

O CORPO VIBRANTE

Alexander Lowen, M.D.

Observações compiladas para a 17ª Conferência Internacional do IIBA



*Somente uma pessoa que não tem medo de expressar amor pode estar
razoavelmente segura de que seu coração permanecerá saudável.*

Alexander Lowen

Nesta ocasião em que o Instituto de Bioenergética está celebrando seu 50º aniversário, tenho a satisfação de atender o pedido que me fizeram para enviar cumprimentos aos participantes dessa Conferência.

Conforme é conhecimento de todos, no início de minha carreira cu trabalhei com Wilhelm Reich e o Instituto de Orgonomia. Uma diferença fundamental entre o meu trabalho e o de Reich é que eu prefiro manter o paciente na posição ereta, de pé. Reich sempre trabalhou com o paciente deitado na cama. Conforme um paciente observou, dizendo-me: “Você me coloca sobre meus pés”. As duas posições, de pé e deitado, se complementam mutuamente.

Teoricamente, a posição ereta implicitamente indica que o paciente tem a possibilidade de estar em contacto com a realidade de sua vida. Para incrementar ainda mais o sentimento de estar conectado com a terra, pedimos ao paciente para se inclinar para a frente, de modo que as pontas dos dedos toquem o solo. Esta posição recebe o nome de posição de *grounding*. Parece que ela trouxe uma importante modificação na terapia.

Infelizmente, não foi de grande ajuda, porque a pessoa mesmo assim não consegue normalmente sentir a conexão com o chão ou com o solo. Mais tarde descobri que a explicação para isto é que em muitos casos os pés das pessoas são relativamente “mortos”, na capacidade de sentir. Tentei muitas maneiras de ajudar as pessoas a sentirem os seus pés, como exemplo içar num pé só. Mas isso também não carrega suficientemente os pés. Como muitos de vocês já sabem, também tentei usar uma bola de golfe colocada sob o centro da sola do pé, e ainda tentei usar um rolo de borracha. Mas nada disso funcionou.

Finalmente compreendi que as pessoas não usam os pés numa forma ativa, quando caminham. Caminhar *SOBRE* os pés não significa caminhar *COM* os pés.

Certa vez eu estava observando algumas crianças de dois ou três anos de idade, que estavam correndo. Vi o modo como os pés delas estavam se movendo ativamente. E também tive a oportunidade de observar um urso selvagem correndo, à solta na natureza, e percebi que o urso usava os pés da mesma maneira que as crianças que corriam. As suas patas estavam impulsionando para a frente, da mesma maneira.

Concluí que as pessoas usam dos pés de modo passivo, como se fosse uma base sobre a qual devem ficar de pé. Neste caso, o ato de caminhar é realizado pelo movimento das pernas, mas

não pelos músculos dos próprios pés. A conclusão a que cheguei é que os músculos dos pés e a superfície plantar dos pés exercem a base ativa funcional do ato de caminhar ou de correr.

Criei um exercício que chamo de “conectar os pés com a terra”, para ativar esta dinâmica na terapia com meus pacientes. Neste exercício os pés ficam paralelos, a uma distância de 20 a 25 cm um do outro, o paciente inclina-se para a frente e coloca as mãos nos pés ou em volta dos tornozelos e balança-se usando os músculos da sola dos pés. O paciente expira quando vai para a frente, e inspira quando vai para trás. Ao mesmo tempo ele é instruído para fazer pressão para *BAIXO* enquanto balança, e deve emitir sons. A energia obtida com este exercício depende da qualidade do movimento respiratório do paciente, e o exercício vai tornando a respiração mais profunda. A duração do exercício pode ser de 10 a 15 minutos.

Este exercício ativa os músculos dos pés e transporta uma carga de oxigênio para esses músculos. Naturalmente também são ativados os músculos das pernas. O exercício provoca vibração nos pés e na parte inferior das pernas. Se a pessoa continua fazendo este exercício simples, a carga nos pés e nas pernas vai crescendo, e as pernas começam a vibrar mais fortemente. As vibrações são acompanhadas por um fluxo maior de sangue e de oxigênio.

As vibrações começam como um tremor, e quando o tremor vai ficando mais forte as vibrações se estendem subindo pela parte superior das pernas e até o corpo. A partir deste ponto as vibrações passam através da pélvis e do corpo e acabam se transformando numa convulsão que domina todo o corpo.

Esta convulsão não é uma reação casual. Trata-se da ativação um reflexo de orgasmo. Embora não esteja diretamente conectada com qualquer excitação genital, é uma experiência muito prazerosa. Talvez você se lembre de que Reich considerava isto como um sinal da capacidade para uma liberação sexual saudável nos homens e nas mulheres, e considerava tal capacidade como a base de saúde emocional.

Quando fiz terapia com Reich, eu experimentei o reflexo de orgasmo. Mais tarde, sentido o amor profundo que nutria por minha futura esposa durante nosso contato sexual, experimentei um orgasmo profundo total. Na minha autobiografia, *Honoring the Body*, que está no prelo, eu relatei esta experiência.

No entanto, eu não consegui reter este sentimento de plenitude. E isso porque eu perdi a conexão com a terra, nosso *ground*. Muitos anos depois, percebi que eu nunca tinha enraizado (*grounded*) na terra os meus sentimentos através dos meus pés. Só recentemente é que percebi que eu nunca havia desenvolvido a conexão profunda entre meus pés e a terra.

No meu trabalho, faço uma rápida avaliação da quantidade de energia e de sentimento que o paciente possui, e quanta energia ele apresenta na parte inferior do seu corpo. Ao mesmo tempo, levo em consideração os problemas do indivíduo no cotidiano. Reich achava que era perigoso começar o trabalho com a parte inferior do corpo. Acreditava que era necessário

trabalhar a partir da cabeça para baixo, porque ele tinha muito medo d energia sexual que podia ser despertada.

A sexualidade é a chave para compreender o comportamento humano. No entanto, a vida se baseia na conexão do organismo com a terra. Eu começo a terapia focalizando a conexão da pessoa com o solo, conforme já descrevi acima. Acabei concluindo que os seres humanos desenvolvem problemas porque não têm uma conexão mais forte com a terra.

The Vibrant Body - By Alexander Lowen