



NEVES, Teresa Eunice da Silva; SOUZA, Maria Auxiliadora. Resgatando a energia vital através do movimento: uma proposta biodinâmica. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

RESGATANDO A ENERGIA VITAL ATRAVÉS DO MOVIMENTO: UMA PROPOSTA BIODINÂMICA

**Teresa Eunice da Silva Neves
Maria Auxiliadora de Souza**

RESUMO

Trata-se de uma vivência de grupo de movimento, utilizando conceitos da biodinâmica. Através de movimentos prazerosos, toques suaves e não invasivos, pretendemos levar os participantes a identificarem padrões de comportamento e tensões crônicas. Um exercício de auto-conhecimento onde experimentarão alguns recursos físicos e emocionais que poderão auxiliar na recuperação da vitalidade e do bem estar. Descobrir novas possibilidades de estar na vida de uma forma lúdica e cuidadosa, proporcionando um respirar mais fluído. Visamos o desenvolvimento do respeito aos limites do próprio corpo e propomos um espaço de permissão à pulsação, pois permitir pulsar é também respeitar a vida.

Palavras-chaves: Auto-regulação; Biodinâmica; Grupo de movimento; Pulsação; Respiração

Este trabalho é resultado da nossa experiência com Grupos de Movimento Biodinâmicos em São Paulo, onde o grande diferencial é que ele se propõe a ser feito sob encomenda, pois costumamos dizer que o terapeuta com formação em biodinâmica faz um “trabalho de alfaiate”, “sob medida”, ou seja, a partir da necessidade de cada um, no caso, com base no que emergir do próprio grupo.

Gerda Boyesen ao definir o que é psicologia biodinâmica diz que a Psicologia Biodinâmica abrange muito trabalho com as tensões do corpo e suas restrições – usando massagem especial e técnicas de movimento – e dá - atenção especial para as expressões corporais da pessoa. (REICH e BOYESEN, 1980, p. 9). Assim como “a terapia Biodinâmica não segue nenhum curso predeterminado: ela varia de acordo com as necessidades individuais de cada cliente”, (REICH e BOYESEN, 1980, p. 11). O Grupo de Movimento Biodinâmico é muito plástico, sempre atentando à resposta dos participantes e respeitando seus limites. Acreditamos que partindo do cuidado com a relação terapêutica, elemento primordial do processo, poderemos perceber cada pessoa como única, propiciando uma intervenção adaptada as suas necessidades e



NEVES, Teresa Eunice da Silva; SOUZA, Maria Auxiliadora. Resgatando a energia vital através do movimento: uma proposta biodinâmica. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

possibilidades e que lhe permita conscientizar o que é inconsciente em um processo gradual e profundo.

Na Terapia Biodinâmica orientamo-nos por três pilares básicos, pela “amizade com a resistência”, que a respeita, porém propicia sua dissolução, pela “auto-regulação”, que visa favorecer o organismo descarregar suas tensões nervosas e pelo “princípio do prazer”, que norteia todo o nosso trabalho, promovendo o bem estar e a confiança. “... Segundo definição, fazer amizade com a resistência é dissolver couraças sem quebrá-las, constituindo-se numa abordagem sistêmica que busca o domínio das diversas formas de intervenção verbal e o trabalho com sonhos e a imaginação...” (IBPB, 2008). Conforme Samson, “O trabalho do terapeuta biodinâmico concentra-se basicamente em restabelecer a capacidade do paciente de realizar “auto-regulação”. Auto-regulação é pulsação, ou seja, expansão e contração, sendo que a capacidade e o tempo pulsátil estão gravados ao nível do inconsciente.” (SAMSON, 1994, p. 48).

A Terapia Biodinâmica trabalha com a energia vital. Energia vital é a força que nos move, que vivifica nossa substância física. Tudo o que acontece em nós – psicologicamente, mentalmente, emocionalmente – é uma manifestação do movimento energético: nossos processos de pensamento, memória, fantasia, criação; nossa construção celular, corrente sanguínea, tremores e inchações; nossas ações, impulsos, êxtase e dor. Todas essas são manifestações da energia vital através de planos inter-relacionados da existência. (Southwell, 1983, p. 47).

Fazemos uso da massagem e do toque como instrumentos importantes no processo psicoterapêutico. Conforme afirma Gerda Boyesen (1986, p. 50):

(...) quando compreendi que esta massagem operava sobre o corpo como uma Psicanálise, interessei-me cada vez mais pela questão de saber o que acontece no plano fisiológico, corporal, assim que um conflito é recalcado; e o que acontece no plano fisiológico, orgânico, quando na terapia um conflito é dissolvido. [...] se é possível influenciar o sistema vegetativo, então é possível dissolver a neurose. Constatei que os pacientes que tinham reações vegetativas curavam-se muito depressa. Assim, minha teoria dava sua significação a essa prática da massagem das tensões musculares: o sistema vegetativo era influenciado, a descarga vegetativa (dores de estômago, náuseas, diarreias etc.) ocorria e o equilíbrio era reencontrado.



NEVES, Teresa Eunice da Silva; SOUZA, Maria Auxiliadora. Resgatando a energia vital através do movimento: uma proposta biodinâmica. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Segundo Gama e Rego, o derretimento e o prazer provocados por uma massagem ou uma carícia podem facilitar o contato consigo mesmo, além da descoberta do próprio corpo. Facilitam o estabelecimento de vínculos, melhoram o humor e a auto-confiança, aumentam a energia, a vitalidade e a capacidade de realização.” (GAMA e REGO, 1994, p.25)

Fundamentamo-nos nas práticas corporais com base em Psicoterapias Neo-Reichianas, tais como, Análise Bioenergética, Biodinâmica e Biossíntese, de Alexander Lowen, Gerda Boyesen e David Boadella, respectivamente. Podemos utilizar, nessa dinâmica, técnicas variadas que incluem exercícios de respiração, pois acreditamos ser “um dos pontos chave no processo de repressão de emoções, recordações e conteúdos psíquicos diversos. Respirar menos significa menos oxigênio disponível para os processos vitais. Significa menor mobilidade torácica e abdominal, menor consciência de si, menor contato com a própria pulsação...” (GAMA e REGO, 1994, p. 28); alongamento, que abre espaços musculares, “...pois os músculos cronicamente contraídos ficam mesmo anatomicamente encurtados, limitando a possibilidade de movimentos e expressão. Assim, o trabalho de alongamento (também chamado de estiramento ou esticamento) é básico para o desbloqueio...” (GAMA e REGO, 1994, p. 29); relaxamento, “... somente dissolvendo os bloqueios que impedem o livre fluxo dos movimentos é que podemos restaurar nas pessoas a capacidade de se relacionarem com seu ambiente de uma forma racional e saudável. O que essas pessoas precisam, acima de tudo, é adquirir a capacidade de relaxar...” (BOADELLA, 1992, p. 17); dança, que traz expressão e reconhecimento do próprio corpo; meditação, trazendo equilíbrio à mente; atividades lúdicas constituindo um dos objetivos da terapia biodinâmica – que é o resgate da criança interior, além de toques sutis e não invasivos, contudo, o que priorizamos é a atitude biodinâmica, o olhar atento ao grupo à dinâmica que está ocorrendo, dentro do respeito às individualidades. Com uma atitude de espera, primamos pela suavidade, aguardamos o surgimento do gesto espontâneo, a resposta interna do outro, convidando-o para um contato consigo mesmo. Este trabalho “tem sua especificidade ao afirmar a singularidade de cada pessoa, dando pouca ênfase a tipologias; valorizar os aspectos lúdicos e prazerosos como um recurso válido na facilitação do desenvolvimento humano; enfatizar o trabalho a partir do estímulo interno; trazer novos conceitos teóricos e clínicos como personalidade primária e personalidade secundária, couraça secundária, a estratégia de



NEVES, Teresa Eunice da Silva; SOUZA, Maria Auxiliadora. Resgatando a energia vital através do movimento: uma proposta biodinâmica. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

fazer amizade com a resistência...” (IBPB, 2008). Assim como na psicoterapia individual em que o paciente por vezes tem uma atitude ativa no processo, no grupo os participantes poderão determinar os rumos do trabalho também, com vistas à obtenção de prazer, bem estar e auto expressão”.

Lowen preconiza que “[...] a pessoa é levada a entrar em contato consigo mesma através do seu corpo.” [...] começa a sentir como inibe ou bloqueia o fluxo de excitação no seu corpo; como limita sua respiração, restringe seus movimentos e reduz sua auto-expressão; em outras palavras, como ela diminui sua vitalidade. “Ela é ajudada e encorajada a aceitar e expressar os sentimentos suprimidos [...]. Lowen diz ainda que “quanto mais vitais somos, mais toleramos um maior grau de excitação na nossa vida cotidiana e no sexo.” “[...] a liberação de sentimentos suprimidos e a dissolução das tensões e bloqueios musculares crônicos têm o propósito de aumentar a capacidade da pessoa para o prazer”. Concordamos com ele quando diz que: “a marca da vivacidade e da graça da pessoa é o seu autoconhecimento” (LOWEN, 1985, p. 17-19).

Segundo Boyesen, “A experiência dos grupos permite que os seres se purifiquem de seu reservatório inconsciente. Então a linda flor pode se abrir; a alma com as qualidades da eternidade...” (BOYESEN, 1986, p. 112). Gama e Rego apontam que o resultado que pretendemos chegar com este processo é um fluxo mais livre de energia no corpo, o qual traria consigo um sentimento mais intenso de “estar vivo”, que, por sua vez, aumentaria nos participantes a capacidade de sentir prazer” (GAMA e REGO, 1994, p. 18). Em suma, a nossa proposta de trabalho visa oferecer recursos para que os participantes experimentem sair do padrão, das formas cristalizadas de comportamento, trazendo maior fluidez ao seu respirar, tendo como resultado final o resgate da sua energia vital.

Referências

BOADELLA, David. **Correntes da vida**: uma introdução à biossíntese. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

BOYESEN, Gerda. **Entre psique e soma**: introdução à psicologia biodinâmica: Summus Editorial, 1986, p. 50 – 112.



NEVES, Teresa Eunice da Silva; SOUZA, Maria Auxiliadora. Resgatando a energia vital através do movimento: uma proposta biodinâmica. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

GAMA, M.E.R.; REGO, R.A. In: **Cadernos reichianos**. Grupos de Movimento. São Paulo: Summus Editorial, 1994, n. 1, p. 18 - 29.

IBPB - Instituto Brasileiro de Psicologia Biodinâmica. **O que é Psicologia Bidodinâmica**. Disponível em: www.ibpb.com.br. Acesso em 7/2/2008.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Agora, 1985, p. 17 - 19.

REICH, E.; BOYESEN G. e outros. O que é psicologia biodinâmica? Pelo I.F.B.P. International Foundation for Biodynamic Psychology. In: **Cadernos de psicologia biodinâmica**. São Paulo: Summus Editorial, 1980, n. 1, p. 9-11.

SAMSON, André, A couraça secundária. In: **Revista Reichiana**. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae, 1994, n. 3, p. 48.

SOUTHWELL, C. Massagem Biodinâmica como Ferramenta Terapêutica. **Cadernos de Psicologia Biodinâmica**. / tradução de George Schlesinger...et al.] São Paulo: Summus Editorial, n. 3, 1983, p. 47.

Teresa Eunice da Silva Neves/SP - Psicóloga, CRP 06/21693. Psicoterapeuta Reichiana e Biodinâmica, Atendimento Clínico em Consultório, Coordenadora de Grupos de Movimento–IBPB, Monitora da Turma de Formação IBPB-SP, Formanda em Acupuntura Tradicional-Espaço Consciência.

E-mail: tesneves@yahoo.com.br

Maria Auxiliadora de Souza/SP - Psicóloga, 06/41169-4. Psicoterapeuta Reichiana e Biodinâmica, Atendimento Clínico em Consultório, Coordenadora de grupos de movimento, Professora: Instituto Brasileiro de Psicologia Biodinâmica, Experiência na área de Treinamento em empresa.

E-mail: xiliasou@hotmail.com