



## 8° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2017

Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP

16 de setembro de 2017 – Araçatuba, Brasil

DOI:<http://dx.doi.org/10.21270/archi.v6i0.2286>

### Terapia bioenergética: corpo vivo e vibrante

Maria José Barroso Gomes (Psicóloga)

A terapia bioenergética é o estudo da personalidade humana em termos dos processos energéticos do corpo. Ela se apoia na simples proposição de que cada ser é seu corpo. Nenhuma pessoa existe fora de seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem é você, e a sua forma de estar no corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta. Quanto mais vivo for seu corpo, mais vivamente você estará no mundo. Quando o seu corpo perde parte da sua vivacidade, num momento de exaustão, a tendência é retrair-se. Todos nós gostaríamos de ser e de nos sentir mais vivos, e a Terapia Bioenergética pode ajudar-nos a alcançar este objetivo. O que um indivíduo sente também pode ser definido pela expressão de seu corpo. O corpo revela muito mais do que tudo isso, a atitude do indivíduo em relação à vida ou seu estilo pessoal refletem-se no seu comportamento, em sua postura e o mundo como se movimenta. Uma pessoa é a soma total das suas experiências de vida, cada uma das quais é registrada na sua personalidade e estruturada em seu corpo. Ter consciência de seu corpo é um dos dogmas da Terapia Bioenergética, pois essa é a única maneira de descobrir quem você é. A vida do corpo é sentimento; sentir-se vivo, vibrante, bem, excitado, furioso, triste, alegre e. É a falta de sentimentos ou a confusão a cerca deles que traz as pessoas à terapia. Mas como manter a vida do corpo fluente e vibrante depois da finda da terapia? Uma solução e sugestão é utilizar os exercícios bioenergéticos durante a promoção da terapia e como rotina regular em casa. Eles não só permitem estar em contato com seu corpo e manter a sua vida, como também aperfeiçoam o crescimento instituído pela terapia. Também são úteis para quaisquer outras pessoas que tenham algum tipo de compromisso com a vida do corpo. Podemos situar os exercícios bioenergéticos como promotores de auto expressão, e conseqüentemente, serve para explorar a vida interna do corpo tanto quanto para auxiliar na ampliação da vida no mundo com o propósito de ajudar as pessoas a manter contato com as tensões que inibem a vida do corpo. O processo de entrar em contato com o corpo nunca termina. Conforme você prosseguir com os exercícios, entrará em contato mais profundo com seu corpo, sentirá muitas partes do mesmo, de forma diferente, desenvolverá novos padrões de postura e movimento. Seu auto conhecimento e sua auto expressão aumentarão progressivamente.

**Descritores:** Terapia; Corpo; Exercícios.