



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Bioenergética: conhecendo-te a ti mesmo e adquirindo uma saúde vibrante. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 427-431. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

BIOENERGÉTICA: CONHECENDO-TE A TI MESMO E ADQUIRINDO UMA SAÚDE VIBRANTE.

Valleska Zych

*“Conhece-te a ti mesmo”
Sócrates*

RESUMO

Os nossos dias são cercados de ocupações e preocupações. Assim, nosso corpo sofre de tensões e dores. Não procuramos tempo para respirar e sentir um pouco o nosso corpo, não encontramos tempo para silenciar a mente e escutar o que nosso corpo quer nos dizer com suas tensões. Pessoas que não dão importância para o corpo e conseqüentemente para seus sentimentos tornar-se-ão, cedo ou tarde, pessoas deprimidas e com uma vida vazia e sem sentido. A bioenergética é uma técnica terapêutica que contribui para o indivíduo reencontrar-se com o seu corpo e aproveitar o máximo de vida que há nele. Uma pessoa saudável tem apetite para viver, brilha de prazer, resplandece de alegria e fica radiante no êxtase.

Palavras-chave: Autoconhecimento, Bioenergética, Respiração, Tensões, Saúde.

Acordar cedo, ir trabalhar, fazer almoço, levar criança para escola, trabalhar mais um pouco, buscar criança na escola, fazer janta, cuidar da casa, cuidar da criança, ver televisão, reclamar e dormir (mal). No outro dia, acordar cedo, ir trabalhar, fazer almoço, levar criança para escola, trabalhar mais um pouco, buscar criança na escola, levar no Ballet ou no judô, fazer janta, ver TV, reclama, dormir (mal)...e assim segue a semana. Cadê a respiração? Cadê a gratidão? Cadê o prazer? Cadê o bem-estar? A Saúde? A Vida?

Qual é o sentido da vida? Será que é somente trabalhar e dar conta dos compromissos? Será que a família sendo sustentada é o suficiente? Será que somente isso que importa? A semana passa num piscar de olhos, fins de semana servem somente para organizar a próxima semana? E quando chega domingo a noite é normal ter crises depressivas por ter que iniciar mais uma semana?

PARE, RESPIRE E INSPIRE-SE PARA NOVA BUSCA. O Autoconhecimento.

Sim, é um grande desafio, mas digo á você que não há outro caminho para a nossa evolução. O autoconhecimento não é saber definir sua profissão, suas características físicas, não é saber quem são seus pais e familiares, do que gosta de comer e de vestir, pouco importa isso. O autoconhecimento é a cada dia você superar suas dificuldades, saber seus limites,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Bioenergética: conhecendo-te a ti mesmo e adquirindo uma saúde vibrante. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 427-431. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

descobrir suas fraquezas e saber superá-las. “Autoconhecimento denota a habilidade de responder apropriadamente a uma situação”. (LOWEN, 1985, p.58).

É você acordar cedo e poder agradecer mais uma vez pela oportunidade de aprender. É sentir entusiasmo pela vida por mais difícil que ela seja, é poder sorrir para a vida e para tudo. Fácil? Quem disse que seria fácil? Pois é, agora não adianta reclamar, você escolheu vir e viver sua vida, mas você pode escolher sua forma de viver. Triste? Alegre? Insatisfeito? Entusiasmado? Depressivo? Ansioso? Sim, sim eu sei que você está se perguntando, mas como? Não consigo! Eu tento, tento mudar, mas não dá! Já estou cansado (a), nada resolve! Já fiz academia para dar um ânimo, mas parei no primeiro mês! Enfim, tantas e tantas tentativas.

Que tal mudar um pouco o foco? Tá, mas por onde começar?

Que tal começarmos respirando? Isso, respirando!

INSPIRE... EXPIRE... INSPIRE... EXPIRE. Qual é a sensação?

É bom respirar, não é?

A respiração pode nos mostrar a quantidade de “vida” em uma pessoa. Para viver é preciso respirar.

A profundidade da respiração representa a saúde emocional de uma pessoa, a má respiração torna a pessoa fria, inativa e sem vida, não tem calor e nem energia. A respiração cria sensações, sendo ela imprópria provoca ansiedade, irritabilidade e tensão. É por isso que as pessoas sentem dificuldades em respirar profundamente, porque elas têm medo de sentir.

Lowen (1984) descreve dois distúrbios típicos da respiração: peitoral e diafragmática. A primeira é típica da personalidade esquizoide (elimina as sensações da parte inferior do corpo) e a segunda da neurótica (medo da perda de controle).

O indivíduo esquizoide, “manifesta relutância inconsciente para respirar, dado estar fixado no nível uterino, quando sua necessidade de oxigênio era suprida sem que fosse obrigado a fazer qualquer esforço” (LOWEN, 1984, p. 34).

A respiração do esquizoide, por imobilizar os músculos abdominais, eliminam as sensações da parte inferior do corpo, principalmente as sensações sexuais da pélvis.

Para inspirar melhor, a pessoa esquizoide, deverá eliminar seu terror e sua agressão deverá ser canalizada, para assim, sentir que tem o direito de exigir coisas da vida e de absorver vida para dentro de si.

O indivíduo neurótico sente dificuldade em esvaziar completamente os pulmões, como forma de segurança, pois “a expiração completa é como ceder, aceitar a supremacia do corpo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Bioenergética: conhecendo-te a ti mesmo e adquirindo uma saúde vibrante. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 427-431. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Deixar que o ar saia é vivido pelo neurótico como uma perda de controle, que ele teme” (LOWEN, 1984, p.34).

E aí? Já identificou alguma coisa? Calma, ainda há tempo!

“A boa respiração é essencial para uma saúde vibrante”. (LOWEN, 1985, pg.35)

Os adultos, no entanto, tendem a apresentar padrões desorganizados de respiração, devido a tensões musculares crônicas, que distorcem e limitam sua respiração. Essas tensões são o resultado de conflitos emocionais que desenvolveram ao longo do seu crescimento. (LOWEN, 1985, p.35)

Pare um instante mais uma vez. Respire fundo e perceba seus pontos de tensões agora (ombros, costas, pescoço, etc).

O local da sua tensão tem uma história. Já parou para entender da onde vem tanto torcicolo? E essa dor nas costas? Nossa! E os ombros? Pois é, obviamente um pilates ajudará e muito, mas o que quero dizer é que nós somos o nosso corpo. E que as tensões impedem nosso fluxo natural e nos impossibilitam de sermos seres mais livres e felizes.

Toda tensão muscular crônica é uma tensão contínua sobre o corpo. Lowen (1982), cita, Hans Selye que diz que o corpo reage a tensão com uma síndrome geral de adaptação que consiste em três fases: 1ª) reação de alarme, 2ª) adaptação à tensão e 3ª) fase da exaustão. “A existência destas tensões corporais limita a energia que, se não fosse por isso, estaria disponível para enfrentar as pressões da vida diária.” (LOWEN, 1982, p.202).

Trabalhar o dia todo, a rotina cansativa, a pressão que a sociedade impõe sobre nós de sermos bem requisitados, bem vistos, etc. Como não ter tensões? Pois é, todos nós temos tensões, porém a diferença que estamos falando aqui é de como lidamos com elas, deixamos elas se agravarem até a fase três? Chegar à exaustão para sim dar importância para os sinais que o corpo nos dá? Nosso corpo fala como nós somos. Ele nos fala á todo momento.

Onde estamos com nossa percepção para não notar o que está acontecendo? É neste ponto que quero que você comece. Se analisando, se percebendo, se sentindo. Prestando atenção nos sinais que o corpo dá. Será que sou muito controladora (o)? Será que estou com medo? Será que estou ansiosa (o)? Será que estou insatisfeita(o)? Pronto, você já deu um grande passo. Não deixe seu corpo perder a vivacidade. “Quando o seu corpo perde parte de sua vivacidade, num momento de exaustão, por exemplo, a tendência é retrair-se.” (LOWEN, 1982, p.48).

A bioenergética é uma técnica terapêutica que contribui para o indivíduo reencontrar-se com o seu corpo e aproveitar o máximo de vida que há nele.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Bioenergética: conhecendo-te a ti mesmo e adquirindo uma saúde vibrante. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 427-431. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

O objetivo da terapia bioenergética é restaurar a unidade da personalidade, reestabelecer a identificação do ego com o corpo e libertar o corpo das tensões musculares crônicas que bloqueiam sua mobilidade e restringem a respiração (LOWEN, 1984, p. 108).

Uma pessoa que está bloqueada na sua habilidade de expressar sentimentos e sensações está amortecendo seu corpo e diminuindo sua vitalidade. (LOWEN, 1985).

A pessoa saudável tem apetite para viver, brilha de prazer, resplandece de alegria e fica radiante no êxtase. O brilho de uma pessoa viva é observado na cintilação dos seus olhos. Pessoas excitadas pela vida são pessoas que irradiam prazer, os olhos brilham, suas condutas são vivas. Olham e ouvem com atenção. Quando falam, expressam sentimentos e falam coisas que fazem sentido. Estão sempre em contato com seus sentimentos e, portanto sabem o que querem e o que não querem. A ausência de sensações é algo patológico (LOWEN, 1982).

O corpo possui sentimentos e só ele pode experimentar prazer, alegria e êxtase. Pessoas que não dão importância para o corpo e conseqüentemente para seus sentimentos tornar-se-ão, cedo ou tarde, pessoas deprimidas e com uma vida vazia e sem sentido (LOWEN, 1984, p. 108).

O sentir é prazeroso e o prazeroso é belo. Lowen (1984) diz que se enganam em acreditar que a beleza não é sinônimo de saúde. A beleza e saúde estão intimamente ligadas, pois a saúde é bela, traz beleza para o corpo, é difícil achar beleza na doença. Quando vemos uma pessoa saudável, não vemos sua saúde, vemos alguém que impressiona nossos sentidos. Lowen (1984) explica que a beleza é a representação da harmonia de um corpo; quando uma pessoa não está saudável, seu corpo perde a harmonia, e assim não podemos ver beleza na falta de saúde. A beleza e a graça são os critérios mais importantes para avaliar a saúde de um ser.

Através da terapia Bioenergética é possível alcançar o autoconhecimento, pois ela é uma técnica que faz o homem conectar-se a si mesmo e sentir o prazer e a alegria para viver.

REFERÊNCIAS

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

LOWEN, Alexander. **Prazer**: Uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

LOWEN, Alexander. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde brilhante. São Paulo: Ágora, 1985.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Bioenergética: conhecendo-te a ti mesmo e adquirindo uma saúde vibrante. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 427-431. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

AUTORA e APRESENTADORA

Valleska Zych / Curitiba / PR / Brasil

Bacharel em Educação Física. Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, cursando residência em Bioenergética pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR. Personal sênior, Instrutora de Pilates e Terapeuta corporal na Pulsar – Espaço de Saúde e Humanização em Pinhais - PR onde é proprietária.

E-mail: valleskazych@hotmail.com