

Exercícios de bioenergética

O caminho para uma saúde vibrante

Alexander Lowen e Leslie Lowen

Do original em língua inglesa
THE WAY TO VIBRANT HEALTH
A manual of bioenergetic exercises
Copyright © 1977, 2020 by Alexander Lowen e Leslie Lowen
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Campos**
Tradução: **Vera L. Marinho e Suzana D. de Castro**
Revisão técnica: **Maria Sílvia Mourão Netto**
Revisão da tradução: **Samara dos Santos Reis**
Ilustrações: **Caroline Falcetti** (p. 19, 27, 36, 37, 49, 102, 107b, 113a, 120, 124) e **Walter Skalecki** (todas as outras)
Projeto gráfico, diagramação e montagem de capa: **Crayon Editorial**
Capa original: **Lowen Foundation**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 — 7º andar
05006-000 — São Paulo — SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

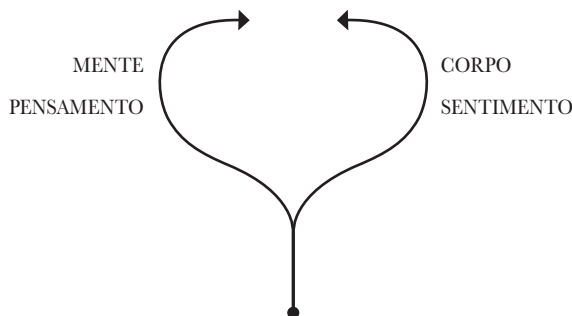
<i>Introdução – O que é bioenergética?</i>	9
 PARTE I – AS BASES DA BIOENERGÉTICA	13
1. Vibração e motilidade	15
2. <i>Grounding</i>	21
3. Respiração	31
4. Sexualidade	39
5. Autoconhecimento e autoexpressão	47
6. Estar em contato	51
7. Conselhos e precauções	55
 PARTE II – EXERCÍCIOS	59
8. Exercícios-padrão	61
9. Exercícios expressivos	99
10. Trabalho com o banco de bioenergética	111
11. Exercícios sexuais	119
12. Técnicas de massagem	129
 PARTE III – ORGANIZAÇÃO DE UM ESQUEMA REGULAR DE EXERCÍCIOS	139
13. Exercícios em casa	141
14. Uma sessão de exercícios.	145
 <i>Notas</i>	149

Introdução – O que é bioenergética?

Bioenergética é uma maneira de entender a personalidade do ponto de vista do corpo e de seus processos energéticos. Estes processos – a saber, a produção de energia por meio da respiração e do metabolismo e a sua descarga no movimento – são as funções vitais básicas. A quantidade de energia que uma pessoa tem e como a usa determinam seu modo de reagir às situações da vida. Obviamente, é possível enfrentá-las de forma eficiente se tivermos mais energia passível de ser livremente traduzida em movimento e expressão.

Bioenergética é também uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas a resolver seus problemas emocionais e perceber melhor o seu potencial para o prazer e a alegria de viver. A tese fundamental da bioenergética é que corpo e mente são funcionalmente idênticos – isto é, o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo, e vice-versa. A relação entre estes três elementos, corpo, mente e processos energéticos, é mais bem expressa pela fórmula dialética mostrada no diagrama a seguir.

FIGURA 1 – Processos energéticos



Como todos sabemos, mente e corpo podem influenciar-se mutuamente. O que se pensa influencia o que se sente, e vice-versa. Essa interação, contudo,

está limitada aos aspectos conscientes ou superficiais da personalidade. Em nível mais profundo, ou seja, no nível do inconsciente, tanto o pensar quanto o sentir são condicionados por fatores de energia. Por exemplo, é quase impossível para um indivíduo deprimido emergir da doença com pensamentos positivos, pois seu nível de energia está rebaixado. Quando esse nível aumenta por meio da respiração profunda e as sensações e os sentimentos são liberados, é possível sair do estado de depressão¹.

Os processos energéticos do corpo estão relacionados com o estado de vitalidade corporal. Quanto mais ativos somos, mais energia temos – e vice-versa. Rigidez ou tensão crônica diminuem nossa vitalidade e rebaixam nossa energia. Quando nascemos, o organismo está em seu estado de maior vitalidade e fluidez; ao morrermos, a rigidez é total, *rigor mortis*. Não podemos evitar a rigidez que vem com a idade, mas podemos fazê-lo com as tensões musculares crônicas, resultantes de conflitos emocionais não resolvidos.

Toda pressão produz um estado de tensão no corpo. Em geral, a tensão desaparece quando a pressão é aliviada. Contudo, tensões crônicas persistem mesmo depois que a pressão cessou, pois esta assume a forma de uma atitude física inconsciente ou de um enrijecimento muscular. Tais tensões perturbam a saúde emocional reduzindo a energia do indivíduo, restringindo sua motilidade (ação espontânea e natural e movimento da musculatura) e limitando sua autoexpressão. Torna-se necessário, portanto, aliviá-las, a fim de que a pessoa recupere a vitalidade plena e o bem-estar emocional.

O trabalho bioenergético do corpo inclui tanto procedimentos manipulatórios como exercícios especiais. Os primeiros consistem em massagem, pressão controlada e toques suaves para relaxar a musculatura contraída. Os segundos se propõem a ajudar a pessoa a entrar em contato com suas tensões e liberá-las mediante determinados movimentos. É importante saber que todo músculo contraído está bloqueando algum movimento. Estes exercícios foram desenvolvidos ao longo de mais de 20 anos de trabalho terapêutico com pacientes e são feitos em sessões de terapia, em aulas ou em casa. Os que os praticam relatam um efeito positivo sobre sua energia, seu humor e seu trabalho. Os autores os realizam regularmente para promover o próprio bem-estar. Onde quer que tenhamos introduzido estes exercícios – por exemplo, em *workshops* para profissionais –, a resposta tem sido entusiástica e pedem-nos constantemente para fornecer uma lista e uma descrição deles. Este livro é a nossa resposta a essa demanda.

Queremos enfatizar, inicialmente, que estes exercícios não substituem a terapia. Eles não resolverão problemas emocionais profundos, os quais, em geral, requerem ajuda profissional. É comum que pessoas que não estejam em terapia decidam procurá-la para ajudá-las a trabalhar os problemas que atingiram sua consciência durante o curso dos exercícios. Porém, esteja você ou não em terapia, a execução regular destes exercícios o ajudará a aumentar significativamente sua vitalidade e capacidade de alcançar o prazer, assim como a ganhar mais autoconhecimento – com tudo que esse termo implica. Isso acontecerá por meio de: 1) aumento do estado vibratório do seu corpo; 2) *grounding* das pernas e do corpo; 3) aprofundamento da respiração; 4) amplificação da autoconsciência; 5) ampliação da autoexpressão. Eles também podem melhorar a aparência, intensificar a sexualidade e promover a autoconfiança. Contudo, trata-se de exercícios, e não de habilidades, por isso dependem da forma como você os encara. Se você os praticar mecanicamente, terá poucos benefícios; se os fizer compulsivamente, vai minimizar sua ação; se os executar competitivamente, não conseguirá provar nada. Contudo, se os praticar com carinho, cuidado e interesse por seu corpo, os benefícios vão surpreendê-lo.

PARTE I

As bases da bioenergética

1. Vibração e motilidade

Como vimos, a bioenergética é um caminho vibrante para a saúde e um caminho para uma saúde vibrante. “Saúde vibrante” não significa apenas ausência de doença, refere-se à condição de estar totalmente vivo. “Vibrantemente vivo” talvez seja a expressão mais exata, já que a vibração é o elemento-chave da vitalidade. Aumentando o estado vibratório do corpo por meio destes exercícios, é possível atingir esse tipo de saúde.

Um corpo sadio está em constante estado de vibração, quer desperto ou dormindo. Observe uma criança dormindo e verá tremores leves passando pela superfície de seu corpo. Você pode observar pequenos repuxões em diferentes partes do corpo, sobretudo no rosto, nos braços e nas pernas. Às vezes, nós, adultos, também vivenciamos esses tremores ou repuxões. Um corpo vivo está em constante movimento. Essa motilidade inerente ao corpo vivo, que é a base de sua atividade espontânea, resulta de um estado de excitação interna que irrompe continuamente na superfície em movimento. Quando a excitação cresce, há mais movimento; quando diminui, o corpo torna-se mais inerte.

Como o estado vibratório corporal aumenta de maneira coordenada, as ondas pulsatórias se desenvolvem e se espalham pelo corpo. Estamos familiarizados com essas ondas nos batimentos cardíacos, que pulsam através das artérias, e nos movimentos peristálticos do intestino. Mas nem sempre experimentamos as ondas pulsatórias no corpo todo em estado de total relaxamento ou na forma de sensações intensas. No relaxamento completo, as ondas respiratórias atravessam o corpo em cada inspiração ou expiração. Em estados emocionais intensos, ondas sensoriais espalham-se pelo organismo. Ondas pulsatórias semelhantes ocorrem no clímax do ato sexual. Porém, em geral não nos permitimos relaxar totalmente, respirar profundamente ou sentir intensamente.

A vibração se deve a uma carga energética na musculatura, sendo análoga à que ocorre num fio elétrico quando uma corrente passa por ele. A falta