

**ICEB**  
**INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL**

**MINICURSO DE CORE ENERGETICS**  
**DURANTE JORNADA CIENTÍFICA DE PSICOLOGIA**

**CARLA BRITO DORNELAS**

Monografia apresentada ao curso de Pós-Graduação Internacional  
em Core Energetics do Instituto Core Energetics do Brasil

Orientadora: Odila Weigand

**ATIBAIA**

**2007**

Dedico este trabalho a todos aqueles que se encontram comprometidos com o estudo da alma humana em todas as suas formas expressão, com o objetivo de conhecer os diferentes caminhos que nos levam em direção à vida, ao amor, à abundância e à verdade, e em especial aos meus colegas de Core Energetics e ao nosso mestre John Pierrakos.

Agradeço a todos os meus professores e terapeutas que até então me auxiliaram no meu crescimento pessoal e profissional, e de uma forma especial a Dimas Calegari e a Odila Weigand pelo carinho, confiança e disponibilidade.

## **Resumo**

Este estudo apresenta o Core Energetics como um método avançado e eficaz de crescimento pessoal e profissional que, de uma forma pioneira dentro da Psiquiatria, aborda o tema da espiritualidade do corpo, considerado o “laboratório da alma”. A abordagem Core Energetics abre uma nova perspectiva à prática da Fisioterapia, onde as dores do corpo não mais são tidas simplesmente como algo a ser eliminado, através da aplicação de técnicas analgésicas e antiinflamatórias, mas sim como um sinalizador da presença de conflitos internos que necessitam ser identificados, compreendidos e elaborados. Assim como a Fisioterapia busca o reequilíbrio das forças biomecânicas no corpo físico, a Terapia Corporal busca a integração da consciência em todos os seus aspectos: o perceber, o sentir, o pensar, o agir e o expressar, trabalhando o corpo com o objetivo de, ao desbloquear o fluxo de energia, auxiliar o ser a caminhar na direção da plenitude, saúde, prazer, verdade e amor, ou seja, da vida. Os exercícios realizados em grupo representam uma ferramenta extremamente eficaz nos processos de educação e terapia. No entanto, é necessário que se tenha claro qual é o público-alvo, as necessidades deste, suas características e limitações, e os objetivos desejados, garantindo que os trabalhos possam transcorrer de uma forma reequilibradora e reintegradora, cumprindo o seu objetivo maior que é o de reconectar o Ser à sua Essência, respeitando o processo natural de desenvolvimento saudável de um grupo.

Palavras-chave: Core Energetics. Espiritualidade do Corpo. Fisioterapia. Grupo de Movimento, Terapia Corporal.

## Sumário

1. INTRODUÇÃO	06
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	15
3. JUSTIFICATIVA	20
4. OBJETIVO	22
5. METODOLOGIA	23
6. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO	25
7. DISCUSSÃO	37
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44

### 1. INTRODUÇÃO

Em junho de 2006, fui convidada a ministrar uma aula sobre a teoria de Wilhelm Reich na Universidade Federal de Uberlândia, dentro da disciplina de Psicologia da Personalidade, para os alunos do 4º período. O objetivo desta disciplina foi apresentar as diferentes abordagens terapêuticas e, dentre elas, a abordagem corporal, da qual fiquei encarregada.

A responsável pela disciplina teve o cuidado de convidar os profissionais atuantes na cidade para falar sobre a técnica com a qual trabalham; pois, por conhecê-la a fundo, são as pessoas mais indicadas para falar sobre suas especialidades.

A aula, que foi essencialmente teórica, teve boa receptividade e repercussão. Graças a este resultado, a comissão organizadora da Semana Científica de Psicologia promovida pela Sociedade de Psicologia do Triângulo Mineiro – SPTM convidou-me, em outubro de 2006, para ministrar um mini-curso com oito horas de duração, cujo objetivo era aprofundar mais o tema e apresentar a parte prática da abordagem através de vivências.

O fato de os alunos ter gostado da aula e se interessado pelo assunto me deixou feliz e motivada a apresentar o trabalho corporal da melhor forma possível. Considerei uma boa oportunidade para desfazer antigos preconceitos relacionados à psicoterapia corporal.

Foi uma boa oportunidade para esclarecer como eu, uma fisioterapeuta, me tornei uma terapeuta corporal em *Core Energetics* e comecei a trabalhar nesta área. Esclareci que, por ser especializada em R.P.G. – Reeducação Postural Global (técnica manual que, de acordo com Souchard (1986) “tem como objetivo reequilibrar as forças biomecânicas de todo o corpo e como consequência recuperar a boa postura e eliminar as dores”), fui orientada por Souchard (1986) desde início do meu trabalho, há 22 anos, a “sempre buscar e tratar das causas das lesões e não apenas me contentar em eliminar os sintomas”.

Expliquei que durante as sessões de R.P.G., o atendimento é realizado individualmente, o que cria um *setting* propício ao relaxamento do paciente e a um bom vínculo terapeuta-paciente.

Um dos primeiros objetivos desta técnica é avaliar a forma como o paciente respira e eliminar os seus bloqueios, devolvendo-lhe a naturalidade de uma respiração ampla e integral. O paciente é colocado em decúbito dorsal (deitado de costas) e o terapeuta, utilizando as mãos, vai progressiva e gentilmente alongando os músculos inspiratórios (escalenos, esternocleidomastóideo, trapézios, intercostais internos e diafragma) ao mesmo tempo em que alonga suavemente toda musculatura da coluna vertebral (cervical, torácica e lombo sacra). Ou seja, os anéis cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico são gentilmente mobilizados na direção da expansão para aqueles que apresentam o tórax em contração, e na direção do relaxamento para aqueles que estão bloqueados em expansão torácica (que chamamos de bloqueio inspiratório), aumentando o fluxo de energia, o que, em muitos dos pacientes, desencadeava frequentemente a necessidade de falar muito e expor suas questões emocionais, quando não provocava choros por vezes explosivos. Como fisioterapeuta, sentia-me assustada e sem saber o que fazer, mas ao mesmo tempo bastante interessada em compreender o processo e poder aprender a trabalhar com o que se mostrava ser a verdadeira causa das dores e da má postura: as emoções reprimidas e a personalidade.

Em meu consultório havia muitos pacientes que apresentavam dores em várias partes do corpo, mas sem nenhuma lesão física que as justificassem, e também adolescentes com problemas posturais que estavam nitidamente relacionados a essa fase de vida (timidez, vergonha do corpo, especialmente dos seios nas meninas, insegurança etc), e empresários com determinados traços de personalidade (pacientes do tipo rígido que na maioria das vezes colocavam as metas profissionais acima das relações afetivas e familiares, e acima dos limites emitidos pelos sinais de dor e cansaço que o corpo já demonstrava). Comecei a perceber que, se eu não soubesse como auxiliar estes pacientes a perceber a relação que existia entre os seus hábitos de vida, suas crenças e suas dores e postura, meu trabalho, por mais bem feito que fosse realizado no sentido de reequilibrar as forças musculares, teria um resultado de caráter temporário. Frustrava-me bastante ver alguns pacientes, após a sessão, demonstrar corretamente a postura que ele entendera e sentira que deveria manter, mas ao se distrair trocando de roupa ou ao sair do consultório, voltar à postura inicial. Percebia que meu trabalho estava operando bem no nível consciente, mas quando passava para uma ação automática, muitas vezes se perdia. Alguns pacientes, mesmo diante da correta aplicação das técnicas, não apresentavam melhora em relação a suas dores e pareciam ter prazer em chegar à sessão seguinte e contar que tudo que havíamos feito não tinha melhorado nada; mas sempre voltavam, e pediam mais e mais massagens, alongamentos, falando como e onde, e por mais que fosse feito, nunca era o suficiente. Quando eles iam embora do consultório, eu estava sugada e sem energia alguma. Comecei então a me interessar cada vez mais pela relação corpo-mente. Quando li o livro *Entre Psiquê e Soma*, de Gerda Boyesen (1986), tive a certeza de que era com aquilo que gostaria de trabalhar, até que chegou a minhas mãos um folder da Formação em *Core Energetics* com Dr.

John Pierrakos. Senti que este seria o caminho para realmente ajudar meus pacientes; pois muitos se permitiam fazer um tratamento das dores físicas, mas se negavam a procurar um profissional da Psicologia, considerando isto um insulto, como se fazer psicoterapia significasse desconfiança da realidade de seus sintomas físicos por parte dos médicos e familiares.

Em minha prática clínica atual, a soma dos meus conhecimentos em anatomia, fisiologia e fisiopatologia do aparelho músculo-esquelético, cinesiologia e cinesioterapia, assim como o conhecimento e aplicação de diferentes técnicas de tratamentos manuais de dores e reeducação postural (R.P.G., osteopatia óssea, craniana, visceral e fascial) aos conhecimentos aprendidos na *Core Energetics* facilitam o diagnóstico e fornecem um amplo arsenal terapêutico.

Algumas pessoas me procuram como fisioterapeuta, e de acordo com suas queixas e objetivos, trabalho utilizando as técnicas fisioterápicas incluindo os princípios do *grounding* e da ampliação da consciência corporal de uma forma tranqüila, o que potencializa e acelera os resultados, incluindo as palavras-chave, as permissões e as orientações que o paciente necessita ouvir, independente do trabalho direto com as emoções, até mesmo porque muitos não desejam trabalhá-las e não se dispõem a aprofundar o autoconhecimento. De alguma forma, sempre esclareço a relação corpo-mente e a necessidade de realizar algumas mudanças, deixando-os livres para fazê-las quando e se quiserem.

Quando sou procurada como terapeuta em *Core Energetics*, utilizo muitas manobras e técnicas manuais da Fisioterapia para fazer o *rapport* e liberar os bloqueios, o que também facilita o diagnóstico das estruturas de caráter e potencializa os resultados.

Como fisioterapeuta, percebo que a *Core Energetics* me fornece a compreensão do paciente como um ser humano em toda sua complexidade, onde corpo, mente, emoção, força de vida e espiritualidade estão integrados e são interdependentes, e que suas dores, postura, crenças e atitudes são o resultado de sua história de vida, suas defesas em relação aos estímulos do meio externo e sua integração ou ausência de integração da própria consciência em cada etapa da vida. Dessa forma, tenho a possibilidade de melhor compreendê-lo, auxiliá-lo a se conhecer melhor, tornando-o mais capacitado a fazer melhores escolhas, seja em questões simples, como quais as práticas esportivas mais adequadas, até questões mais complexas, como quais as relações pessoais e profissionais que necessitam ser revistas e reorganizadas. Assim, as dores e a má postura passam a ser vistas como formas de reação de defesa e alerta que necessitam ser compreendidas, aceitas, integradas e respeitadas, passando a ser as “melhores amigas da alma”, por sinalizar que algo não vai bem e necessita ser revisto, e não mais como um incômodo a ser eliminado. Os pacientes, em sua maioria, compreendem o processo e sentem-se gratos. Alguns não se mostram dispostos a se aprofundar nas questões emocionais e demonstram desconfiança e descrença em relação a tudo isso, e continuam afirmando que “... nasci assim mesmo...” e que “... essa postura é de família...”. A estes, dedico o meu melhor trabalho em seus músculos e articulações, e deixo-os livres para quando desejarem aprofundar-se em suas questões.

Minha vivência profissional, desde o início, mostrou claramente a inter-relação entre corpo e mente. Cada vez mais, era possível comprovar que, ao trabalharmos o corpo, ensinando os pacientes a valorizarem seus sintomas, sensações e sensopercepções, os colocamos em uma maior sintonia com a vida.

“Esse tipo de sintonia é crítico para a sobrevivência de todos os organismos. Sem ele, como podemos dar as respostas apropriadas e adequadas à oportunidade e ao perigo? O veículo para essa sintonia é o corpo. Nos humanos essa experiência é expressa pela sensação e pela sensopercepção” (LEVINE, 1999, p. 86).

Muitos dos pacientes chegam ao consultório com um nível de compreensão intelectual de seus problemas, da necessidade de realizarem mudanças, mas simplesmente não conseguem fazê-las, assim como não se livram, mesmo diante de diferentes tratamentos, de suas dores, enxaquecas, noites mal dormidas e sensação de cansaço ao acordar. Somente após eles vivenciarem seus corpos, perceberem como estão seus músculos, deixarem acontecer os mecanismos de auto-regulação corporal (ex: choro) e se entregarem às emoções associadas à liberação dos freios musculares e às forças de sua natureza interna e externa, conseguem concretizar as mudanças necessárias em sua forma de lidar consigo mesmo e com o mundo externo, mudando internamente através da realidade do corpo.

“... No nível do organismo biológico básico não há nenhum pensamento ou conceitualização, há apenas a resposta instintiva a qualquer coisa que aconteça. Alguns impulsos do organismo humano são obscuros, outros, poderosos e incontroláveis. Não importa o quão altamente evoluídos em termos de habilidade de raciocinar, sentir, planejar, construir, sintetizar, analisar, experimentar e criar; não existe substituto para as forças criadoras instintivas sutis que compartilhamos com o nosso passado primitivo” (LEVINE, 1999, p. 82).

“A experiência da sensopercepção nos dá um pano de fundo para nos reconectarmos com o animal dentro de nós. Conhecer, sentir e perceber focaliza nossa atenção no lugar onde a cura pode começar. A natureza não esqueceu de nós, nós é que a esquecemos. O sistema nervoso de uma pessoa traumatizada não está danificado; está congelado num tipo de animação suspensa. Redescobrir a sensopercepção trará calor e vitalidade a nossas experiências...” (LEVINE, 1999, p. 83).

Alguns pacientes já falaram muito de suas questões, mas as dores no corpo continuam e eles percebem a clara relação com momentos de *stress* e ansiedade, angústia e conflitos, mas não conseguem o alívio de seus sintomas. O toque associado à expressão de suas emoções e a permissão para sentir e saber das necessidades dos seus corpos, associado a reaprendizagem de

como desbloquear sua musculatura e emoções, faz com que as tensões se desfaçam, tornando-os progressivamente mais capazes de identificar pessoas e situações agressoras e reagir de forma saudável a estes estímulos. DAMÁSIO (1994, p.14) diz que “a essência de um sentimento (o processo de viver uma emoção) não é uma qualidade mental ilusória associada a um objeto, mas sim a percepção direta de uma paisagem específica: a paisagem do corpo”.

Dessa forma, os pacientes tornam-se mais conscientes de si mesmos, de sua história de vida, dos reflexos desta história em seus corpos, e mais capazes de tornarem-se co-criadores de sua realidade, tomando decisões mais acertadas em suas vidas. DAMÁSIO (1994, p.6) concluiu que “quando a emoção não figura de modo algum no quadro de raciocínio, como ocorre em certas doenças neurológicas, a razão mostra-se ainda mais falha do que quando a emoção nos prega peças na hora de decidir”.

“O principal enfoque em *O erro de Descartes* é a relação entre emoção e razão. Baseado em meu estudo de pacientes neurológicos que apresentavam deficiências na tomada de decisões e distúrbios da emoção, construí a hipótese (conhecida como a hipótese do marcador somático) de que a emoção era parte integrante do processo de raciocínio e poderia auxiliar esse processo ao invés de, como se costumava supor, necessariamente perturbá-lo”. (DAMÁSIO, 1994, p. 6).

Assim, muitos passam a vivenciar o corpo como sendo “o laboratório da alma” como dizia Pierrakos (1997) e como fonte de prazer e instrumento de sintonia com a vida e com o universo, que são abundantes e cheios de novas oportunidades para recomeçar, aprender e evoluir enquanto seres humanos.

Diante do exposto, e pelo fato de que o público-alvo deste minicurso eram estudantes de Psicologia, Teologia e Pedagogia, já com suas mentes bastante enriquecidas com o conhecimento teórico recebido sobre a “psique” humana, acreditei ser fundamental incluir o trabalho corporal para que pudessem vivenciar o aprendizado.

Dentro da Universidade Federal de Uberlândia, a Terapia Corporal ainda é sinônimo de Wilhelm Reich. Consideramos importante informar que ricas contribuições foram feitas à abordagem por outros autores como John Pierrakos e Alexander Lowen (Análise Bioenergética), Federico Navarro (Vegetoterapia Carácter-Analítica), David Boadella (Biossíntese), Gerda Boyesen (Psicologia Biodinâmica) e apresentar a Core Energetics como uma técnica atual e adequada de se trabalhar o corpo em nossa sociedade.

Com o objetivo de integrar o conhecimento tanto no nível mental quanto nos níveis da emoção e do corpo, os princípios básicos da teoria de Wilhelm Reich e da Core Energetics foram fornecidos de forma gradual durante os vinte minutos dedicados à exposição teórica em cada hora/aula.

Descreverei de forma resumida apenas os princípios básicos fornecidos da Core Energetics, pois esta monografia visa descrever a forma como foi estruturado este trabalho teórico-vivencial de grupo em Core Energetics.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com seu criador, John Pierrakos (1997), o trabalho da Core Energetics tem como objetivo o desenvolvimento da capacidade humana para o amor e a cura. Princípios básicos:

- 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.

Foram apresentados o Mapa da Personalidade (corpo, emoção, mente, vontade e espiritualidade) e o Mapa da Consciência com suas três camadas. A camada mais profunda é a da Essência: tem completa unidade e não existe dualidade, é a sede dos movimentos para fazer contato e unificar a pessoa com o mundo exterior; pode ser resumida numa expressão sublime: o amor. A segunda camada é o Eu Inferior, cuja função é proteger e equilibrar as emanções da energia que saem e entram da Essência: os sentimentos de raiva, medo, egoísmo e destrutividade separam o Eu do universo exterior e são ativados quando os impulsos positivos da Essência são negados. A terceira camada encontra-se na periferia e também é uma área de defesa e mediação entre as forças que se movem em ambas as direções. Em Core Energetics, referimo-nos a essa camada como um estado de realidade distorcida.

O trabalho em Core Energetics possui quatro estágios: penetrar a Máscara; tornar consciente o Eu Inferior; conectar-se com sua Essência e descobrir seu Plano de Vida: a unificação das cisões internas do paciente e cura da dualidade. Também foram apresentados os Princípios Divinos da Reciprocidade e da Mutualidade:

“Reciprocidade é o equilíbrio entre o dar e o receber; é o que permite que a energia se mova para fora para misturar-se com os outros, e que penetre para dentro a partir dos outros”.

Mutualidade – é o movimento em direção a unificação; “é a interação entre todas as suas partes e, depois, com as partes e o todo do outro; todos os aspectos da pessoa se fundem num todo abrangente; através dela, aumentamos nossa capacidade de manter o prazer crescente e uma vida mais rica dever ser obtida gradualmente através da mutualidade” (PIERRAKOS, 1997, p.225).

Os conceitos de couraças e bloqueios musculares foram apresentados como uma forma de defesa do organismo a um estímulo nocivo à vida, que pela sua intensidade e/ou repetição passam do Sistema Piramidal (voluntário) para o sistema Extra Piramidal, tornando-se assim, automáticos. “São grupos de músculos que se ordenam ao longo do eixo longitudinal do corpo como os anéis de uma armadura”. São unidades de função vegetativas que servem para frear ou bloquear emoções específicas (Eva Reich, 1998, p.138) e têm como objetivo manter a coesão do campo energético preservando a identidade do Ego, evitando que a consciência se abra além dos limites em que ela é capaz de se integrar causando a desorganização da identidade.

Para elaboração da parte vivencial foram considerados de suma importância os cuidados prescritos por John Pierrakos no que se refere ao trabalho com grupos:

“Essas técnicas só podem ser usadas com segurança apenas quando o terapeuta está equipado para ler as estruturas dos participantes e tem consciência dos seus próprios bloqueios. Deve, então, libertá-los com técnicas específicas desenvolvidas na Bioenergética. Essas sessões não são jogos de salão; não devem ser feitas por pessoas que não têm consciência de seus próprios corpos, de seus bloqueios, porque podem provocar reações de pânico”. (PIERRAKOS, 1997, p. 230).

Considerando que o objetivo do minicurso era informativo, e não terapêutico, que não seria possível um acompanhamento posterior de seus participantes e que diferentes estruturas de caráter estariam presentes, inclusive aquelas que possuem um ego relativamente frágil, com dificuldades para conter, canalizar e direcionar o aumento do fluxo de energia em suas consciências, e que poderiam sofrer uma desestruturação em suas personalidades, foi tomado o cuidado de não desmontar as defesas e sim de promover a vivência do que seria experimentado durante o desenvolvimento saudável da personalidade infantil.

“A natureza do trabalho da Essência exige que os participantes do grupo estejam fazendo também terapia individual”. As emoções evocadas no grupo podem ser esmagadoras e devem ser conduzidas independentemente. Além disso, a pessoa deve começar um tratamento individual um ano antes de entrar para um grupo, para o seu bem e para o bem dos outros participantes. Meus colegas e eu observamos que uma pessoa despreparada não consegue suportar o impacto e o ritmo dos movimentos do grupo. Suas resistências se expandem geometricamente no contato, e o grupo inteiro fica bloqueado. (PIERRAKOS, 1997, p. 235)

Considero importante que, nos trabalhos com grupos, se tenha claro o objetivo do mesmo: Grupo Informativo Teórico-Vivencial, Grupo Terapêutico, Grupo de Movimento. Para facilitar a compreensão e orientação apresento o quadro abaixo que mostra as características básicas de acordo com Pierrakos (1997); Gama e Rego (1996), Weigand (2006).

<b>Características</b>	<b>Grupo Terapêutico em Core Energetics</b>	<b>Grupo Informativo Teórico-Vivencial</b>	<b>Grupo de Movimento</b>
<b>Objetivo</b>	<p>- Elevar o nível de energia através da remoção dos blocos da estrutura do caráter e, puxando para fora a energia da Essência, ir desmontando as couraças com o objetivo de flexibilizá-las.</p> <p>- Aumentar o nível de consciência através da análise das estruturas físicas, dos sentimentos, das emoções subjacentes e dos blocos, e de suas interconexões.</p>	Apenas pedagógico, com o cuidado de não aumentar em excesso o nível de excitação nem criar sobrecarga energética.	Conhecimento do próprio corpo através do aumento de sua sensibilidade e consciência, melhorando sua autopercepção, buscando o equilíbrio energético, recuperando a vitalidade e o bem-estar emocional, resgatando a capacidade de expressão.
<b>Diferencial</b>	Facilita a expressão catártica, desenvolvendo a capacidade de expressão emocional e a assertividade.	Por não ser terapêutico, não objetiva desmontar couraças.	Não é trabalhado o conteúdo emocional. Não há elaboração verbal, interpretação, trabalho sobre a transferência nem discussão da dinâmica de grupo.
<b>Regras</b>	<p>- Comprometer-se a um ano de trabalho;</p> <p>- participar de todas as sessões;</p> <p>- se uma pessoa faltar duas vezes seguidas, sem justificativa, os participantes decidem, no outro encontro com ela, se deve ou não deixar o grupo;</p> <p>- Manter sigilo.</p>	De acordo com a proposta.	Considera-se desistência depois de duas faltas consecutivas sem justificativa.
<b>Contra-indicação</b>	Psicoses, pessoas que não estejam em condições ou dispostas a assumir a responsabilidade de seu próprio processo.	De acordo com a proposta.	Pessoas com distúrbios psíquicos graves ou em fase de dificuldades emocionais intensas necessitam da recomendação do profissional que as assiste.
<b>Fases</b>	Corresponde a fases do desenvolvimento humano com suas características: infância, idade adulta e maturidade.	Segue o cronograma proposto.	Não existe. As aulas podem ser elaboradas a partir da escolha de temas específicos.
<b>Compromisso Terapêutico</b>	Participação de no mínimo um ano.	Não há.	Não há.
<b>Quanto à saída</b>	A entrada de novos participantes é permitida durante um período pré-	De acordo com os requisitos básicos	É livre. Não é discutida e nem elaborada verbalmente.

<b>e entrada de novos membros</b>	determinado pelo próprio grupo.	especificados em relação ao público-alvo, que varia de acordo com o tema desenvolvido.	
<b>Número de participantes</b>	Mínimo de oito e máximo de quatorze.	De acordo com a proposta.	De acordo com a proposta e capacidade do espaço.
<b>Seleção dos participantes</b>	É realizada uma entrevista de triagem.	De acordo com a ficha de inscrição e o público-alvo.	É realizada uma entrevista inicial.
<b>Frequência</b>	Semanal e/ou intercaladas a sessões individuais.	De acordo com a proposta.	Semanal.
<b>Duração</b>	De duas horas e meia a três horas.	De acordo com a proposta.	Uma hora.

#### 4. OBJETIVO

Apresentar aos participantes, estudantes de Psicologia, Pedagogia e Teologia, uma alternativa de intervenção profissional que enriqueça seu arsenal de recursos para lidar com futuros clientes ou alunos. Propiciar que esses estudantes conheçam um método avançado e eficaz de crescimento pessoal e profissional.

#### 5. METODOLOGIA

O grupo foi formado a partir da divulgação do evento dentro da UFU (Universidade Federal de Uberlândia), UNITRI (Universidade do Triângulo Mineiro) e na Faculdade Católica de Uberlândia, pela internet, por cartazes e *folders* promovidos pela comissão organizadora da Semana Científica de Psicologia promovida pela Sociedade e Psicologia do Triângulo Mineiro, os quais continham os minicursos oferecidos, seus facilitadores e temas.

Foi solicitado que o número máximo participantes fosse de 15; no entanto, o interesse pela Terapia Corporal Reichiana foi grande, e a secretaria aceitou 19 inscritos. Ainda, um minicurso foi cancelado na última hora e a organização solicitou que fossem aceitos mais três alunos. Portanto, participaram 22 alunos, sem desistência de nenhum ao longo do dia, dos quais dezoito eram estudantes de Psicologia (cinco homens e 14 mulheres), duas estudantes de Pedagogia, uma fisioterapeuta e uma dona de casa. A idade variou entre 19 e 35 anos. Apenas três participantes eram casados. Não havia sintomas físicos (isto foi questionado verbalmente ao grupo antes do início do trabalho corporal). O minicurso estava marcado para as 9:00h, mas iniciou-se às 9h45 por questões relacionadas à comissão organizadora (definição da sala e remanejamento das inscrições do minicurso cancelado). O término do período da manhã ocorreu no horário previsto: 12h30. O reinício foi às 14h15, já com todos os alunos presentes. A finalização foi às 17h30, de acordo com o cronograma. As atividades foram desenvolvidas no interior da Faculdade Católica de Uberlândia, em uma sala com aproximadamente 24 metros quadrados:

As vivências foram desenvolvidas de forma que a Core Energetics pudesse ser aplicada segura e adequadamente, sem riscos de inundações e sem perder as suas características principais que a diferenciam de outras técnicas. Elaborei uma seqüência de exercícios em que foi possível prever as sensações, pensamentos e percepções que seriam despertados na consciência e atingir os resultados desejados.

O minicurso foi estruturado da seguinte forma: oito horas/aula, sendo que, em cada hora/aula, os primeiros vinte minutos foram teóricos, seguidos de 30 minutos de vivência do conteúdo abordado e dez minutos para intervalo.

A parte teórica foi apresentada utilizando-se o projetor multimídia com os alunos sentados contra as paredes, em colchonetes e almofadas. Para as vivências, foram utilizados os seguintes recursos: colchonetes, agulhas de tricô, aparelho de som e músicas especialmente selecionadas.

## 6. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO

1ª hora:

Objetivo: Seguindo as fases do desenvolvimento infantil, procuramos nesta primeira hora criar um ambiente receptivo e acolhedor para que todos pudessem se apresentar, sentir-se acolhidos e bem-vindos, com o objetivo de trazer à consciência o conteúdo elaborado durante a fase esquizóide, ativando de forma especial a musculatura do anel visual, de acordo com CALEGARI (2001).

Realizei minha apresentação falando como a minha experiência clínica enquanto fisioterapeuta me levou a procurar o conhecimento da inter-relação entre corpo, mente e emoção e como cheguei ao Core Energetics.

Parte Teórica: Através do datashow, foram apresentados: a Hipótese do Marcador Somático (DAMÁSIO, 1996); a biografia breve de Wilhelm Reich e as fases de seu trabalho de forma resumida.

Parte Vivencial: Após a exposição teórica, os participantes foram convidados a ficar em pé, formando um grande círculo e foram dadas as seguintes instruções:

\_ “Vocês deverão sentir seus corpos de uma forma agradável”. Caso apareçam dores e desconforto, é importante que vocês parem o exercício, e imediatamente se comuniquem comigo. Não temos, aqui e agora, como objetivo abrir processos emocionais; portanto, como adultos que vocês são, caso percebam que estão indo muito forte no grupo, como se estivessem sendo levados pela energia e perdendo o controle, parem. Se sua respiração ficar acelerada, pare também, afastem-se do grupo por um instante e procurem por mim. Respeitem seus limites (Weigand, 1998).

Foi ensinada a posição básica de *grounding* em pé e os participantes foram orientados a sempre estar atentos às sensações corporais, pensamentos e idéias que emergissem da consciência, de forma a integrá-las. Foram realizados exercícios de uma forma suave, com

movimentos amplos acompanhados de uma respiração calma e profunda, com o objetivo de tornar consciente, aquecer e flexibilizar toda a musculatura, ossos e pele dos anéis visual e cervical, e das plantas dos pés e o seu contato com o chão. Foi realizado o *grounding* invertido.

Finalizados os exercícios, um a um os participantes foram convidados a se apresentar, e após falar o seu nome, todo o grupo, em coro, repetia o seu nome várias vezes e ao final: “Seja bem-vindo, (nome da pessoa)!”.

Após a apresentação de todos, expressei a minha alegria de estar com eles, e que era um grande prazer conhecê-los e de alguma forma, poder contribuir com a minha experiência.

2ª hora:

Objetivo: Neste momento, busquei aplicar exercícios que permitissem trazer à consciência os conteúdos elaborados durante a fase oral (crença na relação e na ação, capacidade de auto-sustentação), e que fosse ativada toda a musculatura envolvida (anéis oral, cervical, peitoral, toda a pele, a musculatura e os ossos das pernas e coluna vertebral, envolvidos na auto-sustentação).

Parte Teórica: Foram apresentados através de datashow, os conceitos de energia orgone e suas características especiais de ser anti-entrópica e anti-gravitacional, e o que acontece em nossa consciência e corpo quando estamos cheios de energia – estado OR, e quando estamos com um baixo nível de energia – estado DOR, de acordo com CALEGARI (2001).

Parte Vivencial: Os exercícios foram realizados em decúbito dorsal, chamando a atenção para o contato do corpo com o solo. A respiração solicitada foi bastante ampla e profunda, chamando a atenção para o fato de que nossa caixa torácica é ampla e de que estamos mergulhados em um oceano de oxigênio e que esta energia está inteiramente disponível para todos nós em abundância.

Progressivamente o grupo passou da posição de quatro apoios para a postura de pé, e os exercícios que inicialmente eram amplos, sem deslocar pela sala e tranquilos, foram pouco a pouco, tornando-se mais rápidos, com deslocamentos pela sala, para acelerar as frequências cardíacas e respiratórias, aumentando o fluxo de energia em todo o corpo, até chegarmos aos exercícios de pular e dançar. Em seguida, os movimentos e a respiração foram desacelerando, até parar para que todos pudessem sentir o corpo, o calor, enfim, a enorme quantidade de energia ativada. A vibração na pele e nos músculos. Os movimentos da respiração. O estado de alma e a emoção presente. E todos foram convidados a sentir o prazer de dizer: “Sim à vida! Sim ao prazer! Sim, eu quero e eu mereço!”.

Ao final dos exercícios, todos foram convidados a se sentar em círculo e expressar como estavam se sentindo, o que queriam e desejavam do mini- curso e o que eles tinham vindo buscar. Neste momento todos falaram, e algumas dessas falas estão relatadas abaixo, no item discussão.

3ª hora:

Objetivo: Neste momento, busquei aplicar exercícios que permitissem trazer à consciência os conteúdos elaborados durante a fase anal (autonomia interna, capacidade de postergação, do estabelecimento de limites e da marcha), e que fosse ativada toda a musculatura envolvida (anéis diafragmático, abdominal, pélvico).

Parte Teórica: O conceito de *grounding* (Weigand, 2006) e as fases do desenvolvimento da personalidade segundo Calegari (2001).

Parte Vivencial: Utilizando uma música com tambores africanos, os exercícios foram iniciados sentados no chão, despertando a consciência de toda região do anel diafragmático. Em seguida, em decúbito dorsal, foram realizados diferentes tipos de respiração levando a energia e consciência para as regiões dos anéis diafragmático, abdominais e assoalho pélvico.

Mais uma vez, os participantes passaram de forma gradativa para a posição de pé, sendo convidados a sentir o prazer de ficar de pé e percebendo a força das próprias pernas.

Foram realizados exercícios de fácil compreensão com o objetivo de aprofundar na sensação de estar em *grounding* e a partir dessa sensação, explorar e delimitar com segurança os limites do seu campo de energia em todas as direções do espaço, definindo de forma adulta e clara o espaço que cada um ocupa e necessita preservar, falando de forma compassada e tranqüila: “Chega! É só até aqui! Este é o meu espaço! Só até aqui! Daqui você não deve passar! Só até aqui fica bom e confortável para mim! Não! Não quero! Não é bom para mim! Chega! Daqui você não passa!...”.

Também foi trabalhado o prazer de poder andar com as próprias pernas e poder falar: “Não!”  
4ª hora:

Objetivo: Neste momento, busquei aplicar exercícios que permitissem trazer à consciência os conteúdos elaborados durante a fase genital [consciência dos genitais, da sexualidade, a identificação com o mesmo sexo, o prazer de ser homem/mulher e atração pelo sexo oposto de acordo com Calegari (2001)], e que fosse ativada toda a musculatura envolvida: o anel pélvico e sua relação com os demais anéis, despertando o prazer e alegria de viver, e o relaxamento e o prazer de poder ser homem/mulher inteiros.

Parte Teórica: Foram apresentados os conceitos de superposição cósmica, a fórmula do orgasmo, os mecanismos de auto-regulação, o pensamento funcional e o conceito de caráter genital e caráter neurótico de acordo com Calegari (2001).

Parte Vivencial: Os exercícios foram iniciados da posição em pé com todos em um grande círculo. Os movimentos foram progressivamente tornando-se mais amplos, ao som de uma música inicialmente sensual, depois forró e por último samba, partindo da pélvis e envolvendo todo o corpo em movimentos inicialmente circulares, e depois para os lados, para frente e para trás, alongando, energizando e tornando cada vez mais conscientes todos os músculos envolvidos com o anel pélvico.

Ao final, com muita risada e descontração, os alunos foram orientados a pegar um colchão e a deitar de costas e na posição do *grounding* deitado, foi realizada uma seqüência de exercícios para o anel pélvico suaves a amplos, com o objetivo de tomar consciência das sensações de calor e prazer que emergem da pélvis. Os sons foram associados à respiração profunda, e foi questionado sobre a existência ou não da permissão interna para poder sentir o prazer. Posteriormente, foi aberto um momento para apenas relaxar e em seguida, foi aberto um espaço para o compartilhamento.

5ª hora:

Objetivo: Neste momento, busquei aplicar exercícios que permitissem trazer à consciência a forma como contemos, em nosso corpo, a expressão das emoções dando início à vivência da Máscara.

Parte Teórica: Foram apresentados os conceitos de bloqueios emocionais e musculares; foi demonstrada a forma como a energia flui e se expressa no corpo, esclarecendo como podemos realizar a leitura das emoções no corpo.

Foram apresentados o conceito e o esquema dos anéis corporais com seus principais bloqueios: o cervical e o diafragmático (Calegari, 2001).

Parte Vivencial: Após a apresentação teórica, os alunos foram convidados a ficar em pé e inicialmente, andar à vontade pela sala percebendo a si mesmo, e depois percebendo os outros, sem falar e nem fazer nada. Foram convidados a se expressar apenas com o corpo, primeiro de uma forma bem clara e exagerada, em seguida de uma forma mais leve e finalmente, de uma forma bastante disfarçada, mas na qual a sensação estava bem presente no interior de cada um, emoções como: medo, raiva, alegria, tristeza, expressão de quem pede, de quem precisa muito, de “Eu não entrego nada”! “Eu tenho que dar conta sozinho!”, “Eu vou seduzir você!”

Em seguida, a sala foi dividida em dois grupos. Cada grupo recebeu a orientação separadamente, de forma que um não sabia o que o outro iria realizar.

Ao grupo 1 foi dada a instrução de mostrar no corpo o quanto eles eram poderosos, capazes, superiores, e que, portanto, deveriam ser seguidos e obedecidos. Poderiam também se expressar verbalmente com frases como: “Eu sou melhor que você! Você tem que me respeitar! Você tem que me obedecer! Eu mando em você! Cala a boca! É do meu jeito!”...

Ao grupo 2 foi dada a instrução de mostrar no corpo o quanto eles eram fracos, bonzinhos, incapazes e necessitados de atenção e ajuda. E que poderiam expressar verbalmente com frases como: “Ajude-me! Eu preciso tanto de você! Sim, está bom! Eu faço e ‘te’obedeço! Eu não consigo! Você é maravilhoso e só você pode me ajudar!”...

Foi traçada, no meio da sala, uma linha imaginária sendo que os grupos ficariam um de frente para o outro, se expressando, mas não seria permitido passar para o outro lado. Ou seja: poderosos de um lado e submissos do outro, e ambos frente a frente se relacionando.

Não utilizei música.

6ª hora:

Objetivo: Neste momento, busquei aplicar exercícios que permitissem trazer à consciência o nosso não à vida, a nossa raiva, a nossa negatividade, ou seja, a expressão do Eu Inferior (Pierrakos), esclarecendo que essa parte de nossa personalidade contém sentimentos verdadeiros, está cheia de energia bloqueada e que se desenvolveu como uma forma de defesa da Essência, a partir de falsas crenças e imagens distorcidas resultantes das feridas da infância. E que, somente a partir da tomada de consciência de sua existência, é que será possível optar por não se relacionar com o mundo, com as pessoas e consigo mesmo a partir dessa vibração negativa e antívida, que provém do Eu Inferior.

Parte Teórica: Foi apresentado o conceito de couraça muscular e caracteriológica e suas relações (Calegari, 2001), o conceito de neurose de caráter (Reich). Foi esclarecido que, dando prosseguimento ao trabalho de Wilhelm Reich, outros autores, como John Pierrakos, Alexander Lowen, Gerda Boyesen e Federico Navarro se aprofundaram no estudo da Psicoterapia Corporal, desenvolvendo metodologia própria e trazendo importantes contribuições a esta abordagem, criando as chamadas Escolas Neoreichianas, denominadas respectivamente de: Core Energetics, Bioenergética, Psicologia Biodinâmica e Vegetoterapia.

Parte Vivencial: Após a apresentação teórica, os alunos foram convidados a ficar em pé e inicialmente, andar à vontade pela sala, percebendo a si mesmo, e depois percebendo os outros, sem falar e nem fazer nada. Foram realizados exercícios de mobilização e aquecimento das articulações associados a respirações profundas, seguidos de movimentos agressivos da pélvis, braços, pernas e mandíbulas, acompanhados de expressões verbais relacionados ao Eu Inferior (Pierrakos) como: “Não! Não! Sai de cima de mim! Eu odeio você! Esse lugar é meu! ‘Me’ dá! Eu vou tomar de você! Sai! Foda-se!”. Nesse momento, foi utilizada uma música de rock com ritmo bem marcado. Estes movimentos foram realizados durante 10 minutos aproximadamente, intercalados com momentos de descanso para tomarem consciência de como estavam, respirarem e se necessário pararem, caso percebessem alguma forma de desconexão e inundação. Em seguida, todos foram convidados a chacoalhar o corpo, retirando com as mãos essa energia densa e devolvendo-a para ser reciclada no universo, e na posição do *grounding* em pé, foram realizadas respirações profundas, mentalizando que, durante a inspiração, todos iriam colocar para dentro dos pulmões muita energia de vida, durante a expiração todos iriam exalar a paz. Também foi realizado um exercício de consciência do campo de energia que existe ao redor de nosso corpo, e através de movimentos com as mãos e em duplas, esse campo de energia foi “lavado e penteado” e finalmente, o grupo foi convidado a perceber o firme contato dos pés com o chão, a força das pernas e o alinhamento do eixo corporal através da colocação correta da postura, com o objetivo de centrar, alinhar e enraizar a consciência, e esclarecendo que a nossa verdadeira identidade é o nosso Eu Superior (Pierrakos,1997), repleto de luz,

energia amorosa e de vida, sede de nossa sabedoria, intuição e fonte de cura interior, deixando claro que é com esta camada que devemos nos conectar e nos identificar.

7ª hora:

Objetivo: Neste momento, busquei exercícios que promovessem o alongamento, o relaxamento e a expansão de todo o corpo, em especial do anel peitoral, com o objetivo de entrar em contato de uma forma mais profunda com a nossa Essência (Pierrakos,1997), essa camada de nossa personalidade que é fonte de amor, a única energia capaz de unir e curar, conectando-nos com nosso coração e trazendo à consciência o nosso profundo desejo de amar e ser amado, a nossa intenção de aprender cada vez mais e a nossa responsabilidade e capacidade de cura interior.

Parte Teórica: Foi apresentada uma breve biografia de John C. Pierrakos, os fundamentos do Core Energetics, os Mapas da Personalidade e da Consciência, os quatro estágios da terapia e finalmente os Princípios da Mutualidade e da Reciprocidade (Pierrakos, 1997).

Parte Vivencial: Após exercícios suaves de alongamento e respiração profunda, foi realizado, na posição deitado de costas, um exercício de purificação dos centros de energia através da visualização de uma esfera de luz dourada, iniciando pela cabeça, passando pela garganta, peito, plexo solar, abdômen, pélvis e pés. Em seguida, com todos sentados em um grande círculo, os alunos foram convidados a partilharem suas percepções.

8ª hora:

Objetivo: Realizar mais uma vez o agradecimento pelo convite recebido, pela atenção e disponibilidade de todos, expressar o prazer de compartilhar conhecimento e, de alguma forma, poder contribuir com o crescimento pessoal e profissional de todos. Reconhecer as características positivas do grupo e preparar para finalizar o trabalho, convidando todos a se despedirem enquanto grupo e a retomar a sua individualidade de uma forma adulta e centrada, devolvendo a cada um a responsabilidade do uso que irão fazer dos conhecimentos e vivências adquiridas durante o minicurso. Compartilhar de uma forma breve, como foi participar desse evento e o que cada um estava levando e que considerava importante e significativo.

Parte Teórica: Não houve. Iniciei este momento com todos sentados em um grande círculo. Foram realizados os agradecimentos, expressei a admiração pelo grupo. Foi aberta a possibilidade, a quem desejasse, de expressar como foi participar do minicurso e qual foi o aprendizado.

Parte Vivencial: Posteriormente à fala de todos, deitados de costas em um círculo, foi formada uma mandala humana, com as cabeças voltadas para o centro. Foram realizadas respirações suaves e profundas, visualizando o fluxo de energia em torno do nosso corpo, descendo pelo lado esquerdo e subindo pelo lado direito, depois subindo pelas costas durante a inspiração e descendo pela frente do corpo durante a expiração e finalmente visualizando e/ou

sentindo o fluxo de energia, subindo pelos pés, ao longo de toda a coluna durante a inspiração e descendo do alto da cabeça até os pés durante a expiração. A partir do relaxamento obtido, todos foram convidados a se entregar à ação da gravidade, relaxando cada vez mais, e com os braços e peito abertos, expressar o sim à vida e ao amor, entrando em contato com sentimentos de alegria e amorosidade.

Em seguida, de uma forma gentil todos se levantaram. De mãos dadas em um grande círculo, foram convidados a perceber a beleza do olhar e da energia de cada um; a perceber a parte divina que existe em todos nós, a nossa Essência. Progressivamente, soltando as mãos e dando um passo para trás, despedimo-nos apenas com o olhar e cada um retomou a sua individualidade.

Foram utilizadas músicas suaves e relaxantes. Ao final, enquanto todos se despediam, foi colocada a música Encontros e Despedidas, de Milton Nascimento.

## 7. DISCUSSÃO

Pode-se observar que a teoria do Core Energetics é de fácil compreensão e assimilação, pela forma com que os alunos se identificaram com os conceitos, percebendo em si mesmos, a existências das três camadas da personalidade: a força das emoções originadas no Eu Inferior; a profundidade e as emoções que brotaram durante as vivências do Eu Superior, e ainda, durante a apresentação da dinâmica da camada da Máscara, os participantes demonstraram, através dos comentários e da forma como participaram das vivências, o quanto percebem apresentar essas defesas no dia-a-dia. Alguns dos comentários realizados foram registrados:

- “Percebi o quanto fico preocupada em atender ao chamado de todos sem deixar de ajudar ninguém” - realizado por uma das participantes durante a dinâmica da 1ª hora, cujo objetivo era ouvir o seu nome várias vezes seguido de um “Seja bem-vinda”, para que ela se sentisse percebida e bem recebida pelo grupo;
- “Gostei mais de ser o dominador.”
- “Estou assustada em perceber que para mim é mais confortável ser dominada do que dominar.”
- “Não consigo mandar, percebi que tenho dificuldades de ficar com o poder.”

Observei ainda que, apesar de todos terem participado com grande interesse, na saída do minicurso, quando todos já estavam na rua, três alunas estavam dando risadas e imitando os movimentos expressivos realizados de uma forma irônica, o que pudemos compreender pelo fato de que a Terapia Corporal, por mobilizar muitos conteúdos de uma forma intensa e imediata, leva alguns participantes, provavelmente por defesa, a retornarem imediatamente à sua máscara da intelectualidade.

Foi possível constatar, através da leitura corporal dos participantes (apesar de ter sido realizada de uma forma superficial), que as diferentes estruturas de caráter participam de

minicursos como estes da forma esperada e de acordo com sua defesa: a maioria do grupo participou das vivências de forma intensa e aberta, realizando movimentos e emitindo sons. No entanto, uma das participantes que apresentava nitidamente a estrutura de sobrecarga, apesar de estar presente todo o tempo e demonstrar interesse, não emitiu som algum e nem compartilhou com os colegas suas percepções.

Ao final dos trabalhos, muitos se mostraram interessados em saber mais sobre a Core Energetics e foram repassados a todo o grupo os e-mails de contato.

Constatei também, que o trabalho direcionado para determinados anéis corporais despertaram na consciência os conteúdos esperados:

- Ao se trabalhar com os olhos durante a primeira hora, muitos compartilharam a emoção de serem vistos e recebidos por um grupo, ainda em sua maioria, desconhecido, a dificuldade de se apresentarem e de falarem seus nomes e o medo vivenciado.

- Durante o trabalho com o anel pélvico, tanto na segunda hora, na qual foram realizados movimentos direcionando a energia para o chão, quanto durante a quinta hora, quando os exercícios direcionaram a energia para a frente em direção à busca sexual, foi observado que os participantes experimentaram o prazer e a alegria característicos dessas fases do desenvolvimento neuropsíquico motor e social saudável: durante os exercícios que direcionaram a energia para as pernas e região anal, despertando a sensação de autonomia interna através da possibilidade de controlar os esfíncteres e o conseqüente desenvolvimento da capacidade de postergação, a percepção da força das próprias pernas e a possibilidade da coordenação das mesmas, trazendo a autonomia de poder caminhar, os alunos experimentaram um prazer infantil com características pré-genitais, de uma forma espontânea, dando muitas risadas e olhando nos olhos e fazendo comentários livremente, em sua maioria.

Durante os exercícios que direcionaram a energia para a pélvis, e em especial, para a região genital, apesar da participação de todos, a expressão de entrega e prazer durante os exercícios que foram realizados de forma individual e deitados nos colchonetes, poucos alunos expressaram o prazer vivenciado, o que foi respeitado por se tratar de um comportamento compreensível diante de um grupo de pessoas desconhecidas, e ainda, pelo fato de que o minicurso teve como objetivo o aspecto informativo e não o terapêutico.

Durante a vivência da Máscara, os alunos mostraram-se sensibilizados ao perceberem no corpo como vamos criando bloqueios musculares para conter as emoções, o que foi constatado pelas expressões dos olhares e pelos comentários realizados em seguida e, de uma forma especial, pelo *feedback* colhido por mim em contato realizado posteriormente com a professora da disciplina de Psicologia da Personalidade. Na semana seguinte, ao realizar com os alunos um balanço da participação de todos na Semana Científica (80% dos participantes desse minicurso eram alunos desta disciplina), estes consideraram como o maior benefício alcançado, o fato de terem tido a oportunidade de vivenciar de forma prática e no corpo, o conteúdo estudado

somente de forma teórica, em livros. Concluíram ter sido rica a experiência de participação no minicurso e a necessidade da Academia de sair da forma “livresca”, ou seja, apenas teórica, de se estudar a Psicologia. Sendo assim, constatamos que foi atingido o objetivo inicial de integrar o conhecimento obtido, em especial pelos alunos do curso de Psicologia, em todos os níveis: corporal, emocional, mental e espiritual.

Através das vivências organizadas seguindo a evolução do desenvolvimento neuropsicomotor e social da criança saudável, que é comum à teoria da Psicanálise e associada à teoria correspondente às essas etapas do desenvolvimento segundo a abordagem corporal, e ao esclarecimento de que cada atitude organizada no nível corporal corresponde a uma atitude organizada no nível mental e emocional, acreditei ter atingido o objetivo de esclarecer que a Psicoterapia Corporal possui bases científicas, seguindo as etapas necessárias a todas as técnicas terapêuticas reconhecidas: realização de uma impressão diagnóstica inicial, estabelecimento de um plano de tratamento e provável prognóstico.

Os alunos, em sua maioria, ficaram surpresos em saber que atualmente existem diferentes Escolas Neoreichianas atuantes em nosso país e demonstraram interesse nestas escolas e, em especial, pela Core Energetics, solicitando bibliografia e e-mails para contato, que foram fornecidos a todos ao final das atividades.

O cuidado dispensado durante a elaboração das vivências, de seguir a curva orgástica, foi bastante adequado e garantiu um desenvolvimento e uma finalização segura ao minicurso, que pôde atingir a informatividade: foram realizados inicialmente exercícios leves e de aquecimento, tanto para o físico quanto para o conteúdo trabalhado, seguidos de exercícios com possibilidades maiores de elevar o nível de energia, promovendo vivências físicas mais intensas e despertando conteúdos com maior possibilidade de mobilização emocional e, finalmente, finalização com vivências mais integradoras e tranquilas para despertar a Essência dos participantes e seu estado de ego adulto, devolvendo-lhes a responsabilidade do uso que fariam de tudo que foi experienciado e reservando um tempo para que aqueles que desejassem pudessem integrar o conteúdo elaborado e compartilhar sua experiência.

Acreditei ter sido possível apresentar a Core Energetics com seus princípios e características próprios, diferenciando-a do trabalho inicial de Wilhelm Reich, de uma forma segura e estruturada. Tive o cuidado de deixar claro que esta técnica busca reconectar o ser à sua Essência, descobrir sua tarefa de vida e ampliar a capacidade de amar e de curar, considerando o trabalho corporal e a análise do caráter como formas de se atingir esses objetivos, e não como o objetivo final. Esclareci ainda, que a Core Energetics foi a técnica de Psicoterapia Corporal pioneira no reconhecimento e na inclusão da espiritualidade como um dos cinco aspectos fundamentais de nossa personalidade: corpo, mente, emoção, vontade e espiritualidade.

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considero que foram muito adequados os cuidados tomados em elaborar as vivências de tal forma que o nível de energia foi aumentado de forma progressiva e apenas até onde, provavelmente, não seria provocada uma sobrecarga energética, gerando inundações, o que poderia levar ao pânico (Pierrakos, 1997).

Foi adequado também, ter claro em mente, durante toda a elaboração do minicurso, o objetivo específico de ser informativo e não terapêutico, fator que definiu quais vivências seriam adequadas para o momento, e a forma de atuação e intervenção durante os trabalhos.

Neste trabalho, foram apresentados os fundamentos da Terapia Corporal e em especial em Core Energetics, preservando suas características e princípios de uma forma segura, integrando o conhecimento em todos os níveis: corporal, mental, emocional e espiritual.

Finalmente, foi possível perceber que a Core Energetics é uma técnica atual e adequada de se trabalhar o corpo em nossa sociedade, sendo uma boa alternativa de intervenção profissional. No entanto, especialmente no que diz respeito ao trabalho com grupos, é imprescindível que sejam tomados os cuidados necessários descritos por John Pierrakos em seu livro “Energética da Essência”.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOYESEN, G. *Entre Psiquê e Soma: Introdução à Psicologia Biodinâmica*. São Paulo: Summus. 1986. 187p.

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

DAMÁSIO, A. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras. 1996. 330p.

GAMA, M. & REGO, R. *Cadernos Reichianos n. 1 – grupos de movimento*. 2ª. Ed. São Paulo: Publicação do Departamento Reichiano do Instituto Sedes Sapientiae.

LEVINE, P. *O Despertar do Tigre: curando o trauma*. São Paulo: Summus. 1999. 234p.

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

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

REICH, E. *Energia Vital pela Bioenergética Suave*. São Paulo: Summus. 1998. 143p.

SOUCHARD, P. *Reeducação Postural Global: método do campo fechado*. São Paulo: Ícone. 1986. 104p.

WEIGAND, O. *Vazamento de Energia em Estruturas Sub-Carregadas e Sobre-Carregadas*. *Palestra no III Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais*, Curitiba, 1 – 3 de maio de 1998.

WEIGAND, O. *Grounding e Autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada*. São Paulo: Edições e Produções Person. 2006. 144p.

**Carla Brito Dornelas**, Fisioterapeuta especializada em Reeducação Postural Global R.P.G., Terapeuta Corporal em Core Energetics pelo Instituto de Core Energetics de Nova York e pela UNIPAZ – D.F. – 2001.

E-mail: [carladornelas@yahoo.com.br](mailto:carladornelas@yahoo.com.br)  
[www.formaefisio.com.br](http://www.formaefisio.com.br)