



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

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

Promoção da saúde mental para pequenos grupos através da bioenergética

Promoting mental health in small groups through bioenergetics

Helena Fernandes de Oliveira (1); Sandra Mara Dall'Igna Volpi (2)

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

(2) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

Resumo

A psicoterapia corporal em pequenos grupos é uma prática que integra aspectos emocionais, cognitivos e somáticos, favorecendo a expressão e a elaboração de conteúdos psíquicos por meio do corpo. Fundamentado em Wilhelm Reich e ampliado por meio de Federico Navarro, autor pós-reichiano, e Alexander Lowen, neorreichiano, este artigo apresenta as contribuições da prática da Bioenergética de Lowen em pequenos grupos como recurso para potencializar a vivência coletiva enquanto dispositivo de transformação.

Palavras-chave: Alexander Lowen. Psicoterapia Corporal. Psicoterapia em grupo. Saúde mental. Wilhelm Reich.

Abstract

Body psychotherapy in small groups is a practice that integrates emotional, cognitive, and somatic aspects, fostering the expression and processing of psychological content through the body. Grounded in the work of Wilhelm Reich and further developed by Federico Navarro, a post-Reichian author, and Alexander Lowen, a neo-Reichian author, this article presents the contributions of Lowen's Bioenergetic practice in small groups as a resource for enhancing the collective experience as a means of transformation.

Keywords: Alexander Lowen. Body Psychotherapy. Group Psychotherapy. Mental Health. Wilhelm Reich.

A partir de Wilhelm Reich, o corpo passou a ser compreendido como uma instância fundamental na constituição do sujeito, sendo indissociável da experiência emocional e social (Reich, 1989). Nesse contexto, a Psicoterapia Corporal em grupo emergiu como uma estratégia clínica que integrou a dimensão somática e relacional, favorecendo a expressão e a elaboração dos conteúdos emocionais, além de fortalecer os vínculos interpessoais entre os participantes. Posteriormente, Alexander Lowen desenvolveu a

Bioenergética para promover a autorregulação corporal, física e psíquica e o contato consigo mesmo (Lowen, 1975). Lowen acreditava que as relações interpessoais desempenham um papel fundamental na formação da identidade e no bem-estar psicológico das pessoas ampliando a compreensão psicocorporal do sujeito em interação social.

A Bioenergética é uma forma de terapia que trabalha o corpo com a mente para ajudar as pessoas a resolverem seus problemas emocionais e a melhor perceberem o seu potencial para o prazer e a alegria de viver. A prática da Análise Bioenergética em pequenos grupos pode ser usada como estratégia de promoção da saúde mental em diversas áreas, como saúde, educação, comunidades, orientação e capacitação profissional, políticas sociais, dentro das organizações e corporações, entre outras.

Quando se fala em energia pela abordagem da Bioenergética, a referência que se utiliza é a energia biológica, quando autoregulada, é dinâmica, fluida e pulsátil, sentida pelo corpo como um movimento interno em estado de equilíbrio agradável. O desequilíbrio dessa autoregulação da energia que é livre, muitas vezes vem como movimento de defesa do sujeito, e causa desconforto, lentificação do corpo e dificuldade de percepção das emoções, gerando assim as couraças que ficam impressas nos segmentos corporais (Volpi & Volpi, 2017).

A tese fundamental da Bioenergética é que corpo e mente são funcionalmente idênticos, o que ocorre na mente está ocorrendo no corpo e vice-versa, influenciando-se mutuamente (Lowen, 1975). Sendo assim utiliza-se a Bioenergética buscando a harmonia do organismo como um todo nas pessoas que a praticam.

A saúde mental é uma dimensão essencial da vida humana que, nos tempos atuais, tem ganhado a devida atenção como um pilar do bem-estar integral, e está intrinsecamente ligada à capacidade do indivíduo se adaptar aos desafios da vida cotidiana. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (World Health Organization, 2004), a promoção da saúde mental envolve estratégias que aumentam a resiliência, reduzem fatores de risco e incentivam práticas de autocuidado, inclusão social e qualidade de vida.

Atualmente, diante do aumento dos índices de transtornos como ansiedade, depressão e estresse na população, torna-se necessário ampliar as formas de cuidado em saúde mental, incorporando práticas que integrem aspectos físicos, emocionais e sociais do sujeito.

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) têm sido reconhecidas como importantes aliadas no cuidado integral à saúde, sendo incorporadas ao Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída em 2006 e atualizada em 2018 (Brasil, 2018). Entre essas práticas estão as terapias corporais, como a Análise Bioenergética, que tratamos nesse artigo.

A Análise Bioenergética foi desenvolvida por Alexander Lowen, com base nas teorias de Wilhelm Reich. A Bioenergética é uma técnica psicocorporal que une elementos da psicologia analítica com práticas corporais. Seu principal foco é a liberação de tensões emocionais crônicas por meio do corpo, permitindo que sentimentos reprimidos encontrem expressão e que fluam livremente pelo corpo. Segundo Lowen (1993), nossas experiências emocionais ficam registradas no corpo sob a forma de tensões musculares, posturas defensivas e bloqueios respiratórios. O trabalho bioenergético atua diretamente sobre esses bloqueios, promovendo equilíbrio físico, emocional e mental. Para esses autores, o corpo armazena tensões emocionais sob a forma de bloqueios musculares crônicos, chamados de “courças” (Reich, 1989; Lowen, 1975). A liberação dessas tensões, por meio de exercícios corporais específicos, permite o restabelecimento do fluxo energético e emocional do indivíduo e faz com que a energia vital flua com mais liberdade. Lowen (1993) propõe que o trabalho corporal, ao ativar áreas bloqueadas e estimular a respiração, contribui para a reconexão com sensações, sentimentos e a vitalidade do corpo. Segundo ele, o trabalho com o corpo – por meio dos exercícios e da respiração, favorece a autoexpressão, a liberação emocional e o fortalecimento do self.

“Um dos principais pressupostos da Bioenergética é que a meta essencial da vida é o prazer, nunca a dor” (Volpi & Volpi, 2017, p.23). Os grupos têm o potencial de serem dispositivos facilitadores dos desbloqueios para uma saúde mais completa, harmônica e equilibrada, já que nos dizem Volpi e Volpi (2017) que o ser humano é essencialmente relacional. A Análise Bioenergética atua coletivamente formando vínculos e novas formas de relacionamento consigo mesmo e com os outros.

Em contextos de pequenos grupos, seja em ambientes terapêuticos, comunitários, escolares ou corporativos, o cuidado com a saúde mental pode se tornar ainda mais eficaz quando se utilizam a Bioenergética como abordagem que integra o corpo e a mente, tornando a pessoa capaz de escutar a si mesma, pois a “pessoa é levada a entrar em contato consigo mesma através do seu corpo.” (Lowen, 1985).

A Bioenergética trabalha a conexão entre o corpo e a mente a partir de movimentos, respiração e expressão emocional. Eu trabalhei com as PICs aqui em Belo Horizonte, como voluntária de um projeto social (Para Elas, da medicina da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG), durante um ano, na sala de espera do Hospital das Clínicas. A prática era passar exercícios de respiração e grounding para as mulheres enquanto elas aguardavam serem chamadas para as consultas. Primeiramente eu reconhecia os padrões da respiração de cada uma das mulheres, para fazer os ajustes necessários através de inspirações mais profundas e de expirações mais lentas, pois como diz Lowen (1993), a respiração saudável é uma ação do corpo todo. E assim eu pude comprovar a eficácia da consciência da respiração. Depois eu passava os exercícios de aterramento, já que de acordo com Lowen (1993), estar em grounding é estar em contato com o corpo, firme na terra, identificado com seu próprio corpo e presente na sua realidade, em cima dos seus próprios pés, seguro e energeticamente carregado. E realmente as mulheres com quem trabalhei se permitiam sentir (e falar também) sobre suas sensações e percepções oriundas do fluxo desses movimentos feitos na sala de espera.

Em grupos pequenos (três a dez pessoas), os exercícios bioenergéticos propiciam o aumento da percepção corporal, a autorregulação emocional, o acolhimento coletivo e o fortalecimento de vínculos sociais (Almeida & Santos, 2016). Ferreira e Barros (2018) demonstraram, em um estudo de intervenção com adultos em pequenos grupos, que a prática bioenergética em grupo reduziu significativamente sintomas de ansiedade e depressão após oito encontros semanais.

De acordo com Almeida e Santos (2016), a eficácia da prática bioenergética em pequenos grupos na promoção da saúde mental é evidenciada na integração entre corpo e emoção proporcionada pelos exercícios, permitindo que os participantes acessem conteúdos internos de forma segura e gradual.

As práticas de Psicoterapia Corporal em grupo apresentam eficácia no tratamento de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e dificuldades relacionais, como citam Silva e Martins (2019).

Além disso, a experiência em pequenos grupos favorece o fortalecimento do vínculo interpessoal e o sentimento de pertencimento, aspectos fundamentais no enfrentamento de estados de sofrimento emocional (Ferreira & Barros, 2018). “O vínculo de boa qualidade é uma forma de grounding.” (Alves & Correia, 2004, p.47).

O aumento do nível de energia no grupo, dentro da prática da bioenergética, por meio da respiração e dos movimentos, proporciona a autoexpressão e restaura o fluxo de sentimentos corporais, trabalhando a espontaneidade de cada um (Volpi & Volpi, 2017). Os participantes de grupos de bioenergética têm a permissão para reconhecer seus limites, errarem, acertarem e estarem livres das couraças, continuando a percorrer os caminhos da interação humana e de seus efeitos transformadores.

O caminho para uma saúde vibrante de acordo com Alexander Lowen e Leslie Lowen (1985) é a prática dos exercícios de Bioenergética. Com uma respiração profunda, por exemplo, pode-se aumentar o nível de energia. Através dos exercícios e dos movimentos o corpo da pessoa é levado a um estado de vibração. Um dos exercícios básicos dessa vibração é o grounding, onde as pessoas do grupo ficam em pé com os pés na largura dos ombros, inclinam-se à frente com os joelhos ligeiramente dobrados, tocam o chão com as pontas dos dedos das mãos. O peso fica nos pés, a cabeça fica pendurada e a respiração acontece lentamente pela boca. Permanecem 1min nessa posição para sentirem as vibrações. A pessoa está em contato com a sua realidade e com o seu corpo quando está com os pés no chão. “A pessoa sabe onde está e portanto sabe quem é” (Lowen & Lowen, 1985, p.23).

O grounding é um exercício de aterramento que é benéfico não só para os pés e as pernas, mas para toda a estrutura corporal. Os pés representam o saber segurar-se, a capacidade de sentir prazer em estar sobre a terra. Simbolicamente os pés representam nossas raízes e nossas raízes precisam ser nutridas para nosso corpo se manter firme, em pé (sobre os pés).

Pode-se fazer exercícios simples como observar os pés, tocá-los, massageá-los, acariciá-los, prestar atenção no caminhar. Em um pequeno grupo pode-se dividir as pessoas em dupla e colocar os pés de uma pessoa unidos contra os pés de outra e observar a respiração.

A boa respiração é essencial para uma boa saúde pois através do oxigênio asseguramos a energia que precisamos. No trabalho bioenergético deve-se deixar respirar, prestar atenção para não prender a respiração, não travar a boca, não suspender os ombros, não tensionar a cervical. Ao expirar deve-se emitir um som, como ao suspirar, por exemplo, o som deve ser ouvido. De acordo com Lowen e Lowen, “gritar, como outro exemplo, é uma antiga técnica de liberação” (1985, p.44).

A respiração deve ser estimulada em todos os trabalhos de Bioenergética em grupo, para reorganizar a energia individual de cada um e a energia do grupo como um todo. A respiração é uma via de acesso às emoções e facilita o trabalho psicoterapêutico nos pequenos grupos.

Em um pequeno grupo, para iniciar e unir todos os participantes pode-se fazer um exercício da Bioenergética em círculo, todos com os pés abertos na largura dos ombros, inclinados ligeiramente para frente de modo que o peso do corpo fique nos pés e a pelve fique solta, a parte superior reta e relaxada e os joelhos levemente flexionados. Soltando a barriga, todos fazem a respiração abdominal profunda e com som. A partir desse exercício inicial começam outros exercícios para trabalhar nos participantes do grupo a expressão, a motilidade, o estar em contato consigo, com o outro e com o ambiente do grupo, a sexualidade, o auto-conhecimento, o relaxamento e o prazer de estar vivo!

Assim, a Psicoterapia Corporal em pequenos grupos mobiliza processos individuais e coletivos, permitindo que os participantes se reconheçam nas experiências uns dos outros, reduzindo o isolamento e ampliando a consciência corporal e emocional (Bion, 1975; Pinto; Oliveira, 2018). Além disso, o grupo funciona como um campo de ressonância afetiva, favorecendo processos de identificação, diferenciação e elaboração simbólica.

Então, a prática da Bioenergética mostra-se eficaz não apenas como uma ferramenta terapêutica, mas também como um recurso preventivo, acessível e de baixo custo para contextos comunitários e para todos os ambientes que permitirem essa intervenção de cuidado com a saúde mental e integral.

Referências

- ALMEIDA, A. A.; SANTOS, M. A. A bioenergética como ferramenta de promoção de saúde mental em grupos. **Revista Gestáltica**, Goiânia, v. 22, n. 2, p. 237-245, 2016.
- ALVES, J. p.; CORREIA, G. W. de B. **O corpo nos grupos** – Experiências em análise bioenergética. Recife: Libertas, 2004.
- BION, W. R. **Experiências com grupos**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares no SUS**: cuidados com o corpo, a mente e o espírito. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- FERREIRA, C. C.; BARROS, M. E. A eficácia da terapia corporal bioenergética na redução de sintomas de depressão e ansiedade. **Revista Psicologia**, Brasília, v. 20, n. 3, p. 45-56, 2018. Site: www.scielo.br , acesso em set/2025.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1975.

LOWEN, A. **O corpo em terapia**. São Paulo: Summus, 1993.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

PINTO, R. P.; OLIVEIRA, M. S. A psicoterapia corporal em grupo e suas contribuições na clínica contemporânea. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 55-70, 2018. Site: www.pepsic.bvsalud.org , acesso em set/2025.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

SILVA, T. R.; MARTINS, F. P. **Psicoterapia corporal em grupo**: impactos na saúde mental de adultos jovens. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 25, n. 1, p. 123-137, 2019.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Dinâmicas da Psicologia Corporal aplicada a grupos**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Promoting mental health**: concepts, emerging evidence, practice. Geneva: WHO, 2004.

Credenciais dos autores

Helena Fernandes de Oliveira

Psicóloga (CRP-04/72304). Cursando Especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. Atuando como Psicoterapeuta e Psicoanalista Corporal de Abordagem Reichiana e Bioenergética para grupos. Administradora (CRA-MG 26399). Pós-graduada em Gestione Strategica in Turismo, Ecoturismo e Turismo Rurale. Especialista em Naturopatia (terapia floral, aromaterapia, reflexoterapia, auriculoterapia, massoterapia, cromoterapia, metafísica da saúde, geoterapia, radiestesia, trofoterapia, fitoterapia). Formação de instrutora em Vinyasa Flow Yoga (Aliança do Yoga). Formação em instrutora Pequenos Yogis e MindfulKids. Reikiana (formação em reiki 1, 2 e 3). Formação em Trabalhos com Grupos em Contextos Sociais (UFMG). Além de participações em workshops, seminários, simpósios, palestras, conferências, congressos, imersões, treinamentos, visitas técnicas, jornadas, eventos e projetos sociais.

Sandra Mara Dall'Igna 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

OLIVEIRA, Helena Fernandes de; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Promoção da saúde mental para pequenos grupos através da bioenergética. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/promocao-da-saude-mental-para-pequenos-grupos-atraves-da-bioenergetica/>. Acesso em: 31/08/2026.