



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, Maria José Barroso. A Essência dos Nossos Órgãos dos Sentidos na Vivência Bioenergética. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

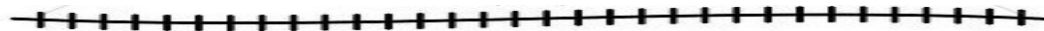
## A ESSÊNCIA DOS NOSSOS ÓRGÃOS DOS SENTIDOS NA VIVÊNCIA BIOENERGÉTICA

**Maria José Barroso Gomes**

### RESUMO

Nossos órgãos dos sentidos são aguçados com o trabalho vivencial bioenergético, olhamos e vemos com mais clareza, ouvimos com atenção, sentimos mais os cheiros que exalam no ambiente, tocamos com gosto. O resultado é a melhora da percepção, conscientização e sensibilização corporal. Afinal desenvolver os sentidos leva ao bem-estar e ao prazer de viver com qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Corpo. Auto Expressão. Consciência. Percepção. Criatividade. Lowen



Captamos informações do mundo exterior através da essência dos cinco sentidos: visão, audição, tato, olfato e paladar. Informações essas que influenciam nossa consciência, percepção, prazer, criatividade e auto expressão. Sendo assim, desenvolver a nossa acuidade sensorial é de fundamental importância. Mas dispomos muito pouco dos nossos sentidos para percebermos tanto a nós o outro e o mundo exterior.

Há muitos anos atrás Leonardo da Vinci já refletia sobre o comportamento do ser humano: “olha sem ver, escuta sem ouvir, toca sem sentir, move-se sem consciência física, respira sem consciência de odor ou fragrância e fala sem pensar”.

Portanto desenvolver os sentidos faz sentido: tenha um dia visual, olhe e veja. Tenha um dia auditivo, desenvolva sua capacidade de ouvir. Tenha um dia olfativo, expanda seu vocabulário olfativo. Tenha um dia sinestésico, desenvolva suas sensações tácteis, e os seus sentimentos internos proporcionando a consciência e equilíbrio corporal. Tenha um dia voltado para o seu paladar, permita-se tempo para saborear o que está comendo.

Considerando a possibilidade de desenvolvimento dos sentidos o trabalho da Análise Bioenergética tem muito a contribuir aguçando a consciência, a criatividade, a

### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, Maria José Barroso. A Essência dos Nossos Órgãos dos Sentidos na Vivência Bioenergética. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

percepção, o prazer e a auto expressão. Lowen fala que a auto expressão, a criatividade e o prazer encontra-se intimamente relacionados. Toda forma de auto expressão possui elementos criativos, acarretando prazer e satisfação. A dona de casa ao assar um bolo, por exemplo, está expressado sua individualidade nesse ato criativo. Sente prazer pela atividade e uma sensação de satisfação na respectiva realização. “Fiz um bolo” é a auto expressão a nível corporal, o que satisfaz a necessidade física de fazer algo ativo e criativo.p.93 1984.

O ato criativo de assar o bolo está relacionado com o paladar. Comemos ao menos três vezes ao dia, mas não prestamos atenção ao paladar dos alimentos.

Odila Weigandd no seu livro Grounding e Autonomia a Terapia Corporal Bioenergética Revisada p .63 fala sobre o grounding do olhar. Segundo Lowen, 1997 é um processo energético em que um fluxo de excitação percorre o corpo, da cabeça aos pés. É curioso observar o grounding que acontece quando a energia flui do centro para a periferia, desde o nascimento, quando o bebê busca o seio e olhos da mãe.

O bebê quando nasce já é capaz de buscar ativamente o olhar da mãe e só se retrai para seu universo interno se encontra um ambiente pouco acolhedor. Ao retrair-se cria um bloqueio ao fluxo de energia, que vai envolver os órgão da percepção à distância(olhos e ouvidos) e o próprio cérebro.

Irene Cardotti, 2003 integrou a terapêutica da Análise Bioenergética como método Self Healing, criado por Meier Schneider, 1998; Meier Achneider1999. Schneider desenvolveu diversos exercícios destinados a melhora a função da visão. Para esse fim, buscou relaxar e ao mesmo tempo tonificar as estruturas orgânicas responsáveis pela função visual.

“Os olhos são o espelho da alma” Lowen em seu livro Bioenergética p.244, 1982, diz: Devemos considerar a pessoa em sua natureza expressiva e o modo como a vemos determina não só como a compreendemos, mas também como ela nos responde.

A linguagem corporal conta com a sabedoria dos anos. Não tenho dúvida quanto à afirmação sobre os olhos, de que são o os espelhos da alma, ser verdadeira. Essa é

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, Maria José Barroso. A Essência dos Nossos Órgãos dos Sentidos na Vivência Bioenergética. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

nossa impressão subjetiva quando olhamos para certos olhos e creio corresponde à expressão que vemos

Na p. 245 Lowen diz: Se os olhos são o espelho da alma, então a riqueza da vida interior de um organismo deve estar refletida na gama de sentimentos visíveis nos olhos. Continuando Lowen fala: De maneira mais prosaica, podemos dizer que os olhos são como que as janelas do corpo, por revelarem os sentimentos internos. Mas, como todas as janelas, podem estar abertas ou fechadas. No segundo caso, são compenetráveis; no primeiro, pode-se assim ver a pessoa por dentro. Olhos que vagueiam no espaço dão a impressão de que “não tem não ninguém”. Quando se olha no âmago destes olhos tem-se a impressão de vazio interior. Olhos distantes indicam que a pessoa está longe. Podemos trazê-la de volta chamando sua atenção. Sua volta coincide com um contato que se estabelece entre seus olhos e os nossos quando nos olha e seus olhos então se focalizam sobre nós.

Os olhos se incendeiam quando a pessoa está excitada e se apagam quando esmorece a excitação interior. Quando concebemos os olhos janelas (são mais do isso, como veremos a seguir) temos condições de postular que a luz que neles brilham é uma chama interna que emana da fogueira ardendo dentro do corpo. Falamos de olhos ardentes no rosto de um fanático, consumido por um fogo interno. Há também olhos risonhos, olhos faiscantes, olhos cintilantes, e eu já vi estrelas nos olhos de uma certa pessoa. No entanto, o mais comum é vermos tristeza e medo nos olhos de todo mundo quando suas venezianas estão escancaradas.

Embora o aspecto expressivo dos olhos não possa ser dissociado da região circular dos olhos e do rosto como um todo, a expressão é basicamente determinada pelo que acontece no próprio olho. Para ler esta expressão, devem-se olhar suavemente nos olhos da pessoa, nem fixamente nem de modo penetrante, mas permitindo que a expressão surja. Quando isso acontece, tem-se a impressão de um sentimento. Sente-se a outra pessoa. Sente-se a outra pessoa. Raramente questiono minhas impressões, pois acredito nos meus sentidos.

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, Maria José Barroso. A Essência dos Nossos Órgãos dos Sentidos na Vivência Bioenergética. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Nas pgs. 235, 236, 237 e 244, falando de som e personalidade Lowen diz: Não tenho dúvidas quanto ao fato de uma voz rica ser uma maneira rica de auto expressão, denotativa de uma rica vida interior. Creio haver algo que sentimos nas pessoas e esta é uma sensação válida, mesmo que não recebam as confirmações devidas de estudos objetivos. O que é que queremos dizer com uma voz rica? O fator essencial é a presença de ampla gama de tons e gama de tons. A pessoa que fala num único tom tem uma gama muito limitada. A voz pode ser chata sem profundidade ou ressonância, pode ser baixa como se lhe faltasse energia, ou fina e desincorporada. Cada uma destas qualidades relaciona-se de certo modo com a personalidade da pessoa.

Não sou uma autoridade em voz mas, na qualidade de psiquiatra, presto atenção muito particular a ela em meu trabalho com os pacientes. Não só a emprego com fins diagnósticos, usando o máximo minhas habilidades neste sentido, como também para fins terapêuticos. Para que a pessoa recupere seu potencial completo de auto expressão, é importante que conquiste o uso pleno de sua voz, com todos os registros e em todas as suas nuances de sentimento. O bloqueio de qualquer sentimentos afetará sua expressão vocal. Portanto, é preciso desbloquear os sentimentos, contudo, é também necessário trabalharmos especificamente com a produção de som para eliminar as tensões que existem em redor do aparato vocal.

Para compreendermos o papel da tensão nos distúrbios da produção sonora, devemos considerar um dos três elementos que participam da emissão do som. São estes: um fluxo de ar sob pressão, agindo nas cordas vocais para produzir uma vibração, as cordas vocais que funcionam como instrumentos vibratórios e as cavidades de ressonância que magnificam o som. As tensões que interferem na respiração, especialmente as da região do diafragma, refletir-se-ão por alguma distorção na qualidade da voz. Na ansiedade extrema, por exemplo, quando o diafragma fica alvoroçado, a voz torna-se muito trêmula. Em geral, as cordas vocais em si estão isentas de uma tensão crônica, mas em presença de um esforço agudo são afetadas e produzem uma certa rouquidão. As tensões do pescoço e da musculatura da garganta, tão comuns, afetam a ressonância da voz, provocando tons torácicos ou tons cefálicos. A voz natural é uma

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, Maria José Barroso. A Essência dos Nossos Órgãos dos Sentidos na Vivência Bioenergética. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

combinação destes tons e graus variados, dependendo da emoção que está em jogo. Esta combinação comporta uma voz equilibrada.

No livro Reich da Vegetoterapia à descoberta da energia orgone capítulo intitulado; “Mapeamento Emocional do Corpo Humano” pgs. 25, 26, 27, 28, Reich propôs o mapeamento emocional do corpo humano em sete segmentos chamados por ele de segmentos de couraça, que se dão em forma de anel, comprometendo todas as partes anatômicas da região onde se encontra, como tecidos, órgãos e músculos. São eles: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

Apesar da não correlação anatômica entre os segmentos, emocionalmente eles estão relacionados entre si. É importante considerar que todos os segmentos tem uma relação com o segmento superior e inferior a ele.

O primeiro segmento ou nível é chamado de ocular e a ele pertencem à pele, os olhos, os ouvidos e o nariz. E o nível dos tele receptores porque através da pele, olhos, ouvidos e nariz nós podemos perceber a realidade fora de nós. O bloqueio nesse segmento impede o primeiro contato com a realidade, que se dá no momento do nascimento. Podemos falar que é o bloqueio da interpretação da realidade. Quando se fala de uma alterada visão do mundo isso significa que há algo bloqueado nos olhos que impede o indivíduo de ter uma clara visão do mundo e isso faz com que não interprete ou interprete a realidade exterior de forma diferente. É o bloqueio que existe em pessoas que têm o que chamamos de núcleo psicótico. Não é por acaso que uma das características da psicose são as alucinações visual auditivas, olfativas e até mesmo gustativas.

O segundo segmento ou nível compreende a boca. É o segmento da oralidade que pode se bloqueado durante os primeiros nove meses de vida, por consequência de uma amamentação deficitária ou de um desmame precoce ou brusco.

Um desmame tardio tem as mesmas consequências. O nível na boca é o da tendência à depressividade. Uma situação de luto provoca uma condição depressiva. Perda de um objeto amado pode representar a primeira perda que foi o bico do seio da mãe.

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GOMES, Maria José Barroso. A Essência dos Nossos Órgãos dos Sentidos na Vivência Bioenergética. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Tudo isso citado pelos autores, fez lembrar exercícios que constitui o início de um trabalho vivencial com um olhar nos nossos sentidos. Trabalho esse de desbloqueio, relaxamento levando o indivíduo a consciência, percepção, sensibilização, auto expressão, criatividade, prazer e alegria de viver. Auxiliando o corpo a conquistar sua liberdade natural, bem como sua espontaneidade.

#### REFERÊNCIAS

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

HOFFMAANN, R; GUDAT U. **Bioenergética:** Liberara a Energia Vital. Porto Alegre: Kuarup,1997

VOLPI, J.H; VOLPI, S. M. **Reich:** da Vegeto terapia à descoberta da energia orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003

WEIGAN, O. **Grounding e Autonomia:** a terapia corporal bioenergética revisada.São Paulo:Edições e Produções Person,2006

KHOURY,K. **Com a Corda Toda:** autoestima e qualidade de vida. São Paulo: Editora Senac São Paulo,2003

#### AUTORA

**Maria José Barroso Gomes/ Birigui/SP Brasil** - CRP-06/19462 - Psicóloga Analista Bioenergética (CBT), clínica e na área social, diretora presidente da Associação dos psicólogos da Alta Noroeste Paulista e diretora do Conselho de Assistência Social de Birigui SP.

E-mail: [humze@superiq.com.br](mailto:humze@superiq.com.br)

#### CENTRO REICHIANO

Av. Pref. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)