



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS, Maria Suelene C.; CHAGAS, Simone; HEIDE, Loriane. A conexão do corpo, mente e emoções através da reflexologia podal e práticas da bioenergética. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

A CONEXÃO DO CORPO, MENTE E EMOÇÕES ATRAVÉS DA REFLEXOLOGIA PODAL E PRÁTICAS DA BIOENERGÉTICA

Maria Suelene Costa Dantas
Simone das Chagas
Loriane Heide

RESUMO

As emoções estão presentes continuamente na vida humana, e são registradas na memória celular do indivíduo desde sua concepção, formando um histórico provindo das primeiras experiências energéticas. As emoções são o ponto de partida para o desenvolvimento do indivíduo no processo terapêutico, por isso precisam ser consideradas, interpretadas e acolhidas em todas as suas formas de expressão. Nesse sentido, este artigo baseia-se em estudo bibliográfico e técnicas aplicadas, tendo como base os efeitos da Reflexologia Podal e da Bioenergética os quais cada um em seu contexto auxilia no equilíbrio do fluxo de energia vital do indivíduo de maneira harmoniosa. A energia estagnada do corpo e do sistema nervoso podem ser desbloqueadas através das técnicas de pressões em pontos específicos e das práticas de Bioenergética, possibilitando assim que a energia vital movimente-se e se renove.

Palavras-chave: Bioenergética. Desbloqueio energético. *Grounding*. Reflexologia Podal.

A Reflexologia Podal e a Bioenergética auxiliam na liberação das coraças, acessando conteúdos emocionais inconscientes aprisionados no corpo, restabelecendo o movimento do fluxo energético. Corpo e mente são funcionalmente idênticos, ou seja, o que pensamos reflete no corpo e o que ocorre no corpo reflete e influencia nos pensamentos.

Dentro da psicoterapia mente-corpo, analisa-se e trata-se o efeito nocivo da repressão emocional que desencadeia tensões na musculatura do corpo. Gradativamente, essas tensões tornam-se bloqueios que impedem de acessarmos emoções essenciais e vitais como amor, vontade, criatividade, serenidade, paz, alegria, coragem, prazer, entre outras. A Bioenergética trabalha com práticas de respiração, com o *grounding* e movimentos do corpo, os quais têm como objetivo proporcionar vibrações corporais, sendo esta uma técnica terapêutica que tem como fundamento o desbloqueio dessas emoções, como; medo, ansiedade, tristeza, euforia, estresse e traumas.

Já quando falamos da terapia da Reflexologia Podal, falamos dos pontos reflexos concentrados, definidos nos pés, onde trabalha com pressões em pontos específicos possibilitando o desbloqueio da energia vital, além de estimular as zonas longitudinais e os



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS, Maria Suelene C.; CHAGAS, Simone; HEIDE, Loriane. A conexão do corpo, mente e emoções através da reflexologia podal e práticas da bioenergética. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

principais canais ou meridianos. É possível equilibrar todo o organismo, proporcionando ao indivíduo os mais diversos benefícios, restabelecendo a homeostase e o equilíbrio geral do organismo como um todo, relaxando tensões, melhorando a circulação sanguínea, a oxigenação e o funcionamento do sistema nervoso.

Nas técnicas da Reflexologia Podal e da Bioenergética, observa-se uma conexão entre ambas. Através da prática da Bioenergética, onde trabalha o aterramento através do *grounding* e da respiração, juntamente com as demais práticas da Bioenergética, associados às pressões em pontos reflexos nos pés através de técnicas da Reflexologia Podal, é possível observar e sentir a influência das sensações e emoções nas tensões e bloqueios. Ambas as terapias, com formas e procedimentos próprios, e ao mesmo tempo tendo a mesma base, a energia vital do corpo, trabalham para restabelecer o equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

E por existir uma distribuição das tensões que nos propõe uma leitura do corpo em sete níveis (os olhos, a boca, o pescoço, o alto tórax, o diafragma, o abdômen e a pélvis), unidos e ligados entre si, articulados funcionalmente como anéis de um organismo primitivo. Os sete níveis não são divisões, mas pontos de referência; segmentos funcionais de um sistema vivo unitário, do qual toda a função plasmática está entravada pelos anéis perpendiculares de couraça.

VIVENCIANDO NA PRÁTICA

Entrada - 10 MIN

- Os participantes serão convidados a entrar e ficarem sentados em círculo no meio da sala.
- Música tocando no fundo.
- Nós três iremos nos apresentar e dizer que será um momento de conectar-se com várias sensações e que eles se permitam pq ali é um local seguro e nós estaremos conduzindo eles por toda a vivência por meio de consignas.

Aquecimento - 15 MIN

- Pedir para eles tirarem a meia caso estejam usando.
- Pedir que comecem a andar pela sala normalmente, porém voltando a atenção para o seu pé.
- Qual é a importância desse pé para você? Para onde ele já te levou? Quantas batalhas você já teve na vida e eles estavam lá com vc. Quantas alegrias e vitórias você já teve e eles estavam lá com você. Sempre te sustentando.
- Hoje esses pés terão um tratamento especial.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS, Maria Suelene C.; CHAGAS, Simone; HEIDE, Loriane. A conexão do corpo, mente e emoções através da reflexologia podal e práticas da bioenergética. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

- Por isso vamos aquecer todas as partes desse pé:
- Pisar com a ponta do pé
- Pisar de lado
- Andar para Trás
- Andar com o calcanhar
- Fazer um cumprimento com o pé com as outras pessoas.

Continuando 15 min

Pedir para encontrarem um local na sala para sentarem.

Entregar uma folha sulfite para eles e um lápis e pedir para que desenhem o seu pé.

Começar a massagear o pé e ver o que sentem.

Conectados com seu pé..com seu corpo...como está a sensação no pé neste momento?

Buscar e anotar agora os pontos dessas sensações...

com a figura do pé no papel, ..

Depois guardar na sacolinha que receberam no início.

Conteúdo 15 min

Entregar uma folha para eles com a figura do pé e seus determinados pontos de reflexologia, para que tomem consciência do que é reflexologia e como pode ajudá-los.

Continuação 10 min

Agora encontrem um lugar confortável sentem / recebem o creme- óleo de massagem)

E vão massageando seu próprio pé..como está esse pé

Faça movimentos circulares, apertem o meio do pé, tá doendo. Sente alguma emoção, refletir em alguma parte do teu corpo quando aperta...se o ponto é do estômago...o que comeu, como está seu estômago nesse momento... agora vamos pegar as pontas dos pés, como está meu pensamento, está acelerado..o que pensei essa semana, onde está esse pensamento...

Grounding 10 min

Compartilhar 20 min

Pedir para que formem duplas e compartilhem o que sentiram, em cada uma das atividades, com as seguintes consignas:

- Quais são as sensações que você teve?
- O que mudou na sua percepção antes e agora?

Fazer 4 trocas de colega com 5 min cada uma.

Agradecer aos colegas e voltar a sentar-se sozinho em algum lugar da sala.

Encerramento 10 min



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS, Maria Suelene C.; CHAGAS, Simone; HEIDE, Loriane. A conexão do corpo, mente e emoções através da reflexologia podal e práticas da bioenergética. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

Entregar para cada pessoa um balão e pedir para eles encherem esse balão e começar a chutá-lo pela sala juntos com os outros colegas com o intuito de movimentar novamente esse pé (falar sobre observar a energia que existe dentro desse pé)

Abraço e finalizar com uma palavra

Final: Agradecer a participação de todos

Materiais

- Óleos de massagem
- Lápis, canetas e canetinhas
- Folha sulfite
- Lenço umedecido
- Caixinha de som
- Bexigas
- Pirulito de Pé
- Sementes de Girassol
- Impressão do pé com os pontos

A prática da Bioenergética, conforme Lowen e Lowen (1977) são aplicados em cada parte do corpo, conforme o bloqueio emocional existente. Por exemplo:

- Na pélvis: servem para o desbloqueio de problemas com a sexualidade.
- No diafragma: melhoraram o equilíbrio vital e a respiração.
- No peito: liberam a expressão de sentimentos e emoções reprimidas.
- Nas pernas e nos pés: buscam levar o indivíduo a lidar melhor com a realidade.
- No pescoço: aliviam tensões e promovem calma e relaxamento.

Para se ter uma ideia do poder purificador dessa energia, durante a prática da Bioenergética é comum surgirem reações emocionais como choro, acesso de raiva, risada, arrepios, tremores, gritos, sensação de medo, excitação, entre outros. Isso acontece porque todos os sentimentos e emoções, que foram reprimidos e estavam guardados e armazenados em nossa musculatura, são liberados durante a prática da bioenergética.

O processo terapêutico da Reflexologia Podal que utiliza-se de pressões firmes em pontos específicos nos pés; também pode trabalhar os bloqueios das corações e entender as estruturas do caráter do indivíduo que está sendo tratado; por exemplo:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS, Maria Suelene C.; CHAGAS, Simone; HEIDE, Loriane. A conexão do corpo, mente e emoções através da reflexologia podal e práticas da bioenergética. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

- Nos pontos da cabeça, cérebro, olhos, pescoço, ombro, tórax e diafragma, trata-se bursite, tireóide, rouquidão e possibilita o alívio de dores de cabeça, da fadiga crônica, de tensões musculares. Os mesmos têm grande relevância com o caráter Esquizóide o qual apresenta contração muscular especialmente no pescoço e ombros, diafragma parece separado do restante do corpo, as extremidades são descarregadas de energias e frias, a cabeça parece estar fora do fluxo energético.
- Nos pontos da testa, mastoides, rosto, dentes, língua, boca, peito, pernas e pés, possibilita trabalhar os problemas de alergias, eczema, acne, gripe, pneumonia, tonturas, desmaios, fraquezas e circulação deficiente. Os mesmo tem grande relevância com o caráter Oral o qual apresenta contração muscular nos músculos temporais, na mandíbula e boca, na cabeça e peito e apresentando baixa energia além de apresentar fraqueza muscular generalizada.
- Nos pontos da cabeça, plexo solar, baço e do diafragma, possibilita ao indivíduo sentir grande alívio da estafa e da ansiedade, bem como trabalha dificuldades de respiração, dor no peito, bronquite. Os mesmo tem grande relevância com o caráter Psicopata o qual apresenta contração muscular na cabeça, ombro e diafragma, o peito é inflado e tem forte cisão entre as partes superior e inferior, apresentando energia desequilibrada, sendo alta na parte superior do corpo e bloqueada na parte inferior do corpo. Utiliza-se do poder e controle e não da descarga, no sentido de coração/genital, nega e manipula seus sentimentos e dos outros.
- Nos pontos do pescoço, ombro, garganta, abdômen, apêndice, quadril, coxas, nádegas, intestino delgado, reto e ânus, possibilita trabalhar problemas de bexiga, impotência, hemorroidas, flatulência, problemas de menstruação, menopausa, fraqueza, fadiga crônica, problemas de tireoide, garganta inflamada, rouquidão e circulação deficiente. Os mesmo tem grande relevância com o caráter Masoquista o qual apresenta o corpo denso, sobrecarregado, seus ombros e garganta são tensos, o abdômen é contraído, a pelve mobiliza-se somente através da compressão das nádegas. Sua energia é estagnada e sua sexualidade é contida e submissa.
- Nos pontos cervical, torácico, lombar e pelve possibilita trabalhar problemas de tensão muscular, problemas do coração, hipertensão, ciático, dores nas costas e problemas sacroilíacos. Os mesmos têm grande relevância com o caráter rígido o qual apresenta espasmos musculares, músculos ao longo da coluna são tensos, o pescoço é



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS, Maria Suelene C.; CHAGAS, Simone; HEIDE, Loriane. A conexão do corpo, mente e emoções através da reflexologia podal e práticas da bioenergética. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

enrijecido, a pelve é fria. A tensão na parte posterior do corpo mantém uma atitude de desconfiança ao mesmo tempo que se contém impulsos de se abrir para o mundo. Sua energia é contida, alta no sentido da vontade mas não na receptividade.

Com essa liberação energética, não haverá mais a necessidade de esforço para manter a repressão emocional e a pessoa terá mais disposição, alegria, ânimo, prazer, motivação, leveza, bom humor, amor, criatividade e liberdade.

Sendo assim, conclui-se que esta é uma terapia que pode ser aplicada em qualquer ambiente terapêutico, sem restrição de idade, bem como não necessita de materiais ou equipamentos para a sua realização.

A conexão das duas terapias, ou seja, a aplicação das duas técnicas em uma única sessão e repetidas em mais sessões a definir no projeto terapêutico, possibilitará melhores resultados de integração do indivíduo com seu próprio corpo, mente e espírito, aliviando a estafa como um todo e proporcionando a oportunidade de se conectar consigo mesmo; ou seja, ocorre o reencontro entre seu corpo, suas emoções e suas sensações.

REFERÊNCIAS

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**. O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1977.

DOUGANS, I.; ELLIS, S. **Um guia passo a passo para a aplicação da Reflexologia**. Grã-Bretanha, Element Books 1992. Traduzido por pensamento-Cultrix 2006

NAVARRO, F. **A SOMATOPSIKODINAMICA**. Summs, 1995.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich – A Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

WILLS, P. **Manual de Reflexologia e CROMOTERAPIA**. Grã-Bretanha, Element Books 1992. Traduzido por pensamento-Cultrix 7ª ed. São Paulo: 2010.

LOWEN, A. **O corpo em terapia**. A abordagem bioenergética. 6ª ed. São Paulo: Summus, 1977.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS, Maria Suelene C.; CHAGAS, Simone; HEIDE, Loriane. A conexão do corpo, mente e emoções através da reflexologia podal e práticas da bioenergética. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

Simone Ap^a da Cruz F. das Chagas / RIO NEGRINHO / SC / BRASIL

Bacharel em Tecnólogo em Gestão de Negócios pela Universidade do Contestado Mafrá Rio Negrinho Santa Catarina. Massoterapeuta formada pelo NES Blumenau- SC. Especialista em Terapia Corporal, pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR.

E-mail: ccruz.simone@gmail.com

Loriane Heide / Mafrá / SC / Brasil

Pedagoga, formada pela ULBRA/Canoas em 2010, acadêmica de Psicologia na ULBRA/Canoas e especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta Corporal, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: psicologalorianeh@gmail.com

Maria Suelene Costa Dantas / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga Clínica (CRP-08/18951). Especialista em Psicologia Clínica e em Psicologia Corporal, na categoria clínica, pelo Centro Reichiano (Curitiba/PR). Pós-graduação (Lato Sensu) em Neuropsicologia Educacional pela Universidade Positivo (Curitiba- PR). Residente em Análise Reichiana e Análise Bioenergética pelo Centro Reichiano (em formação); Hipnose Clínica. Autora do livro “Estresse e depressão sob o olhar da Psicologia Corporal”, publicado nas Edições Acadêmicas.ão para atuar como Psicoterapeuta Corporal, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: suelenedantas@outlook.com