



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## O RITMO DA VIDA NO PULSAR DA ENERGIA E DA RESPIRAÇÃO: SEUS PROCESSOS E SUA INTEGRAÇÃO NAS PRÁTICAS DA PSICOLOGIA CORPORAL E DA MEDITAÇÃO

Rosemari Hennig Würzius  
Sandra Mara Dall'Igna Volpi

### RESUMO

As práticas corporais da Vegetoterapia trabalham sobre as estruturas caracteriais e sobre o corpo, com o objetivo de desfazer bloqueios, fixações e inibições e assim atingir uma circulação fluída e flexível de energia no corpo, nas estruturas psicológicas e nas emoções. A respiração é um processo universal de fluidez energética, de inspiração/expiração e expansão/contração. Na prática bioenergética, a respiração é uma porta de comunicação com sentimentos e sensações no corpo, em que se liberam tensões e se promove a autorregulação. A Meditação Vipassana – atenção plena na observação da realidade interna e externa, no momento presente através da respiração –, apresenta-se como uma prática integrativa cuja finalidade é promover conexão com a totalidade da vida, dissipar tensões e proporcionar calma e bem-estar; é a prática de “ver as coisas como elas são”, com sabedoria e profundidade. Este artigo objetiva apresentar as correlações teórico-práticas entre as práticas terapêuticas corporais da Vegetoterapia e da Bioenergética e a prática da Meditação, a partir de um aspecto comum a todas elas, a saber, o trabalho com a respiração.

**Palavras-chave:** Respiração. Energia. Bioenergética. Vegetoterapia. Meditação.

---

A respiração permeia todas as experiências vividas pelo corpo, este corpo que vivencia em si emoções e sensações e se inspira criativo e se anima cheio de ânima (vento, alma ou mente), pleno de prana (sopro de vida), de ar e de energia; um corpo que age, realiza e se expressa, se expande e alcança o infinito na liberdade do movimento rítmico total.

Nas palavras de Sarmiento (2015, p. 173), “Seria a respiração um fluido, um ar vital emanado do Criador? Seria alento, fogo que mantém acesa a vida? Seria algo invisível, intangível, função destinada ao movimento de fole dos pulmões? [...] Sim, a respiração pode ser assim percebida. [...] a respiração é uma experiência corporificada”. Todos os processos relativos à biomecânica da respiração se manifestam no corpo, um corpo que respira como um todo, e não apenas pulmões que respiram, e assim, “[...] alterações da postura, do movimento e da relação com a vida fazem parte da doença respiratória e que, ao tratar a postura, o movimento e a relação com a vida, tratamos a respiração. [...] a respiração é uma ação corporificada que está presente em cada atitude do indivíduo”. (SARMENTO, 2015, p. 173).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Lowen e Lowen (1985, p. 13) afirmam que “A boa respiração é essencial a uma saúde vibrante. Através da respiração conseguimos o oxigênio para manter acesso o fogo do nosso metabolismo, e isto nos assegura a energia de que precisamos. Mais oxigênio cria um fogo mais quente e produz mais energia.”

O ritmo da respiração, inalação/contração e exalação/expansão, promove o entrelaçamento e a integração entre corpo, mente, alma, emoções, sensações, pensamentos, movimentos e energia, assim a respiração tem influência sobre os processos físicos e psíquicos, como tensões, estresse, bloqueios, angústias, ansiedades, dores e, também, estados de paz, serenidade, relaxamento, prazer e fluidez.

Como afirma Gunaratana (2005), a respiração é um processo que ocorre aqui e agora, ela flui continuamente no momento presente, e a percepção das sensações de inspirar e expirar o ar nos coloca em contato com a instância mente-corpo. Quanto mais sutil a respiração se torna, mais se percebe uma sensação de calma, tranquilidade, relaxamento e paz. A respiração é elemento fundamental para a conquista de equilíbrio e fluidez energética e assim obtenção de saúde e bem-estar, da mesma forma que possibilita o acesso às questões emocionais e psíquicas que estão bloqueadas e ocultas em nossos corpos. Os movimentos da respiração estão diretamente relacionados aos movimentos de circulação de energia no corpo, e repercutem nos equilíbrios e desequilíbrios físicos, emocionais, mentais e espirituais.

Para Sarmiento (2015), a respiração é um estado de espírito e não apenas um ato mecânico, pois a ação do indivíduo será limitada se os músculos do seu corpo não receberem oxigênio suficiente. “Se o cérebro sofre falta de oxigênio, instala-se a apatia, a insensibilidade e a desatenção. Se, [...] o cérebro recebe oxigênio em demasia, como nos estados de ansiedade, o indivíduo é impelido a agir”. (SARMENTO, 2015, p. 174).

Sobre a respiração e as funções biológicas básicas de contração e expansão, Reich (1984) explica que o sistema nervoso parassimpático estimula os órgãos para deixar a totalidade do organismo num agradável estado de expansão, e o sistema nervoso simpático, por sua vez, estimula todos os órgãos quando o organismo está no angustioso estado de contração. “Isto nos permite compreender o processo da vida, particularmente a respiração, como uma condição da oscilação contínua, na qual o organismo se alterna continuamente entre a expansão parassimpática (exalação) e a contração simpática (inalação).” (REICH, 1984, p. 252).



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Cabe enfatizar a relação entre energia e corpo, visto que há uma relação direta entre tensões e bloqueios versus não fluidez de energia, ou seja, a harmonia e o equilíbrio emocional, mental e físico estão relacionados à circulação ou não circulação de energia no corpo e no ambiente.

Os processos energéticos do corpo são funções básicas da vida, em que a respiração e o metabolismo produzem energia e o movimento promove a descarga desta energia. A respiração profunda aumenta o nível de energia, assim como uma respiração reduzida indica um nível baixo de energia e de todas as outras funções vitais. As respostas dadas às situações da vida estão em relação à quantidade de energia disponível e como se faz uso desta energia, ao manifestá-la em movimento e expressão, o que também permite a resolução de questões emocionais e a percepção do potencial que se tem para o prazer e a alegria de viver. Para uma completa vitalidade e bem-estar emocional, toda rigidez e tensão crônica deve ser aliviada, pois diminui a vitalidade e rebaixa a energia, o que resultará em restrição da motilidade e da autoexpressão. (LOWEN; LOWEN, 1985).

Navarro (1995a, p. 20) refere-se à Reich: “[...] ele fala de uma ‘energia cósmica e universal operando no corpo’ [...]”. Os processos de distribuição, repartição, economia e destino desta energia estão em relação com os processos fisiológicos, o equilíbrio neurovegetativo, as tensões orgânicas e em relação também com a vida emocional. “O ser vivo é o que é porque é dotado de uma carga energética que tem uma circulação pulsante e um metabolismo próprio. A pulsação energética é cósmica, inscrita na matéria. [...] O corpo humano deve ser considerado como uma estrutura energética que interage dialeticamente com o meio.” (NAVARRO, 1995a, p. 25).

Reich (1984), afirma a existência de uma força criadora regendo a vida, cujo movimento chamou de fórmula do orgasmo ou “fórmula da vida” (REICH, 1984, p. 244) – “[...] tensão mecânica / carga energética / descarga energética / relaxamento mecânico – fórmula que ele reintegrou a um ritmo energético universal e elementar de expansão-contração, ritmo característico da matéria viva”. (NAVARRO, 1995a, p. 12). Esta fórmula que exprime o ritmo da vida pode ser percebida em todos os seres vivos através do sistema respiratório, do ritmo energético em harmonia com o ritmo da respiração. “As funções biológicas fundamentais de contração e expansão aplicavam-se tanto ao campo psíquico quanto ao somático”. (REICH, 1984, p. 244).

---



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Sarmiento (2015) fala sobre o sistema respiratório, cujos músculos trabalham junto com os pulmões para desempenhar sua função que é

[...] deslocar a parede torácica ritmicamente, bombeando ar para dentro e para fora dos pulmões. [...] os músculos respiratórios não trabalham de forma isolada e sim inseridos em um sistema que atua por meio de coordenações que possibilitam atividades funcionais; estas, por sua vez, concedem ao ser humano a possibilidade de realização global de seus desejos e anseios. (SARMENTO, 2015, p. 173).

Como um sistema aberto, o ser humano recebe energia do meio, transforma e utiliza esta energia e a devolve para o meio ambiente, num movimento contínuo de circulação, troca, transformação e uso.

O ser humano faz uso de um conjunto de fatores de reciprocidade e adaptação a fim de estabelecer um bom contato entre ele mesmo, os outros e o meio, e isto implica numa troca energética contínua. Se este sistema encontra-se bloqueado, provoca uma deficiência ou estase energética que resulta em consequências ou sintomas que se manifestam no plano físico e psíquico; estes sintomas sempre serão a expressão de uma emoção. A emoção pode ser expressa ou reprimida, e é a resposta a um estímulo que pode ser gratificante ou frustrante. A emoção se traduz pelo comportamento e também pela contração e pelo relaxamento dos músculos do corpo. (NAVARRO, 1995a).

Lowen e Lowen (1985) afirmam que em estado de total relaxamento ou de sensações intensas, podem ser sentidas ondas pulsatórias que fluem por todo o corpo, e que a vitalidade está relacionada à vibração, ou seja, a saúde vibrante ou estar vibrantemente vivo é condição para se estar totalmente vivo. O corpo vivo está em constante movimento, e esta motilidade ou atividade espontânea é consequência do estado de excitação interna que irrompe continuamente na superfície, em movimento.

“Em todos os seres vivos, verifica-se essa resposta de expansão e de contração, conforme as condições sejam respectivamente gratificantes, favoráveis ou frustrantes e desfavoráveis” (NAVARRO, 1995b, p. 26). Trata-se de uma reação neurovegetativa e muscular que expressa o caráter, ou seja, o jeito do indivíduo agir e reagir aos acontecimentos e experiências da vida. O caráter é a forma característica do próprio corpo, é o modo do eu e do corpo se manifestar no mundo, e isto implica, também, na maneira de andar, de falar, nas relações com as coisas e pessoas, nas atitudes, nas expressões faciais e gestos ou posturas como um todo. Há dois princípios econômicos na formação do caráter, que é evitar a angústia



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

ou reter a angústia – quando não é possível evitá-la –, para que não provoque prejuízos e sofrimentos. Assim, o organismo pode dar respostas de expansão, que estão relacionadas às condições gratificantes e favoráveis, e respostas de contração, que estão relacionadas às condições frustrantes e desfavoráveis. (NAVARRO, 1995b).

Reich (1984) afirma que a alternância entre expansão e contração de forma contínua constitui o processo vital de impulsos e sensações biológicas e, ao mesmo tempo, atua a nível psíquico, em que a expansão é experimentada como prazer e a contração como angústia ou desprazer. “[...] o sistema nervoso parassimpático opera na direção da expansão ‘para fora do eu, em direção ao mundo’, do prazer e da alegria; ao contrário, o sistema nervoso simpático opera na direção de contração ‘para longe do mundo, para dentro do eu’, da tristeza e do desprazer”. (REICH, 1984, p. 245-246).

Ao pensar nas práticas corporais, tanto os exercícios de Bioenergética quanto os *actings* da Vegetoterapia buscam o trabalho com a respiração em sincronia com os movimentos e gestos, com a intenção de proporcionar uma percepção de si mais consciente e uma mobilização de energia no sentido de promover desbloqueios e liberações. Da mesma forma, com a prática da meditação, através da respiração, busca-se mobilizar o corpo e reduzir tensões e restaurar a autorregulação. A meditação apresenta-se como uma forma auxiliar no reestabelecimento da economia energética do indivíduo.

Segundo Gunaratana (2005), a meditação reduz a tensão, o medo e as preocupações, traz calma ao praticante e a agitação diminui. A finalidade da meditação é a transformação pessoal: “O ‘eu’ que entra de um lado da meditação não é o mesmo ‘eu’ que aparece do outro lado. [Ao tornar o praticante] profundamente consciente de seus próprios pensamentos, palavras e atos, ela modifica seu caráter pelo processo de sensibilização.” (GUNARATANA, 2005, p. 21). A respiração é o objeto ideal da meditação, pois, apesar da sua sensação ser sutil, ela é uma espécie de janela de comunicação entre os mundos interior e exterior, “[...] é um ponto de ligação e de transferência de energia, em que o material que vem do mundo exterior se transfere para o interior e se transforma em parte do que chamamos de ‘eu’, e onde uma parte do ‘eu’ segue adiante e mergulha no mundo exterior.” (GUNARATANA, 2005, p. 70).

A respiração evidencia nossa conexão com a totalidade da vida e durante a meditação conduz a mente e o corpo a um estado de tranquilidade, equilíbrio, conscientização e visão interior. Este olhar para dentro leva à compreensão de si mesmo e também conduz a uma



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

sensação de bem-estar, saúde, percepção corporal, sensação de órgão, liberação de tensões, autorregulação, transformação e fluidez energética.

Pela conexão com a totalidade da vida proporcionada pela meditação, o corpo que respira no aqui e agora, relaxa, e, nas palavras de Lowen e Lowen (1985), pode sentir-se integrado e conectado como um todo:

No relaxamento completo, as ondas respiratórias atravessam o corpo em cada inspiração ou expiração. Em estados emocionais intensos, ondas de sensação espalham-se pelo corpo. [...] Usualmente, entretanto, nós não nos permitimos relaxar totalmente, respirar profundamente, ou sentir intensamente. [...] quando as vibrações atravessam o corpo em sua plenitude, a pessoa se sente conectada e integrada, como um todo. [...] a sensação de unidade e integridade leva a uma sinceridade natural de pensamento e ação. Se uma pessoa desenvolve a graça corporal, desenvolve a correspondente atitude psicológica de ser graciosa. (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 06-07).

Há uma prática Budista de meditação chamada Vipassana, cujo objeto está especialmente na respiração. Gunaratana (2005) diz que o Budismo afirma o acesso direto ao mundo espiritual ou divino – sem intermediações de deidades – através de uma investigação plena da realidade da vida e do processo de percepção humana. A prática budista reconhece que mente e corpo estão fortemente ligados, influenciando-se mutuamente, e ao observarmos nossa mente e corpo percebemos certas coisas, e esta percepção consciente “[...] nos liberta das raízes profundas do sofrimento psicológico e espiritual. A prática da plena atenção é a prática de ser honesto consigo mesmo cem por cento.” (GUNARATANA, 2005, p. 49). A técnica da Meditação Vipassana vem proporcionar justamente esta consciência.

A Meditação Vipassana, traduzida como Meditação do Insight ou Consciência Clara, tem como objetivo fornecer uma consciência clara ou insight da natureza da realidade, uma compreensão precisa de como todas as coisas funcionam no exato momento em que acontecem, através da atenção plena e compreensão dos processos internos da realidade, o que resulta em uma transformação completa e libertação permanente. (GUNARATANA, 2005).

Na atenção plena, coração da Meditação Vipassana, observa-se o universo interior, todos os fenômenos físicos, mentais e emocionais, e este é um processo holístico. Ela consiste na observação participativa das emoções e sensações físicas, em que se está ao mesmo tempo observando e sentindo; é uma participação ativa e alerta no movimento do viver. A plena atenção “[...] reflete o que está acontecendo no momento, e exatamente da maneira que está acontecendo. Não há distorções, [...] é uma observação sem julgamento [...] ver as coisas sem



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

condenação ou julgamento” (GUNARATANA, 2005, p. 130). “O propósito da Meditação Vipassana não é nada menos do que a transformação permanente e radical de toda sua experiência sensorial e cognitiva.” (GUNARATANA, 2005, p. 147).

A respiração, na Bioenergética, tem como objetivo ajudar a pessoa a ter mais vitalidade e uma maior consciência de si mesmo e do outro; trata-se de promover uma respiração natural, de deixar que a pessoa respire de forma fácil, profunda e espontânea.

Os exercícios de Bioenergética buscam perceber e sentir como o indivíduo reduz sua vitalidade ao limitar a respiração e seus movimentos, como inibe e bloqueia o fluxo de excitação do corpo e reduz a autoexpressão. “O objetivo da terapia é um corpo cheio de vida, capaz de experienciar totalmente prazeres e dores, alegrias e tristezas da vida. Quanto mais vitais somos, mais toleramos um maior grau de excitação na nossa vida cotidiana e no sexo.” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 06). A capacidade para o prazer é aumentada conforme se dissolve tensões e bloqueios musculares, sentimentos suprimidos e conflitos reprimidos. O estado vibratório do corpo pode ser percebido na expansão e contração pulsáteis totais do organismo e em seus sistemas respiratório, circulatório ou digestivo, e como sensações que fluem pelo corpo e se refletem no fluxo da excitação. (LOWEN; LOWEN, 1985).

A Vegetoterapia trabalha com exercícios corporais ou *actings* que visam a dissolução das couraças musculares nos diferentes segmentos do organismo, com a finalidade de desfazer tensões musculares, desarranjos neurovegetativos e inibições psíquicas, “[...] para que o indivíduo possa chegar, em seu corpo, em suas emoções e em suas estruturas psicológicas, à percepção e ao sentimento de uma circulação suficientemente boa, desembaraçada, flexível e fluída da energia.” (NAVARRO, 1995a, p. 13).

Os pensamentos, as emoções e os sentimentos podem estabelecer tensões correspondentes no corpo, as quais podem se localizar em áreas específicas, como contração nos músculos do pescoço, nos ombros ou tensão na área do tórax, do diafragma, do abdômen ou da pélvis, por exemplo.

As tensões, ao se localizarem no diafragma, provocam a sua contração, o que interfere diretamente na respiração. A contração do diafragma resulta em alterações e impedimentos nos processos da inspiração e da expiração do ar durante a respiração. Além disso, a contração do diafragma repercute nos outros níveis ou segmentos de tensões (olhos, boca, pescoço, alto do tórax, abdômen e pélvis). Estes diferentes grupos de músculos pertencem a uma só unidade funcional no sentido vegetativo. (NAVARRO, 1995a).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

O músculo diafragmático começa a funcionar com a vida extrauterina, como uma bomba para a respiração na qual intervêm indiretamente os músculos espinhais, escapulares, occipitais e costais. Por isso há também uma respiração (inspiração) começando pela nuca (ligando o pescoço-diafragma também no sentido psicológico). O importante para a expiração é a ligação diafragma-abdômen através do músculo transverso; na respiração contribuem também os músculos da pélvis (o períneo é chamado diafragma inferior); dessa forma há também uma respiração pélvica, o que confirma a ligação diafragma-pélvis. (NAVARRO, 1995b, p. 69-70).

A Bioenergética busca ajudar na percepção e liberação das tensões que impedem o indivíduo de ter uma respiração fácil, profunda e natural. “Exercícios de respiração ajudam um pouco, mas não fazem nada para reduzir tensão e restaurar o padrão respiratório natural.” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 13). O ato de não respirar naturalmente se deve a “[...] padrões desorganizados de respiração, devido a tensões musculares crônicas, que distorcem e limitam a respiração.” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 13). Para restaurar o padrão respiratório natural é necessário reduzir as tensões (que desviaram o padrão respiratório do seu natural), entender os padrões naturais e saber como eles se desorganizaram.

Sobre a relação entre a respiração, as emoções e os músculos, Navarro (1995a) afirma:

A respiração é um meio de comunicação e de expressão independente da palavra: a tristeza diminui a profundidade da respiração, o prazer a aumenta. Os ansiosos respiram superficialmente, irregularmente, prolongando a inspiração às custas da expiração, sempre incompleta. As emoções influenciam a respiração: é comum ver-se uma respiração entrecortada de suspiros no caso de angústia, uma dificuldade para respirar em caso de medo ou, ainda, uma sensação de sufocamento ou de opressão torácica. (NAVARRO, 1995a, p. 75).

Segundo Navarro (1995a), os movimentos do diafragma deveriam ter um equilíbrio rítmico, pois sua função de inspiração-expiração é essencial à vida, e a saúde depende de uma circulação equilibrada e fluida de energia em todos os níveis. O movimento de inspiração antecede uma ação, é um momento de atividade; já a expiração é um momento de repouso e relaxamento, e também de expressões como gritos, soluços, riso, choro, palavras.

Segurar o choro ou os gritos, sufocar seus sons e expressões provoca também a constrição na garganta que leva à limitação da respiração, pois a respiração está relacionada à voz. A emissão de sons se dá pelo deslocamento de ar através da laringe. Ao emitir um som claro que ressoa no corpo, ocorre uma vibração intensa semelhante às vibrações que se induz na musculatura ao se realizar exercícios de Bioenergética. Emitir um som e se deixar respirar,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

não restringir a respiração, é permitir-se ser ouvido; a negação do direito de uso da própria voz pode resultar em pessoas sem voz ativa em seus próprios assuntos. (LOWEN; LOWEN, 1985).

O diafragma, segundo Navarro (1995a), ao se movimentar para baixo, conduz energia até a pélvis; assim, uma boa respiração pode gerar excitação e sensação de bem-estar próxima do erotismo, enquanto a agitação dos ansiosos é resultado de uma respiração deficiente, cujo impulso energético se direciona para o alto, no tórax. “A manifestação emocional ligada ao funcionamento do diafragma é a ansiedade, que não é mais do que o temor, o medo da ocorrência de um perigo ou de uma punição, o que dá origem ao masoquismo. A educação repressiva, as ameaças e os castigos, ou as chantagens afetivas, determinam a estrutura de quem tolera e sofre.” (NAVARRO, 1995a, p. 86).

“A ansiedade corta a respiração porque provoca uma expectativa de alguma coisa... [...]” (NAVARRO, 1995a, p. 90), e esta expectativa traz à tona a emoção do medo perante conflitos afetivos. Traduz-se em ansiedade, em uma espera de que algo desagradável vai acontecer, como punição, dor ou morte. Isto envolve o diafragma, pois, pela ação energética do sistema simpático, o medo ou a culpa atuam nos músculos respiratórios, e causa o bloqueio da funcionalidade do diafragma, que se manifesta como a ansiedade. (NAVARRO, 1995a, 1995b).

Ao falar sobre o masoquismo, Navarro (1995b) diz que sua localização está no diafragma e sua origem está nas emoções que provocam ansiedade e medo. Isto faz com que esteja ligado à fisiologia da respiração. O masoquista tem a habilidade de transformar prazer em desprazer. Se, como afirma Reich (1984), expansão e contração estão em relação com prazer e desprazer respectivamente, com o trabalho sobre os padrões de respiração pode-se fazer com que se flexibilize este traço caracterial, e que a estase energética se desfaça, modificando esta condição psíquica e somática. Navarro (1995b), diz que “A ansiedade do masoquista se aplaca quando ele pode viver o desprazer, e assim encontra alívio de [...] respirar (expirar). (NAVARRO, 1995b, p. 73). Este desprazer é vivenciado quando o masoquista inala o ar. A contração é mantida pelo ato de suspender a respiração na inalação, “[...] prender a respiração na ansiedade masoquista só pode ser suportado, obviamente, até certo ponto, sendo depois necessário expirar. O tolerar, suportar, ‘engolir’ bloqueiam a respiração até o ponto da explosão da respiração.” (NAVARRO, 1995b, p. 73-74).

Para Lowen e Lowen (1985), a respiração deixa de ser saudável quando os padrões de respiração sofrem distúrbios, ou seja, os movimentos da respiração deixam de ser uma ação integrada do corpo todo e “[...] uma parte do corpo se move em oposição a uma outra.”



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

(LOWEN; LOWEN, 1985, p. 14). Isto significa que haverá um bloqueio na respiração, por exemplo, se, ao inspirar, o peito se expande e a barriga se contrai resultando no impedimento do movimento descendente dos pulmões; a pessoa passa a respirar para cima e para baixo ao invés de expandir as cavidades do corpo respirando para fora e para dentro. Ou ainda, como afirmam Lowen e Lowen (1985, p. 14), o padrão mais comum é aquele, onde “[...] os movimentos respiratórios estão limitados à área do diafragma, com pouco envolvimento do abdômen ou tórax. Esta é uma típica respiração superficial. Algumas vezes acontecem certos movimentos abdominais, mas o peito mantém-se rigidamente contido.”

Sobre a biomecânica da respiração, Souchard (1989, p. 31-32) afirma o que segue:

A função respiratória do diafragma é indissociável dos músculos que são seus antagonistas e complementares: os abdominais e, em especial, o transverso, que se insere sobre as mesmas vértebras lombares que ele. Tal função é também indissociável da massa visceral abdominal e períneo que a contém no nível inferior. Enfim, ela não pode ser encarada independentemente do diafragma superior, que constitui o conjunto faringe-laringe.

A barriga contraída e tensa resulta na eliminação dos sentimentos e controle do choro e do riso. Soltar a barriga significa estar sujeito às lágrimas e soluços e também às gargalhadas de sacudir. Bloquear a barriga é bloquear sua própria plenitude de ser uma pessoa vibrantemente viva. (LOWEN; LOWEN, 1985).

Nos processos da respiração, a região abdominal ou plexo solar, que é chamado de sede das emoções, tem sua importância, pois as tensões abdominais bloqueiam o movimento da corrente vegetativa natural e resultam em sintomas de perturbações respiratórias. “[...] a pressão exercida sobre o plexo solar, de cima pelo diafragma, de frente pela parede abdominal e de baixo, pelo assoalho pélvico contraído, reduzia de modo considerável a cavidade abdominal”. (REICH, 1984, p. 271). Assim, a neurose é a expressão de uma perturbação crônica do equilíbrio vegetativo e da motilidade natural. “A inibição respiratória e fixação do diafragma é sem dúvida um dos primeiros e mais importantes atos na supressão das sensações de prazer no abdômen, e também na redução da ‘angústia abdominal’. Somada a isso, a atitude respiratória é o efeito da pressão abdominal.” (REICH, 1984, p. 260).

Segundo Reich (1984), um padrão de respiração curta ocorre devido à emoção do medo, quando uma pessoa assustada ou em situação de perigo involuntariamente aspira o ar e prende a respiração. Como a respiração não pode cessar indefinidamente, a pessoa respirará



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

outra vez e a expiração será superficial, não será completa. A pessoa expirará o ar aos poucos, numa respiração curta. Em estado de medo, involuntariamente, se inspira. O diafragma contrai-se e exerce pressão sobre o plexo solar, de cima para baixo. “É prendendo a respiração que as crianças costumam lutar contra os estados de angústia, contínuos e torturantes, que sentem no alto abdômen. Fazem a mesma coisa quando sentem sensações agradáveis no abdômen ou nos genitais e têm medo dessas sensações.” (REICH, 1984, p. 260).

Em relação aos bloqueios ou couraças musculares que se localizam em várias partes do corpo e os impedimentos que causam nos movimentos naturais ou impulsos vegetativos, Reich (1984) afirma o que segue:

Uma cobra, ou uma lombriga, apresenta um movimento uniforme, ondulante, rítmico, que governa o organismo inteiro. Imaginemos agora que alguns segmentos do corpo são paralisados ou de algum modo restringidos, de modo que não podem mover-se com o ritmo do corpo todo. Neste caso, as outras partes do corpo não se moverão, como antes, em conjunto; o ritmo total terá sido perturbado por causa da exclusão de grupos de músculos individuais. Assim, a perfeição da harmonia e da motilidade do corpo dependem da uniformidade, da totalidade e da liberdade, sem perturbações, dos impulsos do corpo. (REICH, 1984, p. 275).

Reich (1984) se refere a uma técnica de respiração, que é a forma mais importante de liberação desta harmonia e motilidade do corpo, promovendo a integração gradual das partes separadas e que assim são envolvidas no desempenho total. A respiração é usada para reativar as excitações emocionais vegetativas naturais. “Respirando fundo, sentimentos fortes de prazer ou de angústia aparecem no abdômen. Mas é precisamente a anulação desses sentimentos que se cumpre pelo bloqueio respiratório.” (REICH, 1984, p. 277).

Esta técnica está relacionada com a expiração profunda e uniforme, feita de um só fôlego, oposta à exalação fragmentada em que se volta rapidamente à inalação, “A inalação profunda provoca uma obstrução da atividade biológica dos centros vegetativos, resultando em uma irritabilidade reflexa aumentada.” (REICH, 1984, p. 280). Na exalação profunda, o diafragma se eleva devido a seu relaxamento, e diminui assim a pressão abdominal. “A exalação repetida reduz a estase e, com isso, a irritabilidade angustiosa.” (REICH, 1984, p. 280). Reich (1984) faz referência à contradição que o bloqueio da exalação profunda produz, pois “[...] o bloqueio serve para abafar as excitações de prazer que surgem do mecanismo vegetativo central. Entretanto, é esse bloqueio preciso que cria um aumento da susceptibilidade à angústia, e uma irritabilidade reflexa”. (REICH, 1984, p. 280-281). Segundo



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Navarro (1995b), ao conquistar o desbloqueio do diafragma com as práticas da Vegetoterapia, “[...] aparecem movimentos involuntários pré-orgásticos que costumam provocar no sujeito manifestações de angústia”. (NAVARRO, 1995, p. 70-71).

Lowen e Lowen (1985, p. 13) descrevem o processo da respiração e afirmam que “A respiração saudável é uma ação do corpo todo; todos os músculos do corpo estão envolvidos, em algum grau.” Os movimentos respiratórios ocorrem como ondas que fluem de baixo para cima e de cima para baixo. Há um padrão respiratório que ocorre devido a uma necessidade urgente de oxigênio (os músculos do tórax são mobilizados), onde o corpo movimenta-se como se fosse uma única peça, a respiração é feita com a barriga e com o tórax de forma profunda e plena, e se percebe as ondas respiratórias fluírem para cima e para baixo. Também há o padrão da respiração relaxada, em que o indivíduo toma o máximo de ar com um mínimo de esforço; é uma respiração predominantemente abdominal, e ocorre quando o indivíduo não se encontra em estado de forte emoção ou grande esforço. (LOWEN; LOWEN, 1985).

O padrão de respiração relaxada [...] é para baixo e para cima na inspiração (inalação de ar). O diafragma se contrai e desce, permitindo a expansão dos pulmões quando eles inflam. Esta é a direção de menor resistência para a expansão dos pulmões. O abdômen se alarga através de um movimento para fora das paredes do mesmo, para dar espaço ao movimento descendente dos pulmões. A contração do diafragma também levanta as costelas inferiores, cujo movimento é acompanhado pela contração dos músculos intercostais (aqueles que ligam uma costela a outra). [...] Este movimento da pelve para frente é auxiliado pela contração dos músculos abdominais. A expiração, contudo, é um processo basicamente passivo, melhor exemplificado por um suspiro. (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 13).

Lowen e Lowen (1985) afirmam que a inspiração inicia como uma onda que flui de baixo para cima, desde o fundo da pelve até a boca, e à medida que esta onda sobe, as cavidades largas do corpo – o abdômen, o tórax, a garganta e a boca – se expandem para sugar o ar. Fundamental é a expansão da garganta durante a inspiração, pois dela depende a respiração profunda. Assim, sua contração serve para abafar sensações e sentimentos, principalmente a vontade de chorar e gritar. “É muito comum no trabalho bioenergético acontecer que, após a pessoa ter chorado bastante, sua respiração se torne mais profunda e fácil. Permitir-se soltar libera a tensão na garganta e também abre o ventre.” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 13). As pessoas que têm medo de ir ativamente ao encontro do mundo, têm dificuldade de inspirar e sentem-se aterrorizadas ao abrirem suas gargantas para uma inspiração profunda.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Já a onda expiratória começa na boca, flui para baixo e induz ao relaxamento de todo o corpo. Ao se liberar o ar retido nos pulmões libera-se qualquer outra retenção. O medo de se soltar leva às dificuldades para expirar o ar, que é ao mesmo tempo uma defesa contra o pânico de não ser capaz de conseguir ar suficiente. Devido ao pânico que sente ao exalar totalmente o ar, reage-se inalando mais ar e retendo uma reserva de ar ao inflar novamente o peito. Assim, mantém-se nesta segurança ilusória, por medo. (LOWEN; LOWEN, 1985).

Reich (1984) fala sobre uma prática respiratória, que consiste em inspirar e expirar profundamente, sem a intenção de fazer qualquer exercício respiratório, trata-se de uma respiração natural e profunda; “Depois de cinco ou dez movimentos, a respiração em geral se torna mais profunda, e emerge a primeira inibição. Quando uma pessoa expira natural e profundamente, a cabeça se move com espontaneidade para trás no fim do movimento [...] Na exalação profunda, os ombros relaxam-se com naturalidade e se movem suave e levemente para a frente”. (REICH, 1984, p. 278). Outra forma é colocar os dedos de ambas as mãos num ponto entre o esterno e o umbigo, enquanto a pessoa inspira e expira fundo. Durante a expiração se aplica uma suave pressão neste ponto do alto abdômen, e isto pode provocar reações diversas como contrações ondulantes no abdômen, ou puxar a pélvis para traz e arquear as costas. Se a exalação profunda é continuada durante certo tempo, uma parede abdominal tensa e dura torna-se macia. A pessoa sente-se melhor ao ceder por completo.

A atitude de entrega é a mesma que a da rendição: a cabeça desliza para trás, os ombros movem-se para a frente e para cima, o meio do abdômen se encolhe, a pélvis move-se para a frente e as pernas separam-se espontaneamente. A expiração profunda produz a atitude de rendição (sexual). [...] Uma abertura frouxa da boca parece contribuir para o estabelecimento da atitude de rendição. (REICH, 1984, p. 278-279).

Sobre a natureza do ser humano, os budistas dizem que “[...] nossa essência última ou natureza de Buda é pura, sagrada e inerentemente boa. A única razão de os seres humanos parecerem o contrário disto é que a experiência desta essência última tem sido bloqueada, detida como água dentro de uma represa.” (GUNARATANA, 2005, p. 160). Com a prática da meditação, as barreiras e impedimentos se extinguem, são eliminados, as paredes do ego vão sendo quebradas, assim como a defensividade e a rigidez se afrouxam, diminuem, e a pessoa se torna aberta e flexível, compartilhando sua bondade amorosa. (GUNARATANA, 2005).

Uma forma de trabalhar estas barreiras e desfazer bloqueios é levar a prática da atenção plena para as experiências da vida diária, como a meditação em movimento, em que a



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

atenção plena está, ao mesmo tempo no momento presente, na respiração e no movimento do corpo. Pode-se meditar ao realizar atividades no dia-a-dia, ao fazer um exercício físico ou uma caminhada, percebendo as sensações dos movimentos do corpo, sentindo as tensões, os pés, as pernas, a respiração, o ar, o sol, o vento, a natureza, as emoções e pensamentos que acompanham este caminhar e, assim, conectarmos conosco mesmos e com a totalidade.

Movimentamo-nos num ritmo que pode ser harmônico ou não. A desarmonia se dá devido às estagnações ou bloqueios em cada um dos sete níveis. Navarro (1995b) fala sobre os bloqueios que alteram a percepção da realidade, relacionados ao primeiro nível – olhos, ouvidos e nariz – os quais, no nascimento, deveriam ser imediatamente integrados num funcionalismo unitário e harmônico, pois, do contrário, o indivíduo perde contato com a realidade e sua percepção fica alterada, visto que os telerreceptores colocam o ser humano em contato com a realidade, e interferem na capacidade de aceita-la ou de suportá-la. Os olhos bloqueados são aqueles que olham, mas não veem, ou evitam o contato com o olhar.

A Vegetoterapia utiliza-se de um *acting* que provoca o abaixamento do diafragma e isto faz com que a energia se movimente para baixo, para o abdômen. Este *acting* é proposto em casos de bloqueio no primeiro nível (olhos, ouvidos e nariz) e está relacionado aos quadros de depressão. Sua prática “[...] consiste em fazer o ar entrar e sair pelo nariz mostrando os dentes ao mesmo tempo, como um felino, o que corresponde à expressão da agressividade.” (NAVARRO, 1995a, p. 49).

A meditação possibilita o desbloqueio e a transmutação desse olhar, e assim, tirar o indivíduo de suas ilusões e fantasias sobre sua realidade interna e sua vida, o coloca em contato com a verdade. A meditação traz também uma consciência corporal, e uma compreensão das sensações e sentimentos; consciência e insights virão, brotarão em cascatas de clareza e sabedoria, com respostas e compreensões que surgem diante desses olhos.

Para Gunaratana (2005), os insights resultantes da meditação nos tiram da visão superficial dos nossos olhos e nos colocam diante da possibilidade de “ver” as coisas como elas são em si mesmas, com sabedoria e profundidade. Ver com sabedoria significa ver as coisas na complexa estrutura corpo-mente, onde se percebe as sensações da inspiração e da expiração, mas também se percebe os sons, os cheiros, os pensamentos, as recordações, as memórias, preconceitos ou parcialidades, cobiças, raiva, desilusões, nossos desejos, opiniões, nosso ego, *self*, estados de consciência. Sem um ponto de referência fixo, a pessoa se perderá nas incessantes ondas de mudanças que fluem e circulam dentro da mente e do corpo, e a



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

respiração é então o foco, o ponto de referência vital, a partir do qual a mente divaga e é trazida de volta a partir da percepção e sensação do corpo.

Esta prática de “ver as coisas como elas são”, de focalizar a atenção total na respiração para chegar ao insight e à sabedoria, o processo de autodescoberta e a investigação pessoal, esta forma especial de ver a vida, de ver a realidade e as próprias experiências com clareza e precisão nos “[...] abre os olhos para uma nova visão da realidade e uma nova visão do aspecto mais central da realidade, o nosso ‘eu’”. (GUNARATANA, 2005, p. 40 e 47).

## CONCLUSÕES

As práticas corporais da Bioenergética, da Vegetoterapia e da Meditação integram-se num encontro harmônico de preceitos, ideias e fundamentação, e seus movimentos estão direcionados ao mesmo objetivo de proporcionar saúde e bem estar através de uma boa respiração, de um corpo livre em sua motilidade e mobilidade, de uma circulação fluida e liberada de energia, de uma percepção mais consciente de si mesmo, de seu corpo, de sua psique e suas emoções. O ritmo da vida está no pulsar da energia e da respiração – o ritmo tensão-relaxamento, contração-expansão, inspiração-expiração, integrados à totalidade da vida.

## REFERÊNCIAS

GUNARATANA, B. H. **A Meditação da Plena Atenção** (O Caminho da Meditação) – Vipassana em linguagem simples. São Paulo: Casa de Dharma, 2005.

LOWEN, A., LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma vida vibrante**. São Paulo: Ágora, 1985.

NAVARRO, F. **A Somatopsicodinâmica** – sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995a.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós-Reichiana**. São Paulo: Summus, 1995b.

REICH, W. **A função do orgasmo** – problemas econômicos sexuais da energia biológica. 10ª ed. São Paulo: Brasiliense, 1984.

SARMENTO, G. J. V. **O abc da Fisioterapia Respiratória**. 2ª ed., São Paulo: Manole, 2015.

SOUCHARD, E., Ph. **O diafragma**. São Paulo: Summus, 1989.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## AUTORA e APRESENTADORA

### **Rosemari Hennig Würzius / Curitiba / PR / Brasil**

Terapeuta Corporal de Integração Cranioossacral, Instrutora de Chi kung, Estudante de Psicologia (PUC-PR), Estudante de Psicologia Corporal (Centro Reichiano-Curitiba/PR).

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

## ORIENTADORA

### **Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil**

Psicóloga (CRP-08/5348) pela PUC-PR, Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagogia (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: [sandra@centroreichiano.com.br](mailto:sandra@centroreichiano.com.br)