



7º Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2016

Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP

17 de setembro de 2016 – Araçatuba, Brasil

DOI:<http://dx.doi.org/10.21270/archi.v5i0.1716>

Terapia bioenergética: saúde física e psíquica

GOMES, Maria José Barroso. Psicóloga Clínica-CRP-06/19462

A terapia bioenergética, criada e desenvolvida a partir de 1953 por Alexander Lowen médico e psicoterapeuta, têm suas raízes nos fundamentos teóricos de wilhel Reich psicanalista discípulo de Freud. De acordo com Reich e Lowen, a história de cada indivíduo está armazenada na estrutura do corpo. Todas experiências vividas, o impacto das relações da primeira infância e os traumas físicos e emocionais são armazenados e contidos no corpo na forma de padrões e tensão muscular crônica. A terapia bioenergética contribui para construção de um corpo saudável e equilibrado proporcionando aos seus praticantes tranquilidade, equilíbrio emocional e relaxamento. Também ativa o fluxo energético e renova a energia vital do indivíduo, trabalhando não só o corpo físico, mas a mente e o emocional. A respiração é um componente fundamental dessa terapia, pois é alterada de acordo com a situação, pode ser mais lenta em situações de tristeza e mais rápida em situação de estresse. A terapia bioenergética se utiliza de exercícios corporais para melhora da saúde física e psíquica, pois o que acontece com o corpo, acontece também com a mente. Exercícios com a pélvis são direcionados para o desbloqueio de problemas relacionados com a sexualidade. Os direcionados com o diafragma buscam maior intensidade da respiração. Com as pernas e pés direciona o indivíduo para conexão com sua realidade. Os direcionados ao pescoço e nuca, buscam o alívio das tensões nessa área, promovendo o relaxamento. Todos os exercícios corporais são direcionados para a expressão de sentimentos e emoções reprimidas. O objetivo da terapia bioenergética é reequilibrar o indivíduo, desbloquear as repressões e tensões físicas e psíquicas, de tal forma que ao longo da terapêutica ocorre à auto expressão a pessoa se da conta de sua história, seus traumas e dificuldades- e desta forma, retorno da fluidez natural do organismo (Monteiro, 2007).

Descritores: Terapêutica; Corpo Humano; Respiração.