



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

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

Corpo, movimento e espiritualidade

A dançaterapia e a bioenergética na ativação dos chakras

Body, movement, and spirituality

Daiane de Souza (1); Sandra Mara Volpi (2)

(1) Centro Reichiano · Imbituba-SC · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba · Brasil

Resumo

O corpo, quando convidado ao movimento, torna-se um espaço de escuta, revelando emoções, memórias e dimensões sutis da experiência humana. A partir dessa compreensão, este artigo propõe uma reflexão sobre a integração entre corpo, movimento e espiritualidade por meio de uma vivência que articula a Dançaterapia, a Bioenergética e o sistema de chakras. Entende-se o corpo como um campo vivo, onde tensões emocionais se expressam e podem ser elaboradas através do movimento consciente, da respiração e da livre expressão. Nesse contexto, o uso do Cacao Sagrado é incorporado como um recurso que favorece a abertura sensível e o aprofundamento da experiência. Busca-se, assim, compreender de que forma práticas corporais integrativas podem ampliar a consciência, promovendo maior conexão interior, regulação do sistema emocional e integração entre corpo e espiritualidade.

Palavras-chave: Bioenergética. Corpo. Dançaterapia. Movimento

Abstract

When the body is invited to move, it becomes a space for listening, revealing emotions, memories, and subtle dimensions of human experience. Based on this understanding, this article proposes a reflection on the integration of body, movement, and spirituality through an experiential practice that combines Dance Therapy, Bioenergetics, and the chakra system. The body is understood as a living field in which emotional tensions are expressed and can be processed through conscious movement, breathing, and free expression. In this context, the use of Sacred Cacao is incorporated as a resource that fosters emotional openness and deepens the experience. The aim is therefore to understand how integrative body practices can expand awareness, promoting greater inner connection, regulation of the emotional system, and integration between body and spirituality.

Keywords: Bioenergetics. Body. Dance Therapy. Movement.

O que acontece com uma pessoa quando ela pode dançar livremente? Sensações, emoções, imagens e lembranças talvez possam encontrar no movimento uma forma de se manifestar, enquanto internamente se amplia a percepção sobre o próprio corpo e sobre

aquilo que está vivendo. A dança e o movimento podem constituir recursos para essa expressão, a comunicação e o autocuidado, envolvendo a pessoa em uma experiência que articula dimensões corporais, emocionais e relacionais (Levy, 1992). O movimento ocupa um lugar importante na experiência de si, favorecendo presença, percepção e cura. É nesse território entre corpo, movimento e experiência que se situa este estudo.

Quando essa experiência é ampliada para um grupo, o corpo também passa a encontrar o outro. Agora o movimento ocupa um lugar diferente, compartilhado, onde ritmos, ações, olhares e diferentes formas de expressão podem se encontrar. Cada participante traz sua própria maneira de se movimentar e, ao mesmo tempo, percebe a presença dos demais. Um movimento pode despertar outro, o ritmo pode ser compartilhado e a experiência de cada pessoa pode ganhar novos sentidos a partir desse encontro. A dança em grupo cria uma dimensão relacional na qual o corpo também se torna lugar de comunicação, troca e pertencimento (Levy, 1992).

É nesse espaço de encontro entre corpo, movimento e relação que esta proposta aproxima a Dançaterapia da Bioenergética e da Espiritualidade. Os sete *chakras* são utilizados como uma referência simbólica para percorrer diferentes energias da experiência humana, criando uma possibilidade de diálogo entre aspectos corporais, emocionais e espirituais. A dança, a respiração, o ritmo, a voz e os recursos da Bioenergética oferecem diferentes caminhos de exploração corporal ao longo desse percurso. Nesse contexto, a bebida do Cacau Sagrado participa como elemento ritual e sensorial, contribuindo para a criação de um ambiente de conexão ancestral e de expansão de consciência.

A construção desta proposta parte de diferentes maneiras de compreender o corpo em movimento. Whitehouse (1999) traz para a Dançaterapia a importância de escutar aquilo que vem do próprio corpo. Em seu trabalho com o movimento espontâneo, a atenção volta-se para as sensações, imagens e emoções que podem surgir durante a experiência, permitindo que o corpo encontre formas próprias de expressão e que cada pessoa reconheça os sentidos presentes em seu próprio movimento.

Dessa forma, a dança oferece um caminho importante para essa vivência, pois coloca a pessoa em relação íntima com seu interior, com o espaço, com a música e com os outros corpos presentes. Essa perspectiva estará presente nos momentos de dança livre que serão propostos na vivência, nos quais cada participante poderá explorar o corpo a partir dos estímulos oferecidos pela música, pelas representações simbólicas de cada *chakra* e pelos elementos da natureza. O movimento poderá ser descoberto durante a própria

experiência, respeitando as características, os limites e o ritmo de cada pessoa.

Também serão experimentados movimentos mais concretos. Para Laban (1978), o movimento possui qualidades próprias relacionadas ao espaço, ao tempo, ao peso e ao fluxo, elementos percebidos na maneira como cada pessoa se desloca, se posiciona e estabelece relação com o ambiente. Essas qualidades aparecem em movimentos firmes, pesados, leves, fluidos, expansivos e contidos, acompanhando diferentes momentos da experiência.

A música e o ritmo participam fortemente desse processo. Artaxo e Monteiro (2013) discutem a relação entre ritmo, música e movimento, destacando como os estímulos sonoros podem ampliar as possibilidades de percepção e expressão corporal. Uma seleção de músicas de diferentes frequências, uma para cada atividade proposta, o que se torna fundamental para os processos emocionais dos participantes.

E ainda abordando a importância das danças coletivas, estudos recentes feitos por Fong Yan et al. (2024) apontam relações entre a participação em dança coletiva, o fortalecimento de vínculos sociais e o bem-estar, indicando que a experiência compartilhada pode ter um papel significativo na qualidade das relações e na percepção de bem-estar. Esse estudo encontrou efeitos positivos de intervenções de dança em diferentes desfechos psicológicos e cognitivos, reforçando o interesse da dança como prática relacionada à saúde e ao bem-estar. Foi observado que a participação em dança conjunta esteve associada ao fortalecimento de amizades e à melhora do bem-estar, com resultados relacionados à qualidade dos vínculos estabelecidos no grupo (Fong Yan et al., 2024).

Partindo para o ponto de vista da Psicologia Corporal nesse processo, Alexander Lowen, que foi um dos principais responsáveis pelo desenvolvimento da Análise Bioenergética, compreendia que o corpo participa diretamente da maneira como uma pessoa sente e expressa sua vida emocional. A respiração e o movimento constituem recursos importantes para ampliar o contato com as sensações e com a própria vitalidade (Lowen, 1982). Essa compreensão conduz a uma questão importante para este estudo: qual a sensação, em um nível corporal profundo, quando alguém encontra condições para se movimentar, respirar e expressar-se com maior liberdade?

Lowen (1982) compreende o corpo como parte fundamental da experiência emocional, relacionando respiração, movimento, sentimento e autoexpressão. A partir dessa compreensão, aquilo que é sentido pode encontrar movimento. A experiência corporal

também pode favorecer uma percepção mais atenta das relações estabelecidas consigo, com o outro e com o ambiente. Entendendo a relevância desse processo para a vida humana, a vivência proposta busca criar condições para que cada participante possa experimentar o corpo de maneira mais consciente, respeitando seus próprios ritmos, limites e formas de expressão.

Um dos conceitos centrais da abordagem de Lowen (1982) é o *grounding*, que está relacionado ao contato dos pés com o chão e à percepção das pernas como estruturas de sustentação do corpo:

Estar *grounded* é outra maneira de dizer que o indivíduo está com os pés no chão. O termo também pode significar que ele sabe onde está e, portanto, sabe quem é. Ao adquirir o *grounding*, ele assume uma posição, ou seja, é “alguém”. Num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato do ser com as realidades básicas da existência. Ele está firmemente plantado na terra, identificado com seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientado para o prazer (Lowen, 2020, p. 21).

Nesse sentido, estabelecer esse contato favorece uma maior percepção do próprio corpo e da realidade, contribuindo para uma sensação de estabilidade, presença e segurança corporal. O trabalho de *grounding* envolve perceber o apoio dos pés, a distribuição do peso, a firmeza das pernas e a relação do corpo com a superfície que o sustenta. Essa experiência pode favorecer uma atenção mais consciente às sensações corporais e à própria capacidade de sustentar-se, constituindo um importante recurso dentro da prática bioenergética (Lowen, 1982). Nessa vivência, esse conceito se torna essencial.

E o que pode acontecer quando essa experiência corporal recebe também uma dimensão simbólica e espiritual? Pensando nisso, o trabalho com os sete *chakras* é utilizado, servindo como um mapa para essa vivência. Associados historicamente a diferentes concepções de corpo sutil presentes nas tradições do Hinduísmo e do Yoga, os *chakras* foram descritos de diferentes maneiras ao longo da história. Os sete centros mais conhecidos no Ocidente são Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna e Sahasrāra, relacionados em diferentes tradições a práticas de meditação, mantras, visualização e experiências do corpo sutil (Prates, 2023). Nesta proposta, são utilizados como referências simbólicas e energéticas para organizar uma jornada que passa pelo enraizamento, fluidez, força, amorosidade, expressão, interiorização e expansão espiritual.

Os *chakras* também podem ser compreendidos a partir de uma perspectiva energética e psicológica. Brennan (2003), em sua abordagem sobre o campo energético humano,

descreve os *chakras* como centros de energia relacionados às diferentes camadas desse campo e atribui a eles funções associadas às dimensões física, emocional e mental da experiência humana.

Quase todos reagimos a experiências desagradáveis obstruindo sentimento e detendo grande quantidade do fluxo natural de energia. Isso influi no desenvolvimento e na maturação dos *chakras*, do que resulta a inibição de uma função psicológica plenamente equilibrada. Se uma criança, por exemplo, for rejeitada muitas vezes tentando dar amor a outrem, deixará provavelmente de tentá-lo, e buscará interromper os sentimentos anteriores de amor, aos quais responde com atos. Para fazê-lo, terá de suspender o fluxo de energia através do *chakra* do coração. (Brennan, 2003, p. 124).

A partir dessas contribuições, os *chakras* podem ser utilizados como uma linguagem simbólica para aproximar corpo, emoções, energia e espiritualidade. Essa perspectiva permite olhar para a experiência corporal de maneira integrada, considerando aquilo que cada pessoa sente, percebe e expressa. Na vivência, movimentos específicos serão propostos para cada *chakra*, criando possibilidades para que cada participante encontre sua própria maneira de experimentar e atribuir sentidos ao que surgir durante o processo.

A bebida do Cacau participa dessa experiência como um ritual de abertura e preparação. Segundo Terra (2024), o *Theobroma cacao*, nome científico do Cacau, possui uma longa história de utilização cultural, medicinal e ritual nas Américas, estando relacionado a diferentes práticas sociais e espirituais ao longo do tempo. Historicamente, o cacau esteve presente em práticas de diferentes povos e assumiu significados relacionados à vida social, à espiritualidade e às relações com a natureza. Essa dimensão histórica permite compreender que o uso ritual do cacau é algo ancestral e cultural, embora suas formas contemporâneas tenham incorporado novos contextos e significados (Terra, 2024).

Nas práticas contemporâneas, as cerimônias de cacau têm sido estudadas como espaços que articulam elementos simbólicos, corporais, emocionais e comunitários. Valle-Kendall e Piñones-Rivera (2025) analisam essas cerimônias como espaços de produção de sentidos e de resignificação da experiência, nos quais o cacau, o ritual, a música, a intenção e a convivência podem participar da construção de experiências subjetivas singulares. Os autores ressaltam, entretanto, que essas possíveis transformações devem ser compreendidas como interpretações teóricas, e não como efeitos terapêuticos comprovados. Nesta vivência, o Cacau Sagrado é vivenciado como elemento ritual e

sensorial, contribuindo para a criação de um espaço de presença, preparação e conexão do grupo para a jornada corporal que será vivenciada.

Percebendo toda essa perspectiva espiritual do corpo, Lowen (1997) compreende a energia como aquilo que sustenta a vitalidade e possibilita uma experiência mais consciente de si. Para Lowen (1997), “A energia é a força que está por trás do espírito e, portanto, a base da espiritualidade do corpo. Usada de forma consciente, ela se transforma numa fonte de poder”. Quando essa energia é percebida e utilizada de maneira consciente, pode favorecer maior presença, expressão e contato com a própria experiência corporal. A espiritualidade, nessa perspectiva, também pode ser vivenciada através do corpo.

Assim, a proposta se desenvolve em diferentes camadas da experiência, mas mantendo o principal foco: o contato com o próprio corpo. A partir disso, a relação com o movimento, o encontro com o outro, a expressão emocional e a dimensão espiritual fazem da dinâmica um processo de expansão de percepções.

Ao reunir essas diferentes linguagens, a proposta considera o corpo como espaço de experiência individual e coletiva. Cada participante traz sua própria história, suas sensações e seus significados, enquanto o grupo se encontra para trocas e possibilidade de reconhecimento profundo. É nesse encontro entre o corpo que sente, o corpo que se movimenta e o corpo que se relaciona que a experiência vivencial encontra sua dimensão terapêutica e espiritual.

Referências

ARTAXO, Inês; MONTEIRO, Gizele de Assis. **Ritmo e movimento: teoria e prática**. 5. ed. rev. São Paulo: Phorte, 2013.

BRENNAN, Barbara Ann. **Mãos de luz: um guia para a cura através do campo de energia humano**. São Paulo: Pensamento, 2003.

FONG YAN, A.; NICHOLSON, L. L.; WARD, R. E. et al. **A eficácia das intervenções de dança nos desfechos de saúde psicológica e cognitiva em comparação com outras formas de atividade física: uma revisão sistemática com meta-análise**. *Sports Medicine*, v. 54, p. 1179-1205, 2024. DOI: 10.1007/s40279-023-01990-2.

LABAN, Rudolf von. **Domínio do movimento**. 5. ed. São Paulo: Summus, 1978.

LEVY, Fran J. **Dance/movement therapy: a healing art**. Rev. ed. Reston, VA: National Dance Association, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, 1992.

LOWEN, Alexander. **A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia**. São Paulo: Summus, 1997.

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

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 9. ed. São Paulo: Summus, 2020.

PRATES, Luciana Cangussu. **Noções introdutórias sobre os chakras no Hinduísmo**.

Interações, Belo Horizonte, v. 18, n. 1, e181c04, 2023. DOI: 10.5752/P.1983-2478.2023v18n1e181c04.

WHITEHOUSE, Mary Starks. Textos reunidos em: PALLARO, Patrizia (org.). **Authentic Movement: essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow**. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1999.

Credenciais dos autores

Daiane de Souza

Educadora Física formada pela UNISINOS - RS, Especialista em Dançaterapia pela UNILEYA - SP, Cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta 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

SOUZA, Daiane de; VOLPI, Sandra Mara. Corpo, movimento e espiritualidade. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/corpo-movimento-e-espiritualidade/>. Acesso em: 31/08/2026.