

PSICOTERAPIA CORPORAL - APLICAÇÃO DE EXERCÍCIOS DA BIOENERGÉTICA

Anthony Rick Teixeira Santos¹, Luciana Louise Requena da Silva², Marcela Marques dos Santos³, Maria Eduarda Soares Carvalho⁴, Ravna Rita Santos Lima⁵, Aline Carvalho Ferreira⁶

¹Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: anthony.rick@gmail.com; ²Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: louiserequena25@gmail.com; ³Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: sukinabis@gmail.com; ⁴Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: welcomeeduardasoares@hotmail.com; ⁵Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: sravnarita@gmail.com; ⁶Psicóloga. Docente no Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: licarvalho@gmail.com

Introdução: Psicoterapia corporal é uma vertente da Psicologia que vem crescendo ao longo dos anos, desde suas ideias iniciais propostas por Wilhelm Reich, que não dissociava o corpo da mente. A bioenergética, uma das abordagens da psicoterapia corporal, com base psicanalítica e proposta por Alexander Lowen na década de 1950, tem o intuito de tornar possível o acesso a emoções, afetos e até traumas, proporcionando a percepção e expressão pela via corporal. **Objetivo:** O projeto teve como objetivo principal promover a vivência da abordagem bioenergética, como etapa fundamental da disciplina Teorias e Técnicas Psicoterápicas da Universidade Estácio Carapicuíba. Como objetivo secundário, objetivou-se, por meio dos exercícios aplicados, proporcionar a sensação de bem-estar dos indivíduos atendidos, bem como maior percepção corporal de si mesmos. **Material e Método:** Na primeira fase foi realizada uma visita ao local para conhecer o espaço e apresentar a proposta. Já a segunda fase, consistiu na oficina com exercícios de bioenergética, aplicados em um grupo de adultos, frequentadores de um espaço de terapias holísticas na cidade de Barueri, SP. Os participantes foram recebidos com música instrumental, e após chegada e apresentação, submetidos às técnicas de respiração, autopercepção corporal, movimentos corporais e exercícios específicos da abordagem bioenergética. Ao final, uma roda de conversa para comentarem suas percepções. **Resultados e Discussão:** A bioenergética, também conhecida como Análise Bioenergética, se originou do campo das psicoterapias corporais e se insere, neste contexto, como uma técnica terapêutica relevante por estar alinhada fortemente ao paradigma de saúde integrativa. Foi possível observar o clima de concentração, relaxamento e envolvimento emocional dos participantes, cada um em um determinado grau (ao menos dois participantes emocionaram-se, um outro chegou a apresentar tontura, mas permaneceu na atividade). Observou-se ainda maior engajamento durante as falas sobre amor, conquistas e objetivos. **Considerações Finais:** Por fim, os pesquisadores puderam constatar na aplicação desse projeto muitos dos benefícios que a psicoterapia corporal, através da abordagem Bioenergética, pode proporcionar para os pacientes. Ao conduzir as pessoas para uma conexão de sua mente com o corpo, acessando assim suas emoções e sentimentos, pode-se observar também maior bem-estar e vitalidade pessoal, diminuindo também as possibilidades do sofrimento humano. **Contribuições para a Saúde:** A Bioenergética lança um olhar integral para a saúde do sujeito, faz uso de recursos terapêuticos não invasivos, baseados no vínculo humano seguro, em toques terapêuticos cuidadosos e exercícios corporais que procuram potencializar a vitalidade das pessoas.

Palavras-chave: Psicoterapia Corporal, Bioenergética, Saúde Integrativa.