citam práticas de focalização em áreas que precisam de atenção, objetivando alinhar o corpo e trazer à consciência áreas tensas, promovendo o relaxamento das mesmas (Lowen e Lowen, 2020, p. 62). Já os exercícios de aquecimento

propriamente ditos envolvem pular, sacudir e balançar, e atingir uma respiração ofegante, promovendo um estado vibratório corporal. O tremor muscular representa um indicador de sucesso desta etapa. Caso ocorra dificuldade em acessar este estado devido aos mecanismos inconscientes de controle defensivo, pode-se estimular a movimentação dos braços e cintura escapular no sentido de alcançar algo; assim como da mandíbula e das cordas vocais através da emissão de sons promovendo a autoexpressão. O aquecimento não é uma simples preparação física, mas um processo psicossomático de transição, um desafio de autoconhecimento. Limites devem ser respeitados para evitar contrações e defesas. A progressão gradual e consciente da intensidade das práticas auxilia na identificação das tensões. Trazem o indivíduo do estado essencialmente mental para outro de pura percepção corporal. Além disso, nesse momento ampliam-se os vínculos dentro do grupo e com o próprio terapeuta.

Segundo Volpi e Volpi (2017, p. 71), o “Aquecimento pode ser definido como um conjunto de procedimentos que prepara o organismo para a ação”. Objetivando uma intervenção eficaz numa prática bioenergética, é preciso preparar o grupo trazendo-o para um campo relaxado. A tensão aumenta a rigidez e as resistências à prática que será proposta. O aquecimento representa um momento limiar, uma zona de transição entre mundos e estados corporais. Deixa-se de prestar atenção aos ruídos sensoperceptivos da vida cotidiana e traz-se o corpo para o presente. Naquele instante e naquele espaço, a atenção deverá gradativamente centrar-se no corpo, nas sensações e nas emoções. Representa um desligamento do mundo externo e uma progressiva tomada de consciência do mundo interno, das pessoas e das coisas que também estão presentes naquele momento. À medida que as pessoas se abrem para as percepções do aqui e agora, caminha-se para um aquecimento mais específico que leva o protagonista, seja ele um indivíduo ou um grupo, a perceber ou sentir uma temática específica que estará relacionada com a prática bioenergética que ocorrerá.

Aquecendo para a ação: entrando na ponte pelo Psicodrama

A ativação muscular e respiratória durante os exercícios ou jogos lúdicos no aquecimento psicodramático traz a atenção para o “aqui e agora” e potencializa a emergência de temas através da mobilização de tensões corporais. Estimula-se o grupo trazer à luz da consciência sensações, ideias, emoções e pensamentos que surgirem no processo. Com este material, o diretor psicodramatista inicia a construção da cena que será dramatizada nos próximos minutos, objetivando tirar o grupo da conserva e restabelecer a

espontaneidade criativa. Através de um aquecimento adequado liberamos a espontaneidade necessária para catalisar nossa criatividade (Cukier, 1992). Segundo a autora, muitas vezes a gestão do tempo de uma sessão de 50 minutos faz com que o diretor opte por um aquecimento superficial e genérico que não potencializa cenas terapêuticas. O aquecimento não precisa ser longo, mas se bem realizado e conduzido em cerca de 5-10 minutos facilita o trabalho do diretor no aquecimento específico e dramatização. Levantar-se, caminhar e respirar virou a consigna clássica para o início das sessões. Frequentemente encontra resistências no grupo, evoca emoções superficiais e não potencializa estados verdadeiramente espontâneos.

Moreno (1997, p. 106) afirma que “O processo de aquecimento manifesta-se em toda e qualquer expressão do organismo vivo, na medida em que este se esforça no sentido de um ato”. Representa uma etapa preparatória para toda a ação, sendo acompanhado de sinais fisiológicos e liberação de estados emocionais simples ou complexos. O componente verbal não precisa estar presente, mas o corpo está sempre implicado neste processo. O sujeito deixa escapar certas expressões, como ofegar, acelerar a respiração, tremer, apertar os dentes, fechar os punhos, alterar a voz, bocejar, contrair os músculos faciais, arregalar os olhos, gargalhar, por exemplo. Diferentes conjuntos de movimentos associam-se com distintas tendências afetivas (Moreno, 1997). Esses indicadores corporais de aquecimento representam dicas importantes se um estado emocional está em vias de ser expresso ou liberado. Eles são mais confiáveis que os indicadores verbais quando se deseja avaliar se uma pessoa está aquecida para uma ação. Essa conceituação apresentada no início do trabalho de Moreno representa uma visão importante deste processo, mas mecanicista. Ela subentende uma lógica na qual corpo e mente são tratados como uma máquina que precisa de energia inicial para entrar em funcionamento espontâneo e criativo. Ignora que a pessoa está inserida no mundo de forma ativa e integrada, não precisando de disparos aquecedores para começar a existir e criar. Essa crítica ao conceito moreniano inicial de espontaneidade como adaptação e aquecimento como disparador será posteriormente revisitada pelos psicodramatistas contemporâneos (Naffah Neto, 1997), (Merengué; Dedomenico, 2020).

O aquecimento é compreendido como essencial para a ocorrência de estados espontâneos. Moreno acreditava que a característica essencial da natureza humana é sua capacidade para ações criativas e espontâneas. “Entretanto, a espontaneidade é bloqueada pelos desequilíbrios emocionais que decorrem do próprio viver no mundo, a menos que experimentemos uma catarse ativa, que libere as emoções e os sentimentos

puros e verdadeiros” (Fox, 2002, p. 81). Os indivíduos com bloqueio da espontaneidade teriam seus comportamentos conservados em padrões inconscientes e repetitivos, reduzindo suas formas possíveis de estar no mundo. Observamos no trecho transcrito acima uma grande aproximação com o conceito de carga e descarga de energia presente na Bioenergética e na Vegetoterapia Caracteroanalítica desenvolvida primordialmente por Reich (1975), que fala sobre a capacidade de autorregulação da vitalidade e da saúde emocional do indivíduo. Caso a capacidade de descarga esteja cronicamente comprometida, seja pela exposição repetida a estressores ou pela dificuldade do indivíduo em agir nessas situações, devido a rupturas no seu processo de desenvolvimento psicoemocional, a tensão acaba descarregada no sistema muscular esquelético ou visceral formando as chamadas couraças (Reich, 1975).

Aquecimento para uma vibração espontânea: ampliando a ponte

Uma das definições mais citadas de Moreno sobre a espontaneidade é que ela conduz o indivíduo a uma resposta adequada para uma situação nova ou a uma resposta nova para uma situação antiga (Fox, 2002, p. 85). No senso comum, espontâneo é o indivíduo cujo controle das próprias ações está diminuído. Entretanto, a etimologia da palavra vem do Latim *sponte*, “de livre vontade”. Essa definição moreniana clássica já foi extensamente elaborada e revisitada subsequentemente. A espontaneidade é compreendida pelos psicodramatistas contemporâneos como a capacidade do indivíduo se abrir perceptivamente, alargando seus horizontes espacial e temporalmente para reconquistar, através da ação, uma continuidade de sentido do mundo que se transforma dinamicamente no presente. É uma “[...] expressão da relação de comprometimento existente entre sujeito e mundo; como um esforço de se recuperar como uma presença atuante e integrante da situação e que esse esforço é sempre renovado; original” (Naffah Neto, 1997, p. 51). O corpo, através do reconhecimento atento do presente, recupera o passado transformando percepção e memória numa ação espontânea. Ou seja, o passado se faz presente no aqui e agora, se incorpora, se transforma e adquire nova significação. O sujeito é compreendido como um corpo percipiente e agente, uma presença corpórea que participa da contínua transformação da realidade. O termo “corpo percipiente” utilizado por Naffah Neto (1997) está associado com a sua compreensão da não divisão mente-corpo. Este último representa um componente estruturante da percepção e da consciência. O sujeito apreende a realidade através do seu corpo e não apenas pela cognição mental localizada no cérebro. O corpo percipiente está ancorado no presente,

agindo e movimentando-se de forma relacional e integrada na realidade. Representa um estado de presença total que potencializa sua capacidade de criar e habitar o mundo de forma saudável. Nesse sentido, “[...] a espontaneidade significa, antes de tudo, consciência corporal, não aquele tipo de consciência de um corpo estático ou inerte, mas a consciência do corpo em ação, do corpo em situação, do corpo comprometido, responsável” (Naffah Neto, 1997, p. 59).

Partindo deste conceito psicodramático contemporâneo de espontaneidade, o processo de aquecimento corresponde ao momento em que o indivíduo se abre à própria situação e deixa-se penetrar por ela, assimilando seu movimento e se posicionando em relação ao mundo. No aquecimento do indivíduo para a ação “[...] forma-se entre seu corpo e a situação uma rede de significações, em que todos os seus sentidos e os vários segmentos do seu corpo passam a se articular e a se rearticular numa totalidade expressiva” (Naffah Neto, 1997, p. 68). A crescente capacidade de tomada de posição diante da realidade, assim como de se expressar no mundo é o que se compreende como espontaneidade, sendo o aquecimento o momento em que o indivíduo se lança de corpo e alma nesse estado de abertura.

Neste movimento de abertura que ocorre no aquecimento, todas as vias sensoriais funcionam como iniciadores, conectando o indivíduo com as transformações e novidades da realidade na qual está inserido. Desta forma, o iniciador fundamental é a própria percepção, que representa a via de abertura e contato com o mundo: um corpo enraizado, *grounded* utilizando a expressão bioenergética, sentindo o contato com o chão e com a realidade, de olhos abertos para os estímulos externos ou mesmo de olhos fechados com sua atenção para as sensações internas. A percepção integrará vários outros processos cognitivos – como imaginação, memória, pensamentos, expressões linguísticas – à medida que reconquista e penetra ativamente a realidade.

A proposta de um jogo ou de uma atividade mnemônica pelo terapeuta, para aquecer o protagonista, seja ele um indivíduo ou um grupo, pode catalisar uma sequência de imagens e sensações que intensificam o processo de abertura. Entretanto, segundo Naffah Neto (1997, p. 71) “Os iniciadores verdadeiros não são as imagens mentais, mas o tipo de relação que se estabelece entre terapeuta e protagonista”. O que promove o aquecimento não são as imagens evocadas ou imaginadas mentalmente, mas o próprio vínculo terapêutico estabelecido. O aquecimento induzido pelo terapeuta, seja através de recursos mnemônicos ou cinestésicos, ocorre por estar situado num contexto específico.

Desta forma, o contexto é parte essencial do processo; o vínculo terapêutico estabelecido pontualmente ou ao longo do tempo influencia a capacidade daquela experiência corporal promover um estado de ampliação perceptiva. A corporeidade é elemento estruturante do aquecimento. O corpo é uma presença física e se localiza num contexto com o qual se relaciona. A não divisão corpo-mente permeia a noção de aquecimento. Memória e cognição estão localizadas no corpo como um todo, e não apenas na mente encontrada na cabeça. O corpo está inserido num contexto, numa relação. O terapeuta catalisa o processo de abertura através de sua condução da sessão. Ele empresta seu corpo e sua percepção da realidade numa relação de interioridade com o protagonista, catalisando uma sequência de imagens e conexões sensoperceptivas que promovem o aquecimento para estados espontâneos. O conceito de corpo relacional é essencial para a compreensão do papel do aquecimento através do vínculo terapêutico. A intersubjetividade não se resume a processos mentais, mas é sobre dois corpos percipientes em ressonância. “As experiências emocionais somatossensoriais do paciente e do terapeuta encontram-se e são afetadas nesse campo intersubjetivo. O corpo do terapeuta torna-se uma ferramenta central que ressoa com os estados internos do paciente” (Pla, 2017, p. 103). O encontro de dois corpos implicados numa movimentação cocriativa que potencializa a ampliação sensoperceptiva do aqui e agora. Esse encontro conduz esses corpos a estados de abertura para a espontaneidade e a vibração energética criativa.

Aspectos práticos: correndo pela ponte

Partindo desta ampliação do conceito de aquecimento, entende-se que tanto o psicodrama quanto a bioenergética consideram o aquecimento uma etapa preparatória essencial para a prática subsequente. No aquecimento inespecífico, ambos utilizam técnicas simples como caminhar e respirar de diferentes formas e ritmos, explorar o entorno, realizar algum dos vários exercícios de *grounding*. O foco está na ampliação da sensorialidade, o que permite o uso de recursos auditivos, olfativos, táteis, visuais ou mesmo gustativos, por exemplo. O estímulo sensorial traz a atenção para o presente e potencializa a abertura integrativa do corpo com outros domínios cognitivos como a memória e o pensamento imaginativo. O objetivo é trazer a sensopercepção para o corpo naquele momento, reduzir tensões, ampliar as possibilidades de vínculos com outras pessoas do grupo e com o terapeuta. Deve-se estar atento aos indicadores corporais de aquecimento do grupo como vibração muscular, mudança do padrão respiratório, movimentos involuntários, alteração da expressão facial, por exemplo. Eles indicam o momento ideal

de transição para um aquecimento mais específico naquela sessão. Não é viável padronizar o tempo ou a prática que promoverá uma curva ascendente de abertura para a espontaneidade autoexpressiva do grupo. Isso representaria uma generalização e redução do aquecimento a um processo mecânico potencialmente ineficaz. Corre-se o risco de desrespeitar o ritmo e ignorar as demandas singulares de cada grupo. O terapeuta precisa estar atento e conectado para não passar do ponto e acabar desaquecendo as pessoas ou mesmo ignorar os pedidos expressos corporalmente pelo grupo em favor de seus próprios anseios para aquele encontro.

Momentos distintos da evolução de um grupo demandam diferentes aquecimentos. Grupos que se formam pela primeira vez possuem integrantes que não se conhecem, o que demanda aquecimentos focados nos próprios indivíduos. A integração de todos ocorrerá idealmente num momento subsequente. Pode-se acionar jogos lúdicos de apresentação informal, aquecimento ou relaxamento que não envolvam contato físico entre os participantes. O objetivo é que cada participante se localize como indivíduo dentro do grupo. Os jogos de aquecimento envolvem frequentemente jogos da infância que promovem relaxamento e resgate do lúdico. Grupos que já apresentam certo grau de vinculação possibilitam a proposta de jogos que reconheçam as diferenças individuais e promovam a coesão através da comunicação (Yozo, 1996).

Os terapeutas bioenergéticos não subdividem necessariamente o aquecimento em dois momentos distintos, e usualmente seguem diretamente do aquecimento para a prática corporal da sessão. O aquecimento específico, para os psicodramatistas, demanda uma boa leitura do grupo por parte do terapeuta para ampliar ainda mais a capacidade expressiva dele. Alguns consideram esta etapa como parte integrante da dramatização, pois propicia a emergência, direcionamento e ampliação de temas que surgem no grupo no aquecimento inespecífico. Desta forma, os jogos e práticas propostas dependem dos temas e conflitos trazidos pelo grupo naquele encontro, o que pode ser muito variável. Essa singularidade demanda do psicodramatista um bom grau de espontaneidade, criatividade, capacidade de leitura do grupo e especialmente bom repertório em práticas corporais ou intervenções sócio psicodramáticas.

Considerações finais

Aquecer o corpo representa um ato preparatório essencial para uma dramatização psicodramática espontânea ou uma prática bioenergética eficaz. A centralidade da unidade mente-corpo no processo terapêutico de ambas as abordagens se desdobra em

muitas pontes possíveis, sendo o aquecimento uma delas. Aquecer é um processo de abertura sensoperceptiva que traz a atenção para o aqui e agora, promovendo um engajamento corporal ativo no momento daquele encontro. Pode ser realizado de muitas formas, seja caminhando, espreguiçando, respirando, brincando ou se enraizando. Os fatores que influenciam o aquecimento são heterogêneos e não controláveis. Diante deste cenário, a capacidade de leitura do grupo pelo terapeuta é um dos elementos essenciais para se alcançar um aquecimento efetivo. O próprio terapeuta precisa estar aquecido antes de iniciar a intervenção, para que seu estado corporal de abertura perceptiva promova ressonâncias com o corpo do protagonista, seja ele um indivíduo ou um grupo. Poder-se-ia realizar um mapa de práticas e jogos conforme grupos musculares específicos propiciando uma leitura corporal consciente e direcionada do grupo, mas essa tarefa seria pouco frutífera. Representaria um risco lidar com o aquecimento como um processo mecânico e previsível. Utilizando estruturas organizacionais diferentes, Yozo (1996), Lowen e Lowen (2020) e Volpi e Volpi (2017) realizaram coletâneas de diversas práticas, jogos e dinâmicas compatíveis com diversos contextos de aplicação. A prática a ser escolhida para um grupo específico num contexto determinado depende da bagagem do terapeuta e da sua capacidade de leitura do grupo.

Da perspectiva das ciências naturais, aquecer representa o ato de transmitir calor para um corpo implicando no aumento da sua temperatura e consequentemente na maior movimentação de seus átomos ou moléculas. De acordo com a quantidade de calor transmitido, pode-se promover a mudança do estado sólido para o líquido, no qual a substância apresenta fluidez e capacidade de penetrar em cada abertura possível que o entorno permite. Se aquecido demais em um invólucro rígido, a movimentação é tão grande que a pressão gerada pode fazer o recipiente explodir. Se aquecido insuficientemente, a substância continua rígida em sua forma inicial. Esta analogia nos informa muito sobre o aquecimento nas terapias que focam no corpo. Primeiro: aquecer implica na troca de calor entre dois corpos em temperaturas diferentes. Este elemento nos fala sobre o aspecto relacional do aquecimento e da importância do vínculo entre terapeuta e protagonista. O simples caminhar e respirar nas ruas não é suficiente para aquecer o corpo para um estado de maior expressão afetiva. A presença do terapeuta e da relação estabelecida é que potencializa esse processo. Segundo: aquecer significa potencializar uma transição de estados, o que depende da quantidade de calor transmitida. Este processo leva o corpo a um limiar que potencialmente o retira da rigidez para um estado de fluidez vibratória. Leva o protagonista para um estado que permite

ocupar outros espaços, perceber outras perspectivas, alcançar outras significações. Se pouco aquecido, o corpo permanece no seu estado encoraçado, cronicamente enrijecido como estratégia defensiva de sobrevivência. Terceiro: a mudança de estado vem acompanhada de indicadores, seja na forma de pequenas gotículas na superfície do sólido, bolhas dentro do líquido ou o surgimento de correntes de convecção. O corpo expressa seu estado de abertura sensoperceptiva progressiva seja na forma de tremores, vibrações, alterações da voz, sudorese, bocejos, risos, espasmos musculares, por exemplo. Caso o terapeuta não esteja atento a esses sinais e passe do ponto, o protagonista mobiliza excessivamente suas emoções, deixando de ampliar sua capacidade perceptiva do mundo para apenas conseguir lidar com aquela inundação de sensações. Quarta analogia para finalizar: calor é energia em movimento. Numa simples frase físico-química observamos dois conceitos tão essenciais para a bioenergética: energia e movimento. Se o objetivo de uma prática bioenergética é restabelecer o livre movimento da energia pelo corpo através da movimentação muscular, o aquecimento é o processo que retira o corpo da sua inércia colocando-o em movimento e potencializando sua capacidade autoexpressiva.

Referências

- CUKIER, Rosa. **Psicodrama bipessoal**: sua técnica, seu terapeuta e seu paciente. São Paulo: Ágora, 1992.
- FOX, Jonathan. **O essencial de Moreno**: textos sobre psicodrama, terapia de grupo e espontaneidade. São Paulo: Ágora, 2002.
- LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Summus, 2020.
- MALAQUIAS, Maria C. Teoria dos Grupos e Sociatria. In: NERY, Maria da P.; CONCEIÇÃO, Maria. I. G. (Org.) **Intervenções grupais**: o Psicodrama e seus métodos. São Paulo: Ágora, 2012.
- MERENGUÉ, Devanir, DEDOMENICO, André Marcelo (Orgs.). **Por uma vida espontânea e criadora: Psicodrama e política**. 1ª ed. São Paulo: Ágora, 2020.
- MORENO, Jacob L. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 1997.
- NAFFAH NETO, Alfredo. **Psicodrama**: descolonizando o imaginário. São Paulo: Plexus, 1997.
- PLA, Fina. From body structure to bodies in resonance: evolution of the therapeutic relationship in Bioenergetic Analysis. In: INTERNATIONAL INSTITUTE FOR BIOENERGETIC ANALYSIS. **The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis**, v. 27. [S.l.]: International Institute for Bioenergetic Analysis, 2017.
- REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica**. São Paulo: Editora brasiliense, 1975.

REICH, Wilhelm. **Análise do caráter**. 3ªed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

VOLPI, José H., VOLPI, Sandra M. **Dinâmicas da Psicologia Corporal aplicadas a grupos**, v. 1. 3ª ed. Curitiba: Centro Reichiano, 2017.

YOZO, Ronaldo Yudi K. **100 jogos para grupos**: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas. 18ª ed. São Paulo: Ágora, 1996.

Credenciais dos autores

Felipe Lima Magalhães

Bacharel em Medicina pela UFMG. Bacharel em Antropologia Social pela UFMG. Bacharel em Biofísica pela UNICAMP. Psicodramatista nível 2 pelo Instituto Mineiro de Psicodrama Jacob Levy Moreno (IMPSI). Mestre em Medicina Molecular pela Faculdade de Medicina da UFMG. Especialista em Medicina de Família pelo HMOB e Especialista em Geriatria pelo HC/UFMG. Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

Sandra Mara Volpi

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.

Como citar este trabalho

MAGALHÃES, Felipe Lima; VOLPI, Sandra Mara. Aquecendo o corpo para uma autoexpressão espontânea e criativa. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/aquecendo-o-corpo-para-uma-autoexpressao-espontanea-e-criativa/>. Acesso em: 31/08/2026.