



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAGAS, Simone; VOLPI, Sandra. O reencontro entre o indivíduo e seu corpo 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: ____/____/____.

O REENCONTRO ENTRE O INDÍVIDUO E SEU CORPO ATRAVÉS DA REFLEXOLOGIA PODAL E PRÁTICAS DE BIONERGÉTICA

Simone Ap^a da Cruz F. das Chagas
Sandra Mara Dall'Igna Volpi

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, reestabelecendo 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.

A Bioenergética foi desenvolvida por Alexander Lowen, um dos alunos de Wilhelm Reich. 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 principais canais ou meridianos. É possível equilibrar todo o organismo, proporcionando ao



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAGAS, Simone; VOLPI, Sandra. O reencontro entre o indivíduo e seu corpo 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: ____/____/____.

indivíduo os mais diversos benefícios, reestabelecendo 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. A terapia da Reflexologia iniciou-se no Egito. Já no Ocidente surgiu no início do Século XX, onde ocorreu um avanço nas pesquisas em relação ao tratamento através da Reflexologia. Em 1913, Dr. William Fitzgerald deu início a pesquisas de Terapia Zonal, juntamente com Dr. H. Bowers, onde estudaram e adotaram a terapia de pressões em pontos específicos do corpo, principalmente mãos e pés. Em 1917 foi definido por ambos que existem dez zonas longitudinais (ao longo do comprimento do corpo e que percorrem todo o corpo) desde a parte superior da cabeça até a ponta dos artelhos, das quais cinco são para as mãos e cinco para os pés.

Neste contexto observa-se que o homem antigo tinha algumas vantagens em relação ao homem moderno, pois caminhava e corria descalço por quilômetros de distância e em diferentes superfícies, como pedras, terra, areia, grama, galhos e raízes, e naturalmente recebia os mais diversos estímulos, contribuindo para a saúde do corpo como um todo. Com a introdução da crença de que é prejudicial para a saúde andar descalço, e com as facilidades dos calçados emborrachados e meios de transportes, os pés passaram a não receber mais os estímulos necessários e vem perdendo a sua função, tendo sua estrutura deformada e enfraquecida.

Então, a Reflexologia está para nos auxiliar no reequilíbrio energético através da massagem com pressões adequadas, firmes e suficientes para ativar o desbloqueio físico e emocional tais como; ansiedade, insônia, mal funcionamento dos órgãos, e assim proporciona o reequilíbrio do corpo, mente e espírito do indivíduo.

BIOENERGÉTICA

Lowen e Lowen (1977) descrevem que o trabalho bioenergético do corpo leva a pessoa a entrar em contato consigo mesma através das práticas da bioenergética. Ao utilizar as técnicas de respiração, *grounding* e movimentos corporais a pessoa consegue sentir, através das vibrações que ocorrem, quais os pontos mais bloqueados, e tem a oportunidade de se permitir desbloqueá-los. Uma das práticas fundamentais na Bioenergética, e o mais simples entre todos os outros é iniciarmos as vibrações pelas pernas com o *grounding* onde inicia-se um aquecimento, a vibração dessa prática proporciona uma harmonia leve e tranquila, ou seja, flui espontaneamente, sem forçá-la.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAGAS, Simone; VOLPI, Sandra. O reencontro entre o indivíduo e seu corpo 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: ____/____/____.

Quando as vibrações atravessam o corpo em sua plenitude, a pessoa se sente conectada e integrada, como um todo. Muitos pacientes referiram a mesma reação. 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. Tais pessoas não são apenas vibrantemente vivas, estão radiantemente vivas (LOWEN; LOWEN, 1977, p. 17).

Conforme Lowen e Lowen (1977) durante o processo da prática da bioenergética, a pessoa percebe uma mudança de pensamentos e atitudes. A pessoa se sente conectada e integrada como um todo ao deixar as vibrações atravessarem o corpo de forma plena e espontânea, desenvolvendo a graça natural do corpo, e ainda permite-se desenvolver atitudes psicológicas vibrantes e positivas, ou seja, a pessoa se torna viva e radiante.

Segundo Lowen (1977) a terapia bioenergética pode ser realizada também com toques firmes e precisos, sendo a contrapartida as práticas ativas, os quais requerem um esforço para atingir um resultado. No toque, quem realiza os movimentos é o terapeuta, através de pressões. O terapeuta toca o corpo do paciente com pressões sobre a pele e músculos. Em alguns pontos, o paciente pode sentir dor, e essa dor é devida às tensões e aos bloqueios existentes nestas áreas do corpo. O terapeuta, como Lowen (1977) descreve, também pode identificar as áreas de tensão sentindo os músculos contraídos ao tocá-los. Geralmente, com a sequência dos toques, o paciente sente melhora em sua pele e músculos que tornam-se macios e relaxados. Lowen (1977) ainda fala que nós precisamos de algo bom, para preencher a necessidade oral profunda, que é a necessidade de sermos tocados de uma forma prazerosa e sem a intenção sexual. Além disso, há o fato de que as mãos do terapeuta podem atingir tensões inacessíveis.

Porém Lowen (1977) observa que muitas pessoas tem medo de serem tocadas e de serem machucadas, e então existe a necessidade do terapeuta estar atento a este fato, pois se a pessoa tem medo e por exemplo prende a respiração, o processo todo será mais doloroso do que prazeroso. Além disso, a pessoa que estará tocando deve ter consciência de que estará entrando em contato com os sentimentos da pessoa que está sendo tocada.

Para Lowen (1977) tocar é um processo energético de contato. A energia flui de uma pessoa para outra através do toque e para isto acontecer quem estiver realizando a prática deve manter-se relaxado e carregado, devendo seus movimentos serem naturais e não mecânicos. E o mais importante é que se a pessoa não tiver prazer em realizar a técnica, não



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAGAS, Simone; VOLPI, Sandra. O reencontro entre o indivíduo e seu corpo 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: ____/____/____.

deve fazê-la, pois isso acarretará em uma experiência negativa ao invés de positiva, onde é o objetivo.

O prazer de estar totalmente vivo fundamenta-se no estado vibratório do corpo, sendo percebido na expansão e contração pulsáteis totais do organismo e em seus sistemas orgânicos componentes – respiratório, circulatório e digestivo, por exemplo. É sentido como sensações que fluem pelo corpo refletindo o fluxo da excitação. É a doce sensação de amolecimento, no desejo sexual, a nítida rapidez da intuição, o anelo de aproximação e contato, a pulsação do excitação (LOWEN; LOWEN, 1977, p. 18).

Lowen (1977) deixa claro que o objetivo da terapia é proporcionar a possibilidade da pessoa (paciente) sentir-se totalmente viva e estar apta a vivenciar em seu dia-a-dia um grau maior de excitação na vida e no sexo.

REFLEXOLOGIA PODAL

Segundo Dougans e Ellis (1992) a Reflexologia Podal é um método através do qual se pode entrar em contato com os chamados centros elétricos do corpo e tem sido utilizada para desbloquear a energia vibratória do corpo como um todo através de pressões em diversos pontos dos pés, os quais estão relacionados a vários órgãos, glândulas e células.

Para que o organismo humano possa funcionar com sua capacidade ideal, a energia precisa fluir livremente e as correntes Yin e Yang devem se complementar. A Reflexologia desobstrui os condutos de energia, energizando os aspectos físicos, emocional e mental do cliente. As técnicas específicas para a aplicação de pressão aos pés criam canais que permitem a circulação de energia curativa para todas as partes do corpo. Quando está “fora de equilíbrio”, o corpo não funciona de forma eficiente. A Reflexologia ajuda o corpo a retornar a um estado de equilíbrio dinâmico (DOUGANS; ELLIS, 1992, p. 40).

De acordo com Dougans e Ellis (1992), a arte da massagem reflexa nos pés não deve ser confundida com massagens básicas nos pés ou então ainda com massagem no corpo de maneira em geral. A Reflexologia é uma técnica específica de pressão que atua em pontos reflexos precisos dos pés com base na premissa de que as áreas reflexas dos pés correspondem a todas as áreas do corpo.

Como os pés representam um microcosmo do corpo, todos os órgãos, glândulas e outras partes do corpo estão dispostos num arranjo similar ao dos pés. O fenômeno da representação microcós mica de partes do corpo em diferentes áreas do organismo também se manifestam na íris do olho, na



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAGAS, Simone; VOLPI, Sandra. O reencontro entre o indivíduo e seu corpo 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: ____/____/____.

orelha e nas mãos. Todavia, as áreas correspondentes aos pés são mais fáceis de localizar porque cobrem uma área maior e são mais específicas, tornando mais fácil trabalhar com elas. (DOUGANS; ELLIS, 1992, p. 37).

O corpo humano é uma máquina perfeita, segundo citam Dougans e Ellis (1992): são milhares de partes trabalhando juntas para manter o corpo funcionando em níveis ideais. Os efeitos negativos das emoções e atitudes, da estafa, do modo de vida e da dieta podem fazer com que o corpo saia da sincronia, provocando disfunções. Se uma parte deixa de funcionar com eficiência, o todo sofre. Assim como Lowen e Lowen (1977), Dougans e Ellis (1992) utilizam a analogia do carro para descrever o funcionamento do corpo: se uma parte do carro não está funcionando adequadamente, todo o carro sofre e precisa ir para uma oficina receber regulagem, manutenção. Ou, então, deve ser trocado por um carro novo, o que não é possível com o indivíduo, e é neste sentido, de tratar corretamente o que se tem, que entra a Reflexologia podendo ser considerada o equivalente a uma regulagem, um ajuste do corpo.

Segundo Wills (1992), antes de um tratamento reflexológico, é vital que se faça uma observação dos pés, procurando quaisquer anormalidades na estrutura óssea, na cor da pele e na temperatura dos pés. Isto pode dar a indicação da existência de uma doença no corpo. Por exemplo, uma alteração no tom da pele sob as falanges do segundo e do terceiro dedos pode indicar problemas oculares, pele dura ou calos em pontos reflexo pode revelar um problema na parte que corresponde ao ponto, como por exemplo o ponto da cabeça, do estômago ou de outros órgãos e sensações do corpo.

Wills (1992) ainda complementa a importância dos pés serem mantidos em boas condições: as unhas devem ser cortadas curtas e a pele áspera deve ser removida. Ainda afirma que se as unhas dos dedos estiverem muito compridas e pressionarem a ponta dos dedos (que se refere ao ponto reflexo da cabeça) sobre o calçado podem ocorrer dores de cabeça.

Os pés de muitas pessoas são deformados pelo uso inadequado de calçados. Isso acaba prejudicando a saúde, porque os reflexos que ocorrem no local da deformidade são afetados. Para amenizar algumas das consequências desse uso inadequado dos calçados deve-se caminhar descalço sempre que possível, permitindo que os pés se movam livremente e a pele respire.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAGAS, Simone; VOLPI, Sandra. O reencontro entre o indivíduo e seu corpo 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: ____/____/____.

AS TÉCNICAS DA REFLEXOLOGIA PODAL X PRÁTICAS DA BIONERGÉTICA

Ao analisar as 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 reestabelecer 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.

O terapeuta corporal precisa fazer uma leitura corporal adequada e conhecer a dinâmica familiar e social, pois as pessoas podem apresentar características de mais de um tipo de caráter. Ao realizar a análise do caráter do indivíduo, tem-se a possibilidade de conhecer as principais emoções que podem estar represadas energeticamente, assim como as defesas psíquicas que oferecerão resistência ao processo terapêutico. Segundo Volpi e Volpi (2003), para Lowen, o caráter é enfatizado nas questões da oralidade, do masoquismo e da rigidez. O indivíduo cresce e se desenvolve atravessando uma ponte que liga a condição de dependente para uma vida emocional cada vez mais independente.

Dougans e Ellis (1992) relatam que ao receber o estímulo nos pés através de pressões em pontos específicos, impulsos nervosos percorrem o corpo até o córtex cerebral. O corpo responde imediatamente enviando impulsos nervosos para o órgão reagente e também buscando o equilíbrio hormonal. Isso leva uma reação em cadeia, impactando todos os sistemas do corpo. Os pés – além de sustentar e locomover o corpo –, junto com as mãos, funcionam como grandes sensores que sentem e tocam o mundo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAGAS, Simone; VOLPI, Sandra. O reencontro entre o indivíduo e seu corpo 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: ____/____/____.

Wills (1992) cita que os pés e o cérebro estão em constante comunicação, através de várias terminações nervosas por meio das quais todas as experiências externas são transmitidas para o nosso cérebro, que responde conforme a sua necessidade.

Já Lowen e Lowen (1977) afirmam que através da prática da bioenergética o indivíduo tem a possibilidade de entrar em contato com seu corpo, reconhecendo suas tensões e assim podendo liberá-las através de movimentos apropriados, com a prática do *grounding* e da respiração profunda. O processo terapêutico com o *grounding*, que trabalha o enraizamento do eu, sustentação e o contato com a realidade, promove a conexão do mundo interno com o mundo externo; juntamente, trabalha-se a respiração, uma vez que a posição do *grounding* proporciona maior facilidade para que a mesma ocorra. Assim, o indivíduo consegue sentir grande alívio da ansiedade bem como possibilita ter senso de realidade mais profundo.

Conforme Lowen (1977) quando sentimos raiva tencionamos o maxilar, o pescoço e trancamos a respiração, e essas reações corporais refletem que estamos trancando essa emoção em nosso corpo. Esta energia trancada nessas partes corporais requer um esforço do sistema vital para continuar mantendo-a aprisionada e armazenada. Através da prática da bioenergética essas emoções presas e reprimidas em partes do corpo são liberadas.

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, grito, 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

CHAGAS, Simone; VOLPI, Sandra. O reencontro entre o indivíduo e seu corpo 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, tireoide, rouquidão e possibilita o alívio de dores de cabeça, da fadiga crônica, de tensões musculares. Os mesmo tem grande relevância com o caráter Esquizoide 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 ponto 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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAGAS, Simone; VOLPI, Sandra. O reencontro entre o indivíduo e seu corpo 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: ____/____/____.

sacro-ilíacas. Os mesmo tem grande relevância com o caráter Rígido o qual apresenta espasmos musculares, músculos ao longo da coluna são tensos, o pescoço é enrijecido, a pelve é fria. A tensão na parte posterior do corpo mantém uma atitude de desconfiança ao mesmo tempo que se contem 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: Agora, 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

CHAGAS, Simone; VOLPI, Sandra. O reencontro entre o individuo e seu corpo 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 Mafra 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

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

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

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br