

**Trabalho do curso de Iniciação à Psicoterapia Corporal Biodinâmica**

**Instituto Português de Psicoterapia Corporal Biodinâmica**

**Artigo original**

**O rolo de bioenergética**

**Teresa Moreira**

**18/01/2020**

**Índice**

Resumo.....	3
Introdução.....	3
Métodos.....	5
Resultados.....	6
Discussão.....	7
Conclusão.....	8
Referências bibliográficas.....	9
Anexos.....	10

## **Resumo**

O rolo de bioenergética é uma ferramenta terapêutica usada na Psicoterapia Corporal Biodinâmica, sendo uma variação do banco de bioenergética de Lowen. Os principais objetivos desta técnica são trabalhar as restrições da musculatura superficial e profunda e a abertura do tórax para uma maior amplitude e fluidez da inspiração.

O objetivo deste trabalho é aprofundar os conhecimentos sobre o rolo de bioenergética, através de pesquisa teórica e da aplicação prática. Na prática, além da prática pessoal, o rolo de bioenergética foi utilizado num grupo de 4 mulheres, numa sessão, assim como numa cliente, em casa, durante 3 semanas, 3 vezes por semana. Em ambos os casos o resultado mais notório foi o relaxamento e a libertação da tensão muscular.

## **Introdução**

A ligação mente-corpo é maior do que aquilo que se sabia na comunidade médica. Hoje em dia é inegável a dinâmica entre esta ligação, que se encontra muito bem descrita no trabalho de Damásio (2006). Mesmo quando atualmente não é utilizado o corpo conscientemente na prática clínica de psicoterapia, o corpo está sempre presente e a ser interveniente de alguma forma durante o processo terapêutico, tal como descrito por Leijssen, 2006: “O terapeuta e cliente nunca estão apenas ‘a falar’, há sempre ‘corpos a interagir’”.

Apesar de haver uma vasta literatura no campo da psicoterapia corporal, não há uma definição sistemática (existindo também diferentes tipos de atuação nesta área). Segundo descrito por Rohricht (2009), os diferentes autores têm enfatizado que a psicoterapia corporal sempre se refere a uma estrutura terapêutica que visa maior autoconsciência, modificação de comportamento ou resolução de problemas psicológicos orientados para a tomada de consciência (“insights”). Os efeitos da psicoterapia corporal podem ser variados, desde maior consciência, envolvimento no momento presente, aprofundamento da experiência, abertura da

memória corporal, libertação catártica, resolução de bloqueios, explorar novas possibilidades (Leijssen, 2006).

O tema que escolhi para o desenvolvimento deste trabalho foi o rolo de bioenergética, pois apesar de haver vários exercícios de psicoterapia corporal biodinâmica que tiveram impacto imediato em mim, este foi o que me suscitou mais curiosidade. Não senti efeitos imediatos, ou resultados posteriores que consiga descrever que advêm de ter praticado o rolo de bioenergética. No entanto, senti dores em determinados pontos durante este exercício, pelo que compreendo o seu impacto na libertação de coraças profundas. Esta dor sentida é um reflexo da tensão que existe nesta área (Lowen, 1984).

O rolo de bioenergética é uma ferramenta terapêutica usada na Psicoterapia Corporal Biodinâmica, sendo uma variação do banco de bioenergética de Lowen (1984). Segundo ele, o trabalho com o banco de bioenergética é uma parte importante do trabalho bioenergético com o corpo, que ajuda a relaxar e alongar os músculos contraídos das costas, que de outra forma seria difícil. Ajuda também a acalmar a respiração e a torná-la mais profunda.

Apesar de na descrição do exercício com o banco de bioenergética ser aconselhado a não forçar demasiado em caso de dor e a ficar por pouco tempo na postura nas primeiras vezes, assim como de existir uma variação mais simples do exercício, acaba por não seguir alguns princípios da Psicologia Biodinâmica, muito presentes no trabalho de Boyesen (1986), como: pouco é muito; princípio do prazer; amizade com a resistência. Para que durante o exercício com o banco de bioenergética a respiração comece a tornar-se mais profunda e para que se sinta prazer com a técnica, é geralmente necessário uma prática considerável. Tal como Lowen (1984) descreve, “Eventualmente você se sentirá mais confortável no trabalho com o banco, mas ele nunca é fácil. Se conseguir relaxar com o banco, isto se tornará uma experiência de meditação corporal. (...) Quando isto ocorrer, o banco estará funcionando para você.”. Assim, usamos o rolo de bioenergética, uma versão que provoca menos resistência

corporal. Os principais objetivos da técnica do Rolo de Bioenergética são trabalhar as restrições da musculatura superficial e profunda e a abertura do tórax para uma maior amplitude e fluidez da inspiração. A respiração no final do exercício deverá ser mais livre e profunda.

Para além de utilizar a prática do rolo de bioenergética em mim, utilizei este exercício num grupo e com uma cliente. Assim, o objetivo deste trabalho é descrever a experiência com o rolo de bioenergética através da sua aplicação prática e pesquisa teórica.

## **Métodos**

Descrevendo a técnica tal como aprendida no curso de Iniciação à Psicoterapia Corporal Biodinâmica do Instituto Português de Psicoterapia Corporal, este exercício é feito com uma toalha de banho enrolada, sendo que o rolo deverá ser ajustado à necessidade e corpo de cada pessoa. O rolo deverá ser posicionado no chão, sendo que a pessoa se deita de costas por cima do rolo, seguindo a seguinte sequência: 1. Cervical – Pescoço; 2. Dorsal (4 e 5ª) – Coração; 3. Dorsal – Diafragma; 4. Zona Lombar – umbigo; 5. Pélvis.

Durante a aplicação da técnica, deverá ser feita respiração abdominal (usualmente entre 3 a 5 respirações profundas em cada zona da sequência, mas poderá variar); os maxilares devem estar soltos e a expiração pode ser acompanhada de voz ou suspiro. No caso de acompanhamento com voz, pode ser feita sequencialmente o som das vogais (sendo que no ponto 1 da cervical o som é o “a” e no ponto 5 da pélvis o som é o “u”). As pernas deverão estar dobradas, com as plantas dos pés pousadas no chão e os braços deverão estar estendidos para trás, ao lado da cabeça; no último ponto (da pélvis), as pernas deverão estar voltadas para cima, com as plantas dos pés paralelas ao teto. No final deverá ser feita uma integração, de forma que, depois do alongamento total da musculatura das costas, o alongamento seja levado a todo o corpo. A integração pode ser feita de pé ou deitada, em que há um momento

apenas de observação e posteriores movimentos de alongamento ou de espreguiçar. No caso de ser feita deitada, deverá ser com as pernas esticadas e braços ao longo do corpo.

Depois do exercício, poderá haver uma interação verbal entre o psicoterapeuta corporal e o cliente, para descrever a experiência e de que forma poderá ser um reflexo de algum aspeto da vida do cliente. Nas experiências deste trabalho não foi feita essa interação e a técnica foi aplicada sem libertação de som. Este exercício, tal como muitos outros utilizados na psicoterapia corporal biodinâmica, pode ser feito em contexto de consulta assim como em casa (Leijssen, 2006). As contraindicações podem ser psicoses, problemas físicos de coluna ou outros a avaliar pelo psicoterapeuta corporal.

A técnica foi então aplicada individualmente numa cliente, uma mulher de 33 anos que passou há uns meses por um aborto espontâneo que a deixou abalada, sendo que a partir daí o seu foco é o autocuidado. Ensinei a técnica fazendo a sua descrição para que pudesse aplicar em casa durante 3 semanas, com uma frequência de 3 vezes por semana. No final de cada sessão a cliente deveria registar como se sentiu.

O rolo de bioenergética foi também utilizado uma vez num grupo de 4 mulheres, também clientes, que frequentam sessões de meditação que facilito, sendo esta técnica guiada por mim antes da meditação propriamente dita.

## **Resultados**

Relativamente à cliente que praticou em casa, os resultados encontram-se descritos no anexo 1 exatamente como sentidos pela cliente. A cliente conseguiu fazer o exercício todas as vezes que foram propostas e no geral sentiu-se bem, com menos tensão e resistência, e sentiu diferenças em relação aos dias em que não fazia o exercício.

No trabalho no grupo de 4 mulheres, todas elas referiram um maior relaxamento no final e maior bem-estar. Descreveram como “uma boa preparação para o momento de

meditação” que se seguiu (de foco na respiração na posição de sentada). Uma das mulheres teve mais dificuldade em realizar o exercício devido a rigidez muscular e pouca consciência corporal, mas mesmo assim referiu que, apesar de sentir dores em vários pontos, sentiu-se bem com o exercício e mais relaxada.

## **Discussão**

Não encontrei estudos científicos publicados que utilizavam especificamente este método para comparar resultados, no entanto, encontrei um estudo de caso que utilizou o banco de bioenergética (Rablen, 2003). Tal como descrito por Rablen (2003), o trabalho bioenergético com o corpo não é um suporte para análise mas é integral para a análise por si mesmo. Quer as experiências corporais quer psicológicas tornam-se material para formulações terapêuticas. Assim, a comparação de resultados e o tipo de análise é diferente nestes trabalhos. No trabalho de Rablen (2003) o banco de bioenergética foi utilizado na sessão 3, que teve como efeito o soluçar e tentativa de não expressar as emoções reprimidas, como tentativa de controlar. No final houve comunicação verbal sobre a experiência.

Segundo descrito por Reich (2004), as adaptações que fomos fazendo ao meio envolvente para assegurar as nossas necessidades de amor e segurança ficam também guardadas sob a forma de tensões musculares crónicas. Ao realizar exercícios de bioenergética, como o rolo de bioenergética, mesmo que “só” tenhamos sentido esse relaxamento muscular progressivo, há uma maior circulação da bioenergia e pode-se ter consciência dessas memórias da infância que estão a afetar a idade adulta (Rablen, 2003).

Durante o processo de aplicação da técnica no trabalho em grupo, eu própria comecei a sentir-me cada vez mais relaxada à medida que guiava o grupo e também respirava da forma como dava a instrução. Estes processos estão já descritos na literatura (Leijssen, 2006). Mesmo em processos em grupo, é possível haver sincronização corporal empática e de

contratransferência somática. Processos de “espelhamento” utilizados na psicoterapia corporal são também já descritos na neurociência, pela descoberta dos neurónios espelho (Rohricht, 2009).

Uma das grandes vantagens deste tipo de técnicas é que podem ser aprendidas facilmente e serem feitas em casa pelos clientes, assim eles próprios podem aprofundar a prática de consciência corporal (Leijssen, 2006).

Uma limitação que poderá ter havido neste trabalho foi o facto de não ter repetido a técnica noutra sessão no grupo, pois como as pessoas vão alterando ao longo das sessões decidi não fazer a experiência dessa forma. Outra limitação é o facto de não ter havido o acompanhamento do processo da cliente que realizou a técnica em casa. Compreendo que a análise feita em psicoterapia através da comunicação verbal relativamente à experiência é fundamental para a ligação com o quotidiano e para facilitar as tomadas de consciência.

## **Conclusão**

São necessários mais estudos científicos nesta área, pois apesar da psicoterapia corporal ser já largamente utilizada numa variedade de problemas de saúde mental, ainda falta evidência científica consistente (Rohricht, 2009).

Com este trabalho compreendi que, mesmo se os resultados forem subtis e por vezes não percecionados pelo cliente imediatamente, a libertação da tensão muscular é fundamental para uma respiração mais consciente e maior vitalidade.

Sinto que deverá haver uma maior prática pessoal da minha parte, pois ao longo deste tempo não pratiquei este exercício tantas vezes quanto gostaria. Em psicoterapia corporal é essencial a vivência por parte do psicoterapeuta na aplicação das técnicas e ele próprio receber psicoterapia, tal como descrito por vários autores citados ao longo do artigo.

**Referências bibliográficas**

Boyesen, G. (1983). *Psique e Soma*. São Paulo: Summus.

Damásio, A., & Damásio, H. (2006). Minding the body. *American Academy of Arts*, 15-22.

Leijssen, M. (2006). Validation of the body psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 2, 126-146.

Lowen, A. (1984). *Bioenergética*. São Paulo: Summus.

Rablen, E. (2003). Transference and Resistance: A Case Study in Bioenergetic Analysis. *The USA Body Psychotherapy Journal*, 2, 2, 14-21.

Reich, W. (2004, 3ª ed.). *Análise do caráter*. São Paulo: Martins Fontes.

Rohricht, F. (2009). Body oriented psychotherapy. The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4, 2, 135-156.

## **Anexos**

### Anexo 1 – Descrição do estudo de caso

1ª 23/12/19 (dia de férias): Soube bem, principalmente na zona do coração e diafragma, mas também a zona do sacro. A zona mais desconfortável, por parecer mais difícil respirar, foi a zona do umbigo. Apesar de ainda estar a pensar se estaria a fazer tudo corretamente nesta primeira sessão, fiz por descontraír e conectar-me com o meu corpo.

2ª 24/12/19 (dia de férias): Na segunda sessão experimentei um rolo mais largo. Hoje senti-me melhor nas zonas em que ontem me senti mais desconfortável: pescoço e umbigo; e foi muito relaxante. Nas zonas do coração e do diafragma senti uma maior abertura do chacra e algum formigueiro leve na base (onde estava o rolo). No final senti-me mais relaxada e conectada comigo mesma.

3ª 26/12/19 (dia de trabalho): Fiz o exercício novamente com o rolo mais largo. Fechei os olhos e pus a intenção de me entregar às posições profundamente. Assim, senti-me todo o corpo a relaxar profundamente. Esta foi a primeira vez que fiz o exercício no final de um dia de trabalho. Ajudou-me a sentir-me mais relaxada e renovada.

4ª 31/12/19 (dia de férias): A partir desta sessão fiz sempre os exercícios com um rolo mais apertado. Depois de iniciar esta sessão, a minha gata Mia foi para cima da minha barriga e lá permaneceu durante todo o exercício. No final, senti-me bastante relaxada e com uma sensação de leveza. Senti algum desconforto na posição do sacro.

5ª 2/1/20 (dia de trabalho): Novamente fiz o exercício no final de um dia de trabalho. Senti-me relaxar e abrandar a frequência cardíaca, que durante o dia esteve acelerada. Sem nada em específico a apontar em cada posição, a não ser o maior desconforto sempre na zona do sacro.

6ª 4/1/20 (sábado): A posição mais desconfortável continua a ser a última. As restantes são agradáveis e sinto que estou a libertar algo. No final, no relaxamento para integração, senti todo o corpo com mais energia, mais renovada talvez!

7ª 7/1/20 (dia de trabalho): Hoje custou-me mais a zona do coração e do diafragma (tipo “dor” psicológica). Mas ao mesmo tempo, nestes dois sítios senti vontade de ficar mais tempo. Como se sentisse que fosse um desconforto necessário e/ou curativo. Nesta sessão senti bastante os meus batimentos cardíacos. Por isso tive curiosidade de os medir logo no final (93) e 5 minutos depois (78). O exercício acelerou-me ligeiramente!

8ª 9/1/20 (dia de trabalho): Hoje sentia-me bastante cansada ao final do dia, quando fui fazer o exercício. O exercício ajudou-me a descontrair e senti que libertei o corpo das tensões acumuladas. Nesta sessão nenhuma das posições foi desconfortável. Soube bem!

9ª 11/1/20 (sábado): Semelhante ao habitual, sinto-me bem em todas as posições. Apenas não relaxo tanto na última (pode ser simplesmente por ter de estar com as pernas levantadas).

Notas finais: Ao longo das sessões acho que senti cada vez menos resistência. Tenho a sensação que dormi melhor nas noites em que tinha feito o exercício, comparativamente aos dias em que não fiz. Parece que o corpo fica mais liberto de tensões.