



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. Dança e massagem na harmonização dos chacras, diluindo bloqueios energéticos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

DANÇA E MASSAGEM NA HARMONIZAÇÃO DOS CHAKRAS, DILUINDO BLOQUEIOS ENERGÉTICOS.

**Aparecida Dias Soares
Carlos Eduardo Cantúcio Abraão**

RESUMO

O objetivo da vivência é possibilitar ao participante reconhecer ou identificar tensões para seu desbloqueio nos segmentos corporais, facilitando abertura na relação com o outro e consigo mesmo. Para tanto se faz uso das danças dos cinco ritmos®, de exercícios de bioenergética, de toques integrativos e da harmonização de campo entre os participantes. As músicas escolhidas de diferentes raízes culturais permitem ao grupo experimentar o movimento de “onda” durante a vivência, o que facilita a harmonização bioenergética do organismo.

Palavras-chave: Bioenergética. Biossíntese. Chakras. Dança dos Cinco Ritmos. Massagem e toque corporal. Meditação em movimento.

.....

Recentemente o Ministério da Saúde no Brasil editou portaria que cria o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde, como forma de ampliar o acesso da população às políticas públicas de promoção da saúde e seu fortalecimento como estratégia de produção de saúde. Nela são previstos o desenvolvimento de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outras), práticas artísticas (teatro, música, pintura e artesanato) e etc.

Práticas corporais têm sido usadas pelos seres humanos ao longo dos tempos como forma de preservar, manter e restabelecer a saúde. Tal assertiva é válida tanto quando se consideram práticas da medicina oriental, quanto pela vertente ocidental ao se trabalhar na perspectiva reichiana da orgonoterapia⁽¹⁾. Os exercícios de bioenergética e a massagem corporal integram essas práticas nas psicoterapias corporais.

¹Wilhelm Reich, criador do conceito de “orgonoterapia”, que compreende todas as técnicas médicas e pedagógicas que usam a energia biológica, o orgone (REICH, 2001, p. 329).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. Dança e massagem na harmonização dos chacras, diluindo bloqueios energéticos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

Em Análise do Caráter, no capítulo “A linguagem expressiva da vida”, Reich fala da função da emoção na orgonoterapia, e quando menciona o movimento expressivo plasmático e expressão emocional, afirma que:

A linguagem deriva claramente da percepção de movimentos internos e de sensações dos órgãos, e as palavras que descrevem estados emocionais refletem diretamente o movimento expressivo correspondente do organismo vivo. Apesar da linguagem refletir o estado emocional plasmático de maneira imediata, ela não é capaz de alcançar este estado em si. A razão disso é que o início do funcionamento da vida é muito mais profundo do que a linguagem e está além dela. Ademais, o organismo vivo tem seus próprios modos de expressar o movimento, os quais muitas vezes simplesmente não podem ser colocados em palavras. Qualquer pessoa com tendências musicais está familiarizada com o estado emocional provocado pela música. Porém ao se tentar traduzir em palavras essas experiências emocionais, a percepção musical rebela-se. A música não tem palavras e quer continuar assim. Mas ela provoca a “sensação” de um “arrebato interno”. (REICH, 2001, p. 332-333).

Para ele, Reich, o “ponto de vista científico natural concorda com a interpretação de que a expressão musical está relacionada com as profundezas do organismo vivo. De acordo com isso, aquilo que na grande música é considerado ‘espiritualidade’ constitui apenas uma outra maneira de dizer que o sentimento profundo é idêntico a ter contato com o organismo vivo para além das limitações da linguagem” (REICH, 2001, p. 333).

Segundo Chiara Lorenzetti “a música e as sonoridades do corpo, por serem um canal de acesso direto às emoções, são bastante utilizadas pelos terapeutas corporais no auxílio da movimentação da energia do indivíduo. Elas podem causar impressões e sensações que são percebidas no corpo como, por exemplo, na barriga, no peito, na garganta: o choro, o riso, o movimento. Elas movimentam reações neurofisiológicas, nos remetem a lugares, a cheiros, criam pensamentos, nos levam a expressão de reações, a emoção” (LORENZZETTI, 2004, p. 39).

De outro modo, Osho nos informa que “música é meditação – meditação cristalizada numa certa dimensão. Meditação é musica – musica dissolvendo-se no não dimensional. Música e dança não são duas coisas separadas. [...] São duas portas que levam ao mesmo fenômeno” (OSHO, 1995, p. 46).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. Dança e massagem na harmonização dos chacras, diluindo bloqueios energéticos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

Ao propor uma sistematização da Técnica Klauss Vianna, Jussara Miller nos traz que a *escuta do corpo* é um dos seus princípios: “um olhar para dentro, para que o movimento se exteriorize com sua individualidade, traçando um caminho de dentro para fora, em sintonia com o de fora para dentro e com o de dentro para dentro, criando assim uma rede de percepções” (MILLER, 2007, p. 18). Ao citar Klauss Vianna, assegura que o cuidado e o respeito com o corpo são uma premissa neste trabalho e servem como subtexto para descoberta ou (re) descoberta do corpo próprio:

Mas, se a dança é um modo de existir, cada um de nós possui a sua dança e o seu movimento, original, singular e diferenciado, e é a partir daí que essa dança e esse movimento evoluem para uma forma de expressão em que a busca da individualidade possa ser entendida pela coletividade humana. (Vianna, K. in: Miller, 2007 p. 22).

Para Gabrielle Roth, musicista, diretora de teatro e filósofa que criou a “dança dos cinco ritmos”, “a energia se move em ondas, ondas se movem em padrões, padrões se movem em ritmos. O ser humano é exatamente isso, energia, ondas, padrões, ritmos; nada mais, nada menos. Uma dança”. (Roth, G). Os cinco ritmos compreendem uma prática de movimentos simples destinados a liberar o dançarino que mora em qualquer corpo, independente de sua forma, tamanho, idade, limitações ou experiência. Para ela, achar sua dança é achar você mesmo, no seu nível mais fluido e criativo; o ensinamento primário do trabalho é o de que, ao se por a psique em “movimento”, isto irá “curá-la”.

Chiara Lorenzetti relaciona música, melodia e ritmo com o organismo: “A melodia [...] propõe a busca de um caminho, o desejo de expressão e lado a lado com a mesma, percebemos o ritmo. O ritmo, no caso da música, é uma série de sons que ocorrem num intervalo de tempo, e no corpo, o ritmo corresponderia às movimentações orgânicas periódicas. O ritmo é a base da música, é o elemento musical que a sustenta, e, falando em corpo, também podemos dizer que é o ritmo interno de funcionamento de todo o organismo que nos sustenta. Batimento cardíaco, respiração, relógio biológico, cotidiano: tudo que pensarmos tem um ritmo, e é ele quem nos dá a base, que nos coloca o ‘pé no chão’”. (LORENZZETTI, 2004, p. 41).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. Dança e massagem na harmonização dos chacras, diluindo bloqueios energéticos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

Toques e massagem são comumente utilizados nas abordagens das psicoterapias corporais. Para Lowen²,

A massagem é uma parte importante da bioenergética. [...] serve para vários propósitos. Sempre precisamos de algo de bom, feito para nós e por nós. Parcialmente, ela preenche essa necessidade oral profunda, que, aliás, é um dos seus atrativos. Temos também uma necessidade adulta de sermos tocados de uma forma prazerosa, mas sem nenhuma intenção sexual, e a massagem também satisfaz essa necessidade (LOWEN, 1985, p. 171). [...] Tocar é um processo energético de contato. Através do toque a energia flui de uma pessoa para outra. É por isso que o toque de algumas mãos tem o efeito de cura. (LOWEN, 1985, p. 172)

Para Reich a estase energética está na base do enrijecimento tanto do caráter quanto de todo o sistema orgânico de uma pessoa, estase por sua vez que, em resposta a estímulos ambientais nocivos, resultam no que descreveu como encouraçamento tanto do caráter quanto das estruturas funcionais (musculares) de um organismo:

Os bloqueios musculares individuais não seguem o percurso de um músculo ou de um nervo; são completamente independentes dos processos anatômicos. Ao examinar cuidadosamente casos típicos de várias doenças, à procura de uma lei que governe esses bloqueios, descobri que a *couraça muscular está disposta em segmentos*. [...] Assim, um segmento de couraça compreende aqueles órgãos e grupos de músculos que têm um contato funcional entre si e que podem induzir-se mutuamente a participar no movimento expressivo emocional. (REICH, 2001, p. 341-342)

David Boadella³ acrescenta que “Wilhelm Reich descreveu sete anéis de tensão gerados pela couraça muscular. [...] Os sete segmentos de Reich têm

² Alexander Lowen conheceu Wilhelm Reich e recebeu influência dele. Propõe a Bioenergética como técnica terapêutica derivada do “estudo da personalidade humana em termos dos processos energéticos do corpo”. (LOWEN, 1982, p. 40)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. Dança e massagem na harmonização dos chacras, diluindo bloqueios energéticos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

relação com o sistema oriental dos sete chacras” [...] que “também dividem o corpo em sete segmentos (cada um sob a influência de um chakra) e também se concentram na espinha” (BOADELLA, 1992, p. 66):

Uma forma alternativa de analisar as principais estruturas de caráter e seus problemas é vê-los como distúrbios do funcionamento primário dos sete chacras. Esses centros energéticos do corpo são reconhecidos pela ioga, pela acupuntura e por muitas outras disciplinas bem estruturadas, embora, lamentavelmente, não sejam ainda aceitos pela medicina ocidental moderna. (BOADELLA, 1992, p. 67)

Assim, ele compara numa figura humana da seguinte forma os segmentos de Reich e o conceito oriental dos sete centros de energia (chakras): o ocular correspondendo ao chakra da coroa, o oral ao frontal, o cervical ao da laringe, o torácico ao cardíaco, o diafragmático ao plexo solar, o abdominal ao hara e o pélvico ao raiz. (BOADELLA, 1992, p. 73)

Dança, meditação e embriologia são adotados na Biossíntese, como síntese de uma psicologia profunda, individual ou em grupo, na psicoterapia corporal contemporânea. Na sua abordagem, Boadella nos informa que:

O conceito central da biossíntese é que existem três correntes energéticas fundamentais, ou “fluxos vitais”, fluindo no corpo e ligadas às camadas germinativas celulares (ectoderma, endoderma e mesoderma) do óvulo fecundado, a partir do qual se formam os diversos sistemas orgânicos. Essas correntes se expressam num fluxo de movimento por todos os caminhos musculares; num fluxo de percepções, pensamentos e imagens que percorre o sistema neurosensorial; e num fluxo de vida emocional que está localizado no centro do corpo e flui através dos órgãos do tronco. Um estresse antes do nascimento, durante a infância ou no decorrer da vida quebra a integração dessas três correntes. (BOADELLA, 1992, p. 10)

³ David Boadella conheceu Wilhelm Reich e também recebeu influência dele. Usa o termo Biossíntese ao descrever sua abordagem corporal, significando integração da vida. O “termo foi pioneiramente usado por Francis Mott, um inglês que desenvolveu um método de psicologia configuracional baseado em profundos estudos da vida intra-uterina”. (BOADELLA, 1992, P. 10)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. Dança e massagem na harmonização dos chacras, diluindo bloqueios energéticos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

Dessa forma, “na biossíntese, a reintegração terapêutica trabalha com o desbloqueio da respiração e dos centros da emoção (*centering*); com a retonificação dos músculos e a integração postural (*grounding*); e com a vinculação e a organização da experiência através do contato visual e comunicação verbal (*facing*)” (BOADELLA, 1992, p. 10), todos objetivos deste trabalho.

Em seu artigo “Os Segmentos de Couraça e os Chakras”, Harbhajan Kaur resume que:

A nossa felicidade depende, entre outras coisas, do quanto sabemos de nós mesmos. Na tentativa de buscas dessa felicidade, nos deparamos com incontáveis caminhos que nos trazem um conhecimento acerca do que é ou do que não é a felicidade. [...] Buscar essa integração do subjetivo com a realidade física tem sido o foco de interesse da humanidade há milhares de anos. No percurso da história, Reich nos traz uma proposta de vivenciar essa felicidade numa realidade física. Ele postulou que regulando a energia orgônica através do desbloqueio do que ele chamou de couraça muscular, o prazer à vida, a capacidade de se obter uma potencia orgástica seria resgatada pelo rompimento da estase libidinal. (KAUR, 2004, p. 82)

METODOLOGIA

A proposta da vivência é propiciar ao grupo alguma forma de movimento que traga “felicidade física”, que mexa com todos os sentidos. A premissa é de que os ritmos, a música, a dança e o toque eliciem no grupo uma onda de liberdade, expressão peculiar e diluição de couraças (muscular e de caráter) para a vibração e o prazer. Espera-se que os movimentos expressivos orientados pela música e ritmos propiciem harmonização dos chacras, simultaneamente a algum desbloqueio de anéis de tensão.

Os cinco ritmos são o fluido, “staccato”, caótico, lírico e silêncio, e vêm juntos para criar a “onda”, uma prática de “meditação em movimento” (OSHO). Ao invés de seguir passos pré-determinados, cada ritmo constitui um campo



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. Dança e massagem na harmonização dos chacras, diluindo bloqueios energéticos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

7

diferente de energia onde o participante descobre sua própria expressão e coreografia, muitas vezes “alongando” a imaginação tal como o corpo. Cada ritmo é um professor e é esperado que o participante encontre diferentes e às vezes desconhecidos aspectos de si mesmo.

As musicas livremente escolhidas para a vivência, de diferentes raízes culturais, tiveram por objetivo seguir uma matriz em conformidade com cada um dos ritmos que são adaptados para serem dançados, num evoluir progressivo de baixo para cima no corpo, do chacra raiz ao coronal, a partir do “grounding”⁽⁴⁾, aqui em movimento:

	raiz	hara	solar	cárdio	laringeo	frontal	coroa
fluido	X						
staccato	X	X					
caos			X	X			
lírico				X	X	X	
silêncio	X	X	X	X	X	X	X

Os facilitadores acolhem e transmitem as orientações de Gabrielle Roth:

- Ache um espaço aqui para você, qualquer lugar da sala;
- Seja responsável pelo seu próprio corpo – atento(a) para evitar traumas e machucados, respeitando seus limites;
- Mantenha seus olhos abertos para estar ciente de si e dos demais;
- Vamos dançar descalços e sem meias no contato com o chão;
- Mova-se como se sinta, e aberto(a) para mudanças;
- Saiba que tudo é vivo como a dança, e sua única tarefa é achar-se e expressar-se;
- Procure prazer consigo mesmo(a) – seriedade excessiva o(a) põe para baixo.

Chama-se a atenção para respiração durante todo o trabalho, respiração livre e profunda (deixar-se respirar!), de acordo com os movimentos, exercícios e toques desenvolvidos ao longo dos ritmos propostos.

⁴ “Grounding” (inglês) é conhecido em Bioenergética como a sensação de contato, um fluxo de excitação através das pernas para os pés e chão, a pessoa conectada com o solo, sabendo onde está e quem é. (LOWEN, 1985, p. 23)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. Dança e massagem na harmonização dos chacras, diluindo bloqueios energéticos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

8

Após as orientações iniciais, inicia-se com a música do ritmo fluido, quando é proposto um “enraizamento”, possibilitando o início da expressão dos movimentos, sensações e sentimentos que podem começar a emergir. No “staccato” espera-se um aprofundar com a ativação pélvica. No caos, o ritmo leva ao movimento tóraco-abdominal para a desconstrução de tensões, seguido do lírico que pode emergir de reorganização do organismo, para que ao final do trabalho, no momento do silêncio, o alinhamento corporal e energético dos chacras. Sendo possível, é desejável alguma partilha ao final.

CONCLUSÃO

Esta vivência pode possibilitar ao participante reconhecer ou identificar tensões para seu desbloqueio nos segmentos corporais, facilitando uma abertura na relação com o outro e consigo mesmo. Como nos ensina Klaus Vianna, ao ser citado por Jussara Miller:

Em geral, mantemos o corpo adormecido. Somos criados dentro de certos padrões e ficamos acomodados naquilo. Por isso digo que é preciso desestruturar o corpo; sem essa desestruturação não surge nada de novo. Se o corpo não estiver acordado, é impossível aprender seja o que for. (Vianna, K. in: Miller, 2007 p. 55).

Em busca do novo, almeja-se aqui facilitar alguma possibilidade de desestruturação-reestruturação. Atividades em grupo tanto no Sistema Único de Saúde, quanto nos demais setores do cuidado terapêutico podem “acordar o corpo”, sendo simples e eficazes no sentido de promover saúde e “afastar” doenças. O propósito é facilitar o contato do indivíduo e do grupo com suas tensões e possibilidades, deixando que o “consigo” e com “o outro” possam emergir e serem vivenciados, conforme a fundamentação teórica da psicologia corporal.

.....



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. Dança e massagem na harmonização dos chacras, diluindo bloqueios energéticos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

9

REFERÊNCIAS

BOADELLA, David. **Correntes da vida: uma introdução à Biossíntese**. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1992.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 719, de 7 de abril de 2011. Institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial da União** nº 68, 8 de abril de 2011. Seção 1 p. 52. Disponível em <http://www.in.gov.br/imprensa/visualiza/index.jsp?jornal=1&pagina=52&data=08/04/2011>, acesso em 01/05/2011.

KAUR, Harbhajan. Os segmentos de couraça e os chacras. **Revista Psicologia Corporal** vol. 5. Curitiba: Centro Reichiano, 2004.

LORENZZETTI, Chiara. A musicalidade das teorias corporais. **Revista Psicologia Corporal** vol. 5. Curitiba: Centro Reichiano, 2004.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. 5ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, Alexander. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 6ª ed. São Paulo: Agora, 1985.

MILLER, Jussara. **A Escuta do Corpo**. Sistematização da Técnica Klaus Vianna. São Paulo: Summus Editorial, 2007.

OSHO. **O Livro Orange. Técnicas de Meditação**. 10ª ed. São Paulo: Editora Cultrix, 1995.

REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

ROTH, Gabrielle. **5 Rhythms Global**. Disponível em <http://www.gabrielleroth.com/> (em inglês); acesso em 01/05/2011.

AUTORES

Aparecida Dias Soares/SP - Massoterapeuta em diversas técnicas, professora de Educação Física e Especialista em Análise Bioenergética
E-mail: veti.verti@yahoo.com.br

Carlos Cantúcio Abrahão/SP - Médico, Psicoterapeuta Corporal, Sanitarista, Especialista em Psicologia Clínica e Análise Bioenergética (CBT), Terapeuta Comunitário – Intervisor, em formação na Biossíntese.

E-mail: eabrahao@br.inter.net