



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN - 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## **A BIOENERGÉTICA E AS CORES NO CONTEXTO DA VIDA**

**Glaucimar de Oliveira Fonseca**

### **Resumo**

A pesquisa de método descritivo, técnica documental bibliográfica, teórica, sugere a importância de uma adaptação do corpo ao espontâneo fluxo de energia biológica. A atuação da bioenergética avançada, numa proposta atual, em cinco etapas, é capaz de elucidar situações geradoras de obstruções do fluxo energético corporal. A aproximação da bioenergética e das cores resume as cinco etapas. As etapas envolvem as cores e as formas do indivíduo passar pelo processo físico consciente de aspectos inexplorados que contribuem para o seu bem-estar. Os caracteres em bioenergética terapêutica acrescentam informações importantes para a avaliação e análise das situações de obstrução do trajeto energético. O contexto transmitido, de adaptação do sujeito, somado a adaptação à sociedade é o ápice de equilíbrio. A probabilidade de um estudo quantitativo, ainda é algo inexplorado aqui, mas totalmente viável.

**Palavras chave:** Bioenergética. Energia Corporal. Cores. Contexto Social.



### **Introdução**

O contexto social da bioenergética está intimamente relacionado ao fluxo físico vital.

A bioenergética pode ser traduzida como a forma de funcionamento do bio- organismo, mas refere-se também a terapia bioenergética cujo pai Alexander Lowen identificou-a como passos importantes ao desenvolvimento do ser humano. (LOWEN, 1975, p. 92-96).

O ser bioenergético é influenciado pela energia das cores seja de maneira espontânea seja de maneira involuntária. Estímulos coloridos visuais, naturais, alimentares podem produzir efeitos curativos e significativos ao contexto da vida.

Etapas ajustadas à pesquisa de alguns exercícios da terapêutica bioenergética, numa associação eficaz com a energia biológica e o uso das cores ilustram a provável trajetória da adaptação as etapas e do correto fluxo energético. Em cinco estágios de apresentação inserindo o ato de “plantar os pés no chão”, a conexão com o lado instintivo, a adaptação da coluna vertebral,



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN - 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

a movimentação das extremidades e a movimentação com o uso da respiração.

O objetivo principal será a adaptação do sujeito ao contexto da vida. Os objetivos secundários narram à associação das cinco etapas baseadas em bioenergética e as cores no intuito de facilitar ao indivíduo um fluxo vital desobstruído o que é recomendável ao corpo saudável.

A pesquisa bibliográfica define resultados científicos com variáveis específicas.

#### **Métodos**

O método da pesquisa é o descritivo baseado em estudos documentados e, portanto da técnica bibliográfica. Os livros abordam o tema da bioenergética, da energética corporal e o uso das cores. Foram utilizados como fontes principais os autores Alexander Lowen, o pai da Bioenergética, Leslie Lowen, Klausbernd Vollmar, Trevor Powell, José Henrique Volpi, Carlos Alberto Cipullo, Ried Miller, entre outros. Na abordagem técnica as fontes são das autoras Maria Marly de Oliveira (OLIVEIRA, Maria Marly, 2007, p.49), e mais, Marina de Andrade Marconi e Eva Maria Lakatos.( LAKATOS e MARCONI, 2008, p. 6-49).

As cinco etapas do contexto estão alistadas às práticas bioenergéticas de Alexander e Leslie Lowen com a devida adaptação específica a contextura cromática. Efetuou-se assim, uma comparação do conjunto original com a experiência de um sujeito numa proposição apenas demonstrativa.

Hipóteses fundamentadas em registros descritivos bibliográficos capazes de definir, a observação e a atuação da bioenergética avançada, a constante associação de cores, bem como, a interpretação visual característica direcionam a pesquisa à verificação da estabilidade corporal e à circulação adequada de fluxo de energia. Trata-se também de constância psicológica, pois, a definição de caracteres (CIPULLO, Marcos Alberto. T., 2002,p.32-51) de personalidades e a consciência corporal direcionam o indivíduo a focalização. O sujeito focado tende a assumir uma postura de vida condizente com seus ideais além de assumir sua real função dentro da sociedade. A sugerida



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

adaptação é o objeto de estudo da pesquisa. O ato de exercitar o corpo em etapas pré-estabelecidas e devidamente orientadas por um profissional inspira a conscientização corporal. A consciência pelo contato direto com chão, com a terra, com o meio social.

As cinco etapas norteiam o direcionamento da observação, assim a análise do contexto é fundamental para a compreensão das formas de adaptação.

Pesquisas de campo, quantitativas ou qualitativas, são válidas e podem basear-se na presente bibliográfica.

### **As Cinco Etapas**

#### **O Ato de Plantar os Pés no Chão**

O ato de “plantar os pés no chão”, com base no “grounding” de Alexander Lowen requer a ação de separar os pés, flexionar os joelhos e posicionar-se com equilíbrio. (LOWEN, 1985, p. 19-27). Concentrar-se no corpo e no ambiente. A percepção sensorial das cores é fundamental, principalmente quando existe uma identificação específica. Assim, a primeira etapa destina-se a centralização. Ocorre uma estabilidade corporal através do exercício de contato com a terra.

#### **A Conexão com o Lado Instintivo**

Conectar-se ao lado instintivo requer consciência da natureza animal. A ligação com o prazer, a sobrevivência e as regiões pélvica, a região da barriga e a região do estômago têm influência de tais vibrações.

O ato de posicionar-se com os pés no chão e soltar a barriga traz à consciência de como está o funcionamento desta região região. Se tornou-se flácida ou rígida com o passar dos anos, é interessante exercitar a rotação dos quadris e o balanço da pelve além da percepção da cor em focalização com a energia. (LOWEN, 1985, p.31). Ainda sim, uma pessoa pode prestar atenção



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

4

na coloração de alimentos ingeridos nas fases, se nas tonalidades vermelhas, amarelas, laranjadas, verdes.

### **A Adaptação da Coluna Vertebral**

A coluna vertebral é a estrutura do indivíduo. A posição de “pés plantados no chão”, distantes alguns centímetros para um centramento ideal, além do movimento de “jogar o corpo” para frente com as mãos tocando do chão (LOWEN, 1985, p.19-20) e a percepção de cores em vermelho especificam o exercício de vibração. Vibração de energia corporal e de cores. A respiração é a chave essencial em todas as etapas.

### **A Movimentação das Extremidades**

A posição de “pés plantados no chão” e o balanço ritmado dos braços, como em vibração, das pernas vibrando, mãos vibrando e rotação de punhos. Alongamento e rotação do pescoço e cabeça e a soma da respiração e da inspiração ritmada (LOWEN, 1985, p.107-112), além da percepção sensorial da cor definem mais uma fase.

### **A Movimentação com o uso da Respiração**

A respiração aparelha a salubridade do corpo. A respiração na terapia bioenergética reflete a tomada de consciência das tensões corporais. (LOWEN, 1985, p. 35-44).

A percepção da própria respiração, a noção sensorial da cor fechando os olhos determina a quinta etapa.

### **Resultados**

1ª Etapa. Sujeito com os “pés plantados no chão” tem a percepção de tensão na região da pelve e coluna, nervo ciático. Percepção de cor do vermelho intenso ao nuance intenso de rosa-choque.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

5

Pesquisador/Observador. A tensão é generalizada provavelmente provocada pelo stress, nervosismo e situação ciática.

2ª Etapa. Sujeito, mulher na faixa de 35 a 40 anos, com tensões em várias partes do corpo, tem dores ciáticas em pequena intensidade. Percepção da cor amarela. Barriga mais rígida levemente protuberante.

Pesquisador/Observador. Existe rigidez, é preciso movimentar o corpo em vibração para liberar energia. A respiração necessita ser ritmada no momento da fase.

3ª Etapa. Efetuando o exercício informa áreas de tensão muscular na perna esquerda, na cabeça, pescoço e ombros e percebe leve resfriamento nos antebraços. A percepção de cor é vermelho, pulsante, calor corporal intenso.

Pesquisador/Observador. Liberação de energia através do movimento vibratório e de “grounding”.

4ª Etapa. Percebe certo relax, moleza na perna esquerda chegando a ter caimbras, sente tensão na região dos ombros e dores no punho esquerdo e na parte superior das costas. Observa a liberação das tensões á partir das costas e pescoço. A percepção, ao fechar os olhos, é da cor amarela dourada e branco.

Pesquisador/Observador. Liberação de tensões.

5ª Etapa. Respiração. Percepção da respiração abdominal, tonturas devido ao movimento vibratória de retirada das tensões. Continua a perceber o amarelo e o dourado.

Pesquisador/Observador. Liberação de tensões e associação da respiração à percepção das cores. Variação de cores do vermelho, rosa ao amarelo. É interessante desenvolver o trabalho bioenergético que se refere a região instintiva, para a liberação da concentração de energias. Ordenação da região da barriga e estômago.

## **Discussão**

### **Quanto as Cores e a Respiração**



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

6

A vibração energética modifica o estado aparente e invariável de tensão de estático para ativo. A percepção das cores estabiliza a mente simplesmente por meio da observação de um matiz, pois sugere uma estabilidade visual.

Segundo Klausbernd Vollmar: “As cores agem diretamente sobre o estado de ânimo do indivíduo existindo estados determinados.” (VOLLMAR, Klausbernd, 1997, pg.18 e 19).

Vollmar afirma que: “As cores pertencem tanto ao nosso mundo interior quanto ao exterior e sua essência assimilamos de maneira criativa, pois são impressões sensoriais subjetivas com um conteúdo objetivo.” (VOLLMAR, 1997, pg. 18 e 19).

Observar a natureza da luz branca nos faz perceber sua amplitude revelada na gama de matizes que vão além da visão humana. O visível está acessível às especulações, por exemplo, o vermelho está relacionado à vitalidade, ao sangue, ao instinto, ao comando, à paixão. A cor vermelha destaca-se na pesquisa pelo conteúdo fleumático, pela representação ígnea e de calor. (VOLLMAR, 1997). A produção de calor corpóreo intensificada pelo conjunto movimento e percepção de cor produz energia ao deslocamento da massa de tensão. Ocorre o consumo energético para a estabilização. É um mecanismo de retirada da tensão. O Rosa que contém vibração de onda magenta surge, na visualização, na escala perceptiva além do vermelho pulsante. “O magenta pode significar abandono de sentimentos, aponta a necessidade de mudança de sentimentos em relação a alguém, pode significar ainda, deixar de lado uma atividade.” ( WILLS, 1992). A cor rosa significa sentimento altruísta, amor. A cor amarela aparece no exercício de trabalho abdominal, e de impulso para frente. A cor dourada surge na conscientização de harmonia. Os tons terra derivam das cores terciárias derivadas do contato da luz branca, reflexão criando cores primárias e secundárias nos cenários da vida. Enfim, as cores traduzem a natureza em sua intensidade, a definir o objeto e seu significado no contexto da vida.

Analisar a vida instintiva do homem é algo comum para os estudiosos da história das civilizações. O meio social é um aspecto modificável, ao passar dos séculos. O comportamento Instintivo pode tratar de algumas características dos



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN - 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

7

animais. Animal como um ser espontâneo, sábio conhecedor de sua natureza instintiva.

Pierre Weil explica alguns caracteres á partir de “Cabeça de águia, inteligência, poder, domínio; tronco de leão, narcisismo e abdômen de boi, vida instintiva”. (WEIL e TOMPAKOW, 2008).

Segundo Edde “A cor alaranjada está vinculada ao otimismo, é tonificante, ver a cor é ver o sol, é cor complementar e possui  $\frac{3}{4}$  de vermelho e  $\frac{1}{4}$  de verde.” ( EDDE, 1993, p.39).

O estudo cromático das alternativas de saúde assume papel de ativo na vida cotidiana, pois o planeta precisa do sol de cada dia e assim, o incandescente astro envia a luz branca que se traduz em cores. O círculo cromático com suas respectivas cores primordiais e opostas. (BARROS, 2006, p.292).

As cores influenciam a vida de várias maneiras, a seguir a comprovação científica.

Segundo Gérard Edde (1993, p.39-47), as cores têm propriedades curativas como:

A cor vermelha estimulação da energia vital, a cor laranja proporciona otimismo e aumenta o tônus sexual, tonificante, a cor amarela estimula o cérebro, o intelecto e os nervos, a cor verde é regenerativa, curadora, é relacionada à esperança, a azul representa a paz, a tranqüilidade, espiritualidade e o inconsciente, a Índigo tem a ver com a intuição, espiritualidade, comunicação intuitiva, a violeta para nervosismo, controle, transmutação. A luz solar tem efeitos positivos na vida dos indivíduos tais como estimulação das funções do corpo, estimula à digestão, a circulação sanguínea, a circulação da linfa, a regeneração de pele, ação sobre o processo de síntese da vitamina D, estimula a eliminação dos resíduos através do suor, etc.

Dr. Hiroshi Motoyama discorre sobre o Chakra Maniphura situado no umbigo ou plexo solar além de especificar as vibrações de cores representadas que é a vermelha, verde, amarela, laranja, azul e a roxa e vermelha. (MOTOYAMA, Hiroshi. **A Teoria dos Chakras**. 1981 pg. 187).

Chakras para a filosofia indiana são centros de energia, vórtices capazes de manter o equilíbrio humano. Para os ocidentais existe a interpretação psicológica das cores o que não se desvincula das definições mais antigas. Então, numa visão psicológica a cor vermelha caracteriza-se pela



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

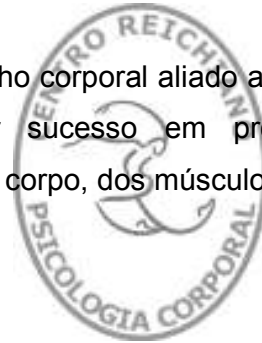
8

autoconfiança e pode chegar a curar os medos, a cor amarela pode facilitar a liberação de conteúdos inconscientes. Simboliza a comunicação, o intelecto, é calorosa, representa a facilidade de comunicação nas relações humanas. Na cultura oriental, o ser humano, precisa estabelecer contato com a energia central a fim de manter equilíbrio e cor amarela está ligada ao ponto central do indivíduo. A cor azul é espiritualidade da alma. (VOLLMAR, 1987, pg. 39 a 42).

Respiração é vida. A respiração abdominal é a mais correta de todas, pois a pulmonar não é adequada em sua estrutura. A respiração é capaz de liberar tensões. Com atuação invariável o objetivo pode ser o de suplantar situações de profundo stress. O Stress positivo é necessário a vida o negativo produz tensão e dores. (POWELL, 2000).

Para Alain Heriott o ato de movimentar o corpo, chacoalhar, toda a atitude divertida é a chave para o fluxo suave de energia. ”(HERIOTT, 2008, p.27).

Progredir com o trabalho corporal aliado ao respiratório e perceptivo das cores assemelha-se a ter sucesso em produzir desobstrução precisa movimentando cada parte do corpo, dos músculos e dos nervos.



## **Discussão**

### **Quanto ao ato de “plantar os pés no chão”**

“O grounding representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência. “A pessoa está firmemente plantada na terra identificada com seu corpo e ciente de a sexualidade.” (LOWEN, Alexander e LOWEN, Leslie, 1985, pag.23).

O movimento corporal vibratório tende a transformar os estados de tensão do organismo.

### **Quanto a Conexão com o Lado Instintivo**



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

9

Anéis tensivos, extensões de couraças são aspectos importantes da análise corporal e de personalidade. Processo individual do levantamento das questões relevantes a mudança da situação corporal.

A trajetória do Dr. Reich divide-se em: Análise do Caráter, Vegetoterapia, Orgonoterapia. (CIPULLO, 2002, p.22).

Alexander Lowen, o pai da “Terapia Bioenergética” foi quem sistematizou trabalho corporal de Reich, o pai da “Terapia Reichiana”. (CIPULLO, 2002, p.21).

Segundo Reich apud Volpi (2000), “Aspectos psíquicos e físicos são distintos, mas pertencem a um mesmo movimento energético.” (VOLPI, 2000, p. 70).

O “Movimento Energético de Reich” é descrito por uma fonte, movimento energético, um campo psíquico e um campo somático. A princípio são divergentes, mas convergem para um mesmo ponto (VOLPI, 2000, p-71).

Na bibliografia reichiana os anéis de couraças são: Anel ocular, anel oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. Os caracteres são: Passivo-feminino, Masoquista, Fálco Narcisista, Obsessivo-compulsivo e, Hístico e Impulsivo. (CIPULLO, 2002, p. 29-51).

Na pesquisa, a análise física sujere anéis na linha cervical, abdominal, a região pélvica necessita de um trabalho fisioterapêutico.

### **Quanto ao Ato Vibratório de Movimentação Corporal**

A movimentação corporal elimina o stress e a tensão rapidamente sanando ocasiões momentâneas de dor.

Segundo Dr. Trevor Powell , “Certo grau de stress é benéfico e estimula o desempenho geral, mas em excesso pode prejudicar”. (POWELL, 1997, p.6).

O Dr. Powell destaca os efeitos do stress(POWELL, 1997, p.7).

No corpo frequência cardíaca aumentada, pressão alta, problemas respiratórios, dores nas costas, musculatura tensa e contraída Náuseas, baixa imunidade, ondas de calor e calafrios, pele seca, erupções na pele, formigamento, adormecimento de partes do corpo, aumento de taxa de açúcar no sangue, dilatação das pupilas, urinar com frequência. Emoções causa de ansiedade, depressão, culpa e



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN - 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

10

vergonha, mal-humor, solidão, ciúmes. Comportamento causa dificuldade para dormir, agressividade, vícios, inatividade. Pensamentos causa dificuldade de concentração, de tomar decisões, esquecimentos constantes, super sensibilidade para críticas, baixa auto-estima, **atitudes rígidas**, idéias distorcidas. Saúde. Causa infartos, derrames, úlceras, enxaqueca, asma, rinite alérgica, erupções cutâneas, menstruação irregular, diarreia, câncer.

O Dr. Powell fornece soluções viáveis para o equilíbrio das tensões a fim de melhorar os problemas causados pelo stress. Buscar questionamentos individuais quanto a vida, assertividade, expressar sentimentos, alimentação saudável, etc... Ajudam a reestruturar aspectos físicos, emocionais e psíquicos. (POWELL, 1997).

Respiração, movimentos bioenergéticos e a associação com as cores serão capazes de minimizar tensões, stress, dores. Para tanto, circunstâncias apropriadas, o ambiente correto e a sequência específica de estágios serão decisivos para o bem-estar físico e mental.

#### **Conclusão**

A proposta da bioenergética e as cores no contexto da vida com o acréscimo de cinco etapas de exercícios vêm a reafirmar a importância do estudo das terapias e da consciência corporal.

Inseridas no contexto social, a bioenergética e as cores, assumem o papel de elucidar situações de obstrução do funcionamento energético propondo soluções válidas à saúde.

Compreender o mecanismo de um organismo é algo complexo, mas a valia inestimável da aplicação de determinados exercícios pode conduzir o indivíduo ao equilíbrio corporal.

Estudos especializados afirmam os efeitos de uma condição física com obstruções de tensão, de stress que adaptados a correta carga de exercícios retorna ao estado de equilíbrio físico além de estabilizar o mental e o lado psíquico.

Cada uma das cinco etapas ilustradas estabelece um nível de avanço dinâmico corpóreo e mental. O acúmulo de tensão reside nas atribuições do



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

11

dia a dia, na rigidez da estrutura do indivíduo, das couraças características à cada personalidade e do distanciamento da conexão com a natureza.

O contexto de caráter, percepção das cores, contato com o movimento bioenergético permite uma conscientização corporal, através de etapas específicas, com a finalidade de promover a adaptação à realidade de estabilização corporal individual e até a social.

#### **Agradecimentos**

A autora gostaria de agradecer aos seus pais, Nina e Ivaldo, sempre dispostos a colaborar e ao Dr. José Henrique Volpi e sua esposa Sandra (Centro Reichiano, em Curitiba) pela total atenção e pela possibilidade de participar de congresso de psicoterapias corporais.

#### **REFERÊNCIAS**

AQUINO, Ítalo de Souza Ph. D. **Como escrever artigos científicos:** Sem “Arrodeio” e sem medo da ABNT. 5ª Ed. Ver e Amp. João Pessoa, PB: Editora Universitária / UFPB, 2008, 104 p.

CIPULLO, Marcos Alberto Taddeo. **Decifrando Posturas:** Corpo e Existência na Compreensão Psicodiagnóstica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

EDDE, Gérard. **Cores para a Sua Saúde:** Método Prático de Cromoterapia. SP: Pensamento, 1993.

HERRIOT, Alain. **Aumento da potência do toque quântico:** Técnicas Avançadas. São Paulo: Madras, 2008.

HUTH, Dra. Almuth e HUTH, Dr. Werner. **Meditação.** Porto Alegre-RS: Kuarup, 1997.

JALOWITZKI, Marise. **Vivências para Dinâmica de Grupos:** Metamorfose do Ser em 360 graus. São Paulo: Madras, 2004.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética.** Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. SP: Summus, 1975.



**COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONSECA, Glaucimar de Oliveira. A bioenergética e as cores no contexto da vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

12

LOWEN, Alexander. **Uma vida para o corpo**: Autobiografia de Alexander Lowen. Tradução de Maria Silvia de Mourão Netto. SP: Summus, 2007.

LOWEN, Alexander. **Amor, sexo e seu coração**. Tradução Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1990.

LOWEN, Alexander e LOWEN, Leslie. **Exercícios de Bioenergética**: O Caminho para uma saúde Vibrante. São Paulo: ed. Agora, 1985.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de Pesquisa**. 7ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MILLER, Lilian Ried. **A Cor no processo criativo**: Um estudo sobre a Bauhaus e a Teoria de Goethe. 3ª Ed.Rev. SP: Editora SENAC, 2006.

MOTOYAMA, Hiroshi. **Teoria dos Chakras**: Ponte para a Consciência Superior. São Paulo: Pensamento, 1981.

OLIVEIRA, Maria Marly. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

PEDROSA, Ismael. **Da cor à cor inexistente**. 10 ed. RJ: Senac Nacional, 2009.

POWELL, Dr. Trevor. **Vivendo sem Stress**. São Paulo: Vitória Régia, 2000.

VOLLMAR, Klausbernd. **O poder das cores**: Seu poder terapêutico natural. Tradução de Werner Leyen. Porto Alegre, RS: Kuarup, 1997.

VOLPI, José Henrique. **Psicoterapia Corporal**: Um Trajeto Histórico De Wilhelm Reich. Curitiba, PR: Ed. Centro Reichiano, 2000, 128 p.

WEIL, Pierre e TOMPAKOW, Roland. **O Corpo Fala**: A Linguagem Silenciosa da Comunicação não-verbal. São Paulo: Vozes, 2008.

WILLS, Pauline. **Manual de Reflexologia e Cromoterapia**: Combinando As duas modalidades de Cura com os conhecimentos da energia que flui através da Aura e dos Chakras. São Paulo: Cultrix, 1992.

.....

**Glaucimar de Oliveira Fonseca/PR** - Terapeuta Holística e Empresária, formada em Parapsicologia e Ed. Artística pela UFPR.

**E-mail:** [glaucimardeoliveirafonseca@yahoo.com.br](mailto:glaucimardeoliveirafonseca@yahoo.com.br)