



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

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

O corpo que pulsa no pulsar da vida

Oficinas de movimento consciente, educação vital e psicologia corporal

The body that pulses with the pulse of life

Joselita de Jesus Santos (1); Mariângela Almada Viana Lima (2)

(1) Brasília-DF · Brasil

(2) Centro Reichiano · Brasília-DF · Brasil

Resumo

O trabalho Corpo, Vitalidade e Consciência, realizado no Centro de Dança de Brasília, teve como propósito resgatar a consciência corporal do movimento como impressão e expressão vitais, favorecendo a harmonia interna e a qualidade do contato consigo, com o outro e com o ambiente. A proposta integrou práticas de percepção corporal, interiorização, presença, respiração, movimento consciente e escuta sensível, possibilitando aos participantes um contato mais atento com o pulsar da energia vital e com os modos pelos quais o corpo organiza memória, expressão, transformação e transcendência. Os efeitos observados incluíram aumento da vitalidade, ampliação da consciência sensório-emocional, espacial e maior integração entre pensamento, emoção e movimento, favorecendo estados de autorregulação, consciência no corpo e presença. A experiência dialoga com referenciais de Rolf Gelewski, Peter Levine, Liana Netto, Sonia Gomes que compreendem o corpo como campo vivo de percepção, expressão, vínculo e transformação, e com princípios da Psicologia Corporal de Reich e Lowen. A vivência evidencia o potencial do movimento consciente como recurso de acesso ao self somático e como caminho para autorregulação e expansão da consciência.

Palavras-chave: Psicologia corporal. Movimento consciente. Consciência corporal. Vitalidade. Self somático. Transcendência.

Abstract

The work Body, Vitality and Consciousness, carried out at the Brasília Dance Center, aimed to restore body awareness of movement as a vital impression and expression, fostering internal harmony and the quality of contact with oneself, with others, and with the environment. The proposal integrated practices such as body perception, interiorisation, presence, breathing, conscious movement, and sensitive listening. This enabled participants to engage more attentively with the pulsation of vital energy and how the body organizes memory, expression, transformation, and transcendence. Observed effects included increased vitality, expanded sensory, emotional and spatial awareness, and greater integration of thought, emotion, and movement, fostering states of self-regulation, embodied awareness, and presence. This approach aligns with the ideas of Rolf Gelewski, Peter Levine, Liana Netto, and Sonia Gomes, who view the body as a living field of perception, expression, connection, and transformation. It also aligns with the principles of Body Psychology developed by Reich and Lowen and highlights the potential of

conscious movement as a means of accessing the somatic self, and as a path towards self-regulation and expanding consciousness.

Keywords: Body Psychology. Therapeutic movement. Body awareness. Vitality. Somatic self. Transcendence.

Introdução

O presente artigo apresenta o relato de experiência do trabalho *Corpo, Vitalidade e Consciência*, realizado no Centro de Dança de Brasília, no campo das práticas corporais, da arteterapia, da Educação Vital e da Psicologia Corporal. A experiência foi organizada como um processo vivencial voltado ao resgate da consciência corporal do movimento, compreendido simultaneamente como impressão interna e expressão vital. Nesse sentido, o movimento foi tomado como via de acesso à percepção de si, à reorganização somática e à ampliação da presença no contato consigo, com o outro e com o ambiente.

A proposta partiu da compreensão de que o corpo registra experiências, organiza padrões de defesa, de presença, dispondo de recursos próprios de vitalização, autorregulação e transformação. As oficinas buscaram favorecer um estado de escuta sensível através do corpo, no qual a respiração, os apoios, o ritmo, os gestos, os estímulos – visuais, sonoros, luminosos -, a pausa e deslocamento pudessem revelar modos singulares de sentir, perceber e estar em relação.

Como relato de experiência, este texto descreve de forma multidimensional o percurso de quatro oficinas, seus fundamentos teórico-vivenciais, os efeitos observados nos participantes e as reflexões produzidas a partir do diálogo com referenciais de Rolf Gelewski (1978), Peter Levine, Liana Netto, Sonia Gomes e com princípios da Psicologia Corporal principalmente através da voz de Wilhelm Reich (1977) e Alexander Lowen (1970, 2022). O foco recai sobre o potencial do movimento consciente como recurso de acesso ao self somático, à consciência sensório-emocional-espacial, à vitalidade e à integração entre pensamento, emoção e movimento, e mais além.

Objetivos

O objetivo geral das oficinas foi resgatar e ampliar a consciência corporal do movimento como impressão e expressão vitais, favorecendo a harmonia interna e a qualidade do contato consigo, com o outro e com o ambiente. Como objetivos específicos, buscou-se: promover práticas de percepção corporal, interiorização e presença; estimular a escuta do pulsar da energia vital; ampliar a consciência sensório-emocional-espacial; favorecer

estados de autorregulação e consciência no corpo; reconhecer, acolher e experimentar limites, ritmos e sensações; e possibilitar a integração entre pensamento, emoção e movimento por meio de vivências corporais orientadas e espontâneas.

Metodologia do relato

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva e reflexiva, elaborado a partir da realização das oficinas *Corpo, Vitalidade e Consciência* no Centro de Dança de Brasília, em quatro oficinas com duração de 3 horas cada, envolvendo 6 participantes. O material de reflexão foi composto pelas observações do processo, pelas percepções emergentes nas práticas, pelas partilhas dos participantes e pela articulação com os textos de apoio utilizados. A experiência foi compreendida qualitativamente, considerando os sentidos produzidos no encontro entre corpo, movimento, consciência e vínculo grupal.

Descrição das oficinas

As oficinas seguiram uma estrutura organizada em etapas complementares: acolhimento do grupo, preparação corporal, práticas de interiorização, vivências de movimento consciente, integração sensório-emocional e partilha final. No acolhimento, criou-se um campo de segurança, cuidado e disponibilidade, convidando os participantes a reconhecerem seu estado corporal inicial, sua respiração, seus pontos de apoio, seus limites e sua relação com o espaço. A preparação corporal envolveu exercícios simples de atenção ao eixo, ao peso, ao contato dos pés com o chão, à respiração e à percepção do ambiente ao redor.

As práticas de interiorização propuseram pausas, escuta da respiração, percepção das sensações internas, movimentos lentos, contato com micro movimentos e atenção às variações de tônus, temperatura, ritmo e impulso. A partir desse estado de presença, os participantes foram conduzidos a explorar movimentos espontâneos ou orientados, observando a relação entre gesto, contenção, expansão, silêncio, repouso, relaxamento profundo e vitalidade. O movimento foi trabalhado como linguagem do corpo vivo: não como execução estética ou técnica, mas como manifestação da energia vital e como possibilidade de autorregulação.

Ao longo das oficinas, a experiência corporal foi articulada à consciência do ambiente e do outro. Foram exploradas variações de ritmo, direção, distância, presença, contato visual, orientação espacial e percepção dos limites pessoais, favorecendo a ampliação da consciência sensório-emocional-espacial. Ao final de cada encontro, a partilha verbal

permitiu integrar as vivências, nomear sensações e reconhecer os efeitos do movimento sobre o estado interno, os sentimentos, a vitalidade e a qualidade do contato.

Onde a teoria ganha vida

A compreensão do corpo como território de memória, expressão, vitalidade, transformação e transcendência, ancorados pelas distintas bases epistemológicas, favoreceram a construção de um ambiente multidimensional para a expressão livre da imagem e experimentação deste corpo pelos participantes. O que favorece mais uma visão sintetista do que analista sobre o processo.

Em diálogo com Gelewski (1978), o movimento foi compreendido como caminho de presença, interiorização, consciência expressiva e integração entre gesto e sentido. A partir de Levine, destacou-se a importância da percepção sensorial, da atenção aos sinais sutis do corpo e dos recursos de autorregulação na reorganização das respostas corporais. Com base na teoria reichiana, Volpi e Volpi (2000) compreendem a potência orgástica como a capacidade do organismo de experimentar o prazer, vivenciar a entrega emocional, criar vias de descarga saudável da tensão acumulada e soltar-se em relaxamento pleno. Em articulação com Lowen (1970), o prazer foi compreendido como expressão criativa da vida, ligada à vitalidade, à entrega emocional e à possibilidade de o corpo viver o movimento com mais presença.

As contribuições de Liana Netto ampliaram a leitura do corpo como campo sensível, relacional e somático, no qual experiências internas podem ser percebidas, acolhidas e transformadas por meio da presença corporal e do movimento consciente. Tal perspectiva aproxima-se da compreensão junguiana do Self como totalidade integrada, na qual corpo e psique constituem uma unidade indivisível. Como destaca Jung, “o Self é ambas as coisas: corpo e psique; o corpo é sua manifestação externa [...] a alma, a vida do corpo” (JUNG apud ZIMERMANN, 2011, p. 175). Nessa direção, a dança terapêutica busca favorecer o acesso ao inconsciente somático, ampliando a comunicação com a história inscrita no corpo, com um acervo autobiográfico (NETTO, 2012), reafirmando o movimento consciente como via de contato com a memória corporal, a vitalidade e os processos de transformação. Por fim, em Lowen (2022), a expressão genuína da vitalidade no corpo aparece associada ao espírito e à possibilidade de experimentar o sagrado no próprio corpo, quando a pessoa se volta para o seu íntimo para ouvir a voz de Deus ou senti-lo no pulsar rítmico de suas células.

Na experiência relatada, esses referenciais permitiram compreender as oficinas como um dispositivo de integração entre sensação, emoção, pensamento, movimento, fluxo energético e consciência. A escuta do pulsar vital, a atenção aos apoios, a alternância entre expansão e recolhimento, a observação dos limites corporais, a quietude, a graciosidade dos movimentos, e a percepção do espaço favoreceram uma aproximação com o self somático, e mais além. Assim, a teoria não foi apresentada como conteúdo separado da prática, mas como lente para reconhecer os processos que emergiam na vivência corporal e na relação entre presença, vitalidade, transformação e transcendência.

“[...] chama da vida queima luminosa e eles percebem que seu espírito reflete o amor de Deus” (Lowen, 2022, p. 266).

“[...] ela é o fator central de nossa existência, o veículo que tudo transporta, o poder que tudo possibilita: ela é, justamente, a própria vida” (Gelewski, 1978, p. 38).

Resultados e discussão

Os efeitos observados incluíram aumento da vitalidade, maior disponibilidade para o movimento e ampliação da percepção das sensações corporais. Participantes referiram mudanças na respiração, na sensação de presença, na relação com o espaço e na qualidade do contato consigo. A consciência corporal apareceu como um processo gradual, construído pela atenção aos pequenos sinais do corpo e pela possibilidade de permitir que o movimento emergisse de dentro para fora.

Outro resultado relevante foi a ampliação da consciência sensórioemocional espacial. Ao perceberem a relação entre tensão, emoção, gesto e deslocamento, os participantes puderam reconhecer padrões corporais habituais e experimentar novas possibilidades de organização diante do cotidiano, reavaliando suas próprias escolhas e comportamentos. O trabalho com os sons, os textos, as gravuras, o movimento, com os relatos, com o espaço, com o outro, com o próprio corpo e com o grupo, contribuiu para qualificar o contato, favorecendo maior presença, escuta, limite, disponibilidade relacional, entrega emocional e autopercepção da potência vital.

A integração entre pensamento, emoção e movimento, e a consciência deste estado diante da vida no dia a dia, mostrou-se um dos aspectos centrais da experiência. Ao final das práticas, muitos conteúdos vividos corporalmente puderam ser simbolizados pela palavra, sem que a fala substituísse ou reduzisse a experiência. Esse trânsito entre corpo e as diversas linguagens de expressão favoreceu estados de autorregulação, consciência no

corpo e presença, indicando o potencial do movimento consciente como caminho para reorganização somática, percepção da vitalidade, expressão livre e expansão da consciência, proporcionando novas rotas.

Ainda foi possível observar que sinais clássicos de tensões nos segmentos ocular, oral, cervical e pélvico, emergiam à consciência a partir das interações. De forma progressiva, cada qual a sua medida, as expressões vividas e verbalizadas pareciam alargar o hall de possibilidades em direção ao inexplorado.

Considerações finais

O trabalho *Corpo, Vitalidade e Consciência* evidenciou a potência das oficinas de movimento consciente como espaço de cuidado, investigação, autorregulação e integração em Psicologia Corporal. A experiência favoreceu o resgate da consciência corporal em diversos níveis desde o mais concreto e grosseiro quanto níveis mais sutis. O contato com a vitalidade e a percepção do corpo como campo de memória, expressão, transformação e transcendência. Ao integrar interiorização, movimento, partilha e reflexão, as oficinas contribuíram para ampliar a presença dos participantes e a qualidade do contato consigo, com o outro, com o ambiente e com o Todo que o transcende.

Como contribuição aos Anais do Congresso, este relato reafirma a relevância das práticas psicocorporais que compreendem o corpo vivo como via de consciência, autorregulação, transformação e transcendência. O movimento, quando sustentado por escuta multidimensional, presença e cuidado, pode tornar-se recurso profundo de acesso ao self somático, de autorregulação e de expansão da consciência, proporcionando mais liberdade de expressão da autopercepção.

Referências

GELEWSKI, Rolf. *Educar para o futuro*. Salvador: Casa Sri Aurobindo, 1978.

LEVINE, Peter A.; FREDERICK, Ann. *O despertar do tigre: curando o trauma*. Tradução de Sonia Augusto. São Paulo: Summus, 1999.

NETTO, Liana Rodrigues. *Dança e expressão corporal: uma análise Junguiana sobre a terapêutica artística*. In: MACIEL, Carla; CARNEIRO, Celeste (org.). *Diálogos criativos entre a arteterapia e a psicologia junguiana*. Rio de Janeiro: Wak, 2012. p. 151-174.

LOWEN, Alexander. *Alegria: a entrega ao corpo e à vida*. São Paulo: Summus, 2022.

LOWEN, Alexander. *Prazer: uma abordagem criativa da vida*. São Paulo: Summus, 1970.

REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo*. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 1977.

VOLPI, Jose Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Sexualidade e saúde emocional na teoria reichiana. *Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal*, Curitiba, v. 1, p. 33-37, 2000. e-ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/artigos/sexualidade-e-saude-emocionalnateoriareichiana/>. Acesso em: 04.08.2026.

Credenciais dos autores

Joselita de Jesus Santos

Formação em dança espontânea com Rolf Gelewski, psicopedagoga e pós-graduada em Arteterapia Junguiana. Possui formação em Pedagogia Waldorf e integra a Dinâmica Energética do Psiquismo (DEP) desde 1998. É coautora do livro *Crescer-dançando-agindo 2* e autora de *Corpomovimento – Vivências em Arteterapia*. Atua na interface entre movimento expressivo, processos criativos e práticas integrativas, desenvolvendo vivências corporais fundamentadas em princípios da arteterapia, da educação somática e da Psicologia do desenvolvimento.

Mariângela Almada Viana Lima

Psicóloga clínica (CRP-01/17753) e comunitária, com especialização em Psicologia Transpessoal e em Intervenção em Crise/Prevenção do Suicídio. Possui formação pela Escola da Dinâmica Energética do Psiquismo, em Biodanza para crianças e adolescentes, e em Síntese e Análise Transacional – Ecologia do Ser (UNIPAZ/DF). Cursa Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. É Terapeuta Comunitária Integrativa, com atuação em processos grupais e práticas corporais. Facilita danças tradicionais brasileiras como recurso de integração e saúde coletiva.

Como citar este trabalho

SANTOS, Joselita de Jesus; LIMA, Mariângela Almada Viana. O corpo que pulsa no pulsar da vida. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/o-corpo-que-pulsa-no-pulsar-da-vida/>. Acesso em: 31/08/2026.