



MASSAGEM PARA A INTEGRAÇÃO PSICO-FÍSICA, ENERGÉTICA E ESPIRITUAL

**Aparecida Dias Soares
Carlos Eduardo Cantúcio Abraão**

RESUMO

Vivência fundamentada na psicologia corporal, na qual os participantes iniciam com um aquecimento bioenergético, que se segue à aplicação e recebimento de massagem de forma recíproca e em rodízio entre os participantes, concluindo-se com meditação e partilha, sob a orientação mediada pelos autores.

Palavras-chave: Exercícios de bioenergética. Massagem. Meditação. Toque terapêutico em grupo

.....

INTRODUÇÃO

A massagem e o toque corporal são reconhecidos como modos de cuidado terapêutico no âmbito da psicoterapia corporal, assim como os exercícios de bioenergética de Alexander Lowen (LOWEN, 1985).

Um ponto em comum entre a Terapia Bioenergética e a Massagem Terapêutica, além do toque, é a visão do corpo como um todo que tem uma história, uma bagagem, uma memória. Considera também a respiração, o tônus, a movimentação, o tom de voz, o olhar, a carga emocional, a vida ou ausência dela no corpo da pessoa, que a ajudarão no resgate de sua individualidade, do seu auto-respeito, dos seus limites, ajudando na auto-regulação do organismo (VERONESE, 2009, p. 117).

Para Boadella "os terapeutas corporais aprenderam, há muito tempo, a deixar de lado o tabu que impede que os psicanalistas tenham qualquer contato físico caloroso com aqueles que procuram ajudar, e introduziram muitas técnicas e repertórios de toque físico, massagem e manipulação, com o objetivo de abrandar a rigidez corporal e de ajudar a pessoa a ter um maior contato com seu fluxo interno de energia." (BOADELLA, 1992, p. 143).

Ao propor a Análise do Caráter (REICH, 2001) e a Vegetoterapia dela decorrente (NAVARRO, 1996), e a seguir a Orgonomia (REICH, 2003), Wilhelm Reich fundamenta, de forma científica e consistente à neurociência de hoje, a



ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. D. Massagem para a integração psico-física, energética e espiritual. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

base teórica fenomenológica das psicoterapias corporais, no contexto social político, cultural e ambiental que a elas subjaz.

No entender de Liane Veronese e José Henrique Volpi (VERONESE, VOLPI, 2008, p. 29) "a massagem utiliza-se do toque, e este pode auxiliar uma pessoa a sentir que seu corpo está presente no mundo, que existe. Assim, o corpo é considerado a extensão inconsciente da mente. Todas as nossas experiências são registradas tanto na mente como no corpo".

Segundo Gerda Boyesen (BOYESEN 1985, p. 35), "o corpo encapsula emoções, deixando os músculos tão rígidos que a contração subsiste de maneira crônica. [...] A energia emocional é escondida nas profundezas".

Para Lowen, "a massagem é uma parte importante da Bioenergética. É a contrapartida aos exercícios ativos, nos quais se requer um esforço para produzir resultados". Para seus exercícios de bioenergética, afirma que "apesar de a massagem não proporcionar o que os exercícios proporcionam, usamos algumas técnicas de massagem regularmente em nossas aulas de exercícios. [...] A massagem é feita pelos participantes, uns nos outros. Ela ajuda, direta e literalmente, as pessoas a entrarem em contato umas com as outras e promove a sensação de contato e proximidade no grupo." (LOWEN, 1985, p. 171-173).

No dizer de Boadella, "quando as principais tensões do corpo são superadas por massagens especiais e movimentos posturais, trazendo à tona expressões fundamentais do corpo, o paciente sente seu corpo de uma nova maneira, ele avaliará o mundo e a si próprio de forma diferente" (BOADELLA, 1992, p. 22). Ainda, de outra forma:

O desenvolvimento da consciência, o crescimento de uma percepção mais humana e mais espiritual, é um processo progressivo de esclarecimento, de iluminação. Não me refiro a nenhum estado místico de perfeição, ou qualquer aventura religiosa ritualizada. Podemos usar a palavra no seu sentido mais ordinário: ser mais iluminado é ser mais humano, é funcionar mais a partir da força e da clareza do coração (BOADELLA, 1992, p. 170).

Partindo desta breve fundamentação teórica exposta, a proposta da vivência apresentada é a de permitir aos participantes uma experiência onde:



ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. D. Massagem para a integração psico-física, energética e espiritual. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

[...] o toque biodinâmico centra a pessoa sobre si mesma. Respeitoso e sensível, permite que a pessoa massageada perceba seu esquema corporal, aproprie-se de sua segurança interna, o prazer de existir, a confiança no corpo, nas sensações e sentimentos. Esse processo é denominado regulação interna, ou micro-regulação e o limite da massagem se inscreve nessa relação introspectiva (SACHARNY, 1999, p. 88).

METODOLOGIA

Vivência na qual os participantes iniciam com um aquecimento bioenergético, que se segue à aplicação-recebimento de massagem de forma recíproca e em rodízio entre os participantes, concluindo-se com meditação, sob a orientação mediada dos facilitadores.

Material

Toalhas; músicas previamente escolhidas; sino para marcação dos tempos; creme para massagem; velas em taças com água para serem acesas; sempre que possível informe prévio para os participantes na vivência, que orienta o uso de roupas leves e largas, permitindo expor braços e pernas, podendo ser com biquínis sungas por baixo das roupas de chegada.

Distribuição do tempo

Nos 75 minutos disponibilizados o tempo pode ser distribuído segundo a seguinte sugestão: 05' apresentação; 10' aquecimento bioenergético; 45' massagem em rodízio; 10' meditação, 05' partilha. Isso pode ser estendido em até 105 minutos (aproximadamente) numa proposta mais prolongada.

Orientação de procedimentos

1. Oferecer orientações referentes ao desenvolvimento dos trabalhos, falando do objetivo e preparando o participante para tocar e ser tocado;
2. Explicar e iniciar com o *grounding* (postura conceito corporal de aterramento), a respiração e a presença corporal, a ser mantida durante todo o trabalho, e a importância do aquecimento bioenergético com a realização dos exercícios que se sucedem;
3. Esclarecer que o toque (massagem) será em todo o corpo, começando pela sua face anterior nos pés, a seguir no dorso (em



ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. D. Massagem para a integração psico-física, energética e espiritual. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

decúbito ventral), e concluindo na cabeça, agora novamente em decúbito dorsal;

4. A aplicação da massagem obedecerá a um rodízio entre os participantes, tanto quanto a quem toca (tocar diferentes pessoas), quanto a quem recebe (receber de diferentes pessoas), onde o objetivo é que os participantes percebam as formas e configurações dessa interação (tecidos corporais, tensões, "atmosfera", acolhimento, entrega), a ressonância da interação de campo orgonótico bioenergético.
5. Orientar o toque de acordo com a intuição captada da relação com a pessoa que é tocada, de forma psicossomática e energética, e também de acordo com a resposta ressonante, para quaisquer das partes corporais, para as quais se fica atento a ações e reações ao contato.

Sequencia dos toques com a distribuição de tempo

Decúbito dorsal

- Pés, pernas e coxas (2');
- Mãos, braços, antebraços (2');
- Abdômen (4').

Decúbito ventral

- Pernas, coxas e glúteos (2');
- Costas (5').

Decúbito dorsal novamente

- Cabeça (5').

Procedimentos para a finalização

Após agradecimento entre os participantes da última dupla, convida-se a que cada um, no seu espaço orgânico (psíquico, corporal e espiritual), volte-se para si, agora em pé, fazendo o alinhamento dos chakras principais, indo da base ao ponto do silêncio, a seguir ao eu superior (ponto da individualidade), vivenciando a interação maior, para depois ir retornando ao



ABRAHAO, C. E C; SOARES, A. D. Massagem para a integração psico-física, energética e espiritual. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

aqui e o agora. Sendo possível, conclui-se com uma breve, livre e sucinta partilha.

.....

REFERÊNCIAS

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

BOYESEN, Gerda. **Entre Psiquê e Soma: introdução à Psicologia Biodinâmica**. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1986.

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

NAVARRO, Federico. **Metodologia da Vegetoterapia Carácter-Analítica. Sistemática, Semiótica, Semiologia, Semântica**. São Paulo: Summus, 1996.

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

REICH, Wilhelm. **O Éter, Deus e o Diabo seguido de A Superposição Cósmica**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

SACHARNY, Silvana. **Da massagem biodinâmica à análise psico-orgânica**. Revista Reichiana nº 8. São Paulo: Sedes Sapientiae, 1999.

VERONESE, Liane. Bioenergética e massagem: diferentes formas de "acordar" o corpo. **Revista Psicologia Corporal** vol. 10. Curitiba: Centro Reichiano, 2009.

VERONESE, Liane; VOLPI, José Henrique. Vegetoterapia e Massoterapia: despertando a consciência corporal. **Revista Psicologia Corporal** vol. 9. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

.....

AUTORES

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

Carlos Eduardo Cantúcio Abrahão/SP – Médico, Especialista em Psicologia Clínica e Análise Bioenergética (CBT), Terapeuta Comunitário Intervisor
E-mail: eabrahao@br.inter.net