



**ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL**

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

## **ANAIS DO**

### **I CONGRESSO EM PSICOLOGIA CORPORAL EM CORE ENERGETICS 2008**

**ATIBAIA – SP – BRASIL**

**Atibaia - SP, 18 e 19 de Outubro de 2008.**

**Centro de Convenções Victor Brecheret**

(Todo conteúdo escrito, citações, ortografia, gramática é de responsabilidade do autor. Todos os direitos autorais preservados)

---

## **CORE ENERGETICS E A FIBROMIALGIA: UMA PROPOSTA DE TRABALHO**

Apresentação: Seminário  
Carla Brito Dornelas Nolli

Resumo:

Core Energetics é especialmente indicada para o tratamento da Fibromialgia, desde que seja observada a necessidade de “preparação dos tecidos” e o desenvolvimento do *grounding* primário, antes de se iniciar os trabalhos no *grounding* postural, quebra das defesas e confronto com as máscaras. Estes cuidados são necessários devido à presença do fenômeno de amplificação dolorosa, super atividade do sistema imune, inúmeros desequilíbrios neuro-humorais e metabólicos associados, e a existência de traumas precoces que caracterizam esta síndrome, levando ao desenvolvimento de respostas anormais aos estímulos.

Core Energetics e a Fibromialgia

A Síndrome da Fibromialgia – SFM de acordo com o Colégio Americano de Reumatologia tem como definição: A Presença de dor difusa pelo corpo, por pelo menos 3 meses, além de dor em 11 de 18 pontos dolorosos (*tender points*) quando submetidos à pressão digital de aproximadamente 4 kg. Os pontos são bilaterais, e foram descritos em nove pares: Nuca (parte superior, suboccipital); Lateral do pescoço (no nível do ligamento



**ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL**

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

transverso da quinta e sexta vértebras cervicais); Músculo trapézio, Face lateral do ombro (supra-espinhoso); Segunda costela (na junção da cartilagem entre a costela e o osso esterno); Cotovelo (epicôndilo lateral); Nádegas (quadrante superior e externo do músculo glúteo médio); Quadril (grande trocânter femural) e joelho (na gordura da face interna).

É considerada uma síndrome e não uma doença por se caracterizar por um conjunto de sinais e sintomas. A forma como se manifesta varia de um portador a outro, o que requer um tratamento diferente para cada caso.

Possui um grande significado epidemiológico. Atualmente estima-se que ela seja a segunda condição mais comumente encontrada em clínicas para o tratamento da dor crônica. Esta prevalência alta de SFM na população é considerada extremamente significativa, e tem consideráveis implicações para o planejamento estratégico de saúde.

Apesar de só ter sido reconhecida e classificada em 1990, ao contrário do que se supõe, a síndrome não é uma invenção moderna. Alguns relatos bíblicos já foram interpretados como sendo indícios de fibromialgia. No entanto a primeira descrição oficial data de 1816, sendo que o cientista Balfour foi o primeiro em localizar os pontos dolorosos. Em seguida, foram publicados trabalhos com dados conflitantes até que o Colégio Americano de Reumatologia resolveu patrocinar um estudo realizado em vários centros médicos dos USA e do Canadá. A definição válida atualmente originou-se desse estudo que foi divulgado em 1990.

Há inúmeras hipóteses que tentam explicar as causas da SFM. Após a análise destas, pode-se perceber que todas apresentam um mesmo conjunto de variáveis agrupadas de modos diferentes. São elas: perturbações do sono, influências ambientais sazonais, psicossociais, comportamentais, predisposição genética, eventos traumáticos sejam eles físicos, emocionais e infecciosos, sistema imune hiperativo, disfunção no hormônio tireoidiano, disfunção do hormônio do estresse e a presença de múltiplos fatores estressores no cotidiano. No entanto, todas concordam com a hipótese de uma conjugação



## **ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL**

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

de três fatores: pré disposição genética, ocorrência de um evento traumático, presença de desequilíbrios neuro-humorais, metabólicos e a super ativação do sistema imunológico que perpetuam os sintomas.

Os portadores de fibromialgia apresentam alterações nos percursos da dor, tanto na via ascendente (da periferia para o sistema nervoso central), como na descendente (do cérebro para a periferia). O resultado desse desequilíbrio é a amplificação dolorosa que caracteriza a SFM. Um aumento do mensageiro químico encarregado de conduzir a informação de dor ao cérebro (substância P) e uma diminuição dos neurotransmissores que acalmam a dor (opioides e serotonina) produzem uma resposta exagerada ao estímulo doloroso (hiperalgesia) ou fazem a informação de dor ser disparada até por algo que normalmente não teria esse efeito (Alodínia) como um abraço ou um toque suave. Estes dados foram comprovados através de pesquisas que dosaram substâncias presentes no líquido (líquido que banha a medula e o cérebro).

As dores crônicas e difusas, principal sintoma, podem se associar a vários outros sintomas, o que faz da fibromialgia uma “doença” bastante complexa. Além disso, numa mesma pessoa ela pode se expressar de maneiras diferentes em diferentes estágios da vida: em uma crise sobressai um sintoma; na seguinte, outro.

Esses sintomas são:

- Sono não reparador;
- Cansaço inexplicável;
- Dores de cabeça recorrentes;
- Distúrbios da Articulação da Mastigação;
- Síndrome do Cólon Irritável;
- Cistites de Repetição;
- Rigidez no corpo;
- Irritabilidade;



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

- Depressão e/ou ansiedade e outros descritos no quadro a seguir.

Como podemos ver alguns sintomas não são apenas os principais irritantes, como também atuam como causa direta de distúrbios e desequilíbrios adicionais, caracterizando um estado, onde vários círculos viciosos se instalam e levam ao agravamento do quadro e à perpetuação dos sintomas:

1-Sabe-se que as alterações do sono são um cenário propício para o início da dor muscular, pois o hormônio do crescimento, essencial para a reparação dos músculos, é largamente liberado durante as 4 fases do sono. A presença da dor leva a um sono ruim, a produção do hormônio de crescimento é afetada, o que por sua vez, vai aumentar a dor.

2 – A dor provoca uma contração muscular, o que por sua vez, vai gerar tensão, o que causa mais dor;

3 – A dor leva o indivíduo a ficar de repouso, e quando este quadro é crônico, leva ao descondicionamento físico. Ao realizar qualquer atividade física com músculos mal condicionados, é produzidos micro traumas musculares, e como consequência, mais dores que o normal, o que levará novamente ao repouso e irá desestimular a prática dessas atividades. Este é um dos fatores mais importantes relacionado às causas de dor na SFM, e favorece a instalação de um quadro depressivo, que também leva ao repouso, reiniciando o círculo vicioso;

4- A dor leva ao estresse emocional, que por sua vez acaba por instalar contraturas musculares, que também são causas das dores.

Somente por meio de um trabalho de equipe multidisciplinar coeso e bem direcionado, pode-se auxiliar o paciente a reverter esse quadro.

Experiências comprovam que é possível viver com boa qualidade, com e apesar da SFM, mas até então não foi encontrada a cura.

Diante da complexidade do quadro, dos inúmeros sintomas e fatores alterados, o Terapeuta em Core Energetics necessita trabalhar associado a um médico (para



## **ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL**

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

diagnóstico diferencial e medicação quando necessário), um educador físico (para desenvolvimento de um programa progressivo de condicionamento físico), um nutricionista ou nutrólogo, pois estudos relacionam também alergias alimentares associadas a dores musculares nos portadores de fibromialgia, e quando necessário e possível, a outros profissionais da medicina complementar como instrutores de Pilates, fisioterapeutas especializados em Reeducação Postural Global – R.P.G., osteopatas e outros. Todos devem ter conhecimentos especializados nesta síndrome. Essas técnicas quando associadas, têm trazido benefícios comprovados clinicamente.

Uma característica importante nos portadores da SFM, é que os exercícios realizados em academias e clubes provocam aumento das dores, exigindo o desenvolvimento de programas especiais de exercícios de condicionamento físico.

O diagnóstico da SFM é comumente realizado de forma tardia, quando o paciente já apresenta um quadro avançado e já se encontra bastante descrente com toda a equipe da saúde. Pelo menos dois fatores dificultam um diagnóstico precoce e acertado. Primeiro: o diagnóstico é exclusivamente clínico. Não há exames de laboratório e radiológicos que detectem a síndrome. Radiografias, coletas de sangue, tomografias e até ressonância magnética dão resultados normais ou que não justificam o quadro. Segundo: outras doenças podem coexistir com a SFM ou produzir sintomas semelhantes. São elas: Síndrome da dor Miofascial, síndrome da fadiga crônica, hérnia de disco, osteoartrose, DORT, bursite/tendinite, artrite reumatóide, poliomiosite e poliomialgia reumática.

Enquanto Terapeuta Corporal e fisioterapeuta com experiência nesta patologia considero a Core Energetics uma técnica especialmente indicada para o tratamento da SFM. De acordo com a sua teoria e os seus princípios, podemos compreender de uma forma clara e direta todo o processo de adoecimento, a sua etiologia, a presença de inúmeros sintomas e as doenças associadas. Podemos compreender também a forma reativa como os pacientes se comportam frente aos terapeutas e a algumas técnicas de



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

tratamento indicadas, o que, para muitas outras abordagens, se mostra confuso e sem explicação.

Além de compreender de uma forma organizada a instalação e evolução dos casos, a Core Energetics possui as ferramentas necessárias para o seu tratamento, indo do necessário processo de esclarecimento e educação do paciente, à expressão dos sentimentos associada ao trabalho do corpo, seguindo os preceitos de seu criador, John Pierrakos (1997): “Energia e Consciência andam juntos”.

Diante da descrição dos inúmeros sintomas e da complexidade do quadro, podemos perceber que todos os anéis corporais apresentam bloqueios e as diferentes defesas podem estar presentes. A presença da defesa de caráter esquizóide e a base de todo o processo:

<b>Principais Sintomas:</b>	<b>Anel reichiano</b>
Dor física real e crônica em 11 pares de pontos dolorosos (desenho no. 1)	Todos os anéis
Rigidez no corpo	Todos os anéis
Distúrbios da Articulação da Mastigação	Oral
Irritabilidade	Oral
Dores de cabeça recorrentes	Cervical e/ou ocular
Formigamento	Cervical e/ou ocular
Depressão e/ou ansiedade	Oral e diafragmático
Palpitação	Peitoral
Cansaço inexplicável	Peitoral
Síndrome do Cólon Irritável	Abdominal
Cistite de Repetição	Pélvico
Sono não reparador	Ocular



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

Sensibilidade a frio e umidade	Ocular
Vertigens – disautonomia	Ocular
Perda da memória	Ocular

Em seu estudo sobre a SFM, Chaitow (2002) cita Goldstein que chega à seguinte conclusão: “As diversas desordens neurosomáticas presentes na fibromialgia são causadas por uma interação complexa de fatores genéticos, desenvolvimentais e ambientais, envolvendo a possibilidade de abuso físico, sexual ou psicológico na infância”.

Teicher ET AL (1993) conclui que “aproximadamente 40% dos pacientes com SFM avaliados mostraram ter sofrido abusos físicos, psicológicos ou sexuais na infância”  
Confirmando o que já é sabido em Core Energetics, Meaney ET al.(1994) conclui:

“Parece que experiências precoces e estímulos ambientais que interagem com sistemas biológicos poucos desenvolvidos conduzem a respostas homeostáticas alteradas, por exemplo, respostas exageradas ou insuficientes do eixo HPA para defender um estado homeostático em uma situação estressante, poderiam resultar em desordens comportamentais e neuroimunoendócrinas na maioria, particularmente se estímulos que não deveriam ser estressantes fossem avaliados... de maneira inapropriada pelo córtex pré frontal”.

Estas conclusões descrevem uma sintomatologia correspondente a defesa de caráter esquizóide conhecida e descrita na literatura da psicoterapia corporal:

“Quando a criança está sujeita a cuidados dissonantes, há um desenvolvimento prematuro do ego e dificuldade em adquirir um *grounding* adequado na vida adulta. A instalação do choque cefálico, afetando o cérebro fisicamente e no seu funcionamento, favorece a cisão entre as funções corporais, o ego consciente e as emoções. Na vida adulta, essa cisão levaria ao uso distorcido da cognição bem como a um prejuízo na auto-regulação emocional.” (WEIGAND, 2006, p.61)



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

Ao realizar a relação entre os sintomas e as defesas de caráter, podemos perceber que muitos estão relacionados à defesa de caráter Esquizóide. São eles: formigamentos, vertigens, inchaço subjetivo das partes moles, sensibilidade ao frio e umidade, perda de memória, sensibilidades químicas múltiplas, a predisposição genética para o desenvolvimento dos diferentes tipos de desequilíbrios neuro-humorais e a hiperatividade do sistema auto imune.

Também podemos perceber nos portadores da SFM que, diante das inúmeras agressões sofridas na infância, instala-se o mecanismo de defesa de “estar acima do chão”, com o objetivo de evitar o contato com um profundo sentimento de abandono e rejeição carregado de pânico.

“Aalberse associa o elevar-se acima com a atitude arrogante de empurrar o diafragma para cima, erguer os ombros, enrijecer o pescoço e travar as mandíbulas. Além disso, a pelve mantém-se contraída e puxada para cima. A tendência é buscar a sensação de liberdade por meio do isolamento. É uma pseudoliberalidade e não uma expressão de autonomia. Dá a impressão de estar se livrando do outro, mas na verdade não tem a liberdade de ficar próximo”.

(WEIGAND, 2006, p62)

A partir desse mecanismo desenvolvem-se os seguintes sintomas: distúrbios na articulação têmporo-mandibular, irritabilidade, palpitação, intestino irritável, cistite de repetição e rigidez no corpo. O bloqueio dos anéis oral, cervical, peitoral e diafragmático produz sintomas que caracterizam excesso de carga nestes anéis e ausência de carga nos anéis abaixo.

Esta descrição também corresponde ao resultado obtido por um estudo sueco que avaliou a existência de um tipo de personalidade na SFM.

[“Um questionário que analisa características da personalidade foi preenchido por 155 mulheres com SFM. As características que eram obviamente diferentes



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

em mulheres com SFM eram a necessidade de ordem e pouca necessidade de exibição, autonomia e discordância agressiva. “Os pacientes com SFM são pedantes e têm grandes necessidades de ordem, perfeccionismo, planejamento e limpeza. Não havia nenhuma prova de uma maior tendência para o desenvolvimento de depressão” (JOHANNSSON, 1993)].

De acordo com inúmeros estudos e pesquisas realizados, percebe-se a depressão presente na SFM, como resultante de uma série de incapacidades e limitações, e não como causa ou como sintoma inicial. Em outras palavras, ela acontece após a quebra das defesas de caráter do tipo rígido e/ou do deslocamento superior, quando então, o paciente entra em contato com a ferida oral.

Estamos diante de um *self* frágil, com pouca forma e limites confusos, caracterizando uma camada interna colapsada com uma camada externa rígida.

Por apresentar, mesmo que de uma forma infantil, uma capacidade de organização e ordem, e uma percepção da necessidade do outro, estas pessoas normalmente conseguem estabelecer vínculos, constituir famílias e ocupar cargos de destaque no trabalho. No entanto, na maioria das vezes, estes vínculos são superficiais e baseados na disponibilidade em “fazer”, “doar”, “cuidar do outro” e “controlar”, pois foi assim, que estas crianças puderam obter o “afeto”, o “reconhecimento”, o “se sentir pertencendo” e a “segurança” em seu grupo familiar.

Diante de uma estruturação como essa, inevitavelmente acontecem situações de stress por sobrecarga e pelo não reconhecimento de suas reais necessidades, tanto no ambiente profissional quanto familiar. Em algum momento, a homeostase interna obtida na infância a partir desse *self* frágil entra em colapso.

Diante da quebra de suas defesas, ou seja, quebra da homeostase, instala-se um quadro de heterostase, no qual as funções de defesa e reparo encontram-se sobrecarregadas e os esforços adaptativos estão além de suas capacidades. Neste momento



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

surgem sintomas, que se não vistos e respeitados no sentido de expressarem a necessidade de se realizar mudanças no modo de vida, podem evoluir para uma situação denominada como alostase, na qual a homeostase modificada produz respostas exageradas ou insuficientes. Assim se instala a modificação química que caracteriza a fibromialgia: o aumento em três vezes da Substância P encarregada de conduzir a informação de dor ao cérebro, ao mesmo tempo em que ocorre a diminuição nos níveis de Serotonina, levando à hiperalgesia e a instalação do quadro conhecido como Alodínia: A informação da dor é disparada até por algo que normalmente não teria esse efeito.

Goldenberg (2005) descreve claramente situações reconhecidas como gatilhos para a instalação da SFM:

- Traumas físicos: acidente automobilístico, cirurgia, esforços repetitivos e especialmente acidentes onde ocorre o chamado chicote cervical: o pescoço é jogado para trás provocando um estiramento da coluna cervical, seguido de uma intensa flexão. Estes traumas “podem disparar as modificações químicas que acarretam a fibromialgia”;
- Traumas emocionais: como sobreviver a uma catástrofe, participar de guerra ou ser vítima de um seqüestro, agressões físicas e sexuais, morte, divórcio, brigas e doenças;

“O estresse persistente, cotidiano, às vezes também é suficiente para fazer este estrago, sobretudo, se a pessoa não consegue administrá-lo e sente que escapou ao seu controle e está à beira de um ataque de nervos. A enxurrada de hormônios lançada na corrente sanguínea quando se está sob efeito de estresse físico e emocional pode bagunçar o frágil equilíbrio dos neurotransmissores ligados à dor” (GOLDENBERG,2005,p28).

O fato estressante não ocorre obrigatoriamente logo antes do aparecimento da dor. Pode ter acontecido no passado e a síndrome se desenvolver anos ou décadas depois.

- Doenças infecciosas: é comum o relato de que depois de uma gripe não sarou nunca mais. Vírus como o influenza, parvovírus, coxsackie B, Epstein-Barr, vírus da hepatite C e o HIV são relacionados ao desencadeamento da SFM.



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

- Perdas prolongadas de sono: quando noites mal dormidas começam a se repetir, acumula-se o cansaço, o que pode ser uma verdadeira bomba-relógio para quem tem predisposição à SFM;
- Grandes modificações hormonais: início da menopausa, em virtude da queda abrupta nas taxas de hormônio do estrogênio, distúrbios endócrinos como alterações da tireóide;
- Mudanças climáticas;
- E ainda, doenças auto-imunes, abandono repentino de algumas medicações, especialmente cortisona, e o uso de remédios como o interferon.

Existe uma “constelação” de muitas outras desordens de dores crônicas que freqüentemente estão associadas à SFM. São elas: dismenorréia, endometriose, cistite intersticial, dor da bexiga/uretra irritável, síndrome do intestino irritável, síndrome das pernas inquietas e hipotireoidismo. Estas desordens evidenciam o bloqueio nos anéis abdominal e pélvico que podem ser decorrentes de um desenvolvimento prematuro do *grounding*.

“Quando a falta de contato com o corpo se manifesta também na sexualidade, com tonalidades edípicas, o problema de falta de contato e desenvolvimento prematuro já existia desde o nascimento. Provavelmente ocorreu um desenvolvimento prematuro da função de *grounding*, que tentou se estabelecer em um sistema ainda precário e imaturo para desenvolver essa função. Como resultado, a criança cresce com uma enorme desconfiança em relação a qualquer tipo de ajuda externa. Esta desconfiança tende a se perpetuar na vida adulta. No corpo a energia fica retida na cabeça, por vezes provocando sintomas, como cefaléia, por exemplo” (WEIGAND, 2006,p.58)

Diante desse quadro Weigand (2006) sugere um trabalho inicial de reconexão cabeça-corpo, de desenvolvimento de um *grounding* primário, seguido do *grounding*



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

postural, e só mais adiante, num estágio posterior do trabalho terapêutico, deverá ser realizado um trabalho de desbloqueio diretamente nos anéis abdominal e pélvico relacionados ao conflito sexual.

Lisa Loustaunau (2008), em sua experiência com pacientes que sofreram traumas precoces, também indica o trabalho com *grounding* primário como necessário e anterior ao trabalho com *grounding* postural, dissolução das defesas e confronto com a máscara:

“Os primeiros movimentos de *grounding* que temos na vida são horizontais... não se pode trabalhar o *grounding* de pé com os pacientes, sem antes trabalhar o *grounding* horizontal, pois um movimento sempre é estruturado no anterior, e isso cria uma espiral. Movimentos primitivos surgiram na parte primitiva do cérebro. Crianças com traumas precoces têm dificuldade com o sentir. Não sabem sentir dor, sentem tudo como dor... Trabalhar com esses pacientes, com movimentos nos quais eles têm que pensar não vai ajudar. .. Temos que estimular o cérebro primitivo fazendo movimentos mais primitivos...”

E Loustaunau (2008) também afirma: “Antes de nos entregarmos à sexualidade temos que nos entregar para o chão, para a terra. Não é possível se entregar para um homem ou para uma mulher, se não nos entregamos para a terra ... para nos conectarmos com nossa sensualidade obtida na infância, que é a base da sexualidade adulta saudável, é importante vivenciarmos nossos degraus evolucionários da qualidade do movimento, desde a origem do primeiro animal unicelular, até o ser humano, passando da fase intra uterina até a completa formação corporal”.

“Todas as formas de tratamento devem ser analisadas como formas de stress”  
(CHAITOW,1999)

Pelo fato da SFM ser caracterizada por apresentar resposta anormal aos estímulos, sejam eles de dor, neuro-humorais e/ou de processamento límbico, onde estão presentes perturbações do sistema auto imune e suscetibilidade aumentada aos agentes estressores, o nosso trabalho em Core Energetics com esses pacientes é iniciado com o desenvolvimento



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

do *grounding* primário associado a um trabalho de educação, onde são apresentados verbalmente os princípios do Core Energetics:

- 1- A pessoa humana é uma unidade psicossomática;
- 2- A fonte da cura está em nosso interior, em nossa Essência;
- 3- Toda existência forma uma unidade que se move em direção a uma evolução criativa, tanto do todo como de seus inúmeros componentes;
- 4- Somos responsáveis pela realidade que vivemos, e não vítimas de um destino.

Apresento os Mapa da Personalidade (corpo, emoção, mente, vontade e espiritualidade) e o Mapa da Consciência com suas três camadas. Os conteúdos emocionais são trabalhados de forma autógena, ou seja, na medida em que os próprios pacientes os trazem espontaneamente, antes, durante e ou após o trabalho corporal realizado na horizontal, tanto em decúbito dorsal, como em decúbito ventral.

Inicialmente a ênfase é dada para o desenvolvimento do *grounding* interno. De acordo com Weigand (2006), na relação paciente e terapeuta, o que sustenta o *grounding* interno é a qualidade da relação terapêutica, e esta implica em confiança, suporte, cuidado, reconhecimento e vínculo, e são estas qualidades que possibilitam a confrontação das defesas, quando necessário.

Diante das características da SFM, cabe o seguinte questionamento, também feito e relatado por Lisa durante nosso Workshop realizado em Atibaia (2008): “Como conseguir uma qualidade de tecido que possa responder, que possa pulsar, que possa vibrar, que possa experimentar o prazer? Tecidos não preparados, inevitavelmente entrarão em inundação ou farão uma cisão entre cabeça e corpo. Como resposta a este questionamento, Lisa sugere trabalhar com o cliente, percorrendo todas as etapas do desenvolvimento neuropsicomotor e social infantil saudável.

Os exercícios corporais que percorre, desde a vivência de ser um animal unicelular, a sua respiração e sua vibração, até o completo desenvolvimento infantil, associadas a



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

manobras de manipulação das fáscias e descontração do tecido muscular, acompanhadas do *grounding* do olhar (WEIGAND, 2006,p 63), e do contato com a criança interna ferida na medida em que os próprios pacientes trazem os conteúdos, têm se mostrado bastante eficientes no alívio das dores, aprofundamento do vínculo e compreensão por parte do paciente de todo o seu processo de adoecimento. Acreditamos assim, estar preparando o “tecido”, para o confronto com as máscaras e quebra das defesas.

Com estes cuidados, temos chegado aos momentos de confrontação de uma forma tranqüila e a melhora das dores é relatada logo no início do tratamento.

Em decúbito dorsal, são realizadas respirações amplas e profundas com ênfase na expiração, e neste momento, ao soltar o ar, deixar sair tudo, aliviar a caixa torácica, o paciente é convidado a também soltar os músculos, entregar-se a ação da gravidade e dessa forma, iniciar o seu processo de entrega à vida e às leis da natureza. Compreendemos que dessa forma, também estamos trabalhando o “primeiro *grounding*”. Os pacientes relatam uma sensação de profundo bem estar, primeiramente um corpo pesado, e é um peso bom, e que depois, em alguns, se torna leve. É utilizada uma música bem suave, meia luz, e se necessário, um aquecedor nos pés e lençóis aquecidos sobre o corpo.

Relacionamos este exercício à fase esquizóide, a sensação de estar num útero quentinho e acolhedor. Após termos obtido um corpo relaxado, iniciamos um trabalho de toque suave, firme e na medida do possível profundo, sempre partindo do coração e indo em direção às extremidades, recriando no corpo uma sensação de interconexão entre as partes, de se sentir inteiro, trabalhando junto à respiração, movimentos de “pompagem” em todas as articulações, dando ao paciente a permissão para relaxar, desarmar, recuperar o espaço interno perdido, e esclarecendo que em todas as articulações os ossos, por medo, cansaço frente às inúmeras agressões da vida, estão uns sendo jogados contra os outros, sendo essa a origem das inflamações e desgastes nas articulações, e das sensação de dores,



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

parestésias e cansaço. Fazer com que o paciente perceba que o ambiente é seguro, e que ele pode trazer a sua verdade, sem necessidade de sustentar nenhuma máscara idealizada, faz toda a musculatura “desarmar”, e freqüentemente chegam as emoções, que são então trabalhadas e resignificadas.

Muitas vezes, percebemos que o melhor é deixar o paciente experimentar e gravar em sua memória corporal, o que é estar relaxado. Percebemos que o corpo não sabe mais como entrar neste estado, mesmo que se deseje conscientemente, e que talvez, nunca tenha experimentado essa sensação nem durante o período intra-uterino.

Dessa forma, os movimentos de *instroke*, ou seja, o movimento da energia da periferia para o centro, responsáveis pelas capacidades de centrar, focalizar, concentrar-se, organizar-se, criar representações internas, vão acontecendo de uma forma tranqüila e organizada durante as sessões. Percebemos que assim, os sistemas auto imune e o Sistema nervoso Autônomo dos pacientes de SFM que estão sempre hiper ativados, vão podendo experimentar novas sensações de segurança e conforto. Podemos constatar isto através da observação da diminuição do tônus muscular, do relaxamento corporal como um todo, da qualidade dos movimentos oculares e possibilidade de manipular passivamente todas as articulações de uma forma prazerosa e sem dor.

O paciente é sempre convidado a descrever suas sensações corporais internas, as imagens que chegam, as lembranças, e os sentimentos na medida em que surgem. Dessa forma, vamos trabalhando o *outstroke*, que é o movimento inverso, do centro para a periferia, e que é o responsável pelos contatos com o mundo externo, estabelecimento de vínculos, relacionamentos, projeções, fala e expressões emocionais.

O ritmo contínuo e suave entre estes dois movimentos, *instroke* e *outstroke*, obtidos a partir desses exercícios, restabelece a pulsação, que segundo Reich, é a base necessária para o desenvolvimento psíquico.



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

É um trabalho profundo onde a Criança Interna Ferida se apresenta com frequência e de forma autógena, e que permite que o paciente, a partir de seu Estado de Ego Adulto atual, possa resignificar e promover, de acordo com Calegari (2001) a Integração da Consciência, onde o Perceber, o Sentir, o Pensar, o Agir e o Expressar são alinhados

De acordo com Weigand (2006), sem esse primeiro *grounding*, baseado na relação, é difícil que o postural possa construir raízes duradouras capazes de dar suporte ao verdadeiro *self*.

No início e final de todas as sessões, faz-se alguns minutos de *grounding* postural, com o objetivo de desenvolver a capacidade de autonomia, ou seja, um crescimento a partir de posições mais infantis para outras mais adultas, e ainda, aumentar a carga energética e a excitação geral no organismo. Mas somente, à medida que o vínculo vai se aprofundando, e que o paciente já se mostra capaz de trabalhar de pé, descarregando realmente sua carga para o centro gravitacional da terra, através do bom posicionamento de todos os segmentos corporais, é que iniciamos os exercícios de descarga nesta postura.

Este cuidado torna-se necessário no início do tratamento para não deflagrar processos de dor relacionados às sobrecargas causadas pela má postura e tensão em todo o sistema músculo-esquelético presentes nos pacientes portadores da SFM. São evitados alongamentos balísticos e movimentos bruscos.

Diante de todo o quadro presente na SFM e descrito anteriormente, podemos compreender que nesta patologia em especial, os cuidados descritos por Weigand (1998, p.50) são importantes:

“Reich (1975) e Lowen (1977;1984) enfatizaram o movimento expressivo, catártico, promovido pela mobilização da musculatura esquelética e pelo aumento da carga energética na respiração ampliada. A mobilização interna muitas vezes era “puxada” através de gritos. Os toques, às vezes dolorosos serviam para “abrir” a couraça e também para incentivar vocalização forte com expressão emocional: gritos de raiva, de medo, de choro alto, protestos. O



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

problema dessa abordagem é justamente o excesso. Pode ocorrer um aumento excessivo da carga energética e da excitação, que se torna insuportável para o organismo. Certas técnicas, quando aplicadas de forma inadequada, mesmo com o objetivo de promover *grounding* e integração, podem levar ao resultado contrário.”

Desde os primeiros contatos com o paciente, e especialmente durante os exercícios, buscamos desenvolver o “*grounding* do olhar” através do contato visual entre terapeuta-paciente. O objetivo é promover o início do desbloqueio deste anel e estabelecer o vínculo, buscando promover uma sensação de segurança e de “estar sendo visto”. Ao estabelecer um contato visual firme, caloroso e amoroso, buscamos reproduzir o desenvolvimento saudável da relação mãe-bebê, e desbloquear a energia retida.

De acordo com Schore (2001) apud Weigand (2006) “com o contato visual... o cuidador atua como regulador de emoções para a criança, ‘emprestando-lhe’ suas qualidades de auto-regulação. Ocorrem interações cérebro-cérebro durante a comunicação face - a - face mediada por orientações olho no olho, vocalizações, gestos das mãos e movimentos dos braços e cabeça, todos atuando coordenadamente para expressar percepção interpessoal e emoções.”

O trabalho realizado desta forma é extremamente indicado para os pacientes com SFM, pois como relatado anteriormente, nestes os sistemas de auto-regulação estão comprometidos.

Uma atenção especial é dada a região da nuca e da coluna cervical, com técnicas suaves de desbloqueio das tensões, alongamento e relaxamento dessas regiões, que por sua vez irá repercutir na liberação do anel diafragmático e no anel peitoral. Nestas regiões localizam-se os 6 primeiros pares de pontos dolorosos utilizados para diagnosticar a SFM. O posicionamento em decúbito dorsal favorece esse trabalho.



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

Em nossa clínica, percebemos freqüentemente nesses pacientes, a dificuldade em relaxar a cabeça e importantes dores nesta região da nuca, o que sugere mais uma vez, que quando criança, ela não recebeu um colo seguro, mas sim cuidados dissonantes, e sentindo-se insegura, a criança se esforçou prematuramente contra a ação da gravidade, elevando sua cabeça, na tentativa de prover ela mesma um certo grau de *grounding*, mas um *grounding prematuro* como mencionado acima.

Progressivamente, priorizando o trabalho corporal de relaxamento e descompressão articular, a partir do surgimento de forma autônoma dos conteúdos e comentários, são dadas informações sobre como a defesa de caráter desenvolvida na infância foi eficiente naquela época, mas que, na fase adulta, está levando ao adoecimento do corpo e das relações consigo mesmo, com os outros e com a vida.

Observamos resistência ao trabalho de expressão da raiva nestes pacientes. Sempre que a resistência surge, é trabalhado o quanto a criança, por medo de perder o afeto e a proteção, não se permitiu e até hoje não se permite expressar a raiva contida, preferindo dessa forma, voltar esse sentimento contra si mesmo, gerando assim as dores e as doenças associadas.

É observada muita raiva contida que pode se manifestar de forma direta ou indireta: De forma direta, atribuindo a culpa de sua situação atual de perda de função e *status* aos inúmeros tratamentos ineficazes realizados anteriormente e a forma cética como alguns profissionais encaram seus sintomas. De acordo com Dimmock ET al., (1997) a falta de satisfação com os cuidados recebidos e a percepção de que suas condições não estão sendo consideradas com seriedade são citadas como as razões pelas quais os pacientes rejeitam a medicina ortodoxa em favor das terapias alternativas .

E de forma indireta, ou seja, passivo-agressiva, na qual o paciente não segue o tratamento proposto e/ou apresenta falta de compromisso com o seu processo de cura.



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

Os pacientes devem ser auxiliados na compreensão do porque desenvolveram estes sentimentos de raiva e ressentimento. Devem aprender que o sentimento da raiva representa uma força divina que nos leva à transformação, sendo uma defesa da Essência, e por isso, deve ser aceito, reconhecido, compreendido e expresso, liberando essa energia que quando estagnada, é a responsável pelas dores musculares, articulares e pensamentos negativos e outros sintomas viscerais associados.

Devem ser encorajados a expressar, durante as sessões, sua irritação frente aos sistemas de saúde e finalmente, poderem compreender que muitos doutores e terapeutas, quando confrontados por um paciente aflito, com muita dor, também respondem emocionalmente e de forma inadequada, talvez por se sentirem impotentes para ajudar.

Diante da grande sensibilidade característica dos portadores da SFM, a expressão da raiva deve ser realizada de forma progressiva, e o tratamento inicialmente não deve se concentrar na expressão da mesma (Eu Inferior). Os pacientes devem ser auxiliados a voltarem sua atenção para os ganhos que eles terão com a melhora do seu quadro.

Enquanto ainda não foi estabelecido o vínculo, e diante de um ego fragilizado, a terapia inicialmente deve orientar os pacientes para o futuro, conectando-os com suas características da Essência e explorando todos os aspectos da Salutogênese, em lugar de ser orientados para o passado, evitando dar durante as sessões, maior ênfase a expressão do Eu Inferior e da Máscara.

Progressivamente, o trabalho no *grounding* postural e invertido vai ocupando maior tempo das sessões. O objetivo é aumentar a sensação e a capacidade de estar nas próprias pernas e melhorar o contato com o chão. A partir desta postura, ir se responsabilizando por ser capaz de buscar e armazenar sua própria energia, desenvolver a confiança nas relações, estabelecer limites saudáveis expressando o “não” frente a pessoas e situações agressivas e invasivas, e a sustentar a energia do prazer.



## **ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL**

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

O trabalho é sempre direcionado no sentido da Salutogênese, ou seja, desenvolvendo as capacidades necessárias à manutenção da saúde. A Negatividade, assim como a Máscara e a resistência, vão sendo trabalhadas e confrontadas, à medida que vão surgindo durante o processo terapêutico, e de forma que a personalidade possa se sentir vista em sua Essência e que seja capaz de sustentar esse aumento de energia em sua Consciência.

Durante as sessões de Core Energetics, sejam elas individuais ou em grupos, devemos tomar os seguintes cuidados:

- Realizar exercícios de alongamentos de forma estática e contínua, onde o músculo é levado ao seu limite e a extensão é mantida durante pelo menos 5 a 6 segundos. Devem ser realizados no início e no final da sessão, de uma forma suave, em toda a amplitude de movimento da articulação, e de forma contínua e progressiva, tanto em relação ao tempo de manutenção na postura quanto na intensidade. Está contra indicado a técnica de alongamento balístico, ou seja, exercícios dinâmicos, pendulares e rítmicos executados nos limites de extensão do músculo.

As técnicas de visualização criativa e de relaxamento isoladas não parecem ser úteis no tratamento da SFM, mas quando associadas aos exercícios de condicionamento físico, alongamento, expressão emocional e compreensão de todo o quadro, são um suplemento importante no processo de cura. A Técnica de Relaxamento Progressivo desenvolvido por Jacobsen (1929) está especialmente indicada, por permitir perceber de forma clara, como os grupos musculares se contraem diante das emoções e pensamentos característicos do Eu Inferior e da Máscara e imediatamente, ao executar o relaxamento dos mesmos, associando-os com expressões da Essência. O método utiliza a sensação de enrijecer os músculos antes de “soltar” para alcançar o relaxamento.



## ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

Através dessa compreensão e do encorajamento de um auto monitoramento, os portadores da SFM se tornam mais conscientes das situações que os conduziram ao aumento da tensão e podem controlá-las ou eliminá-las.

Todo o processo terapêutico deve estar focado num dos mais importantes princípios da Core Energetics: Nós somos inteiramente responsáveis pelo nosso processo de cura. Sendo assim:

- Os pacientes devem ser preparados para lidar com todos os profissionais da área da saúde, e encorajados a discutir o seu próprio histórico de tratamento junto à equipe médica, saindo de uma posição de vítima para a de co-criador de uma nova realidade.

- É importante, que os pacientes tomem consciência do efeito que causam em outras pessoas com seus comportamentos de dor crônica e medo das atividades; alguns membros da família, companheiros e/ou colegas irão ignorar e outros irão reforçar esse comportamento apresentando-se sempre solícitos. Os próprios pacientes devem perceber que, muitas vezes de forma inconsciente, este se torna um mecanismo de manipulação.

### CONCLUSÃO:

A Core Energetics apresenta-se como uma técnica extremamente indicada ao tratamento da SFM por possuir inúmeras ferramentas, desde técnicas suaves a técnicas mais incisivas, tanto no aspecto físico quanto naquele necessário para perceber e confrontar a enorme negatividade presente. Sempre com o objetivo de colocar o indivíduo em contato com o seu verdadeiro *self*, com a sua Essência, tirando-o de uma máscara de dependência e eliminando a sensação de desamparo profundo sempre presente nestes casos. Devolvendo ao paciente a sensação de controle de suas condições, e transformando-os em solucionadores ativos de seus problemas.



## **ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL**

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

De acordo com Chaitow (1999), a melhora da SFM só acontece quando todos os sintomas são abordados simultaneamente em um ambiente que nutre a cura e a independência. Ele também afirma que muitos médicos se frustram ao cuidar do paciente com SFM por focalizar a sua atenção na doença e não no indivíduo. É, então, essencial retornar ao conceito de tratamento integral da pessoa – mente e corpo- como um sistema integrado.

A Core Energetics apresenta possibilidades de se trabalhar em todos os níveis nos quais os portadores de SFM apresentam comprometimento: no nível corporal, através do trabalho de desbloqueio realizado com os anéis corporais reichianos; no nível mental, através da educação e esclarecimento do processo de adoecimento e da compreensão do caminho de volta à recuperação da homeostase interna e através do trabalho com as imagens; no nível emocional com a liberação das emoções contidas e dos conflitos responsáveis pelo constante estado de hiper ativação dos Sistema Imunológico e do Sistema Nervoso Autônomo, e no nível espiritual, recuperando a vontade de viver com qualidade de vida e superar a síndrome, indo ao encontro dos anseios de sua Essência e Realização de sua Tarefa de Vida.

De acordo com Page (1992) o tipo de personalidade que desenvolve SFM é a de alguém percorrendo um caminho que não é o seu na tentativa de agradar uma figura que exerce autoridade ou um ente querido. Os sintomas representam a distância entre a energia do eu interior – Essência e a energia do eu exterior- Máscara e pedem para ser reconhecidos, e que se possa implementar mudanças no modo de vida... os músculos doloridos representam a energia criativa que não está se expressando... muitos desses pacientes estão em empregos ou estudos onde não conseguem exercer sua criatividade e seguir um caminho livremente, por medo de desaprovação ou da culpa de deixar os outros numa situação difícil. Os pacientes muitas vezes procuram os terapeutas e médicos com o



**ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL**

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

simples objetivo de aliviar seus sintomas e recuperar suas energias para continuar trabalhando etc. O bom terapeuta deve trabalhar no sentido de que o paciente compreenda que o seu modo de vida é a causa do problema, e que não adianta lhe dar mais energia e aliviar os sintomas, que estes poderão apenas ser aliviados para depois ressurgirem, e muitas vezes desenvolver outros mais sérios”.

Ao trabalhar na direção de reconectar o indivíduo com a sua própria personalidade, aumentando a sua auto estima, Cristine Page relata em sua experiência, que muitas pessoas conseguiram mudar seus padrões de comportamento e se tornaram pessoas mais saudáveis e felizes, com limites e senso de identidade mais definidos. Todas elas ainda têm que prestar atenção a seus níveis de energia, mas agora usam o retorno dos sintomas da SFM como um indicador sensível e como um aliado que está aconselhando a ir mais devagar.

Em minha experiência, tenho obtido importante melhora dos sintomas dolorosos, e os pacientes já são capazes de identificar as situações e pessoas gatilhos. Alguns pacientes já realizaram mudanças importantes em suas vidas, especialmente no que diz respeito à capacidade de expressar seus sentimentos e de colocar limites mais saudáveis nas relações familiares e assim, concomitantemente, de se sentirem no direito de ter prazer e de usufruir, aumentando a sua capacidade de amar e ser feliz.

Dessa forma, considero que a SFM é um caminho para a cura da alma que não estava sendo vista em sua Essência. A doença vem, para tirar o paciente, do caminho doentio em que ele está vivendo.

A terapia em Core Energetics vem ao encontro das necessidades desses pacientes de acessar a ESSÊNCIA do SER, seu CORE, sua amorosidade verdadeira, sua auto-responsabilidade, a verdade interior e resgatar seu prazer.



**ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL**

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

E-mail: [contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CALEGARI, D. *Da Teoria do Corpo ao Coração: uma visão do homem a partir da energia cósmica*. São Paulo: Summus, 2001. 172p.

CHAITOW, L. *Síndrome da Fibromialgia – Um guia para o tratamento*. 1ª, Barueri: Ed. Manole, 2002.

GOLDENBERG, E. *O Coração Sente, O Corpo Dói – Como reconhecer e tratar a fibromialgia*. 3ª. Ed. São Paulo: Ed. Atheneu, 2005.

LOUSTAUNAU, L. Anotações pessoais durante o Workshop Sensualidade a Base da Sensualidade Saudável, realizado em abril de 2008 pelo Instituto Brasileiro de Core Energetics em Atibaia, São Paulo.

LOWEN, A. & LOWEN, L. *Exercícios de Bioenergética*. 5ª. Ed. São Paulo: Agora. 1985. 196p.

PAGE, C. *Anatomia da Cura – O significado da doença física, mental e espiritual*. 1ª. Ed. São Paulo: Ground, 2001.

PIERRAKOS, J. *Energética da Essência (Core Energetics)*. 10ª Ed. São Paulo: Editora Pensamento. 1997. 293p.

WEIGAND, O. *Grounding e Autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada*. São Paulo: Edições