



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

HENRIQUES, Antonio R.; EISENREICH, Alessandra; DE NADAL, Luciana G.A caminho da potência orgástica em três tipos de respirações. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## **A CAMINHO DA POTÊNCIA ORGÁSTICA EM TRÊS TIPOS DE RESPIRAÇÕES**

**Antonio Roberto de Sousa Henriques  
Alessandra da Silva Eisenreich  
Luciana Garbini De Nadal**

### **RESUMO**

Para Reich alcançar a potência orgástica era um indicador de que o indivíduo havia alcançado um bom nível de saúde mental e emocional. Neste processo, o trabalho com a respiração é essencial, pois determina o movimento de energia e de emoções em nosso organismo. Esta vivência tem por objetivo demonstrar, através de três técnicas respiratórias e exercícios orientados, que é possível chegar às descargas bioenergéticas.

**Palavras-chave:** Descarga Bioenergética. Emoções. Energia. Potência Orgástica. Respiração.

.....

A respiração é muito importante nos processos terapêuticos: o ritmo respiratório indica o que está ocorrendo no nível emocional e energético. Reich notou uma tendência comum a todos os seus pacientes de reter a respiração e inibir a exalação, correspondendo a um controle egóico de seus sentimentos e sensações (LOWEN, 1982). Uma ferramenta importante no processo é fazer com que o cliente perceba sua forma de respirar e exercite o poder respiratório profundo e suave, mais em contato com suas sensações e sentimentos.

Para Reich, o objetivo do tratamento era o desenvolvimento no paciente de sua capacidade de se entregar totalmente aos movimentos espontâneos e involuntários do corpo, dos quais fazem parte o processo respiratório. Consequentemente, a ênfase recaía em deixar que a respiração se processasse o mais plena e profundamente possível. Se isso fosse feito, as ondas respiratórias produziram um movimento de ondulação do corpo chamado, por Reich de reflexo do orgasmo (LOWEN, 1982, pg. 20).

A respiração saudável inclui o corpo todo, todos os músculos. Ao longo do desenvolvimento, o ser humano vai criando tensões musculares crônicas advindas de repressões de suas emoções e sensações pela família e sociedade. Assim, se formam padrões desorganizados respiratórios (LOWEN, 1985).



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

HENRIQUES, Antonio R.; EISENREICH, Alessandra; DE NADAL, Luciana G.A caminho da potência orgástica em três tipos de respirações. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

A respiração alimenta nosso fogo metabólico: em uma atividade física intensificamos nossa respiração, assim como acontece quando temos fortes emoções. A respiração está diretamente ligada ao mecanismo energético: com a entrada do oxigênio recebemos energia orgônica e com a saída do gás carbônico limpamos nosso organismo de energia DOR. Cada emoção diz respeito a uma forma de respirar: no medo, respiramos rápido e de forma ofegante; na raiva, expiramos com força e bufamos; no prazer, respiramos profunda e lentamente, com a boca aberta na expiração e a expressão relaxada (STOLKINER, 2008).

Há dois tipos básicos de perturbação respiratória: as pessoas que respiram pouco, tendo menos intensidade vital do que seu organismo poderia ter e as pessoas cuja intensidade vital está funcionando além do que poderiam regular. As primeiras precisam de técnicas respiratórias que as ajudem a liberar energia e desencourçar, enquanto que as outras necessitariam de técnicas respiratórias que as auxiliem a regular e manejar seus sistemas, criando um sistema de controle, ou seja, encourçando (STOLKINER, 2008). Apresentamos, a seguir, três respirações que utilizamos na clínica e em trabalhos terapêuticos de grupo que buscam o desencourçamento.

A respiração holotrópica é uma forma de respiração rápida, em que o estado de consciência é modificado, propiciando um desbloqueio energético e emocional. Este aumento demasiado da frequência respiratória causa uma vasoconstrição no cérebro, tornando os processos inconscientes mais disponíveis, permitindo a integração desta experiência no organismo. Assim, podem ocorrer descargas por meio de tremores, tosse, liberação de emoções variadas, reflexo do vômito e outras reações catárticas e ab-reações. Outro mecanismo que opera na respiração holotrópica é a emersão das tensões profundas através das contrações musculares transitórias de duração variada, seguidas de um relaxamento profundo. Desta forma, vários sintomas neuróticos desaparecem, e a energia circula melhor no corpo (GROF, 2000).

Os reflexos convulsivos do orgasmo ocorrem na parada exalatória, o que aumenta o nível de energia na periferia do organismo. Assim, a energia vai em direção aos genitais, dissolvendo o limite com o mundo (STOLKINER,



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

HENRIQUES, Antonio R.; EISENREICH, Alessandra; DE NADAL, Luciana G.A caminho da potência orgástica em três tipos de respirações. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

2008). Com base neste fato, desenvolvemos uma técnica através da hipoxia, com a supressão respiratória apenas por alguns segundos para chegar às descargas orgásticas.

Já a respiração orgonômica é uma respiração completa, ou seja, ocorre no peito e no abdome, que correspondem, respectivamente, aos componentes afetivos e aos componentes eróticos; assim, há uma união entre amor e sexo (STOLKINER, 2008). Consiste em uma respiração completa, com movimentos ondulatórios, fazendo a energia fluir para a superfície da pele, buscando contato e desencadeando sensações prazerosas.

A meta da psicoterapia corporal é restabelecer a unidade do fluxo e da pulsação energética no ser humano (STOLKINER, 2008). Para isto, é importante dispor de várias ferramentas terapêuticas, pois cada pessoa tem sua história e sua forma única de sentir e agir no mundo, reagindo de forma diferente às intervenções. Assim, poderemos ajudar o indivíduo a restabelecer o que Reich denominou potência orgástica: capacidade do indivíduo de se entregar totalmente ao fluxo de energia de seu organismo, com a completa descarga da energia em excesso e em contato com seu coração.

#### **REFERÊNCIAS**

GROF, S. **Psicologia do Futuro**, lições das pesquisas modernas de consciência. Rio de Janeiro: Heresis, 2000.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. **Exercícios de Bioenergética**. São Paulo: Ed. Ágora, 1985.

REICH, W., **A Função do Orgasmo**. São Paulo: Ed. Brasiliense, 1975

STOLKINER, J. **Abrindo-se aos mistérios do corpo**. Porto Alegre, Ed. Alcance, 2008.



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

HENRIQUES, Antonio R.; EISENREICH, Alessandra; DE NADAL, Luciana G.A caminho da potência orgástica em três tipos de respirações. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

4

## **AUTORES**

**Antonio Roberto de Sousa Henriques/RS** – MFCR-041 Orgonoterapeuta, professor de Terapias Alternativas há 20 anos, Terapeuta de Vidas Passadas. Formado em Psicoterapia Somática pelo Instituto Sul Americano de Psicoterapia e Educação Somática, especialista em Psicologia Corporal. Diretor do Centro de Treinamento Holístico, em Porto Alegre/RS.

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

**Alessandra da Silva Eisenreich/RS** - Terapeuta corporal, Tecnóloga em Gestão de Recursos Humanos. Concluindo Especialização em Psicologia Corporal na categoria pedagógica no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Diretora do Centro de Treinamento Holístico, em Porto Alegre/RS.

**E-mail:** [nani0212@yahoo.com.br](mailto:nani0212@yahoo.com.br)

**Luciana Garbini De Nadal/RS** - CRP-07/16819 Psicóloga. Concluindo Especialização em Psicologia Corporal na categoria clínica no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Formação em Massagens Bioenergéticas e em EMDR. Pós-graduação em Psicologia Organizacional. Diretora do Centro de Treinamento Holístico, em Porto Alegre/RS.

**E-mail:** [lugarbini@gmail.com](mailto:lugarbini@gmail.com)

