

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO-SENSU* EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**PRÁTICAS CORPORAIS E AS EXPERIÊNCIAS  
EXTRAORDINÁRIAS EM *CORE ENERGETICS***

**Thais de Queiroz e Silva**

BRASÍLIA

2014

PRÁTICAS CORPORAIS E AS EXPERIÊNCIAS EXTRAORDINÁRIAS  
EM *CORE ENERGETICS*

THAIS DE QUEIROZ E SILVA

Dissertação apresentada à  
Faculdade de Educação Física  
da Universidade de Brasília,  
como requisito parcial para  
obtenção do grau de Mestre em  
Educação Física.

ORIENTADORA: Dulce Maria Almeida Filgueira

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da Universidade de  
Brasília. Acervo 1016633.

S586p Silva, Thais de Queiroz e.  
Práticas corporais e as experiências extraordinárias  
em Core Energetics / Thais de Queiroz e| Silva. -- 2014.  
v, 145 f. : il. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) - Universidade de Brasília,  
Faculdade de Educação Física, 2014.

Inclui bibliografia.

Orientação: Dulce Maria Almeida Filgueira.

1. Corpo humano - Aspectos psicológicos. 2. Corpo  
humano - Aspectos sociais. 3. Terapêutica. I. Filgueira,  
Dulce Maria Almeida. II. Título.

CDU 796:159.9

THAIS DE QUEIROZ E SILVA

**Dissertação aprovada** para obtenção do grau de Mestre no Programa de Pós-graduação Stricto-sensu em Educação Física da Universidade de Brasília.

BANCA EXAMINADORA:

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Dulce Maria Almeida Filgueira (Orientadora/UNB)

---

Prof. Dr. Carlos Alberto Steil (UFRGS)

---

Prof. Dr. Arthur José Medeiros de Almeida (UNICEUB)

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ingrid Dittrich Wiggers (Suplente/UNB)

Brasília, 2014

*Eu anseio ver a Core Energetics desabrochar  
de muitas outras maneiras para ajudar a unificar  
a divisão entre psicologia, religião, ciência e vida pessoal.  
Meu trabalho é alcançar a profundidade da entidade humana.  
Ajudar a pessoa a se abrir, se transformar – mover-se!  
- John Pierrakos*

## AGRADECIMENTOS

Vejo o agradecimento, neste momento, como um ato simbólico e corporal de unir as palmas das mãos na altura do peito, fechar os olhos, baixar a cabeça à frente e respirar profundo. Gostaria de fazer essa prática corporal à frente de cada um dos meus amigos, familiares e meus grupos de estudo e trabalho em *Core Energetics*. Eu honro cada ajuda, cada troca, cada discussão, cada meditação e cada entrega ao seu modo e ao seu tempo. Muita gratidão.

## SUMÁRIO

	Página
1. INTRODUÇÃO .....	10
2. Capítulo I – O CORPO EM MOVIMENTO: a construção da <i>Core Energetics</i> como objeto de estudo .....	15
2.1 O contexto terapêutico em que nasceu a <i>Core Energetics</i> .....	15
2.2 Corpo, <i>Core Energetics</i> e Sociologia do corpo .....	34
2.3 Corpo, Educação Física e Sociologia do corpo .....	42
2.4 A <i>Core Energetics</i> e a Educação Física: as práticas corporais .....	49
3. Capítulo II – DESENHO METODOLÓGICO: e o corpo do pesquisador? .....	54
4. Capítulo III – O CORPO EM EXPERIÊNCIA: as práticas corporais de <i>Core Energetics</i> .....	67
4.1 A chegada e a predisposição: a descrição do campo .....	69
4.2 A prática corporal de <i>Core Energetics</i> e o empoderamento: a experiência extraordinária com o sagrado .....	81
5. Capítulo IV – O CORPO EMPODERADO: as experiências e os sentidos dados em busca da transformação/mudança .....	99
5.1 A cura e a entrega ao Eu Superior .....	112
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	121
7. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA .....	124
8. ANEXO	
8.1 Figuras .....	136
8.2 Modelos de Termo Livre Esclarecido .....	139

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – “Os corpos energéticos” .....	14
Figura 2 – “Cone – Níveis de realidade” .....	29
Figura 3 – “Cone seccionado – 3 níveis” .....	29
Figura 4 – “As ordens” .....	30
Figura 5 – “O mapa da consciência” .....	32
Figura 6 – “ <i>Drawing hands</i> ” .....	53
Figura 7 – O caminho metabólico da energia entrando no corpo .....	135
Figura 8 – Exemplo de corpo e da disposição dos chakras em uma estrutura rígida .....	136
Figura 9 – “Esquema de Aula” .....	137

## RESUMO

Este trabalho teve como objetivo entender a *Core Energetics* como uma abordagem terapêutica que possibilita, a partir das práticas corporais, uma experiência mais complexa que apenas o exercitar do corpo propriamente. Bem como, compreender os sentidos/significados atribuídos pelos participantes ao processo vivido pela e na experiência. Para isso, envolveu diálogos com diferentes áreas do conhecimento como a terapêutica e as Ciências Sociais. Os mediadores principais foram Pierrakos (1987), criador dessa abordagem terapêutica psico-física-emocional-espiritual e Csordas (2008), antropólogo interessado em entender os rituais de cura religiosos, propondo um entendimento da cura a partir da corporeidade humana. Os instrumentos metodológicos de pesquisa foram qualitativos e se constituíram de: observação participante, entrevista, análise de documentos e redação redigida pelos sujeitos após a realização da prática corporal. No final, o estudo abordou os sentidos/significados dados pelos sujeitos para suas experiências, o efeito incremental da cura e apontou que quem cura é o Deus interno. Indicou também que as práticas corporais seriam as promotoras desse encontro extraordinário com o sagrado em cada ser humano.

**Palavras-chaves:** *Core Energetics*, prática corporal, corporeidade.

## ABSTRACT

This work has as its objective to understand Core Energetics as a therapeutic approach that allows, through bodywork, a more complex experience than just exercising, and also to understand the meanings/significance attributed by the participants to the lived process through and in experience. In order to do this, it involved conversations with different areas of knowledge, such as therapy and Social Sciences. The main contributors were Pierrakos (1987), creator of this psycho-physical-emotional-spiritual therapeutic approach and Csordas (2008), anthropologist, interested in understanding the religious healing rituals, proposing an understanding of it from the human embodiment. These methods of research were qualitative and consisted of participant observation, interviews, document analysis and a written report by the subjects after completion of the bodywork practice. In the end, the study addressed the meaning/significance given by the subjects to their experiences and the incremental effect of the healing. This indicated that the inner god is the one that heals. The bodywork practices would be the promoters of these extraordinary meetings with the sacred in each human being.

**Key-words:** Core Energetics, bodywork practice, embodiment.

## INTRODUÇÃO

A presente dissertação tem como tema de investigação a relação estabelecida entre a corporeidade e a terapêutica por meio do estudo da *Core Energetics*. Tendo as práticas corporais dessa abordagem como foco do trabalho, procurei estabelecer canais de diálogo com o campo das Ciências Humanas e Sociais, nesse particular entre a Antropologia e Sociologia e a Educação Física. Relacionei textos, imagens, experiências, relatos escritos e a própria experiência corporal da pesquisadora, para então formular uma compreensão desse todo complexo que é a experiência vivida pelos participantes de *Core Energetics* com as práticas corporais.

Reconheço que a literatura na área das psicoterapias corporais, principalmente da *Core Energetics*, não é abundante em termos quantitativos, e muitos são materiais de aula. Isto pode ser compreensível, uma vez que o próprio exercício de escrever sobre o assunto e publicar livros e artigos exige um alto grau de complexidade, pois tentar compreender as experiências dessas abordagens terapêuticas corporais é também buscar atravessar a dificuldade de encontrar expressão para o vivido por seus participantes na e pela prática corporal, e também atravessar a dificuldade de encontrar uma escrita que dê sentido à experiência, juntando dentro de um mesmo fenômeno diversos aspectos que o compõe – físico, emocional, mental, social e espiritual. Talvez esse seja nosso grande desafio: compreender esse processo da Pessoa Total (PIERRAKOS, 1987), construindo-se aqui uma analogia com a compreensão mausiana de Homem Total (MAUSS, 2003), resgatando os aspectos amortecidos ou esquecidos acerca “do ser” dentro da literatura científica.

Minha experiência de oito anos de trabalho terapêutico com a *Core Energetics*, vivendo no e com o corpo experiências transformativas,

mobilizou-me a realizar essa pesquisa. Em campo, registrei as práticas corporais coletivas de chegada dos alunos ao curso de formação em *Core Energetics* em Brasília, dessa vez como pesquisadora e não como terapeuta. Destaco durante o texto a problematização em assumir esse novo papel dentro do grupo, de terapeuta para pesquisadora. E ainda, assumo a relevância de ser uma pesquisadora que reflete sobre algo que se passa na experiência do sujeito pesquisado, tendo eu mesma experienciado tais vivências anteriormente.

Sendo assim, o objetivo foi entender a *Core Energetics* como uma abordagem terapêutica que possibilita, a partir das práticas corporais, uma experiência mais complexa que apenas o exercitar do corpo propriamente. Bem como, compreender os sentidos/significados atribuídos pelos participantes ao processo vivido pela e na experiência.

Para realizar o trabalho, assumi dois marcos. O primeiro foi descrever a *Core Energetics* como um processo terapêutico que faz emergir o que está reprimido pelo sujeito, através da experiência vivida pela e na prática corporal, possibilitando aflorar a Pessoa Total. Apoiada na metodologia da corporeidade de Csordas (2008), a compreensão está baseada na visão de que todo o vivido (historicidade emocional, social, biológica e espiritual) do sujeito está ancorado no corpo, e a corporeidade refere-se à composição desses arranjos. O segundo está apoiado na experiência vivenciada por cada sujeito praticante da *Core Energetics* pela e na corporeidade e que sentidos/significados são a ela atribuídos.

No primeiro capítulo contextualizarei a *Core Energetics* no âmbito das abordagens terapêuticas direcionadas ao corpo, centralizando-a e tornado-a o ponto de partida das minhas reflexões. Com isso, colocarei a prática corporal dessa abordagem como o foco da problematização desse estudo, distanciando-a do entendimento de que o movimento é uma técnica

corporal programada e vazia de sentido. Também, refletirei sobre as ‘práticas corporais’ considerando-as como um termo que ainda não possui um conceito ‘fechado’ dentro da ciência (LAZAROTTI *et al*, 2010). Direciono-me, dentro da Educação Física, para o exercício de aumentar as possibilidades de reflexão contínua e necessária para se firmar algo mais consistente com essa temática. A discussão das práticas corporais é algo caro para esse estudo, pois parto de que é pela prática corporal e através dela que a experiência, à qual chamarei durante o texto de extraordinária, pode acontecer.

No segundo capítulo, apresento o desenho metodológico da pesquisa, abordando minha experiência como pesquisadora, no intuito de pensar a construção complexa do conhecimento a partir do próprio corpo do pesquisador; e, ainda, como está, então, estruturado meu olhar sobre o objeto. Avanço na tentativa de utilizar a metodologia da corporeidade (CSORDAS, 2008) como ferramenta de compreensão dos processos que acontecem ao focar as práticas corporais como promotoras de experiências extraordinárias dentro da terapêutica. E reflito sobre os instrumentos de pesquisa utilizados, principalmente naquele que me permitirá alcançar como compreender os sentidos/significados dados pelos participantes ao realizarem a prática corporal.

No capítulo três será descrita a prática corporal em *Core Energetics* como um procedimento que intensifica os processos endógenos experienciados pelos participantes. O campo de observação foram as aulas de formação para terapeutas em *Core Energetics* que acontecem na Universidade da Paz, em Brasília, e os sujeitos, os alunos. A descrição dessa vivência foi compreendida e apresentada no texto como um reflexo da minha própria experiência anterior, ou seja, meu corpo não se põe de forma neutra, apenas como uma pesquisadora que observa e analisa, mas é

corpo como reflexo e reflexão da experiência vivida anteriormente. O texto é constituído então, de uma reflexão fenomenológica, dando-me suporte ao entendimento de que o que é descrito e compreendido foi elaborado a partir de uma arquitetura de sensações, sentimentos e cognições experimentadas por mim diante da relação estabelecida com o mundo pesquisado.

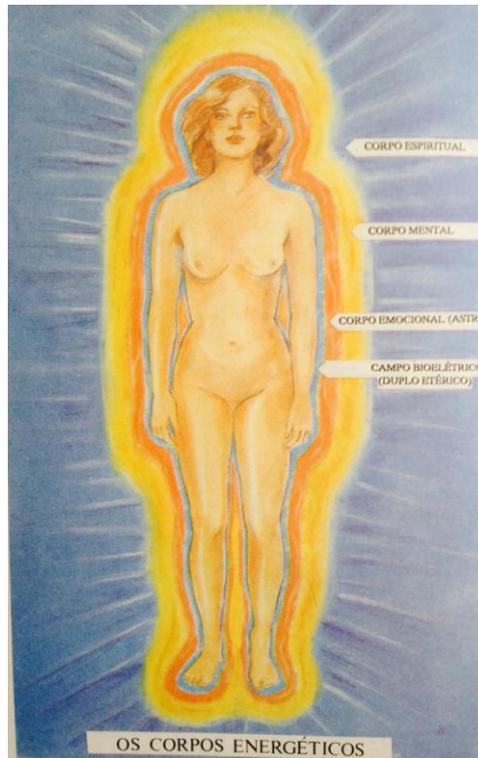
No capítulo quatro serão apresentados os sentidos atribuídos pelos participantes às práticas corporais, pois é na execução delas que os conhecimentos dos sujeitos sobre si e sobre sua relação com o mundo emergem. O corpo fenomênico, “não dicotomizado”, ganhará então espaço privilegiado e a discussão se pautará no paradigma da corporeidade como entendimento de que “o corpo seja compreendido como a base existencial da cultura – não como um objeto que é ‘bom pra pensar’, mas como um sujeito que é ‘necessário para ser’” (CSORDAS, 2008, p. 367). Isso significa, como escreveu Lowen (1982, p. 37), que “a vida de um indivíduo é a vida de seu corpo”.

Assim, descreverei a partir de Csordas (2008) uma reflexão paralela entre os processos de cura terapêutica religiosa e a terapêutica corporal de Pierrakos (1987). Essa relação está no entendimento de que a *Core Energetics* possui algo próximo das curas religiosas estudadas por Csordas, pois ela não está preocupada apenas com o bem estar físico de seus pacientes. Ao executar as práticas corporais terapêuticas, o corpo libera emoções oprimidas, estabelecendo um fluxo entre físico, emocional, mental, social e espiritual possibilitando então, uma auto-transformação, nas palavras de Pierrakos (1987), ou a realização de uma mudança, nas palavras de Csordas (2008). Para ambos a cura pode ser entendida como um processo existencial envolvendo sofrimento e salvação ou, também, doença e cura. É essa auto-transformação (PIERRAKOS, 1987), ou mudança (CSORDAS, 2008), alcançada através das práticas corporais em

*Core Energetics* que podem fazer do corpo então, um solo existencial de cultura. Pois seria a partir das experiências vividas nele e como ele, que a transformação/mudança aconteceria e a partir dele novas formas de viver e fazer cultura, também, podem emergir.

## Capítulo I

### O CORPO EM MOVIMENTO: a construção da *Core Energetics* como objeto de estudo.



**Figura 1** - “Os corpos energéticos” – p. 100 do livro “Energética da Essência”, Pierrakos (1987)

#### **2.1 - o contexto terapêutico em que nasceu a *Core Energetics*.**

A *Core Energetics*, traduzido pela editora Pensamento (1987) como *Energética da Essência*, é a ponte entre psicologia e espiritualidade; um trabalho terapêutico sistemático focado no crescimento pessoal e curativo, que incorpora conscientemente: mente, emoção, corpo, vontade e espírito em seu trabalho. O que a diferencia dos trabalhos mais convencionais terapêuticos orientados para a cura do corpo, seja médica ou psicológica, é a integração dos conhecimentos dos sistemas de energia do corpo e a compreensão da natureza espiritual do ser humano. John Pierrakos, co-

criador da Bioenergética, juntamente com Alexander Lowen, desenvolveu a *Core Energetics* a partir do trabalho de Wilhelm Reich e, inspirado no trabalho de Eva Pierrakos, professora reconhecida internacionalmente por compilar os conhecimentos espirituais chamados de *Pathwork*. (WILNER, s/d.)

Talvez a história da *Core Energetics* comece com a história das terapias corporais, talvez com os conhecimentos místicos sobre o encontro com o sagrado, talvez com as pesquisas científicas sobre o reconhecimento da energia, talvez com a história das religiões. A primeira intenção, ao iniciar este sub-capítulo foi descrever a vida do criador da *Core Energetics*, o Dr. Jonh Pierrakos, e como ele chegou a formular a teoria sobre sua linha terapêutica. Porém, é verdade que de certa forma sua abordagem já existia, em palavras diferentes, em muitas filosofias que, desde remotos tempos, intentam buscar o sagrado, a Essência do ser, a conexão com o cosmos, o encontro com Deus (ELIADE, 1992). Nem mesmo podemos dizer que a *Core Energetics* traz de novo a relação dessa busca com o divino através do corpo. Afinal, temos registros em nossa história das meditações *Sufis*, das práticas milenares dos *Yogis*, da prática do *Tantra* e das práticas chinesas de *Tai Chi* todas elas, buscando o religar, o conectar-se com algo que nos escapa.

Este capítulo busca contextualizar a *Core Energetics* como uma terapia corporal, localizando-a historicamente dentro dos horizontes da Psicologia, Ciências Sociais e Educação Física, e apresenta seus conceitos principais. Para tanto, o fio condutor é o corpo, e as ‘práticas corporais’, o procedimento ritualístico e/ou técnico para seus participantes alcançarem a cura, ou nas palavras deles: ‘realizarem a autotransformação’.

O ponto de partida foi a psicanálise, pois W. Reich, considerado o pai das terapias corporais, era psicanalista e construiu seu entendimento de

corpo a partir dela (BOADELLA, 1985). Assim, esse trabalho não se ocupa em discutir a psicanálise propriamente, e sim, retomar conceitos importantes que, utilizados pela *Core Energetics*, possuem raízes nesta abordagem terapêutica. O que foi precioso para a minha discussão foi reconhecer que Freud<sup>1</sup> (1974a-g), por volta de 1912, iniciou um olhar diferente para o processo terapêutico de cura: de voltar-se para o sintoma, ele caminhou em direção à análise da resistência, considerando-a um obstáculo às ideias e memórias do paciente. Esse fenômeno, tal qual um esquecimento, foi entendido como uma defesa que represaria a memória protegendo o paciente da dor emocional contida naquela lembrança. “A função da repressão era transformar ideias emocionalmente fortes em fracas, despojando-as da quantidade de energia com que estavam carregadas.” (BOADELLA, 1985, p. 40).

Para Freud (1974a-g), os mecanismos de defesa são patogênicos e podem acontecer em forma de repressão, negação, racionalização,

---

<sup>1</sup> Sigmund Freud (1856- 1939) veio das disciplinas da Neurologia e Psiquiatria e propôs um marco na história, explicando áreas da psique que na época ainda estavam obscurecidas. Descobriu novos tratamentos para doenças mentais e contestou tabus morais, sociais, culturais e religiosos. Em 1896 usou pela primeira vez o termo psicanálise para nomear seus métodos. E quatro anos depois, já com alguns importantes adeptos fundou a sociedade de psicanálise, dentre os membros estavam: Alfred Adler, Carl Jung, Otto Rank e Sandor Ferenczi. Freud escreveu muitos trabalhos, e sua obra completa é composta por 24 volumes. Seus principais conceitos na psicanálise são: determinismo psíquico, consciente, pré-consciente, inconsciente, pulsões e instintos, instintos básicos, libido e energia agressiva, catexia, Id, Ego e Superego. Sendo a psicanálise um método de compreensão e análise do ser humano, que possui três pilares: procedimento para investigação do funcionamento da mente; sistema teórico direcionado para a investigação de distúrbios neuróticos (das vivências e o comportamentos do ser humano); uma coleção de informações psicológicas, um método de tratamento psicoterapêutico (FADIMAN, FRAGER, 1986). A psicanálise é complexa e não tentaremos descrevê-la nesta dissertação, muito menos em nota de rodapé. Contudo é necessário registrar a importância dessa teoria e prática para o surgimento da *Core Energetics*, e o reconhecimento que muito de seus conceitos se assemelham e alguns, se igualam. Um exemplo disso, é que no primeiro ano de formação em psicoterapia da *Core Energetics*, além dos alunos terem aula de iniciação aos conceitos psicanalíticos, eles também devem ler a conferência “Cinco Lições de Psicanálise” proferida por Freud em 1909; e assistir ao filme que conta a vida de Freud e o surgimento dos principais conceitos para a teoria. (FREUD ALÉM ..., 1962).

formação reativa, isolamento, projeção e regressão, todos eles são formas de se proteger da tensão interna ou externa, limitando a flexibilidade e a força do ego<sup>2</sup>, e ainda, como descrito acima, impedindo a expressão da dor emocional. A expressão da emoção, para o autor, com gênese no inconsciente, seria a via para aliviar a tensão e para apreciar o prazer (FADIMAN, FRAGER, 1986).

Em Freud (1974a-g), inicia-se uma perspectiva de olhar para a personalidade considerando também a função fisiológica (FADIMAN, FRAGER, 1986). Prazer e tensão, ou excitação e relaxamento fazem parte, então, de como será ‘administrada’ a repressão das memórias na tentativa de uma pressão interna e externa aparentemente satisfatória para o indivíduo. Freud alertava “para a primazia do corpo como o centro de funcionamento da personalidade” (FADIMAN, FRAGER, 1986, p. 24). Le Breton (2010) também anuncia que é em Freud que a maleabilidade do corpo é revelada e que no corpo se expressam as relações indivíduo-sociedade. Em Freud, a corporeidade se torna compreensível como matéria modelada pelas relações sociais e suas inflexões com a história pessoal do sujeito. É o psicanalista, na opinião de Le Breton (2010), que introduz o relacional na corporeidade humana, tornando-a então, estrutura simbólica.

Reich<sup>3</sup> (2004), discípulo de Freud, participante dos ciclos de psicanálise em Viena, onde muitas das teorias psicanalíticas foram criadas,

---

<sup>2</sup> O Ego é a parte do aparelho psíquico que se envolve com a realidade externa. Tem a função de proteger o Id (parte mais interna e central da personalidade) garantindo a saúde, segurança e sanidade da personalidade (FADIMAN, FRAGER, 1986).

<sup>3</sup> Wilhelm Reich (1897-1957) nasceu na Áustria, fez medicina em Viena (1918-1922) e em 1919 já era membro da Sociedade Psicanalítica dessa cidade. Envolvido com política, procurava conciliar as teorias psicanalíticas com o marxismo. Por volta de 1927 os conflitos entre Freud e Reich se iniciaram, em parte por questões pessoais, mas, também, pelo aumento das diferenças teóricas: as ideias marxistas. Além disso, Reich insistia em que toda a neurose baseava-se na falta de satisfação sexual. Em 1933, Reich foi expulso do partido comunista alemão e, no ano seguinte, da Associação Internacional de Psicanálise. Suas ideias controversas o fizeram ser expulso não só de

estudou, como muitos outros psicanalistas da época, as diferentes formas de resistência, ou melhor, preocupou-se em como estas forças defensivas se estruturavam nos pacientes e abrangeu em sua análise: o corpo, a mente, as emoções e, mais tarde, quase perto de sua morte, ele escreveu sobre a espiritualidade (REICH, 2003). Alguns terapeutas reichianos contam que, apesar de ser tido como um terapeuta ateu, no final da vida, já na prisão nos EUA, Reich rezava (STOLKINER, 2005). Parte desse contato com o aspecto espiritual, na sua teoria da psicoterapia corporal, pode ser encontrado em seu livro *Éter, Deus e o Diabo: a Superposição Cósmica* (REICH, 2003).

Naquela época Reich, olhando para as defesas e resistências, estava interessado em como o paciente impunha restrições à expressividade, tanto positiva como negativa, desde a infância e no decorrer da vida. Como impunha restrições internamente tanto no âmbito da fisiologia como na psicologia, resistindo à resolução dos conflitos emocionais.

[...] Ele postulou que a resistência é uma função de bloqueios – desenvolvidos na infância para amortizar o impacto de castigos e rejeições, por parte dos pais, a sentimentos expressos espontaneamente, sejam eles positivos ou negativos. (PIERRAKOS, 1987, p. 53)

---

grupos e organizações como também de alguns países: Alemanha, Dinamarca e Suécia. Em 1939, foi convidado a dar aulas de Psicologia Médica na Nova Escola para Pesquisa Social, em Nova York. Nos EUA fundou seu Instituto Orgon, atualmente um museu que registra sua história. No Instituto, fez um laboratório para pesquisas com energia, que ele chamava Orgon – energia vital presente em todos os seres vivos. Com estes estudos construiu caixas orgônicas e acumuladores de orgone, que segundo ele acumulavam energia orgônica. “Reich descobriu que várias doenças podiam ser tratadas, com graus variados de sucesso, pelo restabelecimento de um fluxo normal de energia ôrgonica do indivíduo. Isto poderia ser conseguido pela exposição a altas concentrações de energia orgônica dos acumuladores. Estas doenças incluíam câncer, angina de peito, asma, hipertensão e epilepsia” (FADIMAM, FRAGER, 1986, p. 90). Reich foi proibido de vender e trabalhar com seus acumuladores pela *FDA – Food and Drug Administration* – foi difamado por charlatanismo e atacado pela mídia. Foi proibido de vender seus livros e revistas. E por desacato à essas ordens foi preso e morreu na prisão em 1957, com o registro de doença cardíaca.

E, para resistir à dor emocional causada por algum impacto na infância, o indivíduo desenvolve bloqueios que se estruturam não apenas na memória, mas também funcionam em sinergia com o corpo por meio de rigidez muscular, como uma armadura.

Esse bloqueio sistêmico congela o fluxo de energia e, simultaneamente, a percepção<sup>4</sup> do fluxo – as emoções. E como Reich descobriria mais tarde, pode acionar doenças orgânicas. Assim, a chave para restaurar a saúde reside não apenas na exposição de memórias e ideias enterradas, mas também na dissolução da couraça congelada (PIERRAKOS, 1987, p. 53).

Trata-se de um trânsito de mão dupla: ao mesmo tempo em que o paciente utiliza o corpo físico, os músculos, para resistir às expressões das emoções, como por exemplo: “engolir o choro”, “fechar o peito”, “engolir seco”, dentre outras expressões populares que existem no português para demonstrar como se lida com as emoções através do corpo; o paciente também, restringindo a mobilidade muscular, diminui a sensibilidade de percepção das emoções e concomitantemente estrutura seu caráter.

A resolução desse conflito está não apenas na expressão das lembranças, como inicialmente descobriu Freud, mas também na expressão dos sentimentos congelados muscularmente no corpo. A expressão associa-se a um corpo mais livre, mais saudável e com menor probabilidade de acionar doenças orgânicas. Assim, Reich (2004) iniciou um trabalho direto com o corpo, concomitantemente com o trabalho analítico. A partir da obra ‘Análise do Caráter’, tida como a obra prima do autor, Reich não mais abandona o olhar para o corpo, e o torna ponto-chave de sua abordagem clínica, pautado na compreensão de que liberar as tensões emocionais envolvia o relaxamento das couraças musculares. “Ele concluiu que a

---

<sup>4</sup> Para Pierrakos (1987, p. 19) as percepções “são definidas como sensoriais, emocionais, racionais, ou intuitivas”.

couraça física e a psicológica era essencialmente a mesma coisa” (FADIMAM, FRAGER, 1986, p. 94).

Os conceitos de couraça e caráter ganharam importância para Reich que, em meados de 1935, já dissidente do movimento psicanalítico, como cita Boadella (1985), cria a vegetoterapia<sup>5</sup> e introduz a ideia de que o que é expresso corporalmente por uma pessoa corresponde à sua atitude mental e emocional. A couraça é, então, responsável por essa maneira de ser da pessoa, ela é uma força que reprime ou autoriza a expressão. Ela está estruturada mentalmente como uma couraça caracterológica e no corpo, como uma couraça muscular. O caráter é então, formado por esse composto de padrões habitualmente expressos de uma pessoa, que envolve seu modo de ser na vida, incluindo valores, atitudes, comportamentos e posturas corporais. (BOADELLA, 1985; FADIMAN, FRAGER, 1986; REICH, 2004).

Dessa forma, entende-se que o caráter tem um padrão, esse padrão cria uma forma de estar no mundo, e esta forma, que também se apresenta pelo corpo, corresponde e é correspondida a como cada indivíduo responde às situações diversas da vida social. Essas diferentes maneiras de estar no mundo e de se relacionar com ele contém, de forma paralisada, sua própria história particular e as relações iniciais experienciadas com os cuidadores ou com as figuras parentais. (BOADELLA, 1985). À medida que esses padrões se tornam cada vez mais automáticos, eles se estruturam na mente e no corpo do indivíduo, com a intenção de protegê-lo, seja da emoção dolorosa ou de alguma ameaça externa. A couraça do caráter é essa

---

<sup>5</sup> A vegetoterapia foi desenvolvida durante o período de 1933 e 1948. Após o rompimento com a sociedade psicanalítica, Reich passou a chamar suas técnicas de dissolver a couraça muscular por esse nome. Esse trabalho levava em consideração a liberação das emoções de prazer, raiva, angústia e tristeza através de reações vegetativas (BOADELLA, 1985).

‘história congelada’ no corpo, na estrutura psíquica, ou seja, na forma padronizada e repetitiva de um comportamento.

Com esse entendimento, W. Reich construiu um tronco onde o corpo é o alicerce para muitas novas abordagens terapêuticas que surgiram no ocidente após sua morte. Isso o fez ser considerado o ‘pai das terapias corporais’, conhecidas como neo-reichianas. Atualmente existem dezenas delas. Em uma busca simples no *Google*<sup>6</sup>, 25.500 resultados apareceram para o termo “neo-reichiana”, e os primeiros *links* descreveram respirações neo-reichianas aplicadas à meditações, ao budismo, escolas de formação de Bioenergética, Biossíntese, Biossistêmica, Biodinâmica, Vegetoterapia, Orgonoterapia, *Rolfing*, *Feldenkras*, além da *Core Energetics*.

O ponto comum entre as técnicas acima, além de terem o corpo como o foco do trabalho terapêutico, é a visão deste como um todo, ou seja, como unidade encarnada a mover-se. Todas elas trabalham, principalmente, abordando essa ‘história congelada’ no corpo, ou seja, sua couraça muscular e psíquica. Utilizando para isso técnicas de consciência corporal, ampliação da auto-percepção e do auto-conhecimento, alívio de tensões, alívio do stress, vitalidade, disposição e a integração dos aspectos físicos, mentais, emocionais, espirituais e sociais. “Agrada-me dizer que sou meu corpo, com plena compreensão do que esta afirmação realmente significa. Isto permite identificar-me com minha vida total sem nenhuma necessidade de divisão” (KELEMAN<sup>7</sup>, 1971 *apud* FADIMAN, FRAGER, 1986, p.

---

<sup>6</sup> Busca realizada em 31 de outubro de 2013.

<sup>7</sup> Stanley Keleman é o criador da psicologia formativa, considerado um dos grandes neo-reichianos ainda vivo. Sua abordagem é sustentada na ideia de que o corpo é um processo somático em constante adaptação. “Keleman criou uma linguagem, um corpo teórico e uma metodologia que põe um fim ao dualismo mente-corpo, unindo estreitamente biologia e psicologia como parte de um contínuo formativo que traduz a complexidade e a grandeza do processo humano” (Texto retirado do *site* brasileiro responsável por seu trabalho no Brasil). Disponível em:

107). Assim, levando-se em consideração que no corpo está impressa, muscular e psíquica, a história da pessoa, e além disso, a maneira e a forma como essa pessoa se move no mundo, então, conhecendo o corpo e trabalhando com, sobre ou a partir dele, os terapeutas corporais estariam construindo um processo de transformação que envolve a cura.

A Bioenergética é um desses ‘galhos’ que vieram a partir do tronco criado por Reich. Alexander Lowen<sup>8</sup> e Jonh Pierrakos foram os criadores dessa abordagem neo-reichiana, que enfatiza a função do corpo na terapia. Seu objetivo é ajudar os pacientes a recuperarem sua natureza essencial, marcada pela liberdade de movimento, graciosidade na expressão e beleza na harmonia interior. O propósito da terapia, então é recuperar o fluxo da excitação através da liberação dos bloqueios musculares, ou seja, da contração associada à dor, à ansiedade e às angustias depositadas nos tecidos estriados ou lisos. Para melhor entender como isso acontece, Lowen (2007, p. 94) descreveu uma parte de uma sessão que trocou com J. Pierrakos, no qual este último era seu terapeuta.

---

<[http://www.psicologiaformativa.com.br/psicologiaformativa/Stanley\\_Keleman.aspx](http://www.psicologiaformativa.com.br/psicologiaformativa/Stanley_Keleman.aspx)>. Acesso em: 31 outubro 2013.

<sup>8</sup> Alexander Lowen (1910-2008) formou-se em economia e direito antes de realizar, como aluno, os *workshops* com W. Reich sobre Análise do Caráter. Na primavera de 1924 iniciou sua terapia com ele, três vezes por semana. “Ele a chamava de ‘vegetoterapia carátero-analítica’. O aspecto da ‘análise do caráter’ constituía a psicanálise do comportamento. ‘Vegetoterapia’ denotava que a terapia direcionava-se à liberação das expressões e dos movimentos involuntários do corpo. Ele tinha uma ideia muito clara da ligação entre mente e corpo: eles são um só e, ao mesmo tempo, interagem e se influenciam mutuamente.” (LOWEN, 2007a, p. 48). A partir disso, sentindo necessidade de aprofundar seus conhecimentos fez medicina. E em 1956 Lowen e Pierrakos fundam a bioenergética. O trabalho dos dois juntos aconteceu por quase 20 anos e a separação, apesar de ser relatada em livros e *sites* como amigável, possui muitas descrições de desafeto (LOWEN, 2007a). A. Lowen escreveu treze livros e desenvolveu um rico trabalho em todo o mundo. Talvez a Bioenergética seja a terapia neo-reichiana que mais se expandiu (FADIMAN, FRAGER, 1986).

A experiência mais forte vivenciada com Pierrakos – da qual me lembro – aconteceu na ocasião em que pedi sua ajuda para chorar. Desde muito pequeno, inibi meu choro e meus gritos. [...] Contudo, acho que a pessoa deve conseguir chorar toda a tristeza de sua infância, e eu não conseguia fazer isso. Deitado na maca, pedi a Pierrakos que apoiasse os punhos contra os músculos de meu maxilar e empurrasse. Tinha consciência do alto nível de tensão desses músculos, de que era isso o que me impedia de desmoronar. Eu sustentava o maxilar com máxima rigidez, como expressão do quanto estava determinado a ser bem-sucedido. Em minha auto-imagem, era um sujeito com feições de buldogue, incapaz de se soltar. Quando John empurrou os punhos conforme meu pedido, senti muita dor. Rezei: “Oh, meu Deus, por favor, deixe-me chorar”. Assim, que proferi essas palavras, meu maxilar tremeu e eu chorei. Soluções profundas subiram de dentro do peito, por alguns minutos. John havia parado, mas eu continuei chorando sem bloqueios. Ao final do processo, senti-me aliviado, mais aberto e leve. Então me sentei, e John comentou que agora via uma auréola sobre minha cabeça, de tom azul claro, com mais ou menos trinta centímetros, irradiando pela sala. (LOWEN, 2007a, p. 94).

Nesta sessão, podemos visualizar como um bloqueio acontece em nível emocional e físico no corpo, e a partir de uma manobra muscular, a expressão da emoção pode ser liberada e o fluxo de energia pode circular pelo corpo e o alívio pode acontecer: liberdade. Em relação à descrição da aura, que faz parte do entendimento de energia sutil que a *Core Energetics* pôde introduzir ao trabalho corporal, adianto que J. Pierrakos era conhecido por visualizar os campos de energia de seus pacientes (LOWEN, 2007b). E essa característica pode ter sido uma das possibilidades que o levou ao conhecer a sensível Eva Broch<sup>9</sup>, abandonar a Bioenergética e fundar a *Core Energetics*. Os campos de energia foram didaticamente explicados com a ajuda de outros terapeutas como Barbara Ann Brennan (1997), e se incorporam como importantes pontos de diagnóstico do tratamento terapêutico em *Core Energetics*.

John Pierrakos foi o criador da abordagem terapêutica psico-emocional-espiritual *Core Energetics*. O primeiro contato que Pierrakos

---

<sup>9</sup> Eva Broch casou-se com John Pierrakos e ficou conhecida como Eva Pierrakos.

teve com Reich foi em uma reportagem que ele leu quando tinha 15 anos sobre dois homens: Freud, que tinha descoberto o inconsciente, e Reich que havia descoberto a ‘energia da vida’. Anos depois, morando em Nova York e médico, leu a obra ‘A função do orgasmo’, que o levou a fazer terapia com Reich (PIERRAKOS, s/d, s/p. Notas de aula).

Eu nasci na Grécia no dia 8 de fevereiro de 1921. Minha terra natal, Neon Oitylon, é uma pequena vila no Mediterrâneo com praia arenosa e altas montanhas plantadas com bosques de azeitonas. Era um lugar tranquilo e bonito, mas era também uma terra de desentendimentos, uma terra de desunião. O centro do desentendimento era a questão da sexualidade. Os homens defendiam a ‘honra’ de suas mulheres matando uns aos outros. Nós chamamos isso de ‘machismo’ e na Grécia eles chamam de ‘*philotimo*’. Crescendo naquela cultura sentia uma força nefasta sobre mim; a Igreja Ortodoxa Grega condenava a sexualidade – Você devia sacrificar a carne para elevar o espírito. (PIERRAKOS, s/d, s/p. Notas de aula).

John Pierrakos foi paciente de Reich e se tornou rapidamente seu discípulo, estudando as práticas de análise do caráter e da vegetoterapia. J. Pierrakos descreveu em que consistia sua terapia corporal com Reich, na qual pode ser observada também a relação estabelecida entre emoção (medo), o trabalho prático da respiração e as manobras musculares que podem ser realizadas para a liberação da emoção contida.

Continuei trabalhando com ele mesmo me sentindo oprimido por sua autoridade, sua cara grande, sua voz poderosa – como a do meu pai. [...] Ele me dizia ‘Você não está respirando!’ É claro que eu não estava respirando – eu estava duro de medo. Então ele me perguntava sobre a minha vida sexual enquanto observava meu corpo. Ocasionalmente ele colocava a mão na área do bloqueio, meu abdômen ou peito – e dizia, ‘Respire rápido!’ Ou me fazia mover a energia chutando ou balançando meus braços. Nesse estágio do trabalho ele não lidava com as questões da minha personalidade; ele estava apenas preocupado em movimentar a minha energia. (PIERRAKOS, s/d, s/p. Notas de aula).

Quando Reich, no final dos anos quarenta, foi considerado uma ameaça e perseguido pela FDA – *Food and Drugs Administration* –

Pierrakos se afastou e, como descrito anteriormente, se juntou a Alexander Lowen na construção de uma abordagem própria, a Bioenergética. E em sua biografia, PIERRAKOS (s/d), o autor nos conta que por volta de 1964 um paciente seu, lhe deu uma transcrição de uma palestra de Eva Broch, uma sensitiva que vinha canalizando um guia (enquanto estava em transe) e desenvolvia um trabalho espiritual de crescimento pessoal: a conexão do ego e da consciência universal. (SILVA, s/d., s/p. Notas de aula).

Quando conheceu as palestras canalizadas do ‘guia’, que, futuramente, seriam organizadas na técnica chamada *Pathwork*<sup>10</sup>, (com tradução literal para o trabalho do caminho), Pierrakos percebeu que esse era o aspecto que faltava para seu trabalho terapêutico corporal: o espiritual. Os dois se casaram e também juntaram seus trabalhos profissionais. A *Core Energetics*, nas palavras de Pierrakos, vem da psiquiatria, de Reich, da Bioenergética, do guia da Eva e do *Pathwork*, (SILVA, s/d., s/p. Notas de aula), todos estes ajudaram a que no processo terapêutico o ponto chave das defesas (dos bloqueios) fosse transferido para o centro criativo e espiritual do indivíduo, sua Essência. Essa ideia traz uma nova perspectiva para o trabalho terapêutico: se em Freud, ele passou do foco no sintoma para o foco na resistência, J. Pierrakos, considerando o bloqueio, voltou-se para o não manifesto centro criativo e espiritual da pessoa.

---

<sup>10</sup> The Pathwork (tradução literal nossa: O trabalho do Caminho) é uma metodologia espiritual e psicológica que confronta as negatividades estruturadas no Ego e, através das forças espirituais e da força da vontade individual, conduz ao Deus Interior. Eva Pierrakos foi a canalizadora de 258 palestras, entre 1957 e 1979, de uma entidade que se definia como o Guia. O material ficou conhecido como ‘as palestras do Guia’ e é uma proposta de transformação pessoal. “Este caminho exige de um indivíduo aquilo que a maioria das pessoas está menos disposta a dar: verdade para consigo mesmo, exposição daquilo que existe agora, eliminação das Máscaras e fingimentos e a experiência da sua vulnerabilidade nua. Isso é muito, e contudo é o único caminho que conduz à verdadeira paz e integridade” (Fala atribuída ao “Guia” na palestra 204. PIERRAKOS, THESENGA, 2002, p. 15).

Esta perspectiva está assentada na visão de que as pessoas nascem com a capacidade para a beleza, potencial criativo, honestidade e amor. Esta é a Essência do Eu Superior ou do *Core*. Contudo, no processo de socialização, as respostas verdadeiras, instintivas e emocionais aos acontecimentos assustadores (exemplo: raiva, ódio, medo e terror), chamadas de Eu Inferior, não são toleradas pela sociedade. E as crianças são punidas, violadas, humilhadas por expressarem essas emoções. Por falta dessa aceitação da expressão interna do indivíduo pelo mundo exterior, o afeto é reprimido, é bloqueado (PIERRAKOS, 1987).

As emoções do Eu Inferior em seu estado reprimido e congelado se tornam distorcidas e são substituídas na personalidade pela Máscara socialmente aceita, que é composta de tensões crônicas, projeções, racionalizações, e estados emocionais reduzidos. A máscara então se torna uma resposta em defesa às emoções positivas e negativas reprimidas. Esse sistema de defesa permite à criança sobreviver, mas causa a disfunção da energia, endurecimento da musculatura, a supressão do sentimento e sensação, uma distorção nos processos de pensamento e comportamento. Portanto, as crianças passam para a idade adulta agindo e reagindo a partir de suas defesas, separadas da verdade e da beleza de seu *Core*. (WILNER, s/d.).

Os três conceitos básicos da *Core Energetics*, apesar de carregarem nomes diferentes dos construídos por Lowen e Reich, estão intimamente ligados e se sustentam em compreensões semelhantes em relação às defesas, couraças musculares e psíquicas. A Máscara, o Eu Inferior e o Eu Superior juntos montam o mapa da consciência e auxiliam os terapeutas em *Core Energetics* a entender em que nível de consciência a energia do paciente está, quando eles estão em sessão terapêutica.

A Essência é a capacidade humana total, uma massa vital e luminosa, a fonte e a consciência da força vital. A Essência tem completa unidade. [...] É uma operação vibratória indivisível, um processo no qual cada pessoa conhece instintivamente a verdade, sentindo o pulso da vida. As características qualitativas dos movimentos da Essência são as emoções positivas primais, ou movimento para fazer contato e unificar a pessoa com o mundo exterior. Elas podem ser resumidas numa expressão sublime: amor (PIERRAKOS, 1987, p. 27).

O conceito de Essência ou de Eu Superior, como núcleo de vida que é universal, e ao mesmo tempo individualizada, está baseada na compreensão de que cada célula e cada entidade mais complexa consiste em energia pulsatória consciente, afirmativa e receptiva, que flui sem desvios, como um rio desobstruído. Pode ser entendida também, como a totalidade (união de todos os aspectos e dualidades: mental, emocional, física, social e espiritual); é a Essência do ser humano sem dualidade. (PIERRAKOS, 1987).

O Eu Inferior contém as emoções primais negativas, os impulsos inconscientes negativos, descritos também por Freud (1974a-g). Essas emoções destrutivas surgem quando os impulsos positivos da Essência são negados. “Essa negação é a base das reações de fuga ou antagonismo, em suas várias formas e graus: raiva e ódio, pânico e terror, crueldade, egoísmo, destrutividade. Esses movimentos separam o eu do universo exterior” (PIERRAKOS, 1987, p.25). A compreensão do conceito de Eu Inferior não considera que ela seja uma força que nega a vida. Não é uma patologia e tão pouco uma disfunção moral, essa força está disponível para afirmar e proteger a vida. “Não são instintos de morte, como Freud as via, e nem forças intrinsecamente patológicas, como Reich às vezes considerava” (PIERRAKOS, 1987, p.25).

A Máscara também serve para proteger a Essência, ela é um mecanismo regulador que mantém o equilíbrio interno (fazendo

negociações em como expressar adequadamente as emoções, ou os pensamentos, por exemplo) e externo (se relacionando com o social, ou seja, a moral e a cultura). Essa camada periférica abrange o elemento da autoconsciência, o ego, o agente do pensamento autoconsciente e da vontade exterior (PIERRAKOS, 1987).

Essas nomenclaturas surgiram a partir das palestras do guia canalizadas por Eva Pierrakos, e foram incorporadas pela *Core Energetics*. Juntas formam o mapa da consciência que pode ser visualizado na figura 4. Pierrakos (1987) relacionou esses conceitos com os conceitos de Freud sobre consciente, inconsciente, ego, id e super ego. Além disso, incorporou a esses aspectos o conceito reichiano da construção do caráter. Existem materiais de aula extensos sobre esses três conceitos, muitos exercícios corporais e dinâmicas psico-físicas-emocionais são trabalhados durante a formação de um terapeuta em *Core Energetics*. Primeiro, para o reconhecimento desses três aspectos da consciência em si mesmo, e depois, na aplicação com o paciente.

A Máscara, o Eu Inferior e o Eu Superior são considerados os níveis de realidade no qual a consciência e a energia circulam ou não circulam. Pierrakos (1987) os exemplifica como em um cone, que seccionado ao meio, mostra os três níveis de movimento energético. No nível periférico da Máscara (camada de energia fixa) não há energia circulando, ela está como em blocos, comprimida, desacelerada, congelada, blindando as energias negativas do nível do Eu Inferior e, protegendo as energias positivas do nível do Eu Superior.

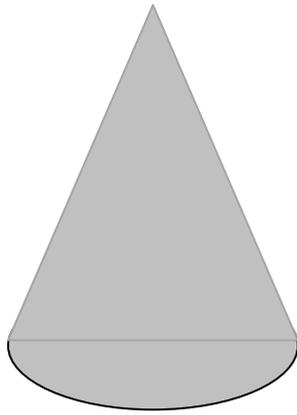


Figura 2 – “Cone - Níveis de realidade”

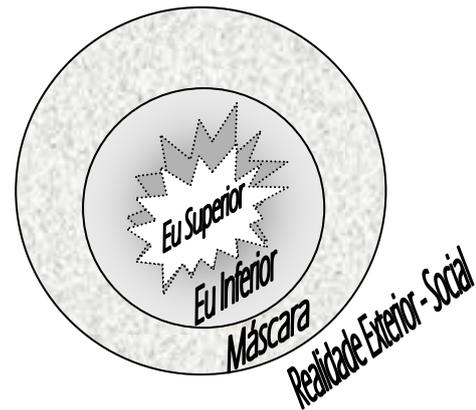


Figura 3 – “Cone seccionado – 3 níveis” <sup>11</sup>

Nas figuras 2 e 3 visualizamos como os níveis se relacionam e qual deles estão contidos e contém uns aos outros, protegendo as energias positivas do nível do Eu Superior. No organismo saudável a energia pode fluir livremente de dentro para fora do organismo. Mas como nosso social nos impõe situações de retenção da expressão, como mostrou a própria teoria psicanalítica, no sentido de que absorvemos as imposições sociais e nos condicionamos à elas (FREUD, (1974a-g)), na *Core Energetics* o surgimento da Máscara é uma possibilidade de sobrevivência dentro do contexto social. Essas ideias também estão representadas numa exemplificação de relação entre social e indivíduo, e ainda no mapa da consciência (figura 4). A Máscara é a camada exterior que tenta se adaptar ao meio social. É a estrutura criada para se relacionar de forma ideal com o mundo.

É o eu que achamos que deveríamos ser, ou o que gostaríamos de ser, com base em imagens mentais idealizadas. A falsa aparência da Máscara nos aparta da realidade de tudo o que somos o tempo todo. [...] Todos nós fomos feridos na infância; fomos vistos e amados imperfeitamente. A Máscara é o eu que

<sup>11</sup> As figuras foram retiradas de material didático do curso *Viver Core Energetics* oferecido pela UnB, Faculdade de Educação Física, como curso de extensão de junho a outubro de 2013. O curso teve periodicidade mensal, com um encontro de final de semana (sábado e domingo). Teve como proposta a imersão teórica e prática sobre os principais conceitos da abordagem terapêutica. O curso teve a co-coordenação de Lúcia Helena Dessaune de Alencastro, responsável pela *Core Energetics* em Brasília e Thais de Queiroz e Silva, pesquisadora e mestranda da Faculdade de Educação Física – UnB.

construímos para esconder a criança vulnerável e ferida que fomos um dia (ALENCASTRO, 2013, p.26).



Figura 4 –  
“As ordens”

Assim, usando os exemplos da figura 4, o indivíduo pode assumir um sorriso fixo construído por tensões crônicas musculares em seu rosto e esconder todos os sentimentos através dele. Independente da situação o sorriso congelado estará lá. Pode ser que esse sorriso tenha sido formado por uma ordem externa que a criança recebeu: “seja bonzinho”. Essa frase pode se introjetar na vida adulta dessa pessoa com atos de submissão, ainda que sem consciência, e fixar um sorriso rígido no rosto para parecer um bom menino.

A Máscara, sendo essa tentativa de adaptação ao meio social, orienta os atos de acordo com o social e cultural que circundam a pessoa. Não é

um movimento particular que vem da Essência do indivíduo e reflete suas necessidades e anseios verdadeiros.

A Máscara deriva de nossas tentativas, muitas vezes frenéticas e sempre condenadas ao fracasso, de nos equipararmos a um ideal ‘perfeito’, a uma auto-imagem idealizada. O esforço que fazemos para nos encaixar no quadro perfeito de quem pensamos que deveríamos ser nos mantém agitados e distantes da paz da auto aceitação. Muitas vezes, conseguimos descobrir a Máscara com a seguinte pergunta: ‘que impressão eu quero criar, e por quê?’ Se a motivação é criar uma aparência que não corresponde exatamente à verdade interior daquele momento, podemos saber que estamos vestindo a Máscara (ALENCASTRO, 2013, p.26).

A Máscara, então, suprime ou nega as forças que vêm do Eu Superior e do Eu Inferior. Essa dinâmica pode ser vista no mapa da consciência (Figura 5). A Essência se manifesta espontaneamente, como dito, em direção à vida. Veja as setas que saem da Essência e encontram uma barreira, elas então assumem duas direções: uma é voltar-se de forma oposta, ou seja negativamente. Por exemplo, se a seta representa uma energia de amor, esta retorna para o centro, podendo então voltar em energia de medo ou raiva. A outra seta, pontilhada, é a atitude que se condiciona a partir disso: a atitude da Máscara, do Ego, a adaptação que surge com as condições sociais. Seguindo o exemplo, a energia da seta do amor romperá a camada da máscara, mas a expressão no ambiente exterior não tem a mesma força, vitalidade e intenção que havia quando a seta não era pontilhada. Sendo assim, a seta pontilhada pode representar um sorriso congelado de alegria, uma pessoa boazinha, mas sem vontade de sê-lo. Nessa área de mediação, e no que diz respeito ao movimento entre o interno do indivíduo e o externo social, a expressão se torna comprimida e condensada. “Os níveis 1 e 2 [Eu Superior (Essência) e Inferior, respectivamente] constituem a verdadeira realidade interior da pessoa, ou o eu interior” (PIERRAKOS, 1987, p. 25).

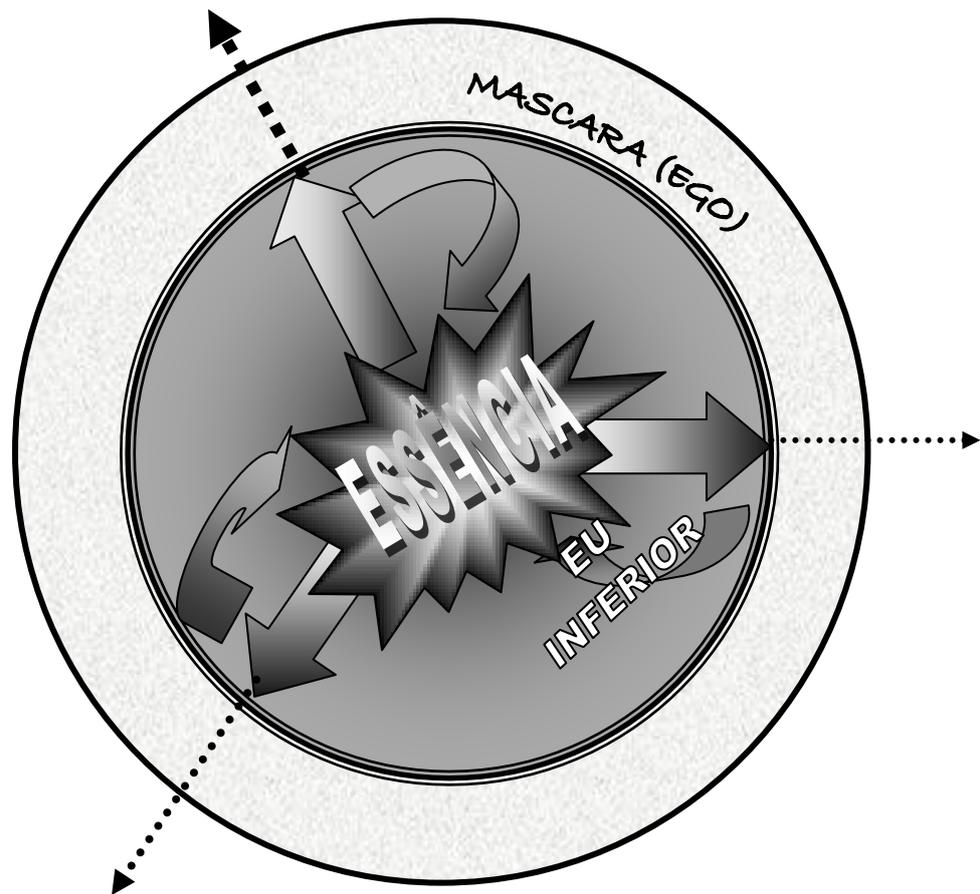


Figura 5 – “O mapa da consciência”

Sendo assim, a *Core Energetics* é um processo terapêutico voltado para conectar a pessoa à sua Essência, desobstruindo a negatividade do Eu Inferior e flexibilizando a expressão pela Máscara. Se socialmente o indivíduo buscou se adequar ao seu meio e formulou formas e valores fixos para reagir ao mundo, essa abordagem vai em direção aos valores internos do indivíduo,

proporcionando então, alívio, relaxamento e um contato mais profundo com o *self*, o que alguns autores chamarão de contato com os valores do espírito (PIERRAKOS, 1987; LOWEN, 1997, 2007).

## **2.2 - Corpo, *Core Energetics* e Sociologia do corpo.**

O corpo físico, que podemos ver e tocar, é uma cristalização de nossa entidade quantitativa energética. (...) é por isso que o todo de uma vida, até mesmo o comprimento dos ossos e o grau de coordenação motora, é literalmente esculpido por sua energia interior. O ‘escultor’ é a consciência da energia: a consciência integral, do gene ao espírito. É por isso, também, que o estado de nossas vidas depende de como agimos para enfrentar acontecimentos externos, apesar da realidade externa moldar, em parte, nossa percepção e nossas ações (PIERRAKOS, 1987, p. 19).

Pierrakos declara que os aspectos físico, mental, emocional, volitivo, espiritual e social estão relacionados na construção da forma como o corpo físico se apresenta. Ele é ‘esculpido’ por uma consciência integral, ou seja, o corpo físico é moldado pela ‘comunhão’ desses cinco ou seis aspectos e sua intenção/intencionalidade<sup>12</sup>. O processo terapêutico em *Core Energetics*, então, baseia-se em Energia e Consciência. Sendo a primeira, a substância básica da pessoa, o movimento à vida, considerada a força da vida. A consciência é o estado de estar ciente da verdade pessoal e da intenção interna positiva ou negativa.

“Quando a energia é moldada por pensamentos positivos e emoções prazerosas, os processos da vida são aguçados e o corpo expande e reflete harmonia em sua forma e postura. Quando situações da vida são percebidas negativamente, a raiva e o medo são gerados e o corpo se contrai e se torna desajeitado e desarmonioso” (WILNER, s/d., p.2).

---

<sup>12</sup> Levaremos em consideração para esse trabalho os seis aspectos, mesmo que Pierrakos afirme literalmente apenas os cinco primeiros. Porém entendemos quando ele mesmo diz, no trecho acima: “a pesar da realidade externa moldar, em parte, nossa percepção e nossas ações”, e ainda, em diferentes momentos de seu trabalho (PIERRAKOS, 1987), que ele considera importante as experienciais sociais como parte fundamental dessa construção da consciência corporificada ou corporificadora que esculpe o corpo.

Essa afirmação pode ser compreendida visualmente quando se observa a figura 4, pois se as setas que saem do nível de consciência da Essência se expandissem para o exterior social, a pessoa se relacionaria a partir de sua expressão verdadeira, se expandindo. Porém, algumas vezes, o organismo, a consciência, a expressão se contrai e retém, acumulando energias e/ou emoções negativas.

Dessa forma, a *Core Energetics* é uma terapia, voltada para a cura, com uma visão integrada do ser humano, na qual os aspectos físicos, emocionais, mentais, volitivos, espirituais e sociais buscam unificação. Baseada no corpo como instrumento de diagnóstico e tratamento, propõe práticas corporais que envolvem respiração profunda, movimentos catárticos e suaves, toques (massagem e auto-massagem) e expressões dos sentimentos. (WILNER, s/d.).

A *Core Energetics* considera o corpo como um instrumento de diagnóstico e de tratamento; esse aspecto aqui destacado seguirá de forma didática neste trabalho. Como diagnóstico o corpo é abordado sendo o ponto chave para revelar a dinâmica para além da psique e da consciência do sujeito em relação à sua história pessoal. Pois, no corpo, está ‘esculpido’ a ‘história congelada’ e as relações com os pais, hereditariedade, ambiente e a cultura. São essas inter-relações que criam a estrutura de caráter<sup>13</sup> do indivíduo, sua maneira de agir muscular e mentalmente (WILNER, s/d.).

O corpo enquanto instrumento de tratamento traz a noção de corpo fenomênico produtor de cultura na experiência, um canal promotor de novas possibilidades de estar no mundo. Ao mobilizar o corpo em práticas

---

<sup>13</sup> “O caráter é composto das atitudes habituais de uma pessoa e de seu padrão consistente de respostas para várias situações. Inclui atitudes e valores conscientes, estilo de comportamento (timidez, agressividade e assim por diante) e atitudes físicas (postura, hábitos de manutenção e movimentação do corpo)” (FADIMAN, FRAGER, 1986, p. 92).

corporais, o praticante de *Core Energetics* pode liberar tensões que estão amarrando seu corpo físico, sua forma de expressar e de vivenciar suas emoções, além de reelaborar formas fixas de entender o mundo e de criar ações externas a partir disso.

Minha compreensão sobre as práticas corporais vivenciadas e observadas em campo ancora-se no entendimento do corpo como diagnóstico e tratamento colocado pela *Core Energetics*. Parto do pressuposto de que o primeiro - corpo diagnóstico - permitiu aos participantes darem sentido ao vivido durante a prática, a partir de toda a história contida e represada no corpo. E foi a visão da importância do corpo como tratamento, que permitiu a experiência com a prática corporal acontecer.

Devo acrescentar que essa concepção de que o corpo é moldado socialmente, através de suas experiências, o que possibilitou vê-lo pela *Core Energetics* como um instrumento de diagnóstico, não é uma concepção restrita dessa abordagem. Reich (2004), fundador das terapias corporais, e a própria sociologia e antropologia do corpo se apoiam nessa ideia (BOLTANSKI, 1989; BOURDIEU, 2007; ELIAS, 1995; LE BRETON, 2010; MAUSS, 2003; MEAD 2000; RODRIGUES, 2008). Essa concepção trouxe sobre o corpo a ideia de um objeto moldável, um instrumento ou um lugar de inscrição da cultura. Para Mauss<sup>14</sup> (2005), por exemplo, o corpo constitui-se o primeiro instrumento do homem, um objeto técnico, tradicional e eficaz em sua realização. O antropólogo francês

---

<sup>14</sup> Marcel Mauss (1872/1950) antropólogo francês e sobrinho de Émile Durkheim. Quatorze anos mais novo que seu tio, e como afirma alguns estudiosos de sua biografia (Oliveira, 1979; Fournier, 1993; Dumont, 1993) oposto em comportamento – Mauss era boêmio e segundo seu tio, “apático e indolente”. Mauss estudou com Durkheim e herdou, após sua morte, a Escola Sociológica Francesa. “Lévi-Strauss, ao tecer suas considerações sobre a diferença entre eles, diz que Durkheim poderia ser considerado mais fecundo e, porque não, mais dogmático, enquanto Mauss, apesar de menos organizado, mais intuitivo e estético” (RODRIGUES, 1997, p.23).

também identificou o corpo como um “fato social total” constituído cultural e socialmente, ao mesmo tempo bio-psicológico. No corpo estariam inscritas as regras, normas e valores de uma sociedade, pois ele seria o meio de contato primário do indivíduo com o ambiente (DAOLIO, 2011).

A ideia básica das terapias corporais, não só da *Core Energetics*, é que nós somos nossos corpos, ou seja, qualquer experiência que um sujeito já passou ou passa, só acontece porque ele tem um corpo. Seja um pensamento, uma memória, uma emoção, [...] toda vida, toda a experiência só é possível pelo corpo. Sendo assim, neste corpo também está registrado toda a historicidade do sujeito. “Se você é o seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem você é. É a sua forma de estar no mundo” (LOWEN, 1982, p. 47).

Quanto mais desbloqueado o corpo está maior será a capacidade e abertura para a vivacidade da vida, maior será a potencialidade de se expressar a partir da Essência, pois além do corpo ser quem o sujeito é, ele também comunica a intensidade de sua presença no mundo: sua atitude em relação à vida, sua postura, como por exemplo:

O cansaço se expressa através de sinais visuais e auditivos diferentes: ombros descaídos, aparente abatimento na face, falta de brilho nos olhos, movimentos vagarosos e pesados, voz mais grave ou sem ressonância. Mesmo esforço para encobrir o sentimento trai a si próprio, revelando o caráter de uma tentativa forçada. [...] as emoções são eventos corporais [...] a raiva produz tensão e, como podemos ver, provoca uma carga na metade superior do corpo, onde estão localizados os principais veículos de ataque, a saber: dentes e braços. Podemos reconhecer uma pessoa que está sentindo raiva por seu rosto corado, punhos cerrados e pequenos ruídos emitidos pela boca (LOWEN, 1982, p. 48).

A história do indivíduo está no corpo e é pelo corpo que o indivíduo faz sua história. Le Breton (2010) destaca que o corpo existe na totalidade dos aspectos que o arranjam, numa composição de educação recebida e das

percepções que levaram o indivíduo a incorporá-las. “Viver consiste em reduzir continuamente o mundo ao seu corpo, a partir do simbólico que ele encarna” (LE BRETON, 2011, p.7). Ao construir uma espécie de inventário de como o corpo vem sendo abordado pelos estudos acadêmicos na modernidade, Le Breton (2010; 2011) também discorre sobre o corpo dentro das terapias corporais, ou seja, dentro de algumas práticas psicológicas, que no final de 1960, reivindicaram o corpo como matéria terapêutica. Dentre elas o autor cita a bioenergética, grito primal, gestaltterapia, expressão corporal, massagens, etc.

Assim, quando Le Breton (2010, 2011) se refere às técnicas terapêuticas, ele apoia suas ideias, principalmente, nos trabalhos de E. Perrin<sup>15</sup> e G. Vigarello<sup>16</sup>, ambos deram munição para os argumentos e compreensões de Le Breton, como por exemplo, que os ares individualistas da era moderna fizeram do corpo um parceiro, um *alter ego* do sujeito que o ‘pertence’. “É mesmo a perda da carne do mundo que impele o sujeito a preocupar-se com o seu corpo para dar carne à sua existência” (LE BRETON, 2011, p. 249). Ele conclui então que as terapias corporais seriam também responsáveis por dar esse *status* ao corpo, essa qualidade de *alter ego*, que, favorece o corpo em detrimento do sujeito.

De forma descrente e com certa ironia, Le Breton (2011) traz as terapias corporais como objeto de estudo do *métier* sociológico, nessa tentativa do autor de construir o campo da sociologia do corpo. Em relação às terapias corporais, ele escreve:

Pede-se ao trabalho sobre o corpo que modifique o sujeito e seu caráter e suprima seus mal-estares ou suas resistências. Agindo sobre o bloqueio articular ou muscular, presume-se dissolver as tensões pessoais, reconciliar o homem com sua infância ou sua

---

<sup>15</sup>PERRIN, E. **Cultes do corps** – Enquête sur les nouvelles pratiques corporelles. Lausanne: Pierre-Marcel Favre, 1985.

<sup>16</sup>VIGARELLO, G. Les vertiges de l’inteme. **Esprit**, n.2, 1982.

existência presente, fazendo a economia de um exame de consciência, [...] fazer do homem um efeito do seu corpo leva a desenvolver a fantasia de que uma simples massagem ou um simples exercício respiratório pode modificar a existência mesma do sujeito (LE BRETON, 2011, p. 250-251).

Para a terapia corporal, o corpo não é o parceiro do sujeito, ele é o próprio sujeito. Não que o corpo seja seu *alter ego*, tendo mais poder do que o sujeito. Considera-se que o sujeito é seu corpo na maneira como se projeta em experiência no mundo vivido em situação e carregado em sua historicidade (HERRERA, 2008). O corpo é, então, reflexivamente objeto e sujeito de sua presença, não é mera “cartografia da falta de ser” (LE BRETON, 2011, p. 251) indicando pontos que precisam ser terapeutizados fisicamente para dissolver os nós psíquicos, mas é o solo existencial da cultura (CSORDAS, 2008), onde o ser percebe e experimenta o meio, e se torna produtor de conhecimento sobre e no mundo.

O debate sobre o corpo encontra respaldo na relação experiencial com o mundo. Para *Core Energetics* essa relação dá luz não só às ‘técnicas corporais’ – aos gestos - mas também a como os corpos são moldados fisicamente, culturalmente. Isso quer dizer que, como os sujeitos se constituem de diferentes formas, possuem então maneiras distintas de percepções do mundo, pois o experimentam também de forma distinta. Sendo assim, constroem relações socioculturais, também, cada um ao seu modo. Assim, as terapias corporais desenvolveram tipologias para as defesas de caráter, e na *Core Energetics* elas se dividem em cinco: esquizoide, sub-carregado, deslocamento superior, sobre-carregado e rígido. Todas as elas possuem fundamentação no desenvolvimento infantil e características próprias em relação aos comportamentos sociais, à percepção e expressão dos sentimentos, às formas de estruturar os

pensamentos, às maneiras diferenciadas de experimentar o mundo, e ainda, às auras diferentes e destinos encarnatórios também diferentes<sup>17</sup>.

Nesse aspecto, acrescento que se a *Core Energetics* considera que a historicidade, ou seja, os acontecimentos vividos socialmente pelo indivíduo estão inscritos de forma solidária nos diferentes aspectos que compõe o ser humano, a saber: físico, mental, emocional, volitivo e espiritual. Seu corpo sutil energético, conhecido como aura, também carrega todas essas informações. A *Core Energetics*, então, como descrito anteriormente, soma ao seu escopo de trabalho este conceito: aura, ou seja, os chamados corpos sutis.

Aura pode ser compreendida como a força vital que se derrama na atmosfera, “além do perímetro da pele, criando um campo de energia ou aura, que proporciona uma grande quantidade de informações sobre a natureza e funcionamento dos seres humanos” (PIERRAKOS, 1987, p.20). Por exemplo, uma cirurgia realizada num órgão ou num membro terá sua duplicata exata no corpo mais sutil. O inverso, também pode ser percebido, explicando talvez os acontecimentos não-materiais, como por exemplo: as curas espirituais, experiências extra-sensoriais, tendo todas elas o poder de moldar a fisiologia. “A qualidade do movimento energético no acontecimento produz uma marca no corpo energético. Se a experiência for intensa e repetida, a marca se torna visível na carne, assim como na aura.” (PIERRAKOS, 1987, p. 21).

Pierrakos (1987) fez uma explanação ampla de como as emoções e os pensamentos podem ser vistos na aura através da pulsação e das cores<sup>18</sup>.

---

<sup>17</sup> Também não entraremos em detalhes sobre a especificidade de cada estrutura de defesa de caráter, mas como ilustração, os desenhos de cada estrutura estão anexados no final do trabalho.

<sup>18</sup> Exemplo pode ser visualizado nas figuras 08 em anexo.

Além disso, incluiu relações com o sistema de chakras<sup>19</sup> e ilustrou com imagens os campos e centros de energia do homem. Destacamos aqui o trabalho de Barbara Brennan (1997), autora do livro *Mãos de Luz*, conhecido mundialmente como instrumento básico das curas espirituais. Seu prefácio é escrito por J. Pierrakos, o trabalho dos dois autores se entrecruzaram muitas vezes. Além disso, foram grandes amigos, compartilhando a vida em comunidade. (SILVA, s/d., s/p. Notas de aula). Neste livro, Brennan aponta claramente as relações entre os campos de energia humano e universal com a cura e faz uma leitura da psicodinâmica das energias nas cinco personalidades destacadas pela *Core Energetics*<sup>20</sup>.

Apresentado então, o aspecto do corpo como diagnóstico, tanto em nível particular da história individual de cada um, bem como o corpo como instrumento técnico de inscrição da cultura à qual pertence, trago a compreensão sobre o corpo como tratamento em *Core Energetics*. Nesta perspectiva, o corpo é visto como espaço de experiência. Ou seja, é “[...] corpo fenomênico, como *locus* da cultura, meio da sua experimentação do ‘fazer-se humano’ em suas múltiplas possibilidades” (CSORDAS, 2008, p.11). Assim, o sujeito é entendido como reflexo da sua corporificação de sua história, mas também é produtor de sentidos para suas vivências no mundo.

O praticante de *Core Energetics*, ao realizar as práticas corporais desenvolvidas como técnicas de tratamento, está vivenciando a oportunidade de ser produtor de uma nova cultura, de um novo entendimento de vida para si, criando uma nova maneira de ser no mundo,

---

<sup>19</sup> Para saber como são os chakras no corpo, ver figura 07. Para ler mais sobre o assunto, GOSWANI (2006) descreve resumidamente a proposta da Medicina dos Chakras, citando também Chistina Page e seu livro *Frontiers of Health. Saffron Walden, UK: C. W. Daniel*, 1992.

<sup>20</sup> A figura 08 que compõe esta dissertação, disponibilizada em anexo, foi possível a partir de seu trabalho psicoenergético.

mais livre, com tensões afrouxadas. As vivências com as práticas corporais, então, possibilitam ao praticante experimentar o mundo de maneira diferente, liberando o que está represado e direcionando-o à cura de seus bloqueios, sejam eles corpo físico, corpo mental, corpo emocional, corpo energético<sup>21</sup>. Sustentado pelas palavras de Csordas (2008, p. 102) “[...] o corpo não é um *objeto* a ser estudado em relação à cultura, mas é o *sujeito* da cultura; em outras palavras, a base existencial da cultura”.

O corpo para a *Core Energetics* então, para além de objeto de diagnóstico que exhibe a história do indivíduo em sua forma, passa a ser produtor de experiências de sentido e de construção de cultura.

### **2.3 – Corpo, Educação Física e Sociologia do corpo**

Se para a *Core Energetics* o corpo é instrumento de diagnóstico e o ‘promovedor’ para alcançar o bom resultado no tratamento terapêutico, na Educação Física o caminho nem sempre seguiu a mesma direção. A Educação Física como área do conhecimento que estuda os saberes do corpo apresenta, em sua prática recorrente, modelos e concepções que reduzem o entendimento de corpo a uma noção bio-anato-fisiológica. Fundada epistemologicamente na suposição objetiva do conhecimento empírico. A Educação Física tem por tradição produzir discursos normativos sobre o corpo, o que reduz suas intervenções a algo mecânico, biologizado, focado, muitas vezes, em um ideal a ser buscado, seja na forma de condicionamento físico e/ou no treinamento desportivo;

---

<sup>21</sup> Para a *Core Energetics* os corpos podem ser visualizados como campos de energia – ver figura 01 – E o corpo energético foi exemplificado por Pierrakos (1987, p.19) como: “Os planos de energia podem ser comparados a uma pedra de gelo flutuando numa panela cheia d’ água. O gelo representa o organismo físico. A forma cristalizada é, naturalmente, feita de água, e o líquido e o sólido soltam vapores que geralmente não podemos ver ou sentir, mas que se misturam à atmosfera em volta. O corpo energético é semelhante a todas essas formas juntas, com a diferença de que as frequências vibratórias mais altas permeiam totalmente as mais baixas”.

desconsiderando, assim, sua corporeidade, ou seja, o corpo com sua historicidade e subjetividade (SOUZA, 1992).

Essa concepção reducionista da Educação Física tão presente na literatura científica (SILVA *et al*, 2009) tem tratado o corpo como um objeto, um ser externo ao sujeito que o habita. Assim, o corpo tem sido visto como uma propriedade, e seu senhor, deve administrá-lo com doses regulares de atividade físicas e dietas. Esta visão, na contramão do que propõe a *Core*, de acordo com Silva *et al*: “(...) reduz as práticas corporais de sua condição de fenômenos culturais, constituintes da experiência, em exercitação mecânica para obter aptidão física ou, apenas, meio ou instrumento para obter saúde” (2009, p. 12).

No Brasil, a história da Educação Física como disciplina surgiu seguindo o modelo do corpo disciplinado e dócil, apoiada nas ideias higienistas de um corpo saudável, robusto e harmonioso organicamente. Este modelo identificava-se com o pensar burguês e recomendava a prática da Educação Física como um ideal eugênico da construção de um brasileiro branco e forte. Aliada a essas ideias, a Educação Física reproduzia as relações sociais inculcando nas classes um ideal burguês, ou seja, formando e coagindo uma cultura corporal baseada na práxis burguesa. (CASTELLANI FILHO, 1988; OLIVIER, 1995)

Hoje, estas colocações podem ser consideradas atuais quando se observa as aulas de ginástica, aplicadas em academias, nas quais os alunos são motivados a repetir movimentos e a buscar o gesto mais eficiente, padronizando corpos em busca de um ideal, assim como, no esporte de alto rendimento em que o atleta é compelido a ser automatizado para a superação, fazendo do corpo apenas “uma máquina que produz movimento, explorado em sua força e vitalidade” (SOUZA, 1992, p. 22). Souza (1992)

enumera, a partir desses espaços, muitas das visões de corpo<sup>22</sup> que a Educação Física engloba em nossa sociedade, estando todas elas apoiadas num paradigma<sup>23</sup> mecanicista de ideal de corpo, em um discurso que privilegia o biológico, apresentando a dicotomia mente-corpo e expondo de forma clara a compreensão da fragmentação do corpo em detrimento de seu entendimento como unidade.

Assim, percebo que compreender o modo como o corpo é tratado no meio acadêmico, exige uma reflexão que atravessa as fronteiras de diversos campos de conhecimento, pois reconheço que cada disciplina reivindica saberes legítimos sobre ele. Porém, não quero ignorar a primazia que o discurso anato-biológico sobre o corpo tem alcançado principalmente na Educação Física. Essa compreensão me estimula a transpor a provocação da dicotomia corpo-mente, ou talvez sujeito e corpo, trazidas por esses discursos hegemônicos e avançar no questionamento de como estas nuances estão estabelecidas no cerne da lógica e dos processos que

---

<sup>22</sup> As visões de corpo traçadas pela Educação Física apresentadas foram: como saúde, como culto ao corpo, a serviço do consumo, como 'status', como forma de canalizar e gastar as energias para melhorar a ansiedade, tensão, stress (...), como disciplina que cuida do corpo favorecendo uma mente equilibrada, como alienação trazendo o esporte como alienação do processo social, como esporte de rendimento. (SOUZA, 1992, p. 22).

<sup>23</sup> O termo 'paradigma', do grego '*paradeigma*' (modelo, padrão), foi usado por Thomas Kuhn (1998) para denotar uma estrutura conceitual partilhada por uma comunidade de cientistas, que lhes proporciona modelos de problemas e de soluções. "Um paradigma fornece, pois, os fundamentos sobre os quais a comunidade científica desenvolve suas atividades. Um paradigma representa como que um 'mapa' a ser usado pelos cientistas na exploração da Natureza. As pesquisas firmemente assentadas nas teorias, métodos e exemplos de um paradigma são chamadas por Kuhn de 'ciência normal'. Essas pesquisas visam, principalmente, a extensão do conhecimento dos fatos que o paradigma identifica como particularmente significativos, bem como o aperfeiçoamento do ajuste da teoria aos fatos pela articulação ulterior da teoria e pela observação mais precisa dos fenômenos" (CHIBENI, S. S. Texto retirado do *site* do autor). Disponível em: <<http://www.unicamp.br/~chibeni/textosdidaticos/structure-sintese.htmtoefl.org>>. Acesso em: 05 abril 2014.

fundamentam a experiência de vida do sujeito pelo e através de seu corpo. É a partir disso, que me aproprio de um entendimento do corpo enquanto entidade social, capaz de ser visto como um reprodutor de modelos pré-estabelecidos, mas também, como um produtor de novas experiências e conceitos.

Nas Ciências Sociais, Le Breton (2010) tem o propósito de instigar reflexões sobre como o corpo é compreendido neste âmbito do conhecimento, ao passo que constrói uma espécie de matriz disciplinar da sociologia do corpo, ao enunciar um conjunto significativo de autores que se dedicam ao estudo do corpo no seu *métier* sociológico, tomando por base as contribuições teórico-metodológicas por eles apresentadas. A sociologia do corpo, então, pode ser compreendida como um campo profícuo de pesquisas cujo objetivo é entender a corporeidade humana (LE BRETON, 1992; CSORDAS, 2008).

Porém, ao mesmo tempo em que é possível identificar a contribuição de alguns autores no que concerne às suas pesquisas sobre corpo/corporeidade, também é interessante notar que a sociologia do corpo é um campo disciplinar – ou um capítulo da sociologia, como prefere definir Le Breton (1992) – em construção. Com efeito, existem contribuições teórico-metodológicas que se voltam para o estudo da corporeidade humana, mas elas ainda não são suficientemente consistentes a ponto de se poder afirmar a existência de uma “sociologia do corpo” propriamente dita.

Mesmo que reconheçamos que o volume de publicações na Educação Física e nas Ciências Sociais, na linha de estudo sobre o corpo, vem crescendo no Brasil (SILVA, FILGUEIRA, no prelo), elas ainda não assumem um *status* aproximado ao das ciências biológicas, no caso da Educação Física e das ‘sociologias clássicas’, no caso das ciências sociais.

Esse trabalho, nesse esforço, seguindo essa linha da corporeidade, focaliza o corpo de forma integral, e a experiência no e com o corpo, através das práticas corporais em *Core Energetics*, como fenômeno social que permite convergir os aspectos biológicos, psicológicos e sociais, aproximando os campos da Educação Física, Psicologia e Ciências Sociais, num enlace que compreende a clássica definição do ‘homem total’.

Esses ‘hábitos’ variam não simplesmente com os indivíduos e suas imitações, mas, sobretudo, com as sociedades, as educações as conveniências e as modas, com os prestígios. É preciso ver técnicas e a obra da razão prática coletiva e individual, ali onde de ordinário veem-se apenas a alma e suas faculdades de repetição. [...] E concluí que não poderia ter uma visão clara de todos esses fatos, da corrida, do nado, etc., se não se introduzisse uma tríplice consideração em lugar de uma única consideração, quer fosse ela mecânica e física, como uma teoria anatômica e fisiológica do andar, quer fosse, ao contrário, psicológica ou sociológica. É o tríplice ponto de vista, o do ‘homem total’, que é necessário (MAUSS, 2003, p. 215).

Para Mauss, então, o olhar sobre o corpo revela e faz considerar que cada hábito, cada técnica tradicionalmente apreendida e transmitida, “fundamenta-se em certas sinergias nervosas e musculares que constituem verdadeiros sistemas, solidários com todo um contexto sociológico” (RODRIGUES, 1997, p.16).

A partir dessa compreensão de que o corpo se faz humano através dessas sinergias solidárias entre o físico, psíquico, emocional, espiritual e social, embora em número limitado, é possível identificar autores da Educação Física que desenvolveram estudos nesta direção, como Santin (1987; 2001), Betti (2010), Moreira (1995), Kunz (2000a; 2000b), Daolio (2011) e Nóbrega (2010). Todos eles apontam a necessidade de compreensão do movimento como experiência corpórea<sup>24</sup>, considerando o ser humano no contexto de suas interações sociais.

---

<sup>24</sup> Nem todos os autores consideram todos esses aspectos, elencados por mim, em seus trabalhos. Por exemplo: alguns incluem as emoções, mas não consideram o espiritual e

Tendo a experiência corpórea como ponto de partida, o antropólogo Thomas Csordas (2008) traz o entendimento de “corpo vivido”, sendo este constituído pela experiência perceptiva e pelo modo de presença e engajamento no mundo. Ele avança então, na construção de uma metodologia da corporeidade. Esse entendimento busca transpor a redução do corpo ao um objeto de estudo isolado ou unidade material biológica ou social apenas, e traz ao palco questões que elevam o corpo a promovedor de cultura, de modos de vida.

A discussão do autor foi dedicada a dar um passo na estruturação da corporeidade como um campo metodológico, partindo então, da dialética entre consciência perceptiva e prática coletiva. Ele denominou esse processo de “modo somático de atenção” e definiu o termo como as “[...] maneiras culturalmente elaboradas de estar atento *a* e *com* o corpo em ambientes que incluem a presença corporificada de outros” (CSORDAS, 2008, p.372). Essa noção sugere que prestar atenção ao corpo pode ensinar algo sobre o mundo e sobre os outros. A maneira como se dá atenção *ao* e *com* o corpo não são arbitrárias nem biologicamente dadas e, sim, culturalmente constituídas. Isso leva a concluir que não apenas a forma corporal, mas também as ‘técnicas corporais’ executadas no seio de uma sociedade seriam não arbitrárias, assim como as maneiras como cada sociedade e cada indivíduo elabora culturalmente sua percepção no meio intersubjetivo em que vive.

Essa perspectiva já fora apontada, por exemplo, por Santin (1987; 2001), que, fundamentado em Merleau-Ponty, produziu uma reflexão que buscou estabelecer uma identificação da Educação Física com a corporeidade. Segundo o autor, o ser humano “[...] é corporeidade e, como tal, é movimento, é gesto, é expressividade, é presença” (SANTIN, 1987, p.

---

assim por diante. Mas todos eles buscam relacionar alguns aspectos no intuito de compreender a experiência corpórea.

26). Para Kunz (2000a; 2000b), a Educação Física deveria voltar seus interesses para o ser humano que se movimenta, tanto no campo dos esportes como no mundo vivido. (SILVA; FILGUEIRA; WIGGERS, no prelo).

Observa-se que alguns autores da Educação Física vêm apontando a necessidade de compreensão do movimento como experiência corpórea, considerando o ser humano no contexto de suas interações sociais e aludindo à formulação da metodologia da corporeidade de Csordas (2008). Essa visão está apoiada na ideia de que todo o vivido (historicidade emocional, mental, social, biológica, espiritual) do sujeito está conjugado no corpo, e a corporeidade refere-se à composição desses arranjos (TONIOL, 2012).

Essa composição de arranjos é o ponto-chave para a *Core Energetics* entender como um ser humano funciona na vida, como age, pensa, sente, ou seja, se projeta no mundo a partir da sua corporeidade, pautado na consciência de suas experiências ao longo da história particular de cada um. O conceito de corpo deixa de ser apenas o de uma ferramenta de análise e passa a ser o de síntese, situando o sujeito no mundo, no espaço e tempo, e numa totalidade movida por intenções (OLIVIER, 1995). A corporeidade passa a ser um procedimento metodológico, base de compreensão da experiência humana através do corpo, e as práticas corporais tornam-se o palco no qual a experiência - o ser no mundo - pode emergir.

## 2.4- A *Core Energetics* e a Educação Física: as práticas corporais

O trabalho de mobilidade incorpora movimentos voluntários, posições de estresse e pressões externamente aplicadas. O objetivo inicial é soltar blocos de tecido enrijecidos e elevar a respiração [...] os exercícios são planejados para alcançar e estimular a atividade involuntária do sistema nervoso autônomo, que Reich considerava como base da identidade psicossomática. Esses impulsos espontâneos ressoam através do corpo físico para acentuar o fluxo de força vital, e a corrente de energia penetra cada vez mais nos planos mais sutis do padrão caracterológico. Assim, é o trabalho do corpo, mais que a expressão verbal, [...]. (PIERRAKOS, 1987, p. 203).

A *Core Energetics* possui um inventário de exercícios focados no corpo, como explica acima J. Pierrakos. Muitos deles vieram da época em que Pierrakos trabalhava com A. Lowen na Bioenergética, mas novos materiais não param de nascer. Alguns são toques e manobras, outros utilizam bambus, toalha, espaguete de borracha usados em piscina, almofadas, raquete de tênis, bolinhas de plástico, um rolo de madeira medindo 70 cm de diâmetro e forrado com espuma – conhecido pelo nome de rolo–, lanternas, tigelas tibetanas, barbantes, dentre outros objetos inusitados que eu mesma presenciei o uso. Um exemplo de uma sequência de técnicas corporais que me foi dada pela diretora da formação de terapeutas em *Core Energetics* pode ser vista na figura 09.

A. Lowen (1985) desenvolveu um livro apenas com técnicas corporais de Bioenergética, que é muito usado por terapeutas de *Core Energetics*. Nele Lowen enfatiza que a execução regular dos exercícios propostos ajuda a aumentar a vitalidade e a capacidade para o prazer, a ganhar mais auto-conhecimento, aumentar a vibração corporal e o

*grounding*<sup>25</sup> das pernas, aprofundar a respiração, aumentar a autoconsciência e a auto-expressão.

Pode-se perceber pelas definições dos objetivos das práticas corporais adotadas por Pierrakos e Lowen, que elas se inserem num conjunto de ações que buscam proporcionar ao praticante a experiência de modos sensíveis de existência. Podemos entender que essas práticas estão do lado oposto daquelas definidas no sub-capítulo anterior; que reduzem o corpo a um mero objeto externo a seu 'dono', excluindo a subjetividade e historicidade daquele sujeito na experiência. Ao falar de corpo em experiência nas práticas corporais de *Core Energetics*, estou interessada nesta concepção que envolve a experiência como região de sentido, no qual o corpo é o seu promovedor – o corpo como tratamento.

Dessa forma, o conceito de prática corporal pode ser entendido então,

como fenômenos que se mostram, prioritariamente, em âmbito corporal, e que se constituem como manifestações culturais. Essas manifestações são compostas por técnicas corporais e é uma forma de linguagem, como expressão corporal. Constituem o acervo daquilo que vem sendo chamado de cultura corporal, cultura de movimento ou cultura corporal de movimento. Essas manifestações que se expressam corporalmente são constituintes da coporalidade humana [...] (SILVA *et al.*, 2009, p. 20).

Entende-se que a perspectiva das práticas corporais reflete a relação entre corpo e experiência e se interessa pelos significados e sentidos atribuídos a essas práticas. Demonstra preocupação em considerar os conteúdos subjetivos, individuais e coletivos, postos no ato das práticas corporais, para além dos efeitos físeo-bio-mecânicos imediatos. Essa perspectiva afirma, portanto, um espaço na Educação Física que possibilita olhar para gestos, palavras, movimentos corporais, linguagens corporais,

---

<sup>25</sup> Técnica muito utilizada pela Bioenergética e *Core Energetics*. Seu conceito será mais desenvolvido no capítulo 3.

expressões corporais, e toda a gama de possibilidades corpóreas como a ‘carne’ que encarna a percepção de ser-no-mundo, dando atenção à parte intersubjetiva da experiência corpórea vivida na dimensão social.

Entendo que o termo prática corporal ainda não possui um conceito ‘fechado’ pela ciência, mas que muito tem sido escrito utilizando essa nomenclatura para entender parte do que acontece, tanto na área de conhecimento da Educação Física como em outras ciências como a Sociologia, Antropologia e outras. Os autores (LAZZAROTTI FILHO *et al*, 2009, p. 23) para melhor compreender o conceito de prática corporal desenvolveram uma pesquisa bibliográfica, interessados em como o termo vem sendo utilizado pela literatura científica. E perceberam que o termo vem sendo

operado por vários campos do conhecimento, sendo a Educação Física o que o utiliza com maior frequência. Nos campos da Educação, Antropologia, Sociologia, Psicologia, História e Saúde seu uso também é, relativamente, frequente, ainda que com diferentes significados e sentidos. No campo da Educação Física, o termo práticas corporais vem sendo eleito pelos pesquisadores que estabelecem relação com as ciências humanas e sociais, pois os que dialogam com as ciências biológicas e exatas operam com o conceito de atividade física.

Assim, este trabalho segue neste mesmo intuito de reconhecer o termo práticas corporais como um conceito aberto. Ao mesmo tempo, que dentro da Educação Física, direciono-me na tentativa de abordá-lo como um exercício, buscando aumentar as possibilidades de reflexão contínua e necessária para se firmar algo mais consistente. A compreensão desse termo, nesse trabalho, segue na direção de que a prática corporal, a partir de uma construção histórica, também é entendida como algo que existe e precede a nossa própria movimentação. Em outras palavras, existe algo de cultural em nossas percepções, no modo como sentimos, percebemos e

intuímos, e que é ‘pré-objetivo’<sup>26</sup>, que precede o próprio movimento intencional.

Silva *et al* (2009) reconhece que tematizar as práticas corporais como experiência que remete às zonas de sentido e percepção humana, envolvendo impulsos, sentimentos, emoções e enraizamento cultural, se torna algo difícil para a racionalidade cientificista, pois esta tende a transformar esses fenômenos em comportamento motor tecnicista, ou mero reprodutor de movimento. Nesta tendência a experiência se perde e a experimentação ganha espaço, o corpo e ‘seu dono’ passam a executar e a buscar o gesto perfeito. Nesta compreensão, reforço a diferenciação epistemológica, trazida por esses autores, entre experiência e experimentação, pois o que se vê nesses espaços controlados é a experimentação de movimentos e técnicas já testadas, controladas, instruídas por treinadores e legitimadas por um discurso normalizador, em que tudo está concebido para que nada saia do estabelecido. (SILVA *et al*, 2009).

Por sua vez, o que acontece com as práticas corporais em *Core Energetics* é a emersão de algo que está vivo na experiência, a singularidade do acontecimento, e não apenas a repetição de movimentos controlados. Essas práticas ativam processos endógenos e fazem da experiência algo que Csordas (2008) chamou de encontro com o sagrado. Eu chamei, também, de experiência extraordinária, pois muito mais do que está posto na sequência de movimentos, acontece. O que percebi foi um transbordamento do que estava represado pela pessoa, seja muscularmente ou psicologicamente.

---

<sup>26</sup> Conceito trazido por Thomas Csordas (2008) e que será elaborado com maior propriedade ao longo do trabalho.

Por fim, acrescento que neste trabalho assumimos uma diferenciação entre técnicas corporais e práticas corporais. O primeiro conceito foi elaborado por Mauss (2003) e o segundo é discutido por Lazzarotti *et al* (2010), essa diferenciação será debatida no capítulo três, quando retomaremos o Pierrakos (1987) e as descrições dessas abordagens terapêuticas voltadas para o corpo.

## Capítulo II

### DESENHO METODOLÓGICO: e o corpo do pesquisador?

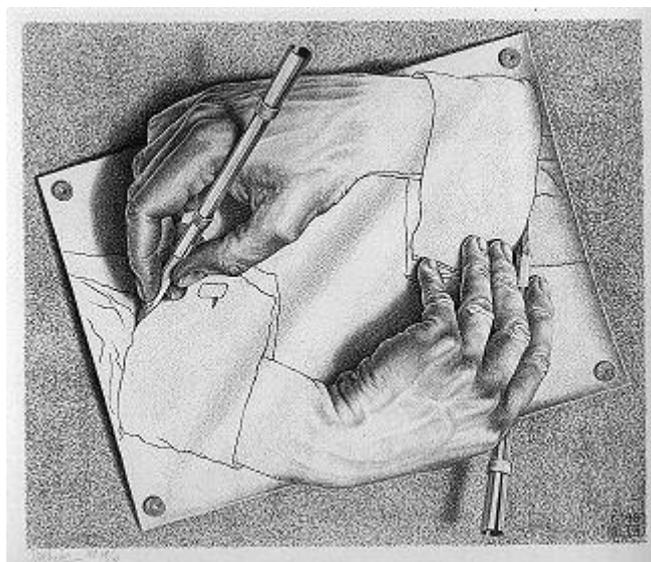


Figura 6 – “Drawing Hands” by [M. C. Escher](#), 1948, [Lithograph](#).

Ao lançar a afirmação de que “*O corpo é o primeiro e o mais natural instrumento do homem*” (Mauss, 2003, p. 407), o autor pôde ser considerado o precursor da sociologia do corpo, passando, o corpo, a ter *status* de objeto de estudo e a ser, então, o fio condutor para pesquisas sócio-antropológicas. Ou seja, a partir de Marcel Mauss, a tentativa de entender práticas, fatos, discursos, representações, ações e também toda uma sociedade, pôde envolver a compreensão do uso de seus corpos. A existência do homem passa a ser entendida então, como um ato corporal e as lógicas sociais e culturais de uma sociedade, por sua vez, marcam e estão marcadas nos corpos que as habitam.

Após Mauss (2003), o corpo constitui-se em um objeto técnico, um instrumento que pode ser, ao mesmo tempo, tradicional e eficaz em sua realização. Desde então, é possível verificar esforços na tentativa de construção de uma sociologia do corpo, compreendida como um campo profícuo de pesquisas cujo objetivo é entender a corporeidade humana (LE

BRETON, 2010; CSORDAS, 2008). Nestes termos, Le Breton (2010) construiu uma espécie de matriz disciplinar da sociologia do corpo, enunciando um conjunto significativo de campos de estudo e de autores que se dedicam às investigações sobre a corporeidade no seu *métier* sociológico, definindo 3 campos de pesquisa, a saber: destaque, para o entendimento dessa pesquisa dentro do aporte de Le Breton (2010), os trabalhos indicados no campo de pesquisa 3, que abordam o corpo no espelho do social, e contemplam os estudos sobre as terapias corporais.

Em meu trabalho, adoto a terapia corporal como um campo de observação, e focando em suas ‘práticas corporais’, me ocupo em entender a experiência dos praticantes da terapia conhecida como Core Energetics, bem como os sentidos e significados atribuídos por eles aos processos vividos durante a experiência com a ‘prática corporal’. Para isso, retomo a problematização de corpo não apenas como inscrição da cultura, mas apoiada em CSORDAS (2008), discuto a conexão entre corpo e experiência, trazendo o “[...] corpo fenomênico, como *locus* da cultura, meio da sua experimentação do ‘fazer-se humano’ em suas múltiplas possibilidades” (CSORDAS, 2008, p.11).

A experiência prévia como terapeuta que trabalha diariamente com essa ‘prática corporal’ é para mim de suma importância, pois parto da premissa de que a *Core Energetics* só pode ser compreendida em sua profundidade quando realizada, ou seja, a partir do corpo vivido e em situação. Aproximo-me da metodologia de Wacquant (2002), quando este traz a perspectiva de, como pesquisadores, não apenas construirmos uma sociologia do corpo, mas de realizarmos estudos sociológicos a partir do nosso próprio corpo, considerando este como constituído socialmente (MATTOS, 2010). Neste sentido, o pesquisador se inseriria, ele próprio como objeto, ao mesmo tempo que descreveria seu campo e seus sujeitos. Portanto, minha presença em campo e as descrições realizadas em meu

diário, não abandonaram minha experiência prévia de 8 anos com as práticas corporais de *Core Energetics*, pelo contrário, assumo que fui uma pesquisadora em campo com vivência da prática observada, ou seja, coloquei a corporeidade em mim, minhas experiências incorporadas, a serviço da observação dos sujeitos.

Considerando o corpo do pesquisador em campo, ao inverso de Wacquant (2002), meu desejo não foi me envolver na experiência de incorporação de uma ‘prática corporal’, como ele fez com o Box, mas como professora com experiência corporal já vivida dentro da terapia, pude utilizar meu corpo experiente para compreender o processo vivido pelos alunos, sujeitos de minha pesquisa. Essa posição me possibilitou compreender alguns pontos que, talvez, só possam ser percebidos com o corpo, para além do pensamento. Pude ver situações em que os sujeitos tentavam esconder, através de tensões corporais, emoções que estavam resistentes em aflorar; pude notar pontos variados que cabem neste conjunto de infinitudes de coisas que nos faz humanos, e que compreendemos apenas na dimensão de nossos corpos, onde não há palavras e, algumas vezes, nem mesmo consciência imediata (CSORDAS, 2008). Para mim, só pude notar que essas situações estavam acontecendo com os sujeitos pesquisados porque eu tinha em mim a memória corporal e a consciência de quando eu havia estado em dada experiência.

Além disso, como pesquisadora que disponibiliza a consciência de seu próprio corpo na pesquisa e utiliza-o na experiência em campo, não fui uma estranha dentro daquele espaço tão íntimo. Muitas daquelas pessoas já tinham vivenciado experiências comigo, e já tinham sido amparadas por mim, como terapeuta. Ser conhecida e legitimada pelo grupo foi um ponto muito relevante para a pesquisa em *Core Energetics*. Por se tratar de uma técnica terapêutica psico-emocional, muitos dilemas de vida podem

emergir e, o vínculo pode ser um facilitador para que o praticante se sinta confortável em relevar suas sensações e sentidos tão íntimos e tão pessoais.

Mas, se por um lado, a familiaridade com a *Core Energetics* pode ter me aproximado de questões mais profundas em relação aos sujeitos de pesquisa, a familiaridade também, pode ter invisibilizado pontos que apenas o estranhamento de um pesquisador que chega ao campo pela primeira vez pode reconhecer. Ciente desse jogo de ganhar e perder, e ainda, refletindo sobre uma aproximação ao campo que pudesse ser mais perspicaz, retomei Roberto Cardoso de Oliveira (1998), que me lembrou do quanto os atos de olhar, ouvir e escrever também nos são tão familiares, a ponto de eles mesmos conduzirem o pesquisador a invisibilizar sua problematização em qualquer pesquisa. Mas pode ser, num segundo momento, que esses aspectos cognitivos assumam um sentido particular, uma vez que são eles parte do nosso processo de construir nosso saber como seres humanos. Assim, quando refleti sobre a minha percepção em campo, a partir desses atos cognitivos, tomo como desafio a possibilidade de des-invisibilizar, se necessário, quando na reflexão da escrita. Pois, “será no escrever que o nosso pensamento exercitar-se-á da forma mais cabal, como produtor de um discurso” (OLIVEIRA, 1998, p. 18).

Dessa forma, os métodos por mim eleitos para a realização da coleta de dados dessa pesquisa, levou em consideração a semelhança de mundo entre a pesquisadora e o pesquisado, ou seja, a aproximação dos significados e contextos partilhados; além do vínculo relacional já estabelecido. É a partir disso que concordo com Oliveira (1998) na ideia de que, seja qual for o objeto de pesquisa, ele não escapará de ser apreendido pelo esquema conceitual da disciplina formadora e de ver a realidade que compõe o pesquisador.

Sendo assim, o que ocorreu comigo como pesquisadora nesse estudo foi um espelho, um paralelo do que acontece no meu campo com os sujeitos, como nos trabalhos de M. C. Escher (autor da imagem que ilustra este capítulo), no qual percepção e perspectiva estão atados. Se a prática corporal realizada pelos participantes de Core Energetics é capaz de aflorar e desinvisibilizar processos endógenos trazendo a atenção para o sujeito, para sua percepção, para sua experiência vivida. Escrever sobre isso, utilizando o método da redação, foi então o momento, como nos mostrou Oliveira (1998), do percurso da percepção ao pensamento e então, ao discurso. E da mesma forma, acontece com a pesquisadora, foi sua percepção cognitiva, construída através das vivências corporais anteriores, seu olhar e ouvir no campo, que elaboraram, juntos, seu pensamento, e que escrevem o discurso dessa dissertação.

Neste sentido, esse trabalho reconhece, em sua perspectiva teórico-metodológica, seu caráter fenomenológico, no qual a experiência do participante da prática corporal em Core Energetics se “dá” e é única em sua singularidade (espaço/temporal) e particular (individual), e ainda, avança na direção de que a pesquisadora também é um participante, um sujeito presente, que se envolve, vivencia processos e então, elabora-os a partir das experiências em seu próprio corpo – da sua corporeidade.

O contexto da pesquisa e da coleta de dados foi entendido como uma imersão cultural, não somente pelos participantes da pesquisa que estão em uma oficina de *trans-formação*<sup>27</sup> de cinco dias consecutivos, mas também por mim como pesquisadora, que a partir da sensibilidade para conhecer minha própria história dentro da experiência de oito anos com a prática de *Core Energetics*, busquei reconhecer um lugar dentro da cultura de cada

---

<sup>27</sup> O termo é utilizado dessa forma pois o curso se propõe a ser uma formação de terapeutas na prática de Core Energetics além, de oferecer a possibilidade de transformação pessoal para o participante.

um dos pesquisados. O processo de pesquisa se transformou, então, de conhecer verdades para compreender experiências com sentido (HART, 2005).

Essa perspectiva de entendimento de uma metodologia qualitativa que pauta a subjetividade, a singularidade e a particularidade como processos inseparáveis da pesquisa seguem ao encontro com os pesquisadores dos “novos paradigmas que confiam no experiencial, no incorporado e nas qualidades emotivas da experiência humana” (HART, 2005). Entende-se por pesquisadores dos novos paradigmas aqueles que, de forma geral, estão construindo uma proposta de metodologia de pesquisa pautada em um modelo complexo, transdisciplinar, ecossistêmico e não positivista; elaborando novos critérios e novos entendimentos para a construção do conhecimento. Para isso, os aspectos ontológicos, epistemológicos e metodológicos são os principais pontos analisados pelos teóricos (MORAES, VALENTE, 2008; REY, 2005).

Assim a subjetividade e a objetividade do pesquisador, sua postura epistemológica e ainda, sua opção metodológica são vistas como originadas de sua própria visão de mundo, ou seja, a pesquisa está localizada pelo sujeito que a constrói, compreendendo sua corporeidade e sua realidade social. Esta última entendida como dinâmica, mutável e multidimensional, ao mesmo tempo contínua e descontínua, estável e instável (MORAES, VALENTE, 2008). Dentro disso, reforço que a escolha dos instrumentos de coleta de dados baseou-se nessas ideias. E foram eles: a observação, entrevista, fontes documentais e uma redação, esta última redigida pelos próprios alunos, praticantes de *Core Energetics*.

A observação participante foi transformada em um ato descritivo, e ainda, como refletido anteriormente, considerando meu próprio corpo

imerso no campo e produtor de significado (WACQUANT, 2002). O trabalho de observação foi realizado através de gravação em vídeo, como ferramenta de memorização dos acontecimentos. As gravações foram então descritas, não apenas falas, mas também as observações em áudio que eu focava no momento da gravação; e ainda, outras observações que só me aconteceram na decupagem do material. Sendo assim, o uso do vídeo na pesquisa foi uma forma de dado em si mesmo, e se ocupou do registro científico de uma situação social experimentada (FLICK, 2009).

Ao assistir aos vídeos, seguindo um olhar mais focado e analítico, busquei restringir a atenção ao momento das práticas corporais. E utilizei o roteiro Spradley introduzido por Flick (2009) para descrever as situações sociais a partir de nove dimensões:

- ESPAÇO: os locais físicos;
- ATOR E PAPEL: pessoas envolvidas;
- ATIVIDADE: um conjunto de atos realizados pelos atores;
- OBJETO: as coisas físicas que estão presentes;
- ATO: ações individuais realizadas pelas pessoas;
- EVENTO: um conjunto de atividades relacionadas e executadas pelas pessoas;
- TEMPO: o sequenciamento que acontece ao longo do tempo;
- OBJETIVO: as coisas que as pessoas tentam alcançar;
- SENTIMENTO: a emoção sentida e manifestada.

A entrevista com Lúcia Helena Dessaune de Alencastro, a professora e diretora da Rede Brasil de Core Energetics – Brasília, resultou, ao longo de um ano, o que Rey (2005) chamou de ‘conversação’. Inicialmente, sentei com a professora no refeitório da Unipaz – Universidade da Paz, no local onde o curso de formação de *Core Energetics* acontece, com o gravador ligado. O que aconteceu era que livremente, ela ia contando histórias da *Core Energetics* no Brasil, me explicando teorias, e me entregando materiais de aulas que ela mesma havia usado com o criador da terapia: J. Pierrakos. Falava de questões teóricas e as pessoas, ao lado, iam ouvindo e se aproximando. Contou-me aspectos íntimos do seu próprio processo pessoal terapêutico, me emprestou livros, materiais de aula, rabiscos, desenhos e mapas. A entrevista foi ganhando sentido, foi abandonando seu caráter pontual, seu formato de sequenciamento de perguntas, suas respostas diretas, e foi se aproximando em um instrumento de coleta de dados processual, no qual a relação entre pesquisadora e pesquisado foi ganhando características interativas. Por fim, eu havia abandonado o gravador e ao término das conversas, fiz notas buscando recapitular as falas, que se juntaram às pilhas de materiais que ela me emprestou. “A conversação representa uma aproximação do outro em sua condição de sujeito e persegue sua expressão livre e aberta” (REY, 2005, p. 49).

A conversação como instrumento metodológico se apoiou em Rey (2005) e se distancia da análise de conversação e do discurso (FLICK, 2009) tradicionais. A realização dessas conversas foi importante para a construção do quadro teórico relacionado à *Core Energetics*, bem como para possibilitar a recuperação e o registro de um pouco da história dessa abordagem terapêutica. Dessa forma, tratei os resultados das conversações como fontes de construção da teoria da *Core Energetics*. Além disso, esse instrumento de pesquisa me ajudou a estar em campo e a construir relações

futuras entre os sujeitos de pesquisa e suas experiências com as práticas corporais.

Os materiais que a professora me disponibilizou trouxeram para o trabalho documentos que não haviam sido por mim previstos de serem analisados em meu projeto de pesquisa. Essas fontes documentais, como trechos de falas gravadas e transcritas de J. Pierrakos e de outros professores internacionais da formação de *Core Energetics* no mundo e em Brasília, e ainda, notas de aulas, foram lidos e interpretados. Esses dados foram considerados dentro da pesquisa como dispositivos comunicativos que representam uma versão específica de uma realidade construída com objetivos específicos (FLICK, 2009). Essas fontes foram então, importantes para a construção do capítulo teórico dessa dissertação. Além disso, levando em consideração que essa dissertação é o primeiro<sup>28</sup> trabalho acadêmico que toma como palco e reflexão a *Core Energetics*, considero importante não só contextualizá-la dentro da pesquisa, mas também, aproveito para registrar a história dessa técnica psico-emocional-espiritual terapêutica em um capítulo dessa dissertação.

Então, após encontrar os instrumentos que me ajudariam na observação e descrição das práticas corporais de *Core Energetics*, o trabalho se deu, principalmente, na tentativa de encontrar um instrumento que alcançasse como poderiam ser compreendidos os sentidos dados pelos

---

<sup>28</sup> Não encontrei até jun-2013 nenhum estudo que tenha sido dedicado à *Core Energetics* nos bancos de dados de dissertações - Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) - e nem artigos científicos em publicações indexadas pela CAPES, em português. Porém, foram encontrados trabalhos apresentados no I Congresso em psicologia corporal em *Core Energetics*, 2008, em Atibaia – SP. Além disso, artigos e dissertações citaram a *Core Energetics* no texto de seus trabalhos: 1 artigo (ALBUQUERQUE, 2001), 1 tese (GODOY, 2011) e 1 dissertação (QUEIROZ, 2011). Em inglês, 7 artigos foram encontrados com relevância ao tema, todos eles faziam menção à *Core Energetics* e foram publicados em periódicos indexados pela Capes (PEREZ, HINES, 2011; LEVIN, 2011, 2008a, 2008b; PHELAN, 2009; BENOR, 1995; PRAMANN, 2001).

participantes a essas práticas corporais. Para isso, desde o início, considerei que esse instrumento de coleta de dados deveria fazer sentido para os sujeitos de pesquisa, pois se eu estava trabalhando os sentidos dados à prática corporal, nada mais justo que encontrar um método que estivesse inserido no contexto pesquisado. E havia uma preocupação em evitar que o instrumento se tornasse uma pressão ou uma exigência de minha parte, da pesquisadora-terapeuta, tornando ele próprio vazio de sentido. O instrumento deveria então, estar imerso no próprio campo, na própria possibilidade de expressão daqueles participantes. Essa ideia se pautou em Rey (2005, p. 15) no entendimento de que “a pessoa consegue o nível necessário de implicações para expressar-se em toda sua riqueza e complexidade se inserida em espaços capazes de implicá-la através da produção de sentidos subjetivos”.

Assim, visando compreender os sentidos dados à prática corporal em *Core Energetics* realizada pelos sujeitos, escolhi umas das técnicas que Rey (2005) desenvolveu em sua proposta, Epistemologia Qualitativa, a *redação – elaboração pessoal a partir de um indutor* – no caso, o indutor foi a prática corporal. Essa técnica possui a intenção de ser um instrumento aberto que produza sentido subjetivo também para o pesquisado.

O uso de redações também esteve no início de nossas pesquisas estreitamente relacionado à significação que atribuímos à categoria de elaboração pessoal, não somente em um plano metodológico, como também teórico, porém as usamos como elemento definidor de um nível de organização da personalidade. Em uma perspectiva metodológica, usamos a elaboração pessoal como critério de legitimação de uma narração, e hoje esse conceito é mais um indicador da expressão do sentido subjetivo da narração (REY, 2005, p. 62).

Ao trazer a relevância da categoria sentido subjetivo<sup>29</sup> para o instrumento metodológico adotado, tentei caminhar na direção de

---

<sup>29</sup> “O desenvolvimento da categoria de sentido subjetivo facilita explicar que o desenvolvimento da emocionalidade é resultado da convergência e da confrontação de

compreender a diferença entre a prática corporal da *Core Energetics* e outras atividades corporais, buscando nesse ínterim o entendimento a partir dos praticantes da mesma, isto é, procurando desvelar o sentido subjetivo atribuído à própria prática. E ainda se haveria qualquer transformação emocional, cognitiva ou de hábito nos participantes, ou não, a partir desses sentidos atribuídos aos processos vividos, que aconteceram no desenrolar da prática.

Esse último entendimento emergiu por meio dos dois autores principais desse trabalho: em Pierrakos (1987) quando ele definiu o processo da *Core Energetics* como energia e consciência, ou seja, o que faz a prática corporal um trabalho terapêutico é a mobilização do corpo e a atenção dada à experiência, ou seja, a maneira pela qual o indivíduo se conscientizará ou dará sentido ao vivido. Próximo disso, também, está Csordas (2008) quando ao construir ele mesmo uma hermenêutica da retórica da cultura em funcionamento no discurso da cura, além de refletir sobre as técnicas corporais e os processos vividos nessas experiências, ele demonstra que “essa retórica redireciona a atenção do suplicante para novos aspectos de suas ações e experiências, ou o persuade a lidar com os aspectos habituais da ação e da experiência a partir de novas perspectivas” (CSORDAS, 2008, p. 50).

O que Csordas (2008) aponta é que há uma retórica importante por traz da significação do experienciado pelo fiel no ato da experiência com o sagrado. E ainda, apoiado em Schutz (1967) e sua abordagem fenomenológica das relações sociais, o autor retira o significado da experiência propriamente, e coloca em termos de que é o indivíduo quem

---

elementos de sentido, constituídos na subjetividade individual como expressão da história do sujeito e de outros aspectos que aparecem por meio de suas ações concretas no processo de suas distintas atividades. Assim, o conceito de sentido fundamenta uma concepção histórico-social da subjetividade [...]” (REY, 2005, p. 21).

dá sentido à experiência vivida. “É errado dizer que as experiências têm significado. O significado não reside ‘na’ experiência. Ao invés disso, as experiências significativas são aquelas que são apreendidas reflexivamente” (SCHULTZ, 1963 *apud* CSORDAS, 2008, p. 50).

Este estudo então nos conta que mover o corpo através das práticas corporais mobiliza a energia e aciona aspectos da vivência física, e também emocional e psíquica. Essa experiência adquire um sentido dado pelo praticante da prática corporal, a partir de seu singular, de suas particularidades de vida, e os sentidos alcançados apontam uma mudança em direção a um hábito de vida. Assim, a *Core Energetics* é um processo terapêutico que envolve o corpo como base existencial para a transformação pessoal.

E para entender como essas relações acontecem, utilizei tanto a compreensão elaborada por Csordas (2008), em sua proposta de uma construção metodológica da corporeidade, como também, segui um modelo paralelo de olhar para o processo terapêutico da *Core Energetics*, como o próprio Csordas olhou para o processo de cura nos rituais *navajo* e carismático norte americano. Em seu livro, *Corpo/Significado/Cura*, Csordas (2008) sistematizou a discussão sobre o processo terapêutico, entendendo a cura também como uma experiência e propôs a partir disso, um modelo de interpretação.

Nos capítulos 3 e 4 este modelo retórico se fez ferramenta e modelo propriamente, para compreender tanto as observações de campo, quanto os relatos descritos nas redações dos sujeitos pesquisados. A metodologia sugere que a transformação precisa completar 3 tarefas intimamente relacionadas e consistindo, basicamente, em:

1. Predisposição – dentro do contexto da comunidade primária de referência, o suplicante deve ser persuadido de que a cura

é possível, que as alegações do grupo a esse respeito são coerentes e legítimas.

2. Empoderamento – o suplicante deve ser persuadido de que a terapia é eficaz – que ele está experienciando os efeitos curativos do poder espiritual.
3. Transformação – o suplicante deve ser persuadido a mudar – isto é, ele deve aceitar a transformação comportamental cognitiva/afetiva que constitui a cura dentro do sistema religioso (CSORDAS, 2008, p. 53).

Sendo assim, a apresentação do campo nos capítulos 3 e 4 se pautaram nesse modelo. Respectivamente a predisposição é abordada no capítulo 3; o empoderamento nos capítulos 3 e 4; e a transformação no capítulo 4.

## CAPITULO III

### **O CORPO EM EXPERIÊNCIA: as práticas corporais de *Core Energetics***

Neste capítulo serão descritas as práticas corporais em *Core Energetics* como procedimento que intensifica os processos endógenos experienciados pelos participantes. O campo de observação foram as aulas de formação para terapeutas em *Core Energetics* que acontecem na Universidade da Paz em Brasília, e os sujeitos, os alunos. O programa de treinamento profissional em *Core Energetics* tem duração de quatro anos, e possui como público: médicos, funcionários públicos, psicólogos, professores da rede pública e privada de ensino, educadores físicos, advogados, estudantes universitários, dentre outras formações profissionais, com idades entre 20 e 60 anos, homens e mulheres. O currículo é composto por conteúdos da própria psicologia, dinâmica da energia, análise do caráter, técnicas de bioenergética, técnicas de *anamnese* e diagnósticos, psicossomática, psicopatologia, estudos espirituais, anatomia, massagem, leitura da energia sutil – aura, dentre outros.

Durante a realização do curso, o aluno deve participar dos *workshops* de cinco dias em imersão que ocorrem três vezes ao ano, também, devem estar realizando terapia em *Core Energetics* com uma frequência mínima quinzenal e trabalhando em grupo de processo terapêuticos, chamados de inter-módulos<sup>30</sup>. Além disso, fazem uma avaliação por escrito a cada ano, e a partir do segundo ano, é obrigatória a prática com supervisão, ou seja, o aluno começará a atender no consultório escola, de maneira social, e terá um professor o orientando nos casos de seus clientes.

---

<sup>30</sup> Os inter-módulos são compostos de trabalho pessoal e de grupo, acontecendo entre os módulos de 5 dias, e possuem duração de 6 horas.

O curso é dividido em dois grandes blocos de dois anos. No primeiro o aluno é convidado a olhar para os seus próprios processos. É comum ouvir uma frase, cuja autoria foi atribuída ao J. Pierrakos, repetidas vezes: “O terapeuta só vai com o cliente no processo terapêutico até o lugar em que ele foi consigo mesmo” (SILVA, s/d., s/p. Notas de aula). Essa frase mostra a constante preocupação com o trabalho pessoal de cada um no grupo. A importância de todos reconhecerem suas máscaras, liberar a negatividade do Eu Inferior e abrir o coração para a essência na relação consigo mesmo e com os outros. Na cerimônia de graduação dos alunos do último ano, o juramento para receber o diploma, segue na mesma direção: “Eu me comprometo a abrir meu coração e ajudar as pessoas a abrirem seus corações, defendendo as forças do Amor, de Eros e da Sexualidade” (SILVA, s/d., s/p. Notas de aula).

Os terapeutas de Core Energetics são treinados para ajudar os clientes a trabalharem com os bloqueios energéticos e disfunções físicas, para transpor a máscara de forma a expressar e transformar as emoções do eu inferior e conectar com sua verdade e beleza mais profundas. Os dois principais componentes da teoria da Core Energetics são a energia e a consciência (WILNER, s/d., p. 1).

Dessa maneira, o conteúdo programático do curso, está apoiado em vivências com práticas corporais que mobilizam a energia dos alunos e apresentação de teoria e exercícios psico-espirituais escritos, direcionados à ampliação da consciência. Durante os 5 dias de imersão muito trabalho pessoal é oferecido e, como de costume, a abertura do módulo de trabalho se faz a partir de práticas corporais. Neste momento, todos os participantes daqueles 5 dias se juntam em um grande salão: professores nacionais e internacionais, tradutores, assistentes, coordenadores e alunos das duas turmas (iniciantes e avançados), e vivenciam as práticas corporais de abertura dos trabalhos (aproximadamente 60 pessoas).

Esse estudo se debruçou sobre essas práticas corporais, e por duas vezes (em junho e novembro de 2013) elas foram observadas e analisadas. O que se segue é a descrição dessa vivência, uma narrativa composta pela observação da prática corporal em *Core Energetics*, a partir de quem sou, ou seja, meu corpo não se põe de forma neutra, apenas como uma pesquisadora que observa e analisa, mas é corpo como reflexo e reflexão da experiência vivida anteriormente. Como discutido em capítulo anterior, o que direcionou minha atenção sobre o campo e o objeto está estreitamente relacionado com minha própria corporeidade, ou seja, sensações, sentimentos, pensamentos e lembranças.

Destaco que, escolhi essas práticas corporais de abertura como meu trabalho de campo, a partir do entendimento de que elas possam ser um espelho resumido do que acontece em todo o processo de auto-transformação que a terapia de *Core Energetics* propõe.

#### **4.1 – A chegada e a predisposição: a descrição do campo**

Junho de 2013, são 7 horas de uma manhã fria e seca. O despertador toca, mas meu corpo quer continuar na cama. A sensação de aconchego e de ‘quentinho’ do edredom amolece meu corpo, e levantar da cama se torna uma determinação mental. Levanto, e realizo uma série de técnicas de higiene, aproveito e faço uns alongamentos simples, apenas para despertar meus músculos e deixar meu corpo de prontidão para o que eu vou experimentar nos próximos 5 dias. Hoje, para além de um trabalho terapêutico, pela primeira vez, depois de oito anos assumirei um novo papel perante o grupo e, durante as práticas corporais de abertura, estarei como pesquisadora.

Saio de casa engajada nesta missão. No carro estão, além de roupas de banho, roupas de frio, xales, chinelos, materiais de higiene pessoal, dessa vez, coloco máquina fotográfica e filmadora, tripé, bloco de notas, uma pasta cheia de folhas com os termos de consentimento para os alunos assinarem ao participarem da pesquisa, folhas para a redação, dentre outros materiais. Dentro de mim, tenho uma leve palpitação no peito. Estou determinada a realizar esse trabalho de campo, e um tanto ansiosa, sinto meu corpo tenso. Durante o percurso até o local (1h e 15 da minha casa), meus pensamentos buscam possibilidades de enfrentamento da circunstância. Se penso em algo que pode sair errado, sinto meu corpo mais enrijecido.

Estaciono o carro, são 8h40 e o sol é brilhante. No campus da Universidade da Paz a natureza é algo que me toca impreterivelmente, e me acalmo um pouco depois de respirações longas e profundas. O local me ajuda a ‘relaxar’: muitas árvores, uma cachoeira, uma bela vista da cidade ao longe, um silêncio, no qual se pode muitas vezes ouvir pássaros e o barulho do vento balançando as árvores. Junto à exuberância da natureza, construções foram erguidas seguindo o mesmo tom do lugar: embaixo de um bosque de eucaliptos há uma sala sagrada do silêncio. Uma construção de aproximadamente 16 metros quadrados, toda em vidro e madeira, e cuja placa na porta pede silêncio ao entrar. Dentro há muitas cinzas de incensos que provavelmente foram usados em trabalhos terapêuticos recentes, um buraco no centro da sala com uma ferramenta que me parece ser algo para queimar coisas pequenas, muitos restos de velas.

Ainda neste bosque de eucaliptos, outra construção chama minha atenção um grande sino, nele está escrito: ‘sino da paz’. Lembrando as construções chinesas, o sino está amarrado ao teto dessa edificação, que exhibe um telhado vermelho com a mesma identidade visual chinesa. Uma

grande tora de madeira, também está amarrada ao teto. É ela que vai e vem e acerta o sino pesado de ferro. O som emitido me evoca uma imagem de um mosteiro recluso no alto das montanhas do Himalaia. Mais embaixo, seguindo em direção à sede do campus, há algo no chão que me lembra uma mandala ou um labirinto, são como trilhas emaranhadas, que, em caracol, chegam ao centro. Neste lugar, durante meus 8 anos de idas e vindas pela UNIPAZ, vi várias pessoas meditando. Lembro-me de uma imagem bonita que guardo em mim: uma mulher de 20 a 25 anos ficou alguns minutos parada na entrada dessa mandala. Ela olhava para o chão, tinha suas mãos no peito e estava emocionada. Pude perceber sua emoção de longe, pois ela limpava os olhos frequentemente com o torso da mão. Ela me parecia pedir permissão para entrar. Quando o fez, seus pés iam suavemente seguindo os caminhos em direção ao centro. Os passos eram tão lentos que seus pés encostavam um no outro, ponta e calcanhar. Mais ou menos 20 minutos depois, no centro, ela ergueu os olhos aos céus, elevou os braços esticados e permaneceu assim por uns minutos até que se ajoelhou e encostou sua testa no chão.

A descrição dessa imagem é uma exemplificação de como há uma proposta de composição e inter-relação entre natureza e homem no campus da UNIPAZ. Ou seja, no espaço onde as práticas corporais de *Core Energetics* são realizadas, e foram observadas, tanto o espaço quanto o conteúdo programático e os sujeitos estão envolvidos num todo. Não me interessa debruçar exaustivamente sobre a relação entre as práticas corporais e o espaço no qual elas são executadas, porém, ao mesmo tempo em que proponho compreender a experiência do praticante de *Core Energetics*, e o colapso da dualidade entre mente e corpo ao observar as práticas corporais, junto-me a alguns autores (CARVALHO, STEIL, 2008; CSORDAS, 2008; INGOLD, 2010; STEIL, TONIOL, 2011) que também

exploram a relação entre as experiências corporais e o ambiente no qual elas são realizadas; todos eles propondo um colapso entre natureza e cultura, sujeito e objeto.

É neste sentido que, para envolver práticas de cura, auto-transformação, encontro com a Essência e com o Eu Superior, as paisagens também se adicionam ao que Steil e Toniol (2011) chamaram de espaços com forças restauradoras, compostos de fluidos energéticos para a saúde do corpo e da alma. O local físico afasta-se então, da concepção de ser apenas um objeto, um pano de fundo e avança no que Ingold (2010) coloca como paisagem, sendo esta

a própria condição de ser no mundo, onde cultura, natureza e sujeito estão entrelaçados. A paisagem é concebida não como elemento externo às relações, mas ela própria constitui e é constituída pelas relações daqueles que a habitam. (STEIL, TONIOL, 2011).

Assim, quando desci do carro e vi várias pessoas conhecidas, minha relação com este ambiente familiar, foi me acalmando e construindo um ambiente de disposição para o enfrentamento do que se seguiria. Do carro em direção ao grande salão, onde as práticas corporais seriam realizadas, abracei algumas pessoas; vários sorrisos, alguns ‘bom dia’ e senti um clima de contentamento no ar. Pareceu-me também, que todos, como eu, estavam na expectativa. Eu, em como seria minha entrada e recepção no grupo como pesquisadora e eles, como seriam suas experiências com as práticas corporais e todas as vivências que se dariam a partir daí.

Entrei na sala e montei meus equipamentos: um tripé com uma máquina de filmar e fotografar acoplada, uma caneta e um caderno, e fui cumprimentar meus colegas terapeutas e professores. O salão onde acontece a prática tem um formato retangular e deve medir aproximadamente 60m<sup>2</sup> com três portas de vidro e umas 10 janelas (grandes e pequenas). O lugar é simples, o chão é de cimento queimado,

cortinas puídas, os equipamentos de som são antigos, fazendo o som sair abafado.

De repente, uma música se iniciou (Zeca Baleiro – “Mamãe Oxum”), os estudantes foram entrando no salão, tirando seus sapatos e os deixando ao lado da porta. Ao entrarem, continuavam conversando, alguns se abraçavam, cantavam a música, mexiam partes isoladas do corpo, e ao longo da música eles começaram a dar gritos e a mexerem mais o corpo, incluindo movimentos circulares com os braços e quadris. As janelas de vidro permitiam que o sol entrasse e esquentasse o ambiente, iluminando aquelas pessoas, que em sua maioria usavam roupas bem coloridas.

No decorrer de todo o registro da prática corporal houve alunos atrasados chegando no salão. Dois chegaram quase no final, nos últimos 15 minutos da prática que durou 2h aproximadamente. Como alguns alunos são de outros estados, alguns chegaram com mala e os abraços foram algo constante durante as danças iniciais e durante os momentos com as práticas corporais.

Esse clima de aconchego e receptividade permeou toda a realização da prática. Através de expressões corporais como: olhares, sorrisos, movimentos de afirmação com a cabeça, abraços, beijos, toques suaves no cabelo (este gesto foi visto apenas entre as mulheres), essas “técnicas corporais” (MAUSS, 2003) somadas à paisagem (INGOLD, 2010) forjavam um clima de familiaridade, um contexto de comunidade e de grupo acolhedor.

Pôde-se perceber como isso aconteceu na descrição de uma cena retirada de meu diário de campo:

Duas mulheres dançam juntas abraçadas – corpos colados – durante quase toda a música. Quando se separam, depois de quase 3 minutos, elas continuam de mãos dadas, uma de frente para a outra e seus olhos não se perdem no salão, continuam cúmplices até o final da música. Sorrisos e balanços com a cabeça também acontecem. Elas parecem se comunicar sem

palavras. Quando se separam, elas se voltam para o grande grupo e eu, desfocando desse episódio, percebo que esse mesmo acontecimento se repete com outros pares no salão. Percebo que esse é um comportamento comum no ato de se cumprimentarem em ‘bom dia’ ou ‘seja bem vinda’. Um longo abraço envolve este ato, normalmente com respirações profundas, com as palmas das mãos abertas e espalmadas no centro das costas do ‘amigo’. Se há música, os corpos realizam o abraço com movimento e se embalam. Se não há, se mantêm colados. Um abraço pode durar até 3 minutos (Notas de campo, Jun 2013).

Todas essas técnicas corporais e todo o ‘clima’ que está posto constrói o que Csordas (2008) chamou, dentro do modelo de compreensão do processo terapêutico no ritual de cura, de predisposição<sup>31</sup> ou seja, a construção de um espaço, não apenas físico, em que os processos endógenos nos sujeitos possam acontecer. “É geralmente aceito que um aspecto interpessoal primordial do tratamento é o apoio emocional do indivíduo que sofre e a reafirmação de seu valor numa comunidade ou sociedade” (CSORDAS, 2008, p. 40).

Assim, a reflexão que se coloca em relação à predisposição é, que não só os procedimentos trazidos no tratamento terapêutico interferem no processo de cura sugerindo ou persuadindo o indivíduo, mas eles impactam a técnica terapêutica criando um ambiente em que este se coloque confortável para a expressão do mundo interno do sujeito, para que este possa expressar seu próprio sofrimento, enfatizando os processos endógenos, tais como: sono, descanso, busca de intuições, sonhos, dissociações ou episódios psicóticos.

---

<sup>31</sup> Retomando o que foi por mim exposto no capítulo dois, sobre o modelo de compreensão sobre os processos de cura, discutido por Csordas (2008, p. 53): “Predisposição – dentro do contexto da comunidade primária de referência, o suplicante deve ser persuadido de que a cura é possível, que as alegações do grupo a esse respeito são coerentes e legítimas”. Neste sentido, a paisagem ou o ambiente em que as práticas estão inseridas se tornam importantes, e ainda, de extrema relevância, para que os sujeitos se sintam envolvidos e pré-dispostos a se envolverem, ou ainda a se entregarem para o próximo passo do processo de auto-transformação que é o empoderamento / encontro com o sagrado.

Esses processos endógenos (e às vezes espontâneos e inconscientes) podem em alguns casos ter um resultado ‘terapêutico’ positivo. Prince<sup>32</sup> registra o efeito dos processos exógenos argumentando que várias formas de psicoterapia, sejam elas associadas com o consultório, com altares, com cultos, ou com xamãs, são de fato técnicas para facilitar ou manipular os processos endógenos. (CSORDAS, 2008, p. 40)

A predisposição está então, se referindo ao ânimo ou tendência a que os alunos se estruturam e são estruturados de uma forma ordeira envolvendo não apenas ações, mas todos os dispositivos emocionais, mentais e sociais dos sujeitos diante do grupo. Assim, pontos intimamente apontados por Csordas (2008), relacionados à retórica da disposição no qual a força do cenário social está relacionada com o potencial de experiências que podem emergir na prática terapêutica, podem ser vistos no grupo de formação de terapeutas em *Core Energetics*.

Esse cenário de predisposição pode ser visualizado nas falas da prática corporal denominada de partilha. Essa técnica consiste em uma grande roda com todos os alunos, professores, assistentes, coordenadores e presentes, ao final das 2 horas da prática corporal de abertura do módulo, a qual eu registrei para meu estudo. O intuito dessa dinâmica é que cada aluno tome consciência do que ele está predisposto a viver nos próximos 5 dias de trabalho terapêutico.

Nas falas abaixo se pode observar, então, os dispositivos individuais que previamente foram disponibilizados, pelos sujeitos, para serem experienciados durante o processo naquele módulo de trabalho. Dessa forma, convocados pela professora em uma grande roda de mãos dadas,

---

<sup>32</sup> Csordas, T. está se referindo a Raymond H. Prince e suas obras: *Psychotherapy as the manipulation of endogenous healing mechanisms: a transcultural survey*. **Transcultural Psychiatric Research Review**, 13, p. 115-133, p. 1976. E também: *Variations in psychotherapeutic procedures*. In: TRIANDIS, H. C.; DRAGUNS, J. C. (Ed.). **Handbook on cross-cultural Psychology**. Boston: Allyn and Bacon, 1980.

cada aluno, ao seu tempo, dava um passo à frente e pronunciava o que gostaria de ‘atravessar’ naqueles dias.

*“Honrando Adalberto Barreto que abriu o processo terapêutico para camadas populares no Brasil, a gente faz para começar o nosso trabalho uma roda de propósito. Cada um seguindo seu ritmo, e eu falo cada um no seu tempo, porque às vezes se você der um passo para frente, outra pessoa vai ter dado também, e é só esperar e aguardar o seu tempo. Então, cada um dá um passo para frente (sem soltar as mãos com os colegas), diz seu nome e o propósito nos seus 5 dias de trabalho. ‘Eu (a professora diz seu nome) nestes cinco dias de trabalho quero me permitir sair da exigência do tenho que’” (Diretora da Rede Brasil Core Energetics e professora da formação. Notas de campo, Jun 2013).*

Os alunos, então, continuam na roda de propósito, revelando suas predisposições para o trabalho terapêutico que será desenvolvido naqueles dias:

*“[...] quero dar um passo na liberdade de ser quem eu sou” (assistente).*

*“[...] quero confiar na minha essência e fazer vibrar a minha pélvis” (aluna, segundo ano, aproximadamente ou menos 30 anos).*

*“[...] quero me entregar”. (aluna, primeiro ano, aproximadamente 30 anos).*

*“[...] quero abrir todos os meus corpos e ouvir a guiança” (aluna, primeiro ano, aproximadamente 25 anos). (Notas de campo, Jun 2013).*

Nestas frases, pode-se observar as disposições dos sujeitos para encontrarem maneiras de se conectarem com suas histórias pessoais, atravessarem momentos que chamarei de sagrados (CSORDAS, 2008) e seguirem em direção à elaboração de alternativas para a construção de mudanças e alívio para o que os afligem.

Além disso, meus dois registros de campo (jun/2013 e nov/2013), também proporcionaram uma visão das diferenças entre os alunos, e suas disposições. Em junho de 2013 meus sujeitos foram alunos do quarto ano,

que estavam se graduando naquele módulo, e alunos do segundo ano. Em novembro de 2013 foram alunos que iniciavam o terceiro ano de formação e alunos que estavam chegando para o primeiro módulo do primeiro ano. Pôde-se notar nas falas de propósito dos alunos que, quando o aluno chega para a formação ele está disposto a alcançar uma mudança de vida, e não apenas desenvolver uma carreira profissional, o que Csordas (2008) também chamará de ‘expectativa’ ou a ‘fé em ser curado’. Há, neste fato, também, uma disposição em fazer parte do grupo, uma espécie de ‘sede’ nos alunos novatos em vivenciar as experiências relatadas por outros colegas, tais como: se “soltar”, se “entregar”, se “render” e “abrir minhas feridas”, termos recorrente nas redações e falas da roda de partilha realizada no final da prática corporal observada (Cf. notas de campo em Jun e Nov de 2013).

Expor sofrimentos, inquietações, histórias pessoais e problemas atuais também são outras características da predisposição. Estas últimas foram trazidas por Csordas (2008, p. 295) como fatores determinantes da formulação da disposição. “Nosso trabalho com os navajos deixou clara a necessidade de incluir o sofrimento como um dos fatores determinantes da disposição”. Ou seja, o encontro com o sofrimento pessoal também é um dos fatores para dispor o sujeito a realizar as vivências com as práticas corporais, com o processo oferecido pela *Core Energetics*, como pode ser visto nos relatos abaixo.

*“[...] quero trabalhar a dor” (aluna, segundo ano, mais ou menos 60 anos).*

*“[...] quero reaprender a minha busca com o sagrado e o encontro da minha fé” (aluna, primeiro ano, mais ou menos 20 anos). (Notas de campo, jun 2013)*

A dança foi a prática corporal que iniciou a abertura das práticas corporais e proporcionou um ‘clima’ de boas vindas aos sujeitos. Essa

construção do ambiente de disposição mobilizou num crescente os movimentos e a presença dos alunos, que aos poucos foram tirando os casacos e meias. Em novembro de 2013 quando a música do Raul Seixas, ‘Metamorfose Ambulante’ foi tocada, muitos gritaram, em sinal de aprovação à canção. Neste dia, como quase metade dos alunos eram iniciantes, foi a partir dessa música que o grupo se fez grupo, ou seja, os alunos iniciantes, que estavam no cantinho do salão, devagar vieram para o centro e um círculo intuitivo se formou.

Durante a música as pessoas fechavam os olhos, colocavam os braços para cima de suas cabeças, rodavam o pescoço, os ombros, braços e quadris, seus corpos pareciam mover em afirmação ao que a letra da música dizia. Elas cantavam alto e as vozes ofuscavam o som abafado do equipamento de som: “*do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo*”. Nesta parte da canção, todos pareciam conhecer a letra, desde a senhora de 60 anos à moça de 20.

Ao final dessa música a professora iniciou as técnicas corporais propriamente ditas. Destaco aqui a diferenciação que fazemos entre prática corporal e técnica corporal. Essa distinção, apoiada no trabalho de Lazzarotti Filho *at al* (2010) ao buscar identificar os significados/sentidos atribuídos ao termo práticas corporais na literatura acadêmica brasileira, coloca que os dois termos aparecem aproximados nos estudos das áreas das humanidades. Neste trabalho, as técnicas corporais para além de sentido aproximado ao de práticas corporais, são entendidas como o movimento de corpo específico, que, dentro de uma prática corporal, pode revelar como resultado a história individual e coletiva construída culturalmente.

O termo *técnicas corporais* foi inicialmente cunhado por Marcel Maus, em seu artigo de mesmo nome, e menciona a possibilidade de se

construir uma teoria da técnica corporal, partindo da descrição pura e simples das técnicas corporais, sendo estas, “a maneira como os homens, sociedade por sociedade e de maneira tradicional, sabem servir-se de seus corpos” (MAUSS, 2003, p. 211).

Dessa maneira, entende-se a teoria da técnica corporal, como sendo o modo de agir, a maneira como os homens se utilizam de seus corpos no interior de uma sociedade, isto é, como falam, rezam, dançam, abraçam, correm, pulam etc. Esses modos não são aleatórios. Eles caracterizam determinada sociedade. E abrangem, no âmbito do corpo, uma marca capaz de estabelecer distinção entre aqueles que fazem parte ou não de determinada sociedade. Sendo assim, a técnica do corpo pode ser um instrumento, com forma específica, para determinado uso (RODRIGUES, 1997).

Por fim, ter as técnicas corporais de Mauss como campo de estudo me permitiu ampliar a observação do movimento humano, como algo mecânico e biologizado, e olhar o corpo por meio da sua historicidade e subjetividade aprofundando o social que há nele. Dessa forma, a prática corporal estaria associada, por mim, à manifestação cultural dessa abordagem terapêutica corporal como um todo: se preocupando com os conteúdos subjetivos, individuais e coletivos, para além dos efeitos físicos mais imediatos. Neste sentido a prática corporal está mais próxima da cultura do movimento e engloba as técnicas corporais como os gestos padronizados dessa cultura. Como investiga Lazzarotti *at al* (2010, p. 20), ao buscar construir um conceito para o termo prática corporal “[...] os autores colocam práticas corporais como sinônimo de cultura corporal ou como expressão eleita para designar seus conteúdos, tais como ginástica, dança, lutas, esporte e jogos”.

Assim, as técnicas corporais propriamente ditas em *Core Energetics* podem ser estudadas tendo como fundamento o que Pierrakos (1987) propôs em sua abordagem terapêutica sobre o corpo em duas partes<sup>33</sup>: na perspectiva do corpo como diagnóstico, ou seja, olhar para como o corpo se constrói socialmente e exhibe nele as marcas inscritas de como o indivíduo vive na sociedade e constrói sua história no mundo; bem como, o corpo como tratamento, e neste sentido as técnicas corporais são maneiras de como estes corpos, através de movimentos corporais técnicos, alcançam estados que chamarei de extraordinários, expressando suas vivências com os processos endógenos. É pela e na realização da técnica corporal na prática corporal que a experiência - o ser no mundo pode emergir e experiências extraordinárias, ou seja, não esperadas, ou melhor, nas palavras dos próprios praticantes: ‘involuntárias’, podem ocorrer.

O que chamarei durante o texto de extraordinário está apoiado na nossa aproximação do que Csordas (2008), no seu trabalho com curas religiosas, chamou de experiência com o sagrado, e está relacionado com o ‘pré-objetivo’ de Merleau-Ponty, o vivido na experiência: sonhos, memórias, *insight*, traumas, sensações, emoções e experiências transpessoais, ou seja, “[...] tudo o que tenha a ver com o caráter vívido e urgente de experiência” (CSORDAS, 2008, p.18.). E envolve o conceito que Silva *et al* (2009) refletiram sobre as práticas corporais, remetendo-as às áreas do conceito de experiência, no qual estão associadas à percepção humana, à sensibilidade e à

existência que ocorre tanto no nível do consciente como naquele que está submerso em cada um. Esse conceito indica, também, que parte da experiência com as práticas corporais pode ser racionalizável, mas parte de seu conteúdo sequer pode ser comunicada ou tornar-se consciente (SILVA *et al*, 2009, p. 10).

---

<sup>33</sup> Corpo como diagnóstico e corpo como tratamento: essa compreensão foi apresentada no primeiro capítulo, quando foi descrito o entendimento sobre o corpo pela terapêutica em *Core Energetics*.

#### **4.2 – A prática corporal de *Core Energetics* e o empoderamento: a experiência extraordinária com o sagrado.**

*“Não muda de lugar. Fica onde você está. Nós vamos fazer um exercício. Não precisa fazer uma roda. Inala e exala profundo. Presta atenção no seu batimento cardíaco”* (Diretora da Rede Brasil de Core Energetics e professora). (Notas de aula, Nov 2013).

Após as danças, as técnicas corporais acontecem com respirações e o foco na atenção para o corpo, ou seja, como está a respiração, a postura, as dores e tensões no corpo, relaxamentos e colapsos, ou seja, todo o processo ou procedimento acontece por meio dos modos somáticos de atenção, conforme preconiza Csordas (2008), ao tratar da constituição de uma proposta metodológica para o estudo da corporeidade. Dito de outra forma, os modos somáticos de atenção ao corpo compreendem a corporeidade como uma orientação metodológica em si. Os modos somáticos de atenção seriam os modos culturais elaborados de estar atento *a* e *com* o corpo em ambientes que incluem a presença corporificada de outros. “Estar atento a diz respeito à atenção dada ao estado do corpo no mundo [...]. Estar atento com refere-se ao modo de engajar os sentidos numa determinada atenção” (CSORDAS, 2008, p.372).

Com a observação atenta, os sujeitos iniciam a atenção ao estado em que o corpo se encontra e como se arranja diante da postura solicitada pela professora “*vamos começar pelo calcanhar. Joelhos um pouco dobrados.*” (Diretora da Rede Brasil de *Core Energetics* e professora). Os alunos separam os pés, com uma largura calculada a partir do tamanho dos seus quadris, os dedos dos pés estão apontados para frente, com calcanhares levemente para fora, obrigando então, os dedos dos pés a apontarem levemente um para o outro. Os alunos flexionam os joelhos com intensidades de ângulo diferentes a depender do ritmo de uma batida da

música. Os calcanhares também sobem e descem neste movimento musical, que dura aproximadamente 6 minutos. Os braços estão soltos, olhos abertos e tronco ereto. A respiração também é algo marcante, ela é profunda e na expiração os alunos são convidados a soltarem o ar pela boca, fazendo um som. A professora ressalta a importância do auto-cuidado e pede ‘*generosidade ao corpo*’, se referindo ao caso de alguém ter algum problema de saúde e não poder realizar a prática (Notas de campo, Nov 2013).

Esse movimento é uma variação de uma conhecida técnica corporal chamada *grounding*. Com tradução para enraizamento, é usado para indicar a ação de estar com os pés plantados no chão, dando a ideia de solidez. “*Grounding*, ou seja, fazer com que o paciente tenha contato com a realidade, com o solo onde pisa, com seu corpo e sua sexualidade, tornou-se uma das pedras fundamentais da bioenergética” (LOWEN, 1982, p. 35). Csordas (2008) quando descreve a metodologia da corporeidade, também relata exemplos dos modos somáticos de atenção e cita o *grounding* como uma experiência que ele mesmo viveu em seu corpo, ao observar sessões de psicoterapias contemporâneas.

O *grounding* é uma parte importante da prática corporal em *Core Energetics*. Esse conceito foi elaborado por Lowen (1982; 1985), envolve a ideia de que as pernas sustentam sensações físicas e sentimentos, e ainda de que, pernas firmes, com energia e com pés bem apoiados no chão traduzem uma boa percepção da identidade de si mesmo e da realidade externa, resultando em sentimento de segurança pelo indivíduo (WEIGAND, 2006).

Bioenergeticamente falando, *grounding* serve para o sistema energético do organismo da mesma forma que para um circuito elétrico (...). Na personalidade humana, o acúmulo de energia também poderá ser perigoso caso o paciente não tenha contato com o chão. A pessoa pode fragmentar-se, ficar histérica, sentir ansiedade ou entrar em depressão. (...) quanto mais a pessoa sente seu contato com o chão, mais consegue pôr-se em seu

lugar, mais carga consegue suportar e mais sentimentos consegue manipular (LOWEN, 1982, p. 171-172).

Atualmente, as descobertas sobre *grounding* feitas por Lowen (1982; 1985) e Pierrakos (1987) estão em evolução em termos teóricos e práticos. Weigand (2006) descreveu a ampliação do conceito de *grounding* considerando também, o âmbito conceitual do termo, ou seja, na família, em casa, no trabalho, na religião, na cultura e em outros aspectos. Dessa forma, o trabalho de ‘firmar’ o corpo através da técnica corporal de *grounding*, colocando-o em movimentos posturais de firmeza em relação à terra, tem o seu valor, mas não se resume a isso. Existe então, uma compreensão mais profunda desse termo, que envolve a maneira como uma pessoa constrói seu espaço na vida, ou organiza seu tempo, e que percepção ela tem da sua capacidade de se expressar no mundo. O *grounding* ajuda na construção da ‘firmeza’ interior e, é desse lugar que flui a própria energia curativa, que tem o poder de integrar o indivíduo na vida de forma saudável, não importando quanto ele esteja condicionado a não se sentir vivo (BOADELLA, 1992).

Assim, em novembro de 2013, após a técnica corporal de *grounding*, firmando pés e pernas, passou-se para o movimento da pélvis em báscula, para frente e para trás. Minutos depois, acrescentaram os braços, que quando a pélvis ia para trás, estendiam-se à frente do corpo, e os calcanhares permaneciam no chão. Estes últimos levantavam na passagem da pélvis à frente e no recolhimento dos braços para trás. Este movimento parecia uma técnica conhecida pelos participantes, não havia dificuldades aparentes, e todos o realizavam ao mesmo tempo, ritmados pela batida da música. O que variou de aluno para aluno foi a amplitude alcançada pelo movimento.

*“Vocês chegaram aqui trazendo muita coisa. Vamos botar ela pra fora? Sabe aquele encosto que fica nas costas?”* (A diretora/professora fala

ao mesmo tempo em que mostra seus ombros). E mais uma técnica é incluída no movimento, e todos a seguem. Ela leva os braços estendidos à frente do corpo, na altura dos ombros e, ao gritar “*Rá*”, flexiona o cotovelo trazendo o punho perto do ombro, ou seja, proporcionando um movimento em toda a cintura escapular. Braços alternados e todos gritam “*Rá*”. Minutos depois, os maxilares são incluídos e seguem em uma tensão aguda à frente, numa expressão de cachorro raivoso. Ela pede: “*Mostre os dentes*”

Para mudar a técnica corporal, ela pede para soltar o corpo e todos chacoalham, emitindo um som de “*aaaaaa*”, que soa como alívio. Em seguida ela aponta para o rosto e pede que eles soltem as máscaras, fazendo caretas. Todos iniciam movimentos faciais em forma de caretas, olhos esbugalhados, línguas para fora, e todos andam pela sala mostrando uns aos outros o relaxamento de suas máscaras, da musculatura da face, através da realização das caretas.

A penetração da máscara é, segundo Pierrakos, o primeiro estágio do trabalho terapêutico em *Core Energetics* e ele deve ser efetuado tendo em vista “a máscara pelo que ela é: uma falsificação da realidade interior” (1987, p. 211). A técnica corporal, neste sentido, ajuda a aumentar o nível de energia que ativará as tensões e bloqueios faciais, tornando-os perceptivos aos seus sujeitos e possibilitando mais liberdade na expressão.

Em seguida, os participantes param, novamente chacoalham o corpo e iniciam uma técnica chamada *grounding* invertido. Ela consiste em uma flexão de tronco, que se executa de forma lenta até as mãos tocarem o solo.

“*Deixe o seu corpo gritar como quiser*” (Diretora da Rede Brasil *Core Energetics* e professora da formação). Todos gritam, e alguns me parecem ser gritos de dor. Eles voltam, após 3 minutos, suavemente para posição ereta e iniciam outra técnica chamada arco. “*Olhem pra mim, coloque suas duas mãos no ombro*. (A diretora/professora segue

demonstrando a técnica) e veja, tenha certeza de que você não vai desmontar. (Ela hiper estende a coluna, jogando o tronco para trás, para mostrar o que seria o desmontar). Coloque seu ombro para trás, alinhado com os calcanhares. Leve sua pélvis para frente. (Após 2 minutos com todos os participantes em arco, ela introduz outro movimento). Seu quadril continua lá na frente, seu braço sobe no alinhamento da sua orelha. E você vai soltar a cabeça para trás” (Cf. notas de campo, Nov 2013).

Alguns corpos iniciam movimentos involuntários de vibração. Quando a condutora da técnica percebe que algumas pessoas vibram ela diz:

*“Confia no seu corpo. Se você estiver vibrando, traga sua cabeça para frente. John Pierrakos dizia que você é um grande ser energético que vai se tornando pele, osso e músculo. Então, vai abaixando seu braço e vai deixando as pontas dos seus dedos irem sentindo o seu campo de energia. Vem devagar. Solta seu abdômen. Solta a musculatura anal, o seu assoalho pélvico. Permita entregar. Permita entregar. Permita entregar” (Diretora da Rede Brasil Core Energetics e professora da formação). (Cf. notas de campo, Nov 2013)*

‘Entregar’ é um termo muito utilizado pelos praticantes de *Core Energetics*, pude perceber isso através das falas de partilha dos alunos no final da prática de abertura, pois muitos deles queriam se entregar a algo, à dor, ao corpo, aos sentimentos, à Deus. Nas redações, redigidas pelos alunos após a prática corporal observada, também há muitas menções a essa ação: entregar. Além disso, há o livro de Pierrakos e Thesenga (2003) que consta da bibliografia do curso, envolvendo o mesmo conceito: ‘entregar ao Deus interior’. Neste ponto, resta-me destacar a importância dada a se entregar para as vibrações do corpo. Tanto esse ponto da prática corporal, como a próxima técnica, estão focadas em estimular as vibrações do e no corpo.

Para Reich, o objetivo do tratamento era o desenvolvimento no paciente de sua capacidade de se entregar totalmente aos

movimentos espontâneos e involuntários do corpo, os quais fazem parte do processo respiratório. [...] as ondas respiratórias produziam um movimento de ondulação do corpo chamado, por Reich, de reflexo do orgasmo (LOWEN, 1982, p. 20).

Importante destacar que Reich não estava se referindo ao clímax de uma relação sexual, quando ele usava a palavra orgasmo, ele estava tentando descrever as reações involuntárias do corpo observados nos movimentos rítmicos e convulsivos, ou seja, nas vibrações. Esses movimentos vibratórios podem acontecer quando a respiração se torna mais fluida e o paciente pode se sentir mais livre com a sensação de entrega a seu corpo (LOWEN, 1982).

Na direção de intensificar as possibilidades de vibração, em seguida os alunos vão para a técnica corporal da ‘cadeirinha’. Esta técnica é muito utilizada, pois permite, em isometria, a exaustão da musculatura anterior das coxas e conseqüentemente a quebra do bloqueio, do colapso da resistência muscular, e o aumento das vibrações. No momento em que elas acontecem é que a prática corporal observada mostra intensidade.

*“A gente vai se distribuir na parede. Cada um procura um lugar. O nome do exercício que a gente vai fazer é cadeirinha. E isso não quer dizer que você vai fazer uma cadeira de 90 graus. (Ela demonstra com o corpo os joelhos flexionados em 90 graus e as costas apoiadas na parede). Você vai fazer aquilo que você consegue para resgatar a vibração que você já estava. O importante neste trabalho é você não esticar as pernas, mantê-las dobradas e, por enquanto, manter o quadril na parede. Pensem numa escala (de esforço) de 0 a 10, você vai procurar onde é o seu 7. Não procure o 11, não. Procura só o seu 7. Ou seja, o lugar que você sente que o esforço tá lá, mas que você não está sofrendo. Para algumas pessoas levantar o calcanhar do chão traz imediatamente auxílio neste processo. Você vai descobrir a sua forma de chegar na vibração. Para algumas pessoas é fazer bastante pressão com a pélvis na parede. Para outras é a pressão com o ombro. Esse trabalho é um trabalho muito pessoal” (Diretora da Rede Brasil Core Energetics e professora da formação. Notas de campo, Nov 2013)*

Quase todos os alunos vibram nesta postura, uns mais que outros, e todos de maneiras diferentes. Alguns em partes diferentes do corpo, outros na intensidade, pois a vibração também representa o confronto, o alívio, a entrega da tensão para o relaxamento, para o descontrole das tensões do corpo de maneira pessoal. Ou seja, a maneira de vibrar é particular e envolve a história do sujeito, pois cada um no decorrer de sua vida, tencionou partes diferentes do corpo para se estabilizar, ao mesmo tempo que ao realizar a técnica corporal, cada um possui dispositivos também diferentes para soltar a tensão, a dor e entrar ou não no sofrimento que pode estar contido naquela tensão muscular. Por exemplo: pode ser que o indivíduo tenha a nuca tensa, com um endurecimento visível e palpável, porém, não será necessariamente o lugar em que a vibração acontecerá. Ela é involuntária. Talvez esta seja uma rigidez importante para a estrutura do seu corpo se manter. E se isso acontece, essa tensão pode ser o resultado de uma série de atitudes de controle que mantém essa pessoa ‘funcionando’ na vida. Soltar essa tensão pode trazer muito descontrole e desorganização influenciando ou não sua vida mental (psíquica), emocional e social. Seria então, importante, antes de soltar essa tensão da nuca, ajudar esse indivíduo a construir no corpo outros pontos de apoio, como por exemplo, nas pernas – através da técnica de *grounding* ou da cadeirinha – assim, ele poderia experimentar outras possibilidades de se sustentar na vida, que não através do controle excessivo da musculatura da nuca. Essa interpretação segue a expressão, muitas vezes ouvida por mim, nestes oito anos de trabalho terapêutico com a técnica de *Core Energetics*: ‘Confia na sabedoria do seu corpo’.

Nos relatos etnográficos de Csordas (2008), a vibração é algo presente nos rituais de cura carismáticas pentecostais, o autor, por exemplo, buscando entender o que está sendo expresso quando a cura acontece através da expulsão de um espírito demoníaco, conduziu à compreensão de

que: “o que é expressado é a transgressão ou a ultrapassagem de um limiar de tolerância definido pela intensidade, generalização, duração ou frequência de aflições. Há um excesso de um pensamento, comportamento ou emoção particular” (CSORDAS, 2008, p. 116). Neste sentido, pode-se acrescentar que a vibração também é uma ultrapassagem desse limiar, em uma compreensão simples: o da musculatura.

A semelhança entre essas compreensões traz, por meio da proposta do paradigma da corporeidade de Csordas, de que há algo reprimido por um mecanismo de defesa que se articula simultaneamente no corpo físico, mental, emocional e espiritual, envolvendo o relacional e social do indivíduo. Essa repressão é patológica e diminui a vitalidade da pessoa, podendo torná-la doente. Nessa visão, a cura pode vir da flexibilização dessa defesa, ou melhor, da flexibilização da rigidez estruturada no corpo e as vibrações teriam essa função, que conduziriam para a expressão da dor, seja ela física ou emocional<sup>34</sup>.

Há então uma possibilidade de diálogo comparativo entre a compreensão de Csordas (2008) sobre o processo terapêutico nos rituais de cura religiosos e a compreensão terapêutica que a *Core Energetics* traz a partir do mapa da consciência. Pois para a Pierrakos (1987) a terapia tem uma direção: que parte da penetração da Máscara; segue em direção à liberação do Eu Inferior, e à expressão do livre fluxo entre Eu Inferior e Eu Superior; passando pelo centramento do paciente no Eu Superior, reconectando-o com a força vital e ajudando-o a tomar decisões a partir da

---

<sup>34</sup> O encontro com a dor e, a partir dela, sua expressão pode trazer o encontro com o que Reich chamou de núcleo do orgone, Pierrakos chamou de Entrega ao Deus Interior - Essência - e Csordas encontrou em seus estudos sobre religião, em que a cura pode acontecer através da liberação do julgo da influência demoníaca e a saúde como entrega para a vontade de Deus (CSORDAS, 2008). Seguindo essa ideia, as vibrações conduziram através da expulsão do demônio ou da expressão do Eu Inferior do indivíduo, ao encontro com o Eu Superior, à entrega a Deus ou a entrega à cura.

sua Essência; o estágio final da terapia seria a descoberta de um plano de vida, que conecta, então, a pessoa, à realidade, ao mundo, sendo o corpo a entidade onde tudo isso se faz.

E para Csordas (2008) o ritual de cura é um processo terapêutico transformativo, no qual a cura se faz menos por uma ação mistificada ou irreal, e mais por uma intensificação do contato com o sofrimento (doença/ferida) e com a esperança (vontade de curar) relatada pela voz e desmascarada pela intenção de revelar a dor. Por conseguinte, entender o processo terapêutico transformativo em direção à cura seria integrar a realidade do sagrado e a realidade clínica, em um momento em que ambas se dirigissem ao sofrimento e à salvação.

Assim, se para Csordas (2008) a cura está mais próxima da intensificação do sofrimento, para Pierrakos (1987) também, pois, o contato com o Eu Inferior é essencial para o resultado do processo.

O Eu Inferior é o centro criador de nossas atitudes e sentimentos negativos, é a nossa defesa contra a dor, a nossa insensibilidade ao sentimento, o nosso desligamento de nós e dos outros. Em última análise, o Eu Inferior é tudo aquilo que em nós impede o fluxo livre focalizado da energia divina do amor e da verdade – através do nosso ser. [...] Ao rejeitar o mal, você ignora e nega a energia criadora original e vital que o mal contém. Essa energia precisa ser tornada acessível, para que você se torne completo. A energia só pode ser transformada quando você está ciente de sua forma distorcida. Por piores e mais inaceitáveis que sejam quaisquer traços peculiares a você, por mais indesejáveis e destrutivos que sejam, a energia e a substância que os compõe é a força vital. O Eu Inferior é o lado escuro da força vital. (ALENCASTRO, 2013)

O movimento de contato com o obscurecido que mora na camada do Eu Inferior e de seu desbloqueio é importante, pois toda a emoção é corrente de energia, seja a emoção sentida como positiva como: alegria, compaixão, fé, amor - ou a energia sentida como negativa: a raiva, o medo. E se uma estiver bloqueada, automaticamente bloqueará a outra. O alívio que vem após a expressão de uma emoção negativa está diretamente

associado a essa ideia (PIERRAKOS, 1987). Para Csordas (2008), ao refletir sobre a cura no pentecostalismo, esta está inter-relacionada com a cura física (da doença corporal), a cura interior (alívio da perturbação emocional) e a liberação (dos efeitos adversos de demônios e espíritos malignos). Essa última é tirar a opressão dos responsáveis por prejudicar a vida, o comportamento, a personalidade do sujeito e o crescimento espiritual do sujeito. Sugiro então, a compreensão de que há na *Core Energetics* técnicas corporais para a liberação do Eu Inferior, bem como nos rituais de cura religiosos, como mostrou Csordas (2008, p. 35). Por exemplo, na técnica pentecostal da Oração de Libertação – esta “exige o reconhecimento de um problema crônico, que é interpretado como a presença do mal na vida de uma pessoa”.

Assim, tanto em Csordas como em Pierrakos o corpo/a corporeidade é palco e compreensão dessas experiências. Em Csordas (2008) é mostrado como a religião se configura como campo privilegiado para a observação do ser corpóreo, pois nela há uma evidência do corpo humano como palco de experiências para o encontro com o sagrado, envolvendo processos distintos em relação à linguagem, emoção, imaginação e memória. Em Pierrakos (1987) a experiência corporal é também, parte fundante do tratamento, pois, quando uma pessoa distorce suas emoções primais, o fluxo de energia converte-se em bloqueios físicos e emocionais, e não aparecem apenas na maneira do paciente sentir e ver as coisas, mas na maneira de manter e movimentar o corpo.

Então, se Csordas (2008) olha para as ‘técnicas corporais’ como importantes no desenvolvimento do paradigma da corporeidade, bem como do constructo de análise dos rituais de cura, lembrando Mauss, o pesquisador reafirma: “o meio mais concreto e imediato de persuadir as pessoas da realidade do poder divino é envolver seus corpos” (CSORDAS, 2008, p.58). Este autor, então, percebe o corpo como um corpo

fenomênico, que não é só um substrato biológico, mas a sede de diferentes formas de ser/estar no mundo pelos humanos. Se apoiando nessa compreensão, há algo na cura religiosa profundamente capaz de efetuar a transformação da cultura e do sujeito.

Pierrakos (1987) indicava como início do tratamento terapêutico o corpo físico como principal campo, pois nele estão todos os padrões defensivos impostos por tensões musculares crônicas que não apenas restringem a elasticidade do organismo, mas diminuem sua energia. Nas palavras de J. Pierrakos (1969, p. 8)

In Core Energetics therapy we attempt to develop the natural flow of energy in the body by helping to open up the muscular block and remove the obstacles of movement to life. We do this by working with the negative emotions in the personality and by physical movement designed up the obstructions and allow free expression of spontaneous, involuntary processes. Such a method, when followed systematically, results in expanding the energetic movements throughout the body and completing the downward flow of the organism; thus creating an energetic pattern of movement through the body in the figure of eight and rooting the person on his feet. It is then that the spirit of man is uplifted<sup>35</sup>.

Esse entendimento de ‘reconhecer o bloqueio no corpo, atravessá-lo e expressá-lo em direção à vida’, como dito logo acima, por Pierrakos, pôde ser observado em campo e compreendido, durante o exercício da cadeirinha, dessa vez em junho de 2013, a diretora/professora falou diante do grupo encostado na parede:

---

<sup>35</sup> Tradução nossa: “Na *Core Energetics*, nosso esforço está em desenvolver o fluxo natural da energia no corpo através da abertura dos bloqueios musculares na intenção de remover os obstáculos do movimento em direção à vida. Nós fazemos isso através do trabalho com as emoções negativas que estão na personalidade e também, através dos movimentos físicos direcionados às obstruções, permitindo a livre expressão da espontaneidade e dos processos involuntários. Este método, quando seguido sistematicamente, resulta na expansão do movimento energético pelo corpo e completa o fluxo de energia descendente pelo organismo; Criando assim um padrão energético de movimento pelo corpo na figura de um 8 e enraizando a pessoa em seu pé. É dessa maneira que o espírito do homem é erguido.”

*“Diz o guia<sup>36</sup> que se a gente se torna consciente do nosso Não. É a única forma de a gente permitir o fluxo do Sim. É a partir de conhecer onde há obstáculos” (alguns minutos depois). “Percebe? Você acabou de reclamar. Procura no seu corpo onde está o Não e busca abrir e se entregar. Deixa passar” (Notas de campo, Nov 2013).*

Os alunos tinham realizado antes da cadeirinha, algumas técnicas de expressão do ‘Não’ fisicamente, jogando almofadas, dizendo ‘Não’ face a face com outros alunos, imaginado autoridades como pai, mãe, chefe, ou seja, protestando contra o que percebessem que fazia sentido de ser protestado a partir da própria história de vida.

Dizer ‘Não’ conjugado com técnicas corporais foi observado nas duas vezes que estive em campo, e posso dizer que, em quase todas as vivências que já participei nesses oito anos de experiência com a *Core Energetics*, a consciência e a expressão do ‘Não’ é importante para a expressão de negatividades, do Eu Inferior.

Assim, encontrar o ‘Não’ e ‘*deixar passar*’ está relacionado a encontrar no corpo o ponto em que o praticante ‘segura’ para não vibrar. Abrir mão desse controle, dessa pseudo segurança corporal é permitir que o corpo vibre, é reconhecer o ‘Não’ da sua história de vida que ‘travou’ o corpo. Neste momento esse conteúdo que pode ter sido vivido na infância, por exemplo, tem a oportunidade de ser liberado. *“Se em algum momento você teve que segurar algo para ser aceito, isso ficou registrado em você, solta”* (Diretora da Rede Brasil *Core Energetics* e professora da formação). Compreendo que isso ficou registrado no corpo e a expressão disso libera o que Csordas (2008) chamou de processos endógenos, ou seja, memórias, sentimentos, *insights*, dentro outros.

---

<sup>36</sup> Se referindo ao guia canalizado por Eva Pierrakos, copilado em 258 palestras, chamadas de palestras do Guia.

Em junho de 2013, durante a técnica da cadeirinha, houve choros, risadas, gargalhadas altas, gemidos de alívio e gritos de horror. Relato o que observei no meu diário de campo, em duas experiências, a primeira com um aluno de mais ou menos 60 anos e, a segunda, uma aluna de 45 anos. Ambos exemplificam o que Pierrakos (1969) definiu acima.

*Um homem, por volta de 60 anos, está na posição da cadeirinha, mas seu quadril está descolado da parede e seu tronco faz um arco. A professora está apoiando uma de suas mãos no alto das costas dele, entre as escápulas. E a outra mão desce e sobe como em alisamento do peito até o umbigo. O homem toca a parede apenas pelo topo da cabeça. Seus calcanhares também estão fora do chão. Ele grita alto e suas pernas vibram numa frequência rápida. Sua respiração também é ofegante. Ele se mantém assim por mais ou menos 1 minuto. E então a professora diz em voz suave e pausada: ‘desça seu calcanhar. Sinta o chão. Encoste seu corpo na parede e abra sua boca, relaxe um pouco seu rosto’. Sua expressão facial era de pânico, os olhos parecem esbugalhados. Com os comandos o homem foi se acalmado e em minutos já tinha sua respiração mais calma. Sua face estava mais relaxada.’ (Notas de campo, Jun 2013)*

No trecho mencionado, voltei para o método de compreensão dos rituais de cura construído por Csordas (2008), logo após a predisposição, o autor desenvolve o conceito da retórica de empoderamento, a qual está relacionada com o impacto que a experiência concreta adquire para o praticante. “Para a cura ritual, dois aspectos principais de empoderamento são considerados: o papel de símbolos somáticos, o processo fisiológico e a interpretação de expressão espontânea dos processos endógenos” (CSORDAS, 2008, p. 57). Assim, compreendo que as técnicas corporais de *Core Energetics* como símbolos somáticos que promovem alteração fisiológica, liberam, como Pierrakos (1969) colocou, a livre expressão do que estava retido. É essa experiência que considero, aos moldes também de Csordas (2008), como sagrado.

Csordas (2008) retoma esta relação entre a retórica de empoderamento da experiência com o fisiológico

Um exemplo importante do elo entre a experiência com o sagrado e a do bem estar físico/emocional, *a technique du corps* é conhecida como ‘sacrificar no Espírito’ ou ‘Repousar no espírito’. Uma pessoa sacrificada no Espírito está num estado de dissociação motora, definida pela perda de controle das atividades musculares voluntárias por um período de 10 minutos ou meia hora, seguido de uma sensação de relaxamento e rejuvenescimento. [...] Pelas descrições de informantes desse maravilhoso estado de êxtase, parece que o seu correlato fisiológico pode ser a liberação de endorfina no sistema nervoso central [...] (CSORDAS, 2008, p. 62).

E então, outra parte em relação a essa experiência vinda da técnica corporal e das possíveis alterações fisiológicas provocadas por ela, são os valores atribuídos, pelos praticantes, aos movimentos involuntários que o corpo alcança na sua espontaneidade. Pois os símbolos somáticos, o processo fisiológico e a interpretação dessa expressão espontânea dos processos endógenos, seriam os responsáveis pelas experiências extraordinárias, ou seja, não esperadas, o mesmo que Csordas chamou de experiência com o sagrado<sup>37</sup>.

Neste caso específico o homem relatou a seguinte experiência em sua redação (redigida após a realização da prática corporal):

*“[...] o trabalho de encostar na parede (a cadeirinha) e o corpo vibrar fortemente me levou a sentir forte emoção de angustia e medo, senti que fiz contato com alguma experiência dolorosa ocorrida na infância. Sentia-me como uma criança assustada”*  
(Redação, homem, aproximadamente 60 anos, Jun 2013)

Percebe-se que a experiência corporal o conduziu a processos endógenos que o levou a atribuir àquelas sensações vivenciadas

---

<sup>37</sup> Avanço um pouco na discussão ao trazer o entendimento de Steil e Toniol (2011) sobre os aspectos modernos da relação do homem com a religião. Os autores fazem uma relação entre as experiências corporais dos sujeitos como os princípios geradores de autenticidade da relação que se estabelece com o sagrado, configurando essa experiência no que os autores irão denominar de religiões do *self*.

sentidos/significados próprios, individuais e particulares envolvendo elementos de uma dor da infância e, possivelmente, a expressão dessa emoção congelada nesta experiência infantil.

A observação com a aluna, uma mulher de mais ou menos 45 anos, está assim descrita no diário de campo:

*“Ao mesmo tempo, do outro lado da sala, uma mulher vibrava fortemente e gritava agudo. A respiração era ofegante, muito mais ofegante do que a do homem. Junto dela estava uma das pessoas que assistiam ao grupo. Os olhos da mulher estavam focando algo no teto, ela tinha as mãos no peito. Tinha também, uma expressão de pânico. De repente se segurou na parede. Dois professores se aproximaram e quando uma delas tocou a coxa da aluna, esta elevou rapidamente os braços como um reflexo, e seu corpo iniciou um movimento de vibração em espiral, começou a serpentear como uma cobra, desde os pés até os dedos das mãos que estavam elevadas à cima da cabeça”*  
(Notas de campo, Jun 2013)

Nessa experiência me parecia que a mulher estava em transe e seu corpo realizava esse movimento em oito, descrito por Pierrakos (1969;1987) como resultado do aprofundamento da emoção. Aos poucos, a aluna foi saindo daquele estado e se acalmando, através dos comandos e ajustes posturais que a professora fez em seu corpo. Pierrakos, (1987, p. 74) exemplifica no seu livro o que incide na aura quando isso acontece:

Quando o corpo entra em vibração, como resultado de respiração profunda ou de uma emoção forte, o ritmo cresce acentuadamente, até 45 ou 50 pulsações. [...] Os movimentos físicos do corpo podem ser resumidos aos dois padrões que aparecem na aura: a forma de 8 longitudinal e o movimento perpendicular, em pêndulo.

Importante destacar essa leitura do que está acontecendo no corpo: ao mesmo tempo em que a *Core* olha para o corpo, ela está realizando uma compreensão mais ampla do que *a priori* está posto, ocupando-se dos campos sutis e dos padrões emocionais, mentais, sociais bem como, do físico. Assim, a vibração e os processos endógenos envolvidos conduzem à

liberação das tensões, a expressão do que está bloqueado e a possibilidade de encontro com a essência, ou seja, o Eu Superior. É papel da *Core Energetics* abrir este centro e apoiar o praticante a mover-se a partir dele, na direção de alternativas saudáveis e mais curativas.

Each person, in illness, is captured in the prison of illusion, his neurotic patterns are distortions that bind his free movement. In his mind such a person develops misconceptions, warped attitudes, and serious misunderstandings. In his body the same process is repeated by muscular blocking which arrests movements of life. This total process creates the prison of illness in which body, feelings, and mind are kept captive, languishing in the darkness of confusion and pain. Nothing is more destructive than people unnecessarily defending themselves by destructive actions against each other. Nothing is more positive than people reaching forth and expressing with their bodies, their minds, and feelings the river of life that flows within us<sup>38</sup> (PIERRAKOS, 1969, p. 8).

A prática corporal em junho de 2013 foi encerrada com a técnica conhecida como minhocar, e ela foi desenvolvida na intenção de avançar no positivo, na expressão relaxada do contato uns com os outros. Eles saem da posição de cadeirinha, tirando o corpo da parede, e suavemente flexionando o tronco à frente, flexionam os joelhos e ficam de cócoras. “[...] vai estendendo seu corpo no chão. Coloque o seu ventre no chão” (Diretora da Rede Brasil *Core Energetics* e professora da formação). Há um silêncio na sala, os corpos parecem exaustos no chão, completamente relaxados.

---

<sup>38</sup> Tradução nossa: “[...] Cada pessoa, na doença, é capturado na sua prisão ilusória, seus padrões neuróticos estão distorcidos, isto cega seu livre movimento. Na mente, esta pessoa desenvolve concepções errôneas, atitudes pervertidas e sérios equívocos. No seu corpo o mesmo processo é repetido pelos bloqueios musculares que prendem os movimentos da vida. Este processo como um todo cria a prisão da doença no qual o corpo, os sentimentos e a mente são também mantidos em cativeiro definhando na escuridão da confusão e da dor. Nada é mais destrutivo que as pessoas que desnecessariamente se defendem uma das outras usando ações destrutivas umas contra as outras. Nada é mais positivo que as pessoas avançando e expressando com seus corpos, suas mentes, suas emoções o rio da vida que flui entre nós.”

Depois de uns três minutos a voz da professora rompe o silêncio “*E deixe sua consistência de minhoca ir caminhando pra frente.*” No centro da sala, os assistentes já haviam colocado vários colchonetes, um ao lado do outro. A música era suave e sugeria uma ultrassonografia realizada em uma mulher grávida. As pessoas então de olhos fechados, se arrastam e devagar vão encontrando outros corpos, até formarem no centro um grande bolo de corpos, como minhocas entrelaçadas, umas sobre as outras. Não havia fala, ouvi alguns risinhos e vários suspiros.

*Fazer-me minhoca foi prazeroso, meu corpo no chão se arrastou com sensualidade, sentir contato com outros corpos acionou minha amorosidade e pensei: por que não encostar no meu parceiro na cama? É tão bom contato. Este foi meu grande insight. Eu vou sair dessa birra e me entregar, estamos ambos carentes. Senti muito amor nesta hora. No final de tudo continuei feliz: corpo solto, destravado. (Redação, mulher, aproximadamente, Jun 2013).*

O trecho acima deixa claro que mover o corpo, mobilizar a energia aciona aspectos da vivência física, mas também emocional e psíquica. Assim, então, a experiência adquire um sentido, dado pelo praticante da prática corporal a partir de seu singular, de suas particularidades de vida. Os sentidos alcançados apontam uma mudança em direção a um hábito de vida que no fim, pode ou não ser transformado efetivamente.

*[...] Nos exercícios do ‘Não’, senti a mandíbula presa e a garganta se fechando. Quanto mais gritava ‘Não’, mais ela ia relaxando. Não consegui encontrar o ‘Sim’ no meu corpo ele só foi aparecer no exercício final de relaxamento [minhocando]. Senti meu coração se abrindo e acolhendo – muito prazeroso!” (Redação, mulher, aproximadamente 55 anos, Jun 2013).*

Depois de uns três minutos com aparência de desmanchados naquela situação oceânica, os alunos receberam o comando para se sentarem lentamente e olharem uns para os outros. Eles exibiam relaxamento, respiração calma, olhavam uns para os outros e alguns sorriam. Havia um fluxo harmônico de energia no ambiente, eu poderia dizer que havia paz.

Assim, as práticas corporais de *Core Energetics* podem conduzir seus praticantes às experiências extraordinárias fazendo emergir o que estava bloqueado. E os modos somáticos de atenção seriam então, a possibilidade de observar, pelo sujeito, esse fluxo entre os aspectos que compõe a ‘pessoa total’: mental, emocional, físico, social e espiritual, possibilitando o encontro com novos sentidos/significados para a vida.

## CAPITULO IV

### **O CORPO EMPODERADO: as experiências extraordinárias e os sentidos dados em busca da mudança/transformação**

In phenomenological terms it suggests the preobjective character of bodily being-in-the-world and likewise suggests two possible consequences of objectification, that is the individuation of the psychological self and the instantiation of dualism in the conceptualization of human being. (Csordas, 2003, p.7)<sup>39</sup>

Compreender como os participantes de *Core Energetics* atribuem sentido/significado à experiência com a prática corporal é o foco da discussão neste capítulo. Entendo que é pela prática corporal que os participantes alcançam as experiências com o sagrado através do contato com os processos endógenos imersos no campo pré-objetivo, e ainda que estas experiências podem surtir como resultado uma série de elaborações de alternativas para o praticante compreender sua condição de vida e direcioná-lo para a realização de uma transformação/mudança.

Continuarei utilizando os conceitos de Csordas (2008) quando este elabora o método de entendimento da cura religiosa como uma experiência. Bem como as compreensões de Pierrakos (1987) sobre o direcionamento do paciente, em terapia de *Core Energetics*, em busca da cura para seus sofrimentos. Apoio-me no entendimento de que o conhecimento do sujeito sobre si e sobre sua relação com o mundo emerge durante as práticas corporais nas experiências que conduzem à percepção ou conscientização do pré-objetivo pelo sujeito, como anuncia Csordas (2003) no início desse capítulo. É então, no contato e na percepção do pré-objetivo que a

---

<sup>39</sup> Em termos fenomenológicos isto sugere que o caráter pré-objetivo do corpo está na condição de ser-no-mundo e também sugere duas consequências possíveis de objetivação, que é a individuação do eu psicológico e o instante de percepção do dualismo na conceituação do ser humano. (Tradução livre nossa)

consciência da condição de ser-no-mundo, pelo sujeito, acontece. Em outras palavras, Pierrakos (1987) também direciona seu entendimento pelo mesmo caminho, através dos conceitos discutidos no capítulo I: energia e consciência. Ou seja, é mobilizando a energia do corpo através das práticas corporais que o sujeito tem a possibilidade de se conscientizar de seu ser-no-mundo.

Esses entendimentos podem ser lidos na redação<sup>40</sup> desse sujeito de pesquisa que descreve e reflete sobre o que aconteceu logo após a técnica corporal da cadeirinha e da borboleta, quando o sujeito estende os joelhos deitado no chão, em momento supostamente de relaxamento:

*“Quando estendemos a perna e relaxamos senti muita presença e paz, como se minha energia ocupasse todo o corpo. Ao virar de lado em posição fetal senti muito sono e me senti uma criança, um bebê. De repente senti um vazio no peito e uma dor no peito e na barriga [...]”* (Redação, sujeito não se identificou, Nov 2013).

Podemos perceber os modos somáticos de atenção do sujeito, pois vemos como este volta sua atenção para a presença consciente do seu corpo. O corpo e seus modos somáticos de atenção se tornam parte fundante do processo com a prática corporal. São por eles e neles que os processos endógenos acontecem e o que está submerso – pré-objetivo, emerge. Continuando a redação do mesmo sujeito:

*“[...] me vi no berço, bebê, bem pequena, com rosto de muita dor e tristeza, chorando e procurando o peito da minha mãe, e não achando, nem sinal dela, e pessoas estranhas, tia, tio vinham me acolher mas eu só queria a minha mãe e ela não estava lá. Nesse momento, eu adulta deitada no cochão senti o abandono e começou a vir um choro em forma de tremores na minha barriga [...]”*(Redação, sujeito não se identificou, Nov 2013).

---

<sup>40</sup> Todos os trechos das redações escritas pelos participantes da prática corporal foram trazidos para esse trabalho forma e conteúdo idênticos aos originais escritos. Não foi então, alterado pontuações ou qualquer correção ortográfica.

Neste momento se dá o que estou chamando de experiências extraordinárias, ou o que Csordas (2008) chamou de experiência com o sagrado, vividas pelos participantes durante a prática corporal. Essas diversas vivências espontâneas e extraordinárias, pois, não ordinárias, não esperadas e não controladas pelos sujeitos – veja: não é o sujeito quem chora é o choro que vem de algum lugar nos tremores – elas adquirem importância e engrenam uma quantidade de energia direcionada à expressão do que estava reprimido pelo limiar de resistência do indivíduo. Essa ativação espontânea de processos endógenos, imersos num campo pré-objetivo, ganha então concretude quando fazem sentido para os sujeitos.

*“[...] Percebi que não era mais aquele bebê, mas que aquele abandono é a fonte de todos os meus vícios e amortecimentos, assim como dos meus padrões de controle nas relações, para poder ganhar esse amor dos outros, e não ser abandonada de novo [...]”* (Redação, sujeito não se identificou, Nov 2013).

Em Csordas (2008), o autor entende que esse sentido dado pelo paciente é a força de persuasão, e carrega dentro da retórica da cultura religiosa, na qual a experiência está sendo vivida, a fonte de empoderamento da própria experiência.

A retórica de empoderamento é então considerada com fundamento “[n]aqueles componentes da terapia ritual por meio dos quais o suplicante é persuadido de que está experienciando os efeitos do poder divino” (Csordas, 2008, p. 57). Na terapia de *Core Energetics*, entendo que, diferente neste ponto, quem dá o sentido não é a retórica de persuasão religiosa e sim, a historicidade do sujeito que por sua vez, ganha e dá sentido/significado quando da realização da experiência da prática corporal no ambiente cultural onde o fato acontece. Por exemplo: quando há uma dissociação, vibrações corporais, desmaios repentinos, e outros, nos ambientes religiosos católicos pentecostais, essas situações podem ser

dotadas de nomenclaturas já estabelecidas pela instituição religiosa, tais como: ‘Sacrificar no Espírito’, ‘Repousar no Espírito’, ‘Bailar com o Senhor’, dentre outros tão explorados por Csordas (2008), e também, enfatizado em estudos realizados por pesquisadores brasileiros sobre a temática da relação corpo e espiritualidade, tais como Galvão (1955), Mariz (1997), Maués (1995, 2000, 2003), Maués e Villacorta (2001), Ribeiro de Oliveira (1978). Em *Core Energetics* estes mesmos símbolos somáticos podem, por sua vez, receber nomes diferentes a partir da história de cada sujeito.

Dessa forma, compreendo que a *Core Energetics* apresenta um construto que se perfila pela experiência com e na prática corporal, e seu sentido/significado é dado pelo próprio sujeito através da percepção de si mesmo e do mundo, por meio de sua corporeidade ou ainda, o que Csordas (2003) chamou de jogos<sup>41</sup> entre o pré-objetivo e a objetificação. Ou seja, o sujeito acima quando vive a experiência, em que o pré-objetivo emerge a partir dos processos endógenos, ele a objetifica a partir de sua retórica pessoal, construída por sua corporeidade.

*“[...] Continuei chorando um tempo e sentindo a dor até que percebi que como adulta não posso mais ficar tão apegada a essa dor, tenho que observar e focar em fortalecer a minha força.” (Redação, sujeito não se identificou, Nov 2013).*

As práticas corporais, então, funcionam como mobilizadoras de consciência para o praticante, levando-o a aprofundar-se em sua historicidade e percebendo seu funcionamento nas dimensões sociais, mentais, emocionais e espirituais. O corpo fenomênico, não dicotomizado, tem espaço privilegiado, e a discussão do paradigma da corporeidade como entendimento de que “o corpo seja compreendido como a base existencial da cultura – não como um objeto que é ‘bom pra pensar’, mas como um

---

<sup>41</sup> Será trazido o trecho da fala de Csordas sobre isso, mais a baixo.

sujeito que é ‘necessário para ser’” (CSORDAS, 2008, p. 367), faz do corpo construtor de sua realização com o mundo, a partir de sua percepção.

Neste caso, o sujeito descreve como ele vem tomando consciência desse corpo que é o solo da percepção de si no mundo.

*“Todo o meu processo de autoconhecimento dentro desse trabalho me dão condições para estar cada vez mais presente no meu corpo. Sentindo-o em sua totalidade, sua inteireza. Hoje senti muita gratidão com o meu processo de autodescoberta, com a minha abertura de coração e também pela consolidação e empoderamento pessoais a respeito do cuidado (digo, autocuidado) que tenho com o meu corpo, e com os traumas nele circunscritos. [...] Senti a energia de trauma, do medo e do bloqueio emocional atravessarem, de maneira segura e suave, o meu corpo. Senti prazer, satisfação, abertura, amor e muita gratidão. [...] mentalizei que toda essa energia congelada de medo atravessava meu corpo através da vibração no trabalho e era toda transformada em AMOR INCONDICIONAL”* (Redação, homem, aproximadamente 30 anos, Nov 2013).

Assim, junto com Csordas (2008), compreendo que são as características cravadas no corpo dos praticantes de *Core Energetics*, que, compostas de uma série de sinergias e arranjos, concebem que esse sujeito perceba a si mesmo (o meio interno) e a cultura (o meio externo). É a partir dessa percepção (conjugada em corporeidade), que este sujeito experiencia o mundo, e dá sentido/significado para suas experiências no mundo, fazendo então, do corpo “o solo existencial da cultura”. Csordas (2003, p. 7) chamará também, esse fenômeno, de objetificação:

Objectification is the product of reflective, ideological knowledge, [...] Our lives are not always lived in objectified bodies, for our bodies are not originally objects to us. They are instead the ground of perceptual processes that end in objectification, and the play between preobjective and objectified bodies within our own culture.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> Objetivação é o produto do conhecimento reflexivo ideológico, [...] Nossa vida não é sempre vivida em corpos objetificados. Nossos corpos não são objetos originalmente para nós, eles são, em vez disso, o chão de processos perceptivos que terminam em objetificação, e o jogo entre os corpos pré-objetos e objetificados dentro de nossa própria cultura. (Tradução livre nossa)

Dessa forma quando o pré-objetivo, através dos processos endógenos, emergem em experiência extraordinária é possível objetificar o que está submerso, como escreveu um sujeito em campo:

*“Também me senti muito viva e liberta durante as danças e os trabalhos de tremedeira! Ao mesmo tempo, senti uma energia presa e densa na minha garganta e no meu peito, que desalinham o posicionamento do meu pescoço e cabeça. Tremi e gritei nesta sensação e após esse processo senti um calor gostoso nessa região do corpo. Sinto uma tristeza nesses pontos e o mesmo calor agora ao escrever sobre essa experiência. É bom poder escrever”. (Redação, mulher, aproximadamente 25 anos, Nov 2013).*

O que é interessante destacar neste trecho não é apenas o momento em que o sujeito objetifica os processos endógenos que estavam submersos em seu pré-objetivo, mas como a redação proporcionou uma reedição da experiência com a prática corporal. Relembro que esta foi uma preocupação minha, resolvida pelo instrumento de pesquisa de Rey (2005) - buscar um instrumento de pesquisa que estivesse dentro do próprio campo e no qual, ele mesmo fizesse sentido para o sujeito pesquisado.

Assim, o objetificado na experiência, ou seja, o sentido dado à experiência com o sagrado, a experiência extraordinária, traz a possibilidade de eliminação da resistência. Além disso, o deslumbramento, pelo sujeito com esse vivido traz um manancial de motivações que podem conduzi-lo a elaborar alternativas de mudança em direção à cura de suas aflições.

O entendimento desse corpo fenomênico por Csordas (2003) baseado na compreensão de Merleau-Ponty (2011) e Leder (1990) traz a ideia de que as experiências ordinárias do cotidiano são caracterizadas pelo desaparecimento do corpo, e pela não consciência desse desaparecimento pelo sujeito. Assim, nos momentos com as práticas corporais em *Core Energetics*, o corpo ganha atenção e é projetado para o exterior. Ao

realizar, em grupo, uma sequência de movimentos corporais, ele aprofunda em algo que está nele inexperimentável, inexpressável, imerso. Por isso, nomeio neste trabalho essas experiências de extraordinárias.

Essa ideia ajuda a compreender a redação desse sujeito que utiliza os encontros e as práticas corporais de *Core Energetics* para expressar e extrapolar sensações e sentimentos que não podem ser expressos, ou mesmo se tornarem conscientes, no seu dia-a-dia.

*“Me sinto muito bem ao encontrar as pessoas, vir, abraçar, sentir o encantamento do encontro. Quando dançamos, no início da atividade, foi delicioso poder expandir e liberar toda a energia que venho trazendo comigo ultimamente e sinto que, as vezes, não tenho muito onde direcionar essa energia. [...] Quando realizamos o exercício de dizer ‘não’ me senti à vontade para demonstrar a negação que sinto e não posso expor no mundo real, como meu relacionamento, a raiva que sinto por não dar conta de fazer o que precisa ser feito para me formar, a raiva dos prazos e afins” (Redação, mulher, aproximadamente 25 anos, Jun 2013).*

O sujeito acima mostra, então, o interesse pelas práticas corporais em *Core Energetics*, na capacidade que elas possuem em trazer vida e expressão para o que está desaparecido, bloqueado, não expresso no corpo e pelo corpo no dia-a-dia de sua vida.

Outro trecho da redação do sujeito abaixo, a prática corporal também ajudou a participante no emergir das memórias da infância, que poderiam estar submersas em partes específicas do corpo nas quais a vibração aconteceu. (Como explorado no Capítulo II: a musculatura tensa também pode ajudar, ou ser um sintoma do congelamento da história do indivíduo e a vibração seria uma possibilidade de descongelar e deixar emergir o que está guardado ali). Em meu diário de campo fiz o registro da observação de como os lábios desse sujeito começaram a vibrar. Ressalto que o registro foi realizado antes da entrega da redação. Segue a parte descrita em meu

diário e posteriormente, o trecho da redação do sujeito em relação à experiência também observada por mim.

*Durante a prática conhecida como borboleta, que acontece após uma série de movimentos de alongamento e isometria – tensão principalmente no quadríceps – os participantes deitam nos colchonetes, flexionam os joelhos, juntam plantas dos pés, as coxas se abrem em abdução. E durante uns 20 minutos tentando juntar os joelhos no centro, em movimento de adução, os participantes experimentam vibrações involuntárias. As vibrações podem acontecer em qualquer parte do corpo, como, também, em todo ele. Neste caso, a participante mostrou vibrações intensas e completamente visíveis e observadas. Pude notar que as vibrações envolviam a articulação temporomandibular, mas a intensidade delas estava nos lábios: eles se mexiam num movimento vertical acelerado (Nota de campo, Jun 2013).*

Em seguida, pode-se ler o que o mesmo sujeito escreveu em sua redação sobre o que aconteceu durante a prática corporal.

*“Após 2 anos de formação percebi, ao fazer cadeirinha e borboleta – TRE<sup>43</sup>, que pela primeira vez foi prazeroso e indolor. Senti prazer e meu corpo vibra com facilidade, às vezes suave, às vezes aos trancos. Os exercícios trazem a consciência dos bloqueios, por onde fica mais difícil passar a vibração. Fiquei consciente e presente, ao mesmo tempo que entrei em contato com um nó na garganta, dificuldade de respirar em alguns exercícios. Em algum momento entrei em contato com a criança desamparada e aquela que acha que não merece. Nesse momento meus lábios inferiores vibraram bastante. Depois veio uma paz e um relaxamento” (Redação, mulher, aproximadamente 30 anos, Jun 2013).*

Assim, compreendo que o que se expressa através da vibração no corpo físico ressoa com o sentido mental/emocional dado pelo sujeito, numa tentativa de união, um todo, rompendo as fragmentações ou dualidades possivelmente existentes. Também nas curas rituais católicas, investigadas por Csordas (2008), há um interesse em olhar para o

---

<sup>43</sup> O sujeito se refere à técnica conhecida por TRE – *Trauma Releasing Exercises*, é uma nova técnica para tratamento de traumas e redução de *estress*. Criada por David Bercei, é constituída de uma sequência de posturas físicas que promovem tremores involuntários no corpo.

simbolismo somático. O que se expressa na experiência com o sagrado? O que se expressa quando o demônio toma o corpo de um suplicante e este alcança movimentos corporais diferenciados do esperado? Por exemplo, ao descrever o que pode acontecer com o corpo de um suplicante, Csordas (2008, p. 114) escreve: “[...] talvez vinte deles sairão com vômito. Dez deles sairão sibilando. Dois deles sairão se retorcendo no chão como uma cobra. Cinco deles sairão girando os olhos para o alto da cabeça [...]”. O autor sugere que a ‘coisa expressada’ que ‘não existe separadamente da expressão’ “é a transgressão ou a ultrapassagem de um limiar de tolerância definido pela intensidade, generalização, duração ou frequência de aflições. Há excesso de um pensamento, comportamento ou emoção particular” (CSORDAS, 2008, p. 114). Aqui também, a ‘totalidade da pessoa’ pode ser visualizada, pois o que se expressa corporalmente está, ao mesmo tempo em pensamento, comportamento e emoção.

Sendo assim, entendo que esses momentos sagrados para Csordas (2008) e extraordinários para a *Core Energetics*, são pontos nos quais a dualidade e/ou fragmentação do ser humano colapsa e, nesse período, ele pode experimentar o contato com algo que lhe resgate do desaparecimento de si mesmo, do desaparecimento do seu corpo. Avançar o limiar de repressão pode vir a ser a libertação do Eu Superior que habita o sujeito.

Sobre alcançar e avançar os limites do que está represado através da prática corporal, alguns sujeitos de pesquisa escreveram:

*“Sinto que o conjunto de exercícios feito hoje, em especial o TRE, me ajudaram a atingir um estado mais tranquilo, mais relaxado. Reduziu meu estresse. Minha mente estava muito agitada, desfocada e agora a percebo mais serena. Me sinto mais presente” (Redação, mulher, aproximadamente 30 anos, Nov 2013).*

*“Na prática fiz contato com tristeza, raiva, assim como senti e pude observar a energia se movendo no meu corpo, ou seja, o meu movimento corporal. Fiz contato com a minha*

*força/agressividade, senti medo. Percebo que a minha garganta se abriu mais, expressei mais sons, e me referindo a transpessoalidade percebo um dialeto no meu corpo que imagino ter haver com a minha ancestralidade indígena” (Redação, o sujeito não se identificou, Jun 2013).*

Além da expressão ou do contato com o que estava represado a emergir, parte do que acontece pode não ser totalmente claro para o indivíduo, como pode ser lido no segundo trecho acima. Silva *et al* (2009) também afirmou, sobre as práticas corporais, que seu conceito envolve partes da experiência que podem ser racionalizadas, e outras partes dos conteúdos que emergem nas práticas corporais não podem sequer serem trazidos à consciência ou comunicados.

Assim, a autopercepção dos processos endógenos, bem como da manifestação do que está represado – rompimento da Máscara, expressão do Eu Inferior e do Eu Superior, na *Core Energetics* – podem ser compreendidos como um acontecimento em direção à cura. Isso porque, essas experiências vividas a partir das práticas corporais descarregam o sujeito do sofrimento do que estava tensionado e represado. A expressão do represado muda, nas palavras de Csordas (2008, p. 295), “o coeficiente de carga de sofrimento para a carga de mudança”. É na experiência na e com a prática corporal, que está o *locus* onde o indivíduo é sensibilizado à mudança, e pode dar um novo sentido para seu sofrimento (diferente do estado anterior ao realizar a prática corporal).

No trecho abaixo, uma das participantes escreve sobre como a prática corporal a ajuda a atravessar a dor por perder a mãe.

*“A necessidade de sentir o meu corpo é primordial e, cada prática corporal de CORE, acorda o meu corpo que está aprendendo a vibrar. As minhas sensações foram alegria e ao mesmo tempo me senti segura em relação ao que a prática possa acordar no meu corpo. As emoções estavam em harmonia, me dando equilíbrio, neste momento em que estou começando a entrar no luto da minha mãe, que fez a passagem*

*há 2 meses. É muito importante estar neste trabalho justamente neste momento de transição” (Redação, mulher, aproximadamente 60 anos, Jun 2013).*

Então, ao trazer o submerso e ao dar-lhe sentido, o sujeito sacraliza o ato, a experiência. E esse sentido ‘sacralizado’ será o promotor de possibilidades de mudança na sua prática de vida. Por isso a *Core Energetics* se posiciona como um trabalho terapêutico que usa o corpo no processo de auto-transformação (Pierrakos, 1987). A energia mobilizada sacraliza, juntamente com a consciência do indivíduo, a experiência vivida durante a prática corporal. Tornando-a uma experiência que abre novos sentidos para o sujeito olhar sua dor; uma experiência promotora de mudanças inclusive no significado do problema. Esse entendimento pode ser lido em alguns fragmentos das redações já descritas. Como por exemplo: no trecho da esposa que reconheceu que ela e o marido estão solitários, e que durante a prática corporal ela se viu capaz de abraçá-lo durante a noite, na cama como uma forma de aproximação e mudança no comportamento de se manter distante dele; no trecho da mulher que foi abandonada pela mãe quando criança, e que mesmo a presença de outros membros da família ao seu redor não a impediu, de adulta, ainda buscar, de forma projetiva nas suas relações, a mãe, que, ela não teve quando criança. E ainda, na redação abaixo. Uma mulher de mais ou menos 30 anos descreve o medo que sente ao se lembrar de algo de sua infância, algo que ela imagina ter sido um trauma. Ela não sabe ao certo o que é, pois sua ‘criança interna tem muito medo’. A mulher então elabora uma alternativa (Csordas, 2008) oferecendo um suporte para si mesma, uma possibilidade de elaboração de nova experiência para confortar sua criança medrosa em busca de alívio para sua dor.

*“E ao me deitar de lado lembrei da minha criança ferida (medo, ameaça e não vista) e a abracei e a acariciei. Confortei-a e a agradei por chegarmos juntas até aqui, e de eu poder ter a oportunidade de saber que ela existe, que sofreu e acolher sua*

*dor e agradecer sua sabedoria. Também me deu vontade de chorar.” (Redação, mulher, aproximadamente 30 anos, Nov. 2013).*

Csordas (2008) redefiniu seu modelo de entender a cura, passando de considerá-la como algo miraculoso, maciço e súbito, para algo de natureza incremental, focado em mudanças menores e maiores em relação à significância do problema e da dor, pelo suplicante. Neste caso a cima, vimos como o sujeito pôde encontrar um espaço dentro de si mesmo para se acolher e confortar-se, que posso considerar de natureza incremental, em direção ao seu auto-conhecimento, ao seu auto-acolhimento e por fim à sua auto-transformação.

A elaboração de alternativas, ou seja, buscas de estratégias para resolver o problema pessoal, a partir da experiência vivida com a prática corporal, foi também um estágio reconhecido por Csordas (2008) para que a cura acontecesse. Neste ponto, o autor acrescenta que a cura pode ser também constituída pela mudança no significado do problema. Isso se faz verdadeiro para a *Core Energetics*, pois, *a priori* na teoria da terapêutica há uma intenção de que essa mudança de significado do problema aconteça quando a ‘Máscara’ é desvelada, o ‘Eu Inferior’ confrontado, o ‘Eu Superior’ emerge e a ‘tarefa de vida’ do sujeito se torna cada vez mais consciente para ele<sup>44</sup>.

A doença ou problema, neste entendimento, seria um obstáculo necessário no caminho para o desenrolar da ‘tarefa de vida’ pessoal. Encontrar o alívio para a dor emocional ou mesmo física, e/ou resolver o

---

<sup>44</sup> A ‘tarefa de vida’, apesar de ser algo importante dentro do processo terapêutico da *Core Energetics*, e constar como um dos estágios finais da terapêutica, mesmo assim, não será abordada neste trabalho. Isso se deve à escolha do recorte dentro da pesquisa. Detenho-me, desde o início ao mapa da consciência discutido no capítulo II, e que faz parte dos 3 estágios dos 4 apresentados por Pierrakos (1987). Reconheço que a continuidade da compreensão do que está sendo exposto é importante, e sugiro a inclusão e desenvolvimento dessa parte – ‘a tarefa de vida’ – em futuros estudos.

problema, está ligado ao processo encarnatório e existencial de cada pessoa. Neste sentido, os processos em direção à cura e ao crescimento espiritual estão ligados porque a doença ou sofrimento estão também relacionados ao obstáculo no crescimento espiritual que o indivíduo deve atravessar. A cura, então, para além da boa saúde se faz necessária para todas as pessoas que se interessam por seu processo de crescimento espiritual. “O sistema de cura é holístico no sentido em que busca integrar, em princípio, todos os aspectos da pessoa, concebida como um compósito tripartite de corpo, mente e espírito” (CSORDAS, 2008, p. 33).

Assim o aspecto importante apontado em Csordas (2008) é a mudança na expectativa que normalmente acontece em relação às curas religiosas. Ele propõe que a eficácia da cura é muito mais de natureza incremental que miraculosa. E ainda, que um entendimento de uma cura maior, ou seja, uma cura substancial possa envolver mudanças significativas, menores e graduais. Neste ponto, este trabalho de pesquisa não se ocupou em verificar a eficácia substancial do processo terapêutico em *Core Energetics*. Considero que para isso, precisaria de um estudo a longo prazo e com metodologias longitudinais. Mesmo assim, uma reflexão importante foi me acompanhando durante todo o estudo, a partir do entendimento de que a *Core Energetics* é um processo terapêutico que busca a cura, no sentido de cura como: “o processo pelo qual o organismo se move ao longo do *continuum* [...]” (PIERRAKOS, 1987, p. 201). Ou seja, a cura como um processo de ‘limpar o caminho’ para que o sujeito possa ‘florescer’.

A *Core Energetics* então, baseia-se no entendimento de que a cura deve voltar-se mais para a saúde inata do sujeito, para sua força vital, e menos para o foco na doença, na disfunção.

A orientação holística tem implicações radicais para o processo de cura, para o paciente e para o terapeuta. A Energética da Essência parte da liberação de energia correta da Essência e não da correção de distorções ou doenças específicas. O paciente dirige essa energia e, na verdade, cria o trajeto do trabalho. O terapeuta leva uma lanterna à Essência do paciente para iluminar a verdade mais interior, aquele Eu Superior que o trajeto vai encontrar. (PIERRAKOS, 1987, p. 201)

Compreendo que a terapia em *Core Energetics* seja um processo, de natureza incremental, de limpar o caminho em direção ao Eu Superior, e fazer dele o centro autêntico de práticas de vida mais saudáveis. Este caminho envolve as práticas corporais como promovedoras das experiências extraordinárias, que são compreendidas pelo sujeito através dos sentidos/significados trazidos pelas percepções do jogo interno entre o pré-objetivo e a objetificação.

### **5.1 – A cura e a entrega ao Eu Superior**

O que rouba o dom de ser alegre dos seres humanos? O que os torna doentes? Pierrakos (1987) escreve que a doença é causada inicialmente pelo distanciamento, e posterior separação, que a pessoa faz do seu centro de força.

A separação, no interior da entidade humana, é refletida na separação entre homem e seu meio. Incapaz de perceber que a fonte da doença e da cura reside dentro de si mesma, a consciência humana, através das eras, conta sempre com algum tipo de agente externo para lidar com o sofrimento e diminuir a dor. (PIERRAKOS, 1987, p. 81)

Nessa perspectiva as disfunções emocionais, psíquicas e físicas são sintomas da alienação em relação à Essência. Diante disso, Pierrakos

(1987, p. 15) definiu as três teses principais que sustentam sua abordagem terapêutica em direção à cura<sup>45</sup>

a primeira é a de que a pessoa humana é uma entidade psicossomática. A segunda é a de que a fonte de cura reside no interior do *self* e não num agente externo, seja ele um médico, Deus ou as forças do cosmos. A terceira é a de que toda a existência forma uma Unidade que se move em direção a uma evolução criativa, tanto do todo como dos seus inúmeros componentes.

Ao falar sobre cura, então, o autor traz sua compreensão para a reflexão do potencial do ser - potencial que pode estar alienado, adormecido, congelado, distanciado, separado, dentre outros aspectos - e do direcionamento desse potencial ao destino, ou seja, à sua evolução criativa nessa encarnação no planeta<sup>46</sup>. Segundo ele, as terapias que surgiram e sintetizaram o cuidado com o corpo – seja no âmbito da medicina, seja no âmbito da religião – ambas reconheceram os distúrbios mentais, mas foi a partir das descobertas do inconsciente de Freud que o psicossomático emergiu como categoria. Foi a partir disso,

que a arte da cura pôde estender-se à interseção mental-emocional da personalidade humana [...] Wilhelm Reich fundiu a fisiologia e a psicologia ao perceber a unidade somática da pessoa [...] A análise bioenergética, fundada por mim e por Alexander Lowen introduziu o elemento volitivo nos distúrbios psiquiátricos e a necessidade de engajar no tratamento a vontade de quem está sofrendo, juntamente com seu corpo, as emoções e a mente analítica. Essas expansões da teoria da cura foram se

---

<sup>45</sup> Este trabalho não tem a intenção de refletir sobre a teoria da cura, nem mesmo discutir se a *Core Energetics* é ou não uma terapia eficaz para alcançar a cura. Apenas apresentamos essa abordagem terapêutica nas próprias palavras e definições de seu criador John Pierrakos. Na conclusão, voltei neste ponto e refleti sobre a possibilidade da cura em *Core Energetics* ser um objeto de estudo futuro a ser compreendido. Indiquei caminhos de continuação dessa questão, como também, reconheci que essa é uma das várias portas que esse trabalho preliminar e inicial pode sugerir.

<sup>46</sup> O trabalho terapêutico da *Core Energetics* em sua teoria possui 4 estágios definidos: A penetração da Máscara, a liberação do Eu Inferior, o centramento no Eu Superior e a descoberta do plano de vida. Sendo essa última o trabalho pessoal que a pessoa veio para realizar nesta encarnação, neste momento, neste planeta (Pierrakos, 1987).

aproximando mais e mais da Pessoa Total<sup>47</sup> [...] (PIERRAKOS, 2004, p. 16).

Neste sentido, a cura pode estar mais próxima do que Pierrakos chamou da pessoa total, ou seja, a integração dos cinco aspectos do ser (mental, emocional, físico, vontade e espiritual) do que o tratamento da enfermidade. Ele mesmo aponta que, em relação à maneira como as artes voltadas para a cura estão construídas na atualidade, “existem razões justas, e outras não tão justas, para a persistente convicção de que uma determinada arte da cura deva se restringir à sua própria especialidade.” (PIERRAKOS, 1987, p. 16). Para Csordas (2008) o entendimento da doença e da cura também permeia a compreensão de um processo existencial do ser humano. Para este autor

a cura em sua acepção mais humana não é uma fuga para a irrealidade e a mistificação, mas uma intensificação do contato entre o sofrimento e a esperança no momento em que encontra uma voz, onde o choque angustiante da vida nua e da existência primeira emerge da mudez para a articulação” (CSORDAS, 2008, p. 29).

Csordas (2008), ao propor uma compreensão dos processos de cura na religião, o autor reflete também, sobre os efeitos sociais e psicológicos que cada área terapêutica, seja através da medicina, da religião, ou da psicoterapia podem chegar em relação à cura. Afinal, quando podemos dizer que a cura foi realizada?

Reconheço que o debate sobre a cura e a legitimidade das especialidades que surgiram para lidar com ela, principalmente a medicina, é complexo. Não interessa me debruçar sobre essa questão de forma mais aprofundada; estou mais interessada, nesse momento, em interrogar a

---

<sup>47</sup> Podemos realizar uma comparação entre Pessoa Total, conceito de J. Pierrakos e do conceito de Homem Total de M. Mauss (2003). Para o segundo autor, o tríplice ponto de vista relacionando psicológico, o biológico e o social. Para Pierrakos, além desses três aspectos, o psiquiatra soma o aspecto espiritual.

situação da corporeidade do indivíduo, e seu poder de cura, dentro da visão de Pessoa Total que a *Core Energetics*, como uma abordagem ‘paralela’ ao que está posto e intocável na área da saúde, traz através de suas práticas corporais.

Le Breton (2011) quando apresenta suas ideias sobre as ‘medicinas paralelas’<sup>48</sup>, interessado nas concepções de corpo e de homem que elas carregam, entende que a cura, ou a destreza para aliviar o sofrimento, não é uma habilidade outorgada apenas pela posse de um diploma, o médico acima de qualquer suspeita. Ele diz:

Tratar e curar não reclama somente um saber, mas também e, sobretudo, um saber-fazer duplicado de um saber-ser, isto é, a eficácia dos métodos utilizados e das qualidades humanas, da intuição, etc. As medicinas tradicionais, notadamente aquelas que conhecemos na França ou na Europa, demonstram, nesse sentido, uma eficácia fundada em outra definição de homem (LE BRETON, 2011, p. 279).

Neste mesmo entendimento, pesquisas na área do conhecimento da medicina tradicional (GUIMARÃES, AVEZUM, 2007), que incluem essa definição de homem como ser não apenas bio-fisio-anatômico, mas em direção do entendimento do ser como Pessoa Total (PIERRAKOS, 1987), estão sendo desenvolvidas. E a inclusão da dimensão espiritual está, então, tomando parte no estudo do processo da cura. Em artigo de revisão descritiva, buscando estudos com implicações entre espiritualidade e saúde física e mental, Guimarães e Avezum (2007) pontuaram as evidências recentes do papel da espiritualidade e da religiosidade em diversos campos da prática clínica médica. E descreveram alguns desses trabalhos já publicados que associam espiritualidade e religiosidade à imunologia,

---

<sup>48</sup> São elas entendidas por todo o primado de abordagens voltadas à cura que não são reconhecidas como a medicina ocidental legitimada cientificamente. São elas xamanismo, osteopatias, homeopatias, medicinas populares, dentre outras. Mas tendo todas elas legitimidade social enraizada em tradições. E estão crescendo em número e em procura a partir da crise do modelo hegemônico de cura (LE BRETON, 2011). Considero assim, que a *Core Energetics* pode ser incluída dentro desse escopo das medidas paralelas nomeado por Le Breton.

saúde mental, neoplasias, doenças cardiovasculares e mortalidade, além das intervenções com o uso de prece intercessória<sup>49</sup>.

Assim, reconhecendo que cada rubrica, seja ela médica religiosa ou psicoterapêutica, possui em seu campo de conhecimento categorias e olhares que lhes são próprios para compreender o objeto em questão, estou interessada neste ponto de convergência no qual a doença e a cura possam se tornar um processo existencial, ocorrendo em nível fenomenológico, envolvendo a concepção de ser humano vestido da Pessoa Total, sua historicidade e sua corporeidade.

Outro ponto que foi salientado por Pierrakos ao se aproximar da teoria da cura é que, em sua maioria, os estudos vinham sendo realizados a partir da enfermidade, “excluindo o ser essencial daquele que sofre – a força vital afetada pelas feridas” (PIERRAKOS, 1987, p. 16). Pierrakos se colocou cada vez mais próximo dessa força vital, que chamou de Essência. Discutir a força vital que vem da Essência ou Eu Superior é falar de energia. Esse termo também foi utilizado por outras ciências, filosofias e pensadores religiosos como: *orgone*, *Chi*, *Prana*, energia quântica, energia vital, energia sutil, força divina, dentre outros<sup>50</sup>. Assim, para Pierrakos (1987, p. 17) dois aspectos dessa força tomaram sua atenção:

---

<sup>49</sup> O artigo descreveu as pesquisas encontradas em 7 temas principais. Sendo eles: Religiosidade e atividade imunológica; Prática religiosa e redução de mortalidade; Prece intercessória como prática terapêutica; Religiosidade e saúde mental; Religiosidade/espiritualidade e doenças do coração; Religiosidade/espiritualidade e mortalidade por neoplasias.

<sup>50</sup> A palavra energia vem sendo utilizada em várias áreas do conhecimento, desde de energia como força mecânica na física Newtoniana, às filosofias míticas, bem como à física quântica. Reich (BOADELLA, 1985) desenvolveu seus estudos sobre o orgasmo a partir da energia, que ele chamou de *orgone*. Na tradição indiana *Ayurveda*, a energia é conhecida como *Prana*. Na medicina tradicional chinesa a energia tem o nome de *Chi*, e seus aspectos complementares: *Yin* e *Yang*. As técnicas holísticas de cura também utilizam o nome de ‘energia vital’ ou ‘energia sutil’. “[...] A medicina oriental como é praticada na China, na Índia e em outros países asiáticos. Em suas práticas de cura, os

todas as partes da pessoa humana, da estrutura do corpo à clareza da percepção, são moldadas pela energia interior. [...] Em segundo lugar, percebi que quase todos os pacientes sentiam uma falta cada vez maior de realização profunda à medida que se aproximavam de uma liberação de suas funções e de uma melhora nas suas situações de vida.

A *Core Energetics* traz o entendimento de que a energética da cura vem da Essência. Ou seja, cada ser humano possui em si a capacidade de se auto-curar. E que para a cura acontecer o que está encobrendo a Essência deve ser retirado. A cura se faz pela libertação da Essência, pela sua conexão com a consciência e a vida prática do sujeito. É a Essência que deve ser o centro a partir do qual todas as ações internas e externas deveriam acontecer.

[...] a Essência expressa sentimentos primais positivos – amor, a força criativa da vida. Esse nível de energia é imenso e idêntico à consciência cósmica. A Essência representa a energia vital, a mais alta inteligência do indivíduo e o lugar onde o ser humano tem a conexão mais profunda com o universo interior. A Essência é, na verdade, o sol da vida, que expressa uma percepção unitária da realidade. Pode descobrir a solução certa para os problemas e lidar eficientemente com as distorções da máscara, unificando os opostos. Em suma, a Essência é o objetivo da cura e também seu instrumento mais eficaz. (PIERRAKOS, 1987, p. 271)

Assim, ao realizar a prática corporal o sujeito está rompendo os bloqueios que impedem a Essência de florescer. Deixando emergir a Essência, o sujeito gradualmente estaria mais saudável. Atravessar a resistência e o bloqueio da Máscara, expressar as negatividades do Eu Inferior, e fazer contato com a Essência, com o Eu Superior, e, a partir das energias contidas nessa esfera, dar sentido/significado novo para as dores e sofrimentos que afligem o sujeito, é o entendimento que tenho diante desse

---

orientais usam conceitos como fluxo do *chi* na medicina chinesa ou *prana* no Ayurveda. [...] existe no Ocidente um conceito correspondente, denominado ‘energia vital’, mas essa expressão evoca a imagem do vitalismo dualista, [...]. Em vez dele, eles optam por ‘energia sutil’” (GOSWANI, 2006, p.31).

processo. É através destes novos sentidos curativos que pode se potencializar movimentos de mudanças positivas e incrementais em direção à cura.

Como exemplo, retomo uma parte do trecho da redação da mulher que encontrou uma forma de acolher sua criança interna:

*“Ao deitar vibrei menos e me deu vontade de me chamar ‘para fora’ para eu me mostrar como se o meu EU estivesse escondido, com medo de ser ele mesmo” (Redação, mulher, aproximadamente 30 anos, Nov 2013).*

Compreendo que nesse momento ela possa estar se referindo à sua Essência, seu Eu Superior, esse centro curativo localizado por Pierrakos (1987). Lowen (1987) também esclarece que os valores internos são os verdadeiros valores espirituais, pois são eles que proporcionam ao ser humano as sensações de bem estar, harmonia, preenchimento e saúde. Os valores internos espirituais, ou corporais, refletem os bons sentimentos vindos da ligação com as forças da natureza e do universo.

“O homem moderno é profundamente inseguro num nível corporal devido à perda de sua ligação com o *self*, a terra, e o universo” (LOWEN, 1987, p.221). Quando o corpo se move a partir desse centro interno, experiências extraordinárias e mobilizadoras podem acontecer. Entendo que, talvez, essa seja a diferença entre um movimento de uma atividade corporal que não considera esse centro como o promovedor das fontes de cura e bem estar, e a prática corporal em *Core Energetics*. Ambas podem envolver o corpo, mas elas se distanciam na medida em que uma está atenta aos processos bioquímicos e mecânicos, voltados ao controle do corpo; e a outra está interessada nos movimentos involuntários, espontâneos que rompem estruturas, que liberam expressões guardadas e se entregam à forças internas.

A Cura nesse sentido, então, também corroborando com Csordas (2008), não tem a intenção de restaurar o sujeito à mesma condição que ele estava antes da doença, ou do contato com o sofrimento ou com a dor, e sim, utilizar essa experiência para dar voz ao que estava silenciado: sua Essência.

A redação dessa mulher, já formada como terapeuta em *Core Energetics* exemplifica o que estou demonstrando, a expressão de uma nova forma social de se relacionar a partir do contato e da consciência da Essência:

*“A prática corporal associada a um conjunto de elementos como: sensações emocionais, estado de espírito, consciência psico-corporal e o que mais vier, para mim, é a conformação de um instrumento que me permite perceber meu comportamento / como estou me relacionando com o mundo, de uma maneira bastante objetiva como sensações corporais e insights mentais.*

*Esse instrumento me oferece a possibilidade de ser e estar em um coletivo social de maneira mais consciente, portanto mais confortável e verdadeira. Isso me traz alegria.*

*A minha experiência de hoje passa pela construção desse elemento num formato de tranquilidade e comunhão” (Redação, mulher, aproximadamente 25 anos, Jun 2013)*

Assim, resgatar essa força curativa é ‘entregar’-se aos movimentos involuntários, é ‘entregar’-se ao corpo, é ‘entregar’-se ao Eu Superior/Essência. É nele que reside o potencial de mudança/transformação, de alívio dos sofrimentos e da dor, da cura das feridas da infância, de novos sentidos/significados para a vida do sujeito. “[...] o trabalho vai além da doença, em direção ao ser único e precioso que a natureza quer que funcione a partir da Essência” (PIERRAKOS, 1987, p. 210).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como intento trazer as práticas corporais em *Core Energetics* como um objeto de estudo para a Educação Física. Envolveu diálogos com diferentes áreas do conhecimento como a terapêutica e as Ciências Sociais.

Minha reflexão acompanhou o mapa da consciência da *Core Energetics*: Máscara, Eu Inferior e Eu Superior, pautado no entendimento de corpo como diagnóstico e tratamento. E ainda, que todo o processo terapêutico da *Core Energetics* em direção à cura, ou seja, à Essência/Eu Superior, acontece de forma incremental, relacionando trabalhos de mobilidade da energia e conscientização – jogos entre o pré-objetivo e a objetificação - na formulação de um sentido para o praticante. Esse entendimento foi mediador para compreender o campo, os sujeitos e elaborar reflexões dentro da trajetória de experiências observadas por mim.

Ressalto que na dimensão de sujeito que realiza a pesquisa, mantive-me desde o início implicada nesse trabalho. O considero parte do meu modo de ver o mundo, e não posso separar minha corporeidade do texto. Desse mesmo modo também estão os sujeitos, ao tempo em que pressupus que eles estavam emaranhados em suas histórias por meio do corpo, e que esse fato reflete e está refletido nas redações que nos contam sobre suas experiências vividas com as práticas corporais de *Core Energetics*.

Se a experiência dos meus sujeitos, as quais tentei compreender, estão situadas no e pelo ser-no-mundo, mantive-me no mesmo ponto, ou seja, considero que a dinâmica relacional entre sujeito e meio, também está refletida e reflete a pesquisa. E para este entendimento não existe uma

realidade objetiva independente da subjetividade que envolve todos nós sujeitos (REY, 2005).

Sendo assim, ao mesmo tempo em que esse trabalho privilegiou o método de escuta particular dos sentidos dados à prática corporal realizadas pelos sujeitos pesquisados, este trabalho também reivindicou a postura de significação singular da pesquisadora.

O que me manteve pesquisadora num campo, então, tido como tão semelhante aos meus olhos, quase sem estranheza, com vínculo anterior já compartilhado entre pesquisador e pesquisado foi a possibilidade de escrever, dar voz, textualizar os fenômenos sócio-culturais observados e experienciados no/pelo corpo. Dessa forma, assumindo a postura de sujeito presente, propus-me a olhar o processo vivido pelos participantes das práticas corporais em *Core Energetics* a partir da minha própria experiência, estando atenta às limitações dessa abordagem e reconhecendo inclusive que essa metodologia possui suas fragilidades inerentes.

Segui o modelo retórico de Csordas (2008) como uma ferramenta para interpretar os dados coletados, inclusive os relatos individuais de cada sujeito. Durante toda a reflexão sobre as práticas corporais e os sentidos/significados que foram atribuídos à ela, não me interessou realizar um argumento conclusivo sobre a cura. Mas ao final do último capítulo me dediquei a apontar possibilidades de novos estudos a partir desse trabalho.

A questão da cura, bem como a aferição da realização de mudança pelo sujeito, a partir dos processos vividos pelas experiências extraordinárias, são estudos que merecem um olhar mais exaustivo. O que me impulsiona a indicar dois recortes como continuação desse trabalho.

Sendo o primeiro, construir ferramentas que possam averiguar e mensurar o processo final que envolve as práticas corporais. Talvez

relacionando métodos de mensuração psico-físicos mais tradicionais, tais como: pressão arterial, frequência cardíaca, questionários de verificação de bem-estar, testes psicológicos - e ainda, uma acompanhamento longitudinal com alguns sujeitos para averiguação do processo incremental de ‘auto-transformação’, de ‘elaboração de alternativas’ e ‘realização de mudanças’ na prática de vida.

Ficando o segundo a se dedicar a esse contato do sujeito com o Eu Superior e à capacidade individual e particular de curar. Esse estudo provavelmente enveredaria pelas Ciências das Religiões, ressaltando o caráter espiritual da *Core Energetics*. Mesmo assim, seriam as práticas corporais as mobilizadoras, por natureza, desses processos de cura. Steil e Toniol (2011), e ainda Steil e Carvalho (2008) se dedicaram a estudos neste sentido. Sendo eles sobre aquilo que os estudiosos nomearam de ‘religiões do *self*’ ou seja, acusaram um deslocamento no estado da religião da transcendência para a imanência. Essa mudança, trazida através dos estudos de Campbell (1997), coloca a experimentação do contato com Deus, não como algo fora do sujeito, mas como uma possibilidade de ser vivenciada a partir de experiências sagradas, passando o corpo a ser o templo autêntico de experimentar Deus.

Esses entendimentos estão bem próximos da arte terapêutica da *Core Energetics*. Pierrakos diz que o princípio criativo e unificador, a Essência/Eu Superior, para a qual todos os seres humanos se dirigem de forma saudável, é conhecido como Deus. “Muitos o veneram como Deus. Eu o venero como o deus que todo ser humano é” (PIERRAKOS, 1987, p. 224).

Nesses contextos, tanto Pierrakos (1987) e Lowen (1987) como Csordas (2008), Steil e Toniol (2011), e Steil e Carvalho (2008) concordariam que as experiências dos sujeitos com as práticas corporais em *Core Energetics* seriam os “próprios princípios geradores de autenticidade

da relação que se estabelece com o sagrado” (STEIL, TONIOL, 2011, p. 30) e com Deus.

Apresentadas as duas possibilidades de continuidade desse trabalho, retomo as ideias apresentadas e tendo a concordar com Csordas (2008) quando ele afirma que percepções e vivências corporais podem elaborar novas práticas de vida, curar e experimentar Deus.

Esse trabalho me apontou que quem cura é o Deus interno. A ‘entrega’ ao corpo tem de fundo a intenção de se ‘entregar’ a esse Deus. As alternativas de mudança e de auto-transformação vêm desse centro localizado dentro da pessoa. Compreendo que as experiências extraordinárias são os encontros com esse centro, e que, para emergir todo o sagrado que há neste ponto, é preciso uma atenção somática no e com o corpo (energia e consciência). As práticas corporais são as promotoras desse encontro extraordinário com o sagrado que há em cada ser humano.

## Referências bibliográficas

ALENCASTRO, L. H. **Introdução à Core Energetics**: estudo e processo. Brasília: no prelo, 2013.

ALBUQUERQUE, L. As invenções do corpo: modernidade e contramodernidade. **Motriz**. Rio Claro, v. 7, n. 1, p. 33-39, junho de 2001.

BANDEIRA, M.; RUBIO, K. “Do outside”: corpo e natureza, medo e gênero no surfe universitário paulistano. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v.25, n.1, p.97-110, jan./mar. 2011.

BENOR, D. J. Spiritual Healing: a unifying influence in complementary therapies. **Complementary therapies in medicine**. [...], v. 3, n. 4, p. 234-238, [...] de 1995.

BETTI, M. **A janela de vidro**. Campinas: Papirus, 2010.

BOADELLA, D. **Nos caminhos de Reich**. São Paulo: Summus, 1985.

\_\_\_\_\_. **Correntes da Vida**. São Paulo: Summus, 1992.

BOLTANSKI, L. **As classes sociais e o corpo**. Rio de Janeiro: Graal, 1989.

BOURDIEU, P. Programa para uma sociologia do esporte. In: **Coisas ditas**. São Paulo: Brasiliense, 1990.

\_\_\_\_\_. **A distinção**: crítica social do julgamento. São Paulo: Edusp, Porto Alegre: Zouk, 2007.

BRENNAN, B. **Mãos de luz**: um guia para a cura através do campo de energia humana. São Paulo: Pensamento, 1997.

CAMPBELL, C. A orientalização do Ocidente: reflexões sobre uma nova teodicéia para um novo milênio. **Religião e Sociedade**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 5-22, 1997.

CARDOSO de OLIVEIRA, R. **O trabalho do antropólogo**. Brasília: Paralelo 15; São Paulo: UNESP, 1998.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil**: A história que não se conta. Campinas: Papirus Editora, 1988.

CHIBENI, S. **Síntese de a estrutura das revoluções científicas**. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/~chibeni/textosdidaticos/structure-sintese.htm>>. Acesso em: 05 abril 2014.

CSORDAS, T. **Corpo, significado, cura**. Porto Alegre: UFRGS, 2008.

DAOLIO, J.; RIGONI, A. C.; ROBLE, O. J. Corporeidade: o legado de Marcel Mauss e Maurice Merleau-Ponty. **Pro-Posições**, v. 23, n. 3, p. 179-193, set./dez. 2012.

ELIADE, M. **O sagrado e o profano**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ELIAS, N. **O processo civilizador**: uma história dos costumes. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1995.

FADIMAN, J.; FRAGER, R. **Teorias da personalidade**. São Paulo: HARBRA, 1986.

FLICK, U. **Métodos de Pesquisa**: Introdução à pesquisa qualitativa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FREUD, S. As neuropsicoses de defesa. V. III. In: **Obras Completas**. Rio de Janeiro: Imago Editora, (1974a).

\_\_\_\_\_. O método psicanalítico de Freud. V. VII. In: **Obras Completas**. Rio de Janeiro: Imago Editora, (1974b).

\_\_\_\_\_. Sobre Psicoterapia. V. VII. In: **Obras Completas**. Rio de Janeiro: Imago Editora, (1974c).

\_\_\_\_\_. Cinco Lições de Psicanálise. V. XI. In: **Obras Completas**. Rio de Janeiro: Imago Editora, (1974d).

\_\_\_\_\_. A dinâmica da transferência. V. XII. In: **Obras Completas**. Rio de Janeiro: Imago Editora, (1974e).

\_\_\_\_\_. Uma nota sobre o inconsciente na psicanálise. V. XII. In: **Obras Completas**. Rio de Janeiro: Imago Editora, (1974f).

\_\_\_\_\_. Totem e Tabu. V. XIII. In: **Obras Completas**. Rio de Janeiro: Imago Editora, (1974g).

HERRERA, D. Corporeidad y Motricidad. Una forma de mirar los saberes del cuerpo. **Revista Educação e Sociedade**. Campinas, v. 29, n.102, p.119-136, jan./abr.2008.

GALVÃO, E. **Santos e visagens: um estudo da vida religiosa de Itá, Baixo Amazonas**. São Paulo: Editora Nacional, 1955.

GEERTZ, C. **Works and lives: The anthropologist as author**. Redwood City: Stanford University Press, 1988.

GODOY, H. **A consciência espiritual na educação interdisciplinar**. 2011. 113f. Tese (Doutorado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2011.

GOSWANI, A. **O médico quântico: orientações de um físico para a saúde e a cura**. São Paulo: Cultrix, 2006.

GUIMARÃES, H.; AVEZUM, A. O impacto da espiritualidade na saúde física. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, suplemento 1, p.88-94, 2007.

HART, P. Narrativa, conhecimento e metodologias emergentes na pesquisa em educação ambiental: questões de qualidade. In: GALIAZZI, M. C. & FREITAS, J. V. (Orgs.). **Metodologias emergentes de pesquisa em educação ambiental**. Ijuí/RS: Unijuí, 2005, p. 15-61.

INGOLD, T. Da transmissão de representações à educação da atenção. **Educação**, Porto Alegre, v. 33, n.1, p.6-25, jan-abr, 2010.

KUHN, T. **A estrutura das revoluções científicas**. São Paulo: Editora Perspectiva, 1998.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 6. ed. Ijuí: Unijuí, 2000a.

\_\_\_\_\_. Esporte: uma abordagem com a fenomenologia. **Movimento**, Porto Alegre, v. 7, n. 12, p. 1-13, jan./jun. 2000b

LAZZAROTTI FILHO, A. *et al.* O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. **Movimento**. Porto Alegre, v. 16, n. 1, p. 11-29, jan./mar. 2010.

LE BRETON, David. **A Sociologia do Corpo**. Petrópolis: Vozes, 2010.

\_\_\_\_\_. **Antropologia do corpo e modernidade**. Petrópolis: Vozes, 2011.

LEDER, D. **The absent body**. Chicago: University of Chicago Press, 1990.

LEVIN, J. Energy Healers: Who they are and what they do. **Explore: the journal of Science and Healing**. [...] v. 7, n. 1, p. 13-26, janeiro/fevereiro de 2011.

\_\_\_\_\_. Scientists and Healers: Towards collaborative Research partnerships. **Explore: the journal of Science and Healing**. [...] v. 4, n. 5, p. 302-310, setembro de 2008a.

\_\_\_\_\_. Esoteric Healing Traditions. **Explore: the journal of Science and Healing**. [...] v. 4, n. 2, p. 101-112, [...] de 2008b.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

\_\_\_\_\_. **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Cultrix, 1997.

\_\_\_\_\_. **Uma vida para o corpo: autobiografia de Alexander Lowen**. São Paulo: Summus, 2007a.

\_\_\_\_\_. **A espiritualidade do corpo**: bioenergética para a beleza e a harmonia. São Paulo: Cultrix, 2007b.

LOWEN, A. LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

MARIZ, L. O demônio e os pentecostais no Brasil. In: BIRMAN, P.; NOVAES, R. & CRESPO, S. (orgs.) **O mal à brasileira**. Rio de Janeiro, EDUERJ, 1997. p. 45-61.

MATTOS, R. Sociologia do Corpo é Sociologia da Educação Física **Movimento**. Porto Alegre, v. 16, n. 4, p. 293-304, outubro/dezembro de 2010.

MAUÉS, R. H. **Padres, pajés, santos e festas: catolicismo popular e controle eclesiástico**. Belém: CEJUP, 1995.

\_\_\_\_\_. Algumas técnicas corporais na Renovação Carismática Católica. **Ciencias Sociales y Religión** (Ciências Sociais e Religião), Porto Alegre, vol. 2, p. 119-52, 2000.

MAUÉS, R. H.; VILLACORTA, G. M. Pajelança e encantaria amazônica. In: PRANDI, R. (org.) **Encantaria brasileira: o livro dos mestres, caboclos e encantados**. Rio de Janeiro: Pallas, 2001.

MAUSS, M. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

MEAD, M. **Sexo e temperamento**. São Paulo: Perspectiva, 2000.

MORAES, M. C. VALENTE, J. A. **Como pesquisar em educação a partir da complexidade e da transdisciplinaridade**. São Paulo: Paulus, 2008.

MOREIRA, W. **Educação física escolar: uma abordagem fenomenológica**. Campinas: Unicamp, 1995.

NÓBREGA, T. P. **Uma fenomenologia do corpo**. São Paulo: Física, 2010.

OLIVIER, G. **Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. 1995. 108f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1995.

PAGE, C. **Frontiers of Health**. UK: C. W. Daniel, 1992.

PEREZ, B. M.; HINES, T. The aura: a brief review: empirical studies show no evidence for the existence of an aura around humans that supposedly only psychics can see. Why, then, does belief in auras persist. **The Skeptical Inquirer**. [...], v. 35, n. 1, p. 38, 2011.

PHELAN, James E. Exploring the use of touch in the psychotherapeutic setting. **Psychotherapy: theory, research, practice, training**. [...] v. 46, n. 1, p. 97-111, [...] de 2009.

PIERRAKOS, J. Aggressive functions in the upper half of the body. **Institute for Bioenergetic Analysis**. New York, 1969.

\_\_\_\_\_. **Energética da Essência**: desenvolvendo a capacidade de amar e de curar. São Paulo: Pensamento, 1987.

\_\_\_\_\_. Uma autobiografia curta. Notas de aula. No prelo, s/d., s/p.

PIERRAKOS, E; THESENGA, D. **Não temas o Mal**. São Paulo: Cultrix, 2002.

\_\_\_\_\_. **Entrega ao Deus Interior**: o Pathwork no nível da alma. São Paulo: Cultrix, 2003.

PRAMANN, R. Beyond talk therapy: using movement and expressive techniques in clinical practice. **International journal of action methods**. v. 54, n. 3, p. 123-124, outono de 2001.

PRINCE, R. Psychotherapy as the manipulation of endogenous healing mechanisms: a transcultural survey. **Transcultural Psychiatric Research Review**. [...], v.13, p. 115-133, 1976.

\_\_\_\_\_. Variations in psychotherapeutic procedures. In: TRIANDIS, H. C.; DRAGUNS, J. C. **Handbook of cross-cultural Psychology**. Boston: Allyn and Bacon, 1980.

PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

QUEIROZ, M. **O pathwork na experiência pessoal do olhar da complexidade: uma visão integral de ser humano**. 2011. 132. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1979.

\_\_\_\_\_. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

\_\_\_\_\_. **Éter, Deus e o Diabo: a superposição cósmica**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

REY, F. **Pesquisa qualitativa e subjetividade: os processos de construção da informação**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2005.

RIBEIRO DE OLIVEIRA, P. A. *et al.* **Renovação Carismática Católica: uma análise sociológica, interpretações teológicas**. Petrópolis: Vozes, 1978.

RODRIGUES, D. Corpo, técnica e identidade. In: RODRIGUES, D. (Org.). **Os valores e as atividades corporais**. São Paulo: Summus, 2008. p. 11-26.

RODRIGUES, R. **O pensamento antropológico de Marcel Mauss: uma leitura das “técnicas corporais”**. 1997. 128f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

SANTIN, S. **Educação física: uma abordagem filosófica da corporeidade**. Ijuí: Unijuí, 1987.

\_\_\_\_\_. O corpo simplesmente corpo. **Movimento**, Porto Alegre, v. 7, n. 15, p. 57-74, 2001.

SILVA, A. M. *et al.* Corpo e experiência: para pensar as práticas corporais. IN: FALCÃO, C.; SARAIVA, M. C. (Org.) **Práticas Corporais no Contexto Contemporâneo: (In)Tensas Experiências**. Florianópolis: Copiart, 2009. p. 10-27.

SILVA, T.; FILGUEIRA, D. **Há uma sociologia do corpo propriamente dita no Brasil?** Brasília. No prelo.

SILVA, T.; FILGUEIRA, D.; WIGGERS, I. **Corpo/Significado/Cura - O paradigma da corporeidade: diálogos com Thomas Csordas**. Brasília. No prelo.

SILVA, T. **Curso de Formação em Core Energetics**. Brasília, 2006-2010. Notas de aula. Escrita à mão.

SOUZA, E. P. M. **A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência**. 1992. 88f. Dissertação (Mestrado em

Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1992.

STEIL, C. A.; TONIOL, R. Ecologia, corpo e espiritualidade: uma etnografia das experiências de caminhada ecológica em um grupo de ecoturistas. **Caderno CRH**, Salvador, v. 24, n. 61, p. 29-49, Jan./Abr. 2011.

STEIL, C. A.; CARVALHO I. C. A sacralização da natureza e a ‘naturalização’ do sagrado: aportes teóricos para a compreensão dos entrecruzamentos entre saúde, ecologia e espiritualidade. **Ambiente e Sociedade**, Campinas, v. 11, n. 2, p. 289-305, Jul./Dez. 2008.

TONIOL, R. **No rastro das caminhadas: etnografia de uma política de turismo rural no Vale do Ivaí**, Paraná. 2012. 153f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

WACQUANT, L. **Corpo e alma**: notas etnográficas de um aprendiz de boxe. Rio de Janeiro: Relume Cumará, 2002.

WEIGAND, O. **Grounding e autonomia**: a terapia corporal bioenergética revisitada. São Paulo: Person, 2006.

WILNER, B. Karyne. Core energetics: a terapia da energia corporal e da consciência. **Curso de Formação em Core Energetics**. Brasília. No prelo, s/d., s/p.

**Filme/ som / figura:**

BALEIRO, Z. Música: Mamãe Oxúm. Disco: Por onde andará Stephen Fry? São Paulo: MZA Music: 1997. 1 disco compact (60 + min.): digital, estéreo.

ESCHER, M. C.. Drawing Hands, 1948 (Fonte: <http://en.wikipedia.org/wiki/File:DrawingHands.jpg> ).

FREUD ALÉM DA ALMA. Direção: John Huston. Título original: Freud. Produção e Distribuição Internacional: *Universal International Pictures*, 1962. DVD (135 min.), son., p/b., legendado.

SEIXAS, R. Música: Metamorfose Ambulante. Disco: Krig-há, Bandolo. São Paulo: Philips/Phonogram: 1973. 1 disco compacto (28:52 min.): digital, estéreo.

## ANEXOS

### 8.1 – Figuras

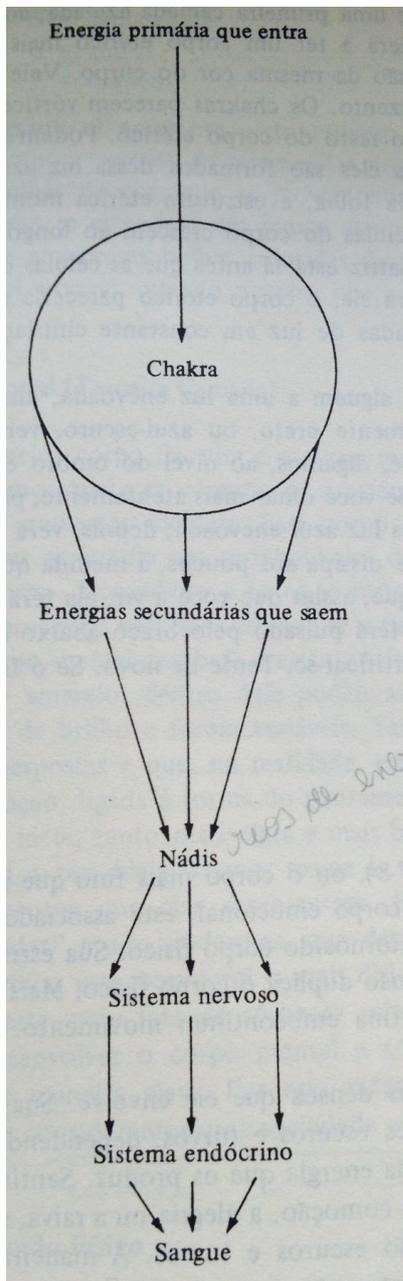


Figura 7 – “O caminho metabólico da energia entrando no corpo”. Retirado do livro de Brennan (1997), **Mãos de Luz**, p. 77.



Figura 8 – Modelo de corpo e da disposição dos chakras em uma estrutura de caráter rígida. Retirado do livro de Pierrakos (1987), **Energética da Essência**, s/p.

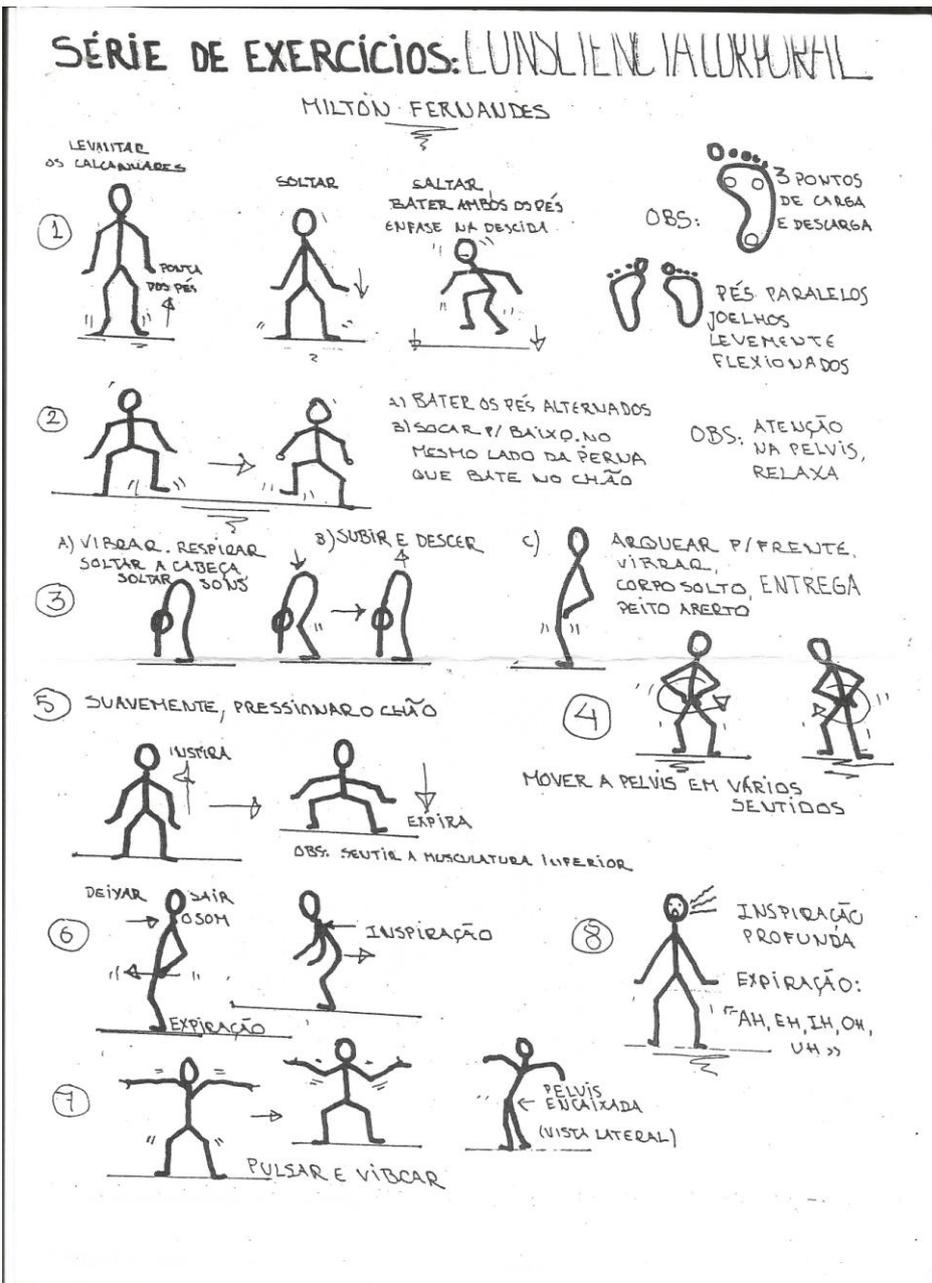


Figura 9 – “Esquema de Aula”. Retirado de notas de aula, prof. Milton Fernandes. s/d.

### **8.3 – Termos de Livre Consentimento Esclarecido<sup>51</sup>**

#### **Termo de Autorização para Utilização de Imagem e Som de Voz para fins de pesquisa**

Eu, \_\_\_\_\_, autorizo a utilização da minha imagem e som de voz, na qualidade de participante no projeto de pesquisa intitulado Práticas Corporais em Core Energetics: um estudo da Corporeidade, sob responsabilidade de Thais de Queiroz e Silva, vinculada ao Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.

Minha imagem e som de voz podem ser utilizados apenas para facilitar a memória do pesquisador na descrição e análise das práticas corporais em Core Energetics.

Tenho ciência de que não haverá divulgação da minha imagem nem som de voz por qualquer meio de comunicação, sejam elas televisão, rádio ou internet, exceto nas atividades vinculadas ao ensino e a pesquisa explicitadas acima. Tenho ciência também de que a guarda e demais procedimentos de segurança com relação às imagens e sons de voz são de responsabilidade da pesquisadora responsável.

Deste modo, declaro que autorizo, livre e espontaneamente, o uso para fins de pesquisa, nos termos acima descritos, da minha imagem e som de voz.

---

<sup>51</sup> Esclarecemos que naquele momento (maio/2013), quando o projeto foi encaminhado para o Comitê de Ética da Faculdade de Saúde da Universidade de Brasília, bem como, quando da entrada em campo, o projeto possuía nome diferente do qual foi defendido em julho/2014. Porém, essa mudança não alterou o conteúdo da pesquisa.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com a pesquisadora responsável pela pesquisa e a outra com o(a) participante.

---

Assinatura do (a) participante

---

Assinatura da pesquisadora

Brasília, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

### *Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE*

O(a) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto: Práticas Corporais em Core Energetics: um estudo da corporeidade.

O objetivo desta pesquisa é investigar a experiência do praticante de Core Energetics, considerando as práticas corporais (procedimento), bem como os sentidos e significados atribuídos pelos participantes ao processo vivido na experiência.

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a)

A sua participação será através de uma redação escrita pelo seu próprio punho, que acontecerá após a realização da prática corporal em Core Energetics. E tem como objetivo compreender como os participantes de Core Energetics atribuem sentidos/significados à experiência quando a prática corporal é realizada. Informamos que o(a) senhor(a) pode se recusar a responder (ou participar de qualquer procedimento) qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Os resultados da pesquisa serão divulgados pela Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sob a guarda do pesquisador.

Se o(a) senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Sra. Thais de Queiroz e Silva, na instituição Faculdade de Educação Física – UnB, telefone: (61) 8143-8169, no horário: entre 8 - 12hs.

Este projeto foi Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do sujeito da pesquisa podem ser obtidos através do telefone: (61) 3107-1947.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o sujeito da pesquisa.

---

Nome / assinatura

---

Pesquisador Responsável

Nome e assinatura

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

### *Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE*

O(a) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto: Práticas Corporais em Core Energetics: um estudo da corporeidade.

O objetivo desta pesquisa é investigar a experiência do praticante de Core Energetics, considerando as práticas corporais (procedimento), bem como os sentidos e significados atribuídos pelos participantes ao processo vivido na experiência.

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá, sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a)

A sua participação será através de uma entrevista semi-estruturada, que pautará o sentido e as intenções dos comandos, e ainda, do sequenciamento das técnicas corporais utilizadas na Core Energetics. Além disso, abordará como é a experiência com as práticas corporais em sua vida. Informamos que o(a) senhor(a) pode se recusar a responder (ou participar de qualquer procedimento) qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Os resultados da pesquisa serão divulgados pela Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sob a guarda do pesquisador.

Se o(a) Senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Sra. Thais de Queiroz e Silva, na instituição Faculdade de Educação Física – UnB, telefone: (61) 8143-8169, no horário: entre 8 - 12hs.

Este projeto foi Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do sujeito da pesquisa podem ser obtidos através do telefone: (61) 3107-1947.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o sujeito da pesquisa.

---

Nome / assinatura

---

Pesquisador Responsável

Nome e assinatura

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_