

# Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612

[www.artezen.org](http://www.artezen.org)

## 6 – RAÍZES DA MINHA TERRA: *grounding* numa perspectiva poética

Edna Ferreira Lopes\*

A minha pátria é como se não fosse, é íntima  
Doçura e vontade de chorar; uma criança dormindo.  
É minha pátria. Por isso, no exílio  
Assistindo dormir meu filho  
Choro de saudades de minha pátria.

Vinicius de Moraes

Tomarei de empréstimo, as imagens poéticas do poema *Pátria Minha* de Vinicius de Moraes, como inspiração para as minhas reflexões, extraindo deste, partes que considero possíveis de interlocução com o tema do presente artigo.

*Grounding* é o conceito fundamental, original e a pedra angular da Análise Bioenergética, desenvolvido inicialmente pelo Dr. Alexander Lowen e o Dr. John Pierrakos. A partir das observações adquiridas com a vivência de posturas e manobras realizadas nos seus próprios corpos criaram um grupo de exercícios, que ao longo do tempo, foram expandidos e aprofundados pelo Dr. Lowen. Surgiu assim, um conceito acerca da importância do estar em pé, ou seja, o contato de nossas pernas e pés com a terra, que acontecendo de forma energética e não apenas mecânica significa estar *grounded*, estar enraizado.

Ao leitor, não íntimo da Análise Bioenergética, pode parecer dedicação demasiada ao que aparentemente é óbvio, pois todos nós, quando em pé, estamos com nossas pernas e pés em contato com a terra, com o chão. Então, porque desenvolver uma teoria de personalidade e abordagem

terapêutica para compreender e viabilizar este contato? Qual a importância de estarmos ou não conectados com a terra, com o chão em que pisamos? Em que isto influencia nossa qualidade de vida?

Dr. Lowen, ao longo da sua experiência clínica, promoveu um profundo conhecimento sobre a verticalidade: condição humana de estar em pé e suas conseqüências físicas, emocionais, simbólicas e espirituais; criando um método e filosofia onde a busca do enraizamento se tornou o eixo, a coluna vertebral.

Estabelecendo conexões com a história de vida; padrões de comportamento; leitura corporal; tendo como objetivo desenvolver o enraizamento; percebido como a possibilidade do indivíduo integrar-se à real condição de si mesmo; no microespaço (indivíduo-ego-self) ao macroespaço (família-sociedade-cultura).

Em primeiro lugar procuro reverenciar esta construção, percebendo o *grounding* como a poesia maior da Análise Bioenergética, retomar as perguntas feitas anteriormente e procurar, à luz da teoria aqui citada expandir o olhar para esta dimensão humana – a verticalidade. No terceiro

\* **Edna Ferreira Lopes** – Psicóloga Clínica CRP 02/4739; Arteterapeuta (01102002); Analista em Bioenergética CBT, Supervisora e Local Trainer (S.A.B.N.B); Especialista em Terapia Casal e Família- UFPE; Facilitadora de SoulCollage®; Atual Presidente da Associação Pernambucana de Arteterapia – ARTE-PE; Membro do Conselho da União Brasileira das Associações de Arteterapia - UBAAT. Sócia - diretora do Horizonte-Desenvolvimento Humano Clínica-Escola e Pesquisa. Coordenadora do TRAÇOS – Estudos em Arteterapia. Organizadora da publicação CORPOÉTICO – Arteterapia e Criatividade na experiência cotidiana (2011); e TRAÇOS - Estudos em Arteterapia, vol.1(2015). [ednaferreiralopes1@gmail.com](mailto:ednaferreiralopes1@gmail.com)

momento pretendo relatar uma experiência em que relaciono *grounding* e expressão imagética, no trabalho que denomino **Pernas e pés, pra que te quero?** É importante afirmar que, ao utilizar os recortes poéticos da poesia de Vinicius de Moraes, procuro uma linguagem que facilite a comunicação entre o fazer bioenergético e o fazer arteterapêutico, sem nenhum caráter interpretativo da poesia, muito menos do poeta.

A minha pátria é como se não fosse...  
 ...Por isso, no exílio...  
 Choro de saudades de minha pátria.

Estar *grounded* significa estar enraizado, o contrário de exilado, distante, desconectado de si. O contato energético com a terra significa a possibilidade tanto de carga quanto de descarga de energia, que possam fluir de maneira ascendente e descendente pelo corpo.

Estes movimentos (ascendente-descendente; centro-periferia e vice-versa) necessitam de um organismo livre de bloqueios, que permita um livre fluir de sensações e sentimentos, enquanto corrente de energia pelo corpo e integrados à consciência.

Muitas vezes, nos sentimos em exílio, longe de uma percepção e conexão com o *self*, o centro, a pátria. Esta separação, no sentido simbólico, é percebida por um distanciamento de si mesmo, da nossa primeira natureza. Durante a vida continuamos formando defesas, armaduras, ilusões que irão fazer parte do que denominamos segunda natureza. Muitas vezes, só conectamos com esta parte, a mais superficial, que esconde a profundidade. Portanto, ao que poderia parecer redundância, pôr os pés no chão, significa o que há de fundamental para uma existência focada no *self*, e não em uma imagem projetada de um ego narcisista, visão tão comum nos nossos dias, onde o valor humano se baseia, cada vez mais, nas aparências.

Segundo Lowen (1990, p.142) ter os pés no chão era no passado uma qualidade. Na atualidade se espera que as pessoas voem alto e rápido. Com o peso do planeta-cabeça (BACHELARD, 2008, p.288), funcionamos, na grande maioria, do pescoço para cima, onde coração (sentimento) e pélvis (sexualidade) estão a serviço da mente (vontade), que comanda e delibera.

Enfatizamos uma maturidade de pensamento e razão e permanecemos, quase sempre, imaturos nos sentimentos. A primazia da razão, em nossa cultura, nos faz desconectados das outras partes de nós; no corpo, estas divisões se concretizam e são percebidas na dicotomia razão-emoção; pensar-sentir e desejar; entre outras. Cisões que acontecem energeticamente e que se manifestam na estrutura corporal e psíquica, refletindo-se na estrutura de uma sociedade de consumo, que dá ênfase aos valores materiais como base de sustentação, alicerçando sua motivação na imagem (fama, sucesso, poder, celebridades) em detrimento da auto-aceitação; no poder e riqueza em detrimento do amor e prazer; na força em lugar da graciosidade e espontaneidade. Neste sentido enraizar-se se torna uma necessidade premente à saúde física, emocional e social.

Estar *Grounded* significa deixarmos sustentar por nossas pernas e pés, permitir uma entrega a processos arcaicos da nossa estrutura animal que se assemelha a uma profunda fé na vida. O *grounding* é o objetivo primário da análise bioenergética. A maior atenção do trabalho deve dirigir-se para baixo, ou seja, fazer com que a pessoa adentre pernas e pés, afirma Lowen (1982, p. 172).

No entanto, o movimento descendente sempre traz ansiedade e não raro quando uma pessoa permite que a energia e os sentimentos fluam por seu corpo em direção à terra, uma das primeiras experiências é a tristeza. Ficar sobre os dois pés implica um profundo contato com a solidão existencial; com as sensações pélvicas, com o medo de perder o controle, fracassar, entre outros. Bachelard (2008, p.313) colabora quando afirma que:

Todos os paraísos e todos os infernos têm  
 seu porteiro.  
 Todos os castelos da meditação íntima têm  
 suas muralhas.  
 Mas não vamos com freqüência ao centro  
 de nossa intimidade,  
 em geral não gostamos de descer em nós  
 mesmos, pelo menos  
 quase nunca descemos até o mais secreto  
 porão.

Aterrorizados com o medo de cair seja de tristeza, paixão ou loucura, não sentimos terra firme abaixo dos pés e o céu não tem limites. Sem continência, nossos sentimentos

e sensações se tornam monstros, e nos vemos incapazes de lidar com eles, entretanto, o que pode ser nossa cruel realidade, que é nossa dimensão humana, poderá ser também a nossa mais linda poesia, dependendo do chão que possamos seguir construindo: terra úmida, quente; vulcânica, areia movediça, terra firme...

Se me perguntarem o que é a minha pátria, direi:

Não sei. De fato, não sei  
Como, porque e quando a minha pátria  
Mas sei que a minha pátria é luz, o sal e a  
água

Que elaboram e liquefazem a minha mágoa  
Em longas lágrimas amargas.

Vazio, angústia, medo, desilusão, doenças psicossomáticas, trabalho excessivo, misticismo, sexualidade performática, falta de coerência e verdade. Onde está a luz, o sal, a água?

Em Chevalier (2006, p.15; p.567; p.797) encontramos Luz significando conhecimento e simbolizando a vida, a salvação, a felicidade. A luz que sucede as trevas. O sal como purificador e protetor, símbolo da sabedoria; e a água fonte de vida; purificação e regenerescência. A graciosidade, a luminosidade e a flexibilidade são a luz, o sal e a água do corpo.

A couraça muscular, cronificada, inibe os movimentos involuntários da vida, e isto nos esclarece a supervalorização da razão, em detrimento das expressões humanas vinculadas ao prazer, espontaneidade, assertividade, criatividade, sexualidade, entre outras.

O nosso lado intuitivo, emocional, sensitivo é tão temido, que através de manobras e processos finamente estruturados, inconscientes, realizados na mais tenra infância, comandam muito sorrateiramente nossos atos e escolhas. Teia tecida em conjunto com nossa história de vida, ambiente, família, sociedade, cultura, religião. Tudo isto se interliga e se expressa em uma maneira única de estar no mundo.

Se colocarmos as imagens em seu verdadeiro lugar na atividade psíquica – antes do pensamento – não podemos deixar de reconhecer que a primeira imagem na imensidão é uma imagem terrestre. A terra é imensa. A imensidão é então uma imagem primordial.

(BACHELARD, 2008, p.299)

Este dizer lembra Caetano Veloso (1978) quando canta:

...acontecer de eu ser gente  
E gente é outra alegria  
Diferente das estrelas...

Terra! Terra!  
Por mais distante  
O errante navegante  
Quem jamais te esqueceria?...

O corpo-terra da mãe ou o de quem exerceu a função da maternagem, delinea no corpo-bebê as primeiras impressões desta relação com a terra. Nosso primeiro *grounding* é vivido e construído com e neste outro corpo; que abriga, acolhe, sustenta, ampara.

A qualidade desse suporte deixará marcas na relação que irá se estabelecer com o chão e suas correlações subjetivas. De alguma maneira este *grounding* materno também estará presente a cada etapa do desenvolvimento do processo de enraizamento, nas diferentes fases da vida.

O medo da queda, tão freqüente entre nós, pode ter raízes nessas primeiras vivências com o espaço. A sensação de sustentação, traduzida nos sentimentos de confiança e segurança; e as de queda nos sentimentos de fracasso e incapacidade estarão presentes em toda nossa existência.

No corpo-bebê, a terra-pátria é o útero, os seios-leite, os braços e colo que darão contorno às sensações, por vezes, caóticas, sentidas por este novo ser, no novo mundo.

O desenvolvimento motor da criança passa por vários estágios, que inclui a posição horizontal, o engatinhar, os primeiros passos até o caminhar. Realizando, para isto, uma luta contra a lei da gravidade, a qual todos os humanos estão submetidos.

Aventura rica de amadurecimento somático e psíquico, envolvendo os mais diversos sentimentos, numa gama que vai do medo à alegria, pois, todo o ser está envolvido nesta experiência, das mais significativas.

Manter-se em pé será em vários níveis, um desafio por toda a vida. Necessita de flexibilidade na queda e no levantar-se, posições estas, presentes nas diferentes demandas e vicissitudes do viver, no sentido literal e simbólico.

Resistir ou aceitar esses movimentos irá definir um corpo maleável ou endurecido;

imprimindo nos sistemas ósseo e muscular e seus concomitantes emocionais, marcas ou bloqueios, que na repetição crônica, contribuem na formação de sintomas físicos e emocionais.

Os pesos caem, mas nós queremos levantá-los;  
E quando não podemos levantá-los, imaginamos que os levantamos.

(BACHELARD, 2008, p. 282)

Enraizar-se é aceitar a realidade objetiva e subjetiva de seres terrestres. É o contato com nossa humanidade. Por um certo período de nossa vida, a vivência espaço-tempo se dá na horizontalidade, e sempre retomaremos a essa posição, nos momentos de entrega, descanso, de necessidade de colo e apoio, no sono e na morte, o outro contraponto do nascimento.

Com nosso amadurecimento, incluímos a posição vertical de estar no mundo, e esta será uma conquista sem volta. Revivemos nestes processos, de forma ontológica, a história de nossos ancestrais, que estão registradas nos nossos *chips* de memória, distribuídos pelo nosso corpo.

As memórias da trajetória humana, registradas no cérebro reptiliano, a parte cerebral primitiva, arcaica diz respeito às funções básicas e primordiais da sobrevivência, ou seja, as de sustentação, eliminação, sexualidade, constituindo a base necessária para outras elaborações, que se seguem, no sistema límbico e no neocórtex.

O trabalho arteterapêutico inspira o olhar para as imagens e vice-versa. Neste estudo a árvore e o animal serão imagens-símbolos para o conceito bioenergético de *grounding*.

A árvore é um dos temas simbólicos mais ricos e difundidos, simboliza a vida e a verticalidade. Manter-se em pé, depende mais da força de suas raízes do que da rigidez da sua estrutura. Comparando com o nosso corpo, Lowen (1990, p.123) ressalta:

É necessário que aconteça um processo energético, onde uma onda de excitação desce através do corpo e chega até as pernas e pés. A sensação, de estar ligado à terra, ocorre quando esta onda atinge o chão; muda de sentido e flui para cima, como se a terra estivesse nos repelindo e nos fazendo ficar eretos.

Pelo fato de suas raízes mergulharem no

solo e de seus galhos se elevarem para o céu, a árvore é considerada, como símbolo das relações que se estabelecem entre a terra e o céu. Na análise bioenergética, a interligação entre *grounding* e espiritualidade se dá a partir desta visão, quando Lowen (1990, p. 121) afirma:

Arranque uma árvore do chão e suas folhas morrem; faça o mesmo com uma pessoa e a espiritualidade se transforma numa abstração sem vida.

Em Chevalier (2006, p.84) encontramos:

A árvore põe em comunicação os três níveis do cosmo: O subterrâneo, através de suas raízes, sempre a explorar as profundezas onde se enterram; a superfície da terra, através de seu tronco e de seus galhos; as alturas, por meios de seus galhos superiores e de seu cimo, atraídos pela luz do céu.

Reúne todos os elementos: a água circula por sua seiva, a terra integra-se ao seu corpo, através das raízes; o ar lhe nutre as folhas (respiração), e dela brota o fogo, quando se esfregam seus galhos um contra o outro.

Percebemos semelhança com os movimentos de fluxo, motilidade, carga e descarga de energia, vividos internamente em nossos corpos, de modo que haja nutrição do centro às extremidades, fazendo a vida circular e frutificar. Assim, estar *grounded* é conectar terra e céu; pés e cabeça; enraizamento e transcendência.

Outro símbolo é o do animal, a parte em nós relacionada aos instintos, à sobrevivência, à sexualidade. A dissociação da nossa natureza animal nos faz desenraizados, perdemos contato com a terra. Muito cedo somos educados a negar, rejeitar e considerar como feias e sujas as funções anais e genitais. Aprendemos a suprimir, esconder e evitar as sensações prazerosas nessas regiões, contendo a energia e os sentimentos dessas áreas formamos bloqueios e contrações como forma de evitar a consciência das mesmas. Ao longo do tempo, impedimos que estas sensações fluam no corpo para baixo e para cima.

Não muito raro, estrangulamentos energéticos são percebidos na altura do pescoço, diafragma e pélvis dificultando o fluxo, a circulação dos fluidos do corpo, inibindo a

sensibilidade. Só sentimos o que se move. Na rigidez não há entrega, o corpo já não se permite o “amolecimento” natural das expressões dos sentimentos amorosos e sexuais.

Para uma sociedade compartimentada torna-se pertinente pessoas desconectadas, divididas. Assim, as redes sociais se enfraquecem empobrecendo as ações criativas e transformadoras. O enraizamento dá um significado à vida no âmbito pessoal e coletivo.

O *quantum* energético despertado nas pernas e pés é um trabalho a favor da vida, da criatividade, da consciência de si. Estar enraizado significa liberar o potencial de liberdade, autonomia e expressividade. Conhecedor do seu lugar no mundo e do direito a um lugar no mundo, é possível expandir-se; traduzindo em ações, que reverberam para além dos limites do pessoal. Eis a poética transformadora do *grounding*.

Vontade de beijar os olhos de minha pátria,  
darei:  
De niná-la, de passar-lhe a mão pelos  
cabelos...  
Vontade de mudar as cores do vestido  
(auriverde) tão feias  
De minha pátria, de minha pátria sem  
sapatos  
E sem meias, pátria minha  
Tão pobrinha

Porque te amo tanto, pátria minha, eu que  
não tenho  
Pátria, eu semente que nasci do vento  
Eu que não vou e não venho, eu que  
permaneço  
Em contato com a dor do tempo...

Quando, em vez de negar nossa realidade, conseguimos nos colocar no colo, ser pai e mãe aliviando as culpas e ansiedades, nos sentimos humanos e não deuses. Reconhecer partes pobres e feias; monstros e demônios. Integrar sentimentos considerados indesejáveis, é antes de mais nada, exercitar a arte de nos tornar inteiros. Na maioria das vezes, processamos os sentimentos considerados negativos repelindo, ignorando, retaliando e negando, mas estes continuam com uma força capaz de nos fazer esfacelar. No processo de incorporação se dá a consciência, assimilação, aceitação, e assim, ampliamos nosso ser e estar no mundo.

Quero rever-te, pátria minha, e para  
Rever-te me esqueci de tudo  
Fui cego, estropiado, surdo, mudo  
Vi minha humilde morte cara a cara  
Rasguei poemas, mulheres, horizontes  
Fiquei simples, sem fontes.

A volta ao éden, ao paraíso, é um tema encontrado em diversas mitologias. Símbolo da necessidade humana de conexão com o todo. Indivíduo é aquele que não se divide; é íntegro; inteiro.

As separações estão inscritas no corpo ampliando nossas percepções e consciência, poderemos ouvi-las; senti-las e vê-las. Por vezes materializam-se nas diversas disfunções corporais, emocionais, sociais, que atuando como espelhos refletem os descompassos existentes, entre o mundo interior e o mundo exterior: seus valores, leis e necessidades. Acredito que o caminho da inteireza, passa necessariamente pelo corpo e neste, reside a possibilidade de uma renovada ligação.

Pátria minha... A minha pátria não é florão,  
nem ostenta  
Lábaro não; a minha pátria é desolação  
De caminhos, a minha pátria é terra  
sedenta  
E praia branca; a minha pátria é o grande  
rio secular  
Que bebe nuvem, come terra  
E urina mar.

Frequentemente, na clínica bioenergética, ouvimos relatos quanto às sensações corporais, tais como:

- “Só me sinto do pescoço para cima”.
- “Não sentia meus pés. Era como se eles não existissem”.
- “Sinto frio, algo gelado na pélvis”.
- “Minhas pernas parecem um bloco de cimento”.
- “As pernas estão retesadas para não sentir minha raiva”.
- “Consigo perceber minha cabeça e da cintura para baixo; meu peito é frio e vazio”.
- “Meu coração não bate, não percebo as batidas”.
- “Minha cabeça é muito pesada e quente”.

Frio, calor, dureza ou flexibilidade excessiva. Partes exiladas; desconectadas,

trancadas a sete chaves. Labirintos internos que dizem respeito ao drama e a comédia da vivência humana. Esclarece Weigand, (2006, p.55) quando diz: Todos nós temos energia suficiente. Mas esta energia pode estar indisponível porque não chega até o cerne do organismo. A pulsação é bloqueada, a energia não flui ou vaza, porque a pessoa não consegue tolerar as emoções muito intensas, memórias perturbadoras ou a percepção muito nítida de sua situação de vida.

...a minha pátria é desolação  
De caminhos, a minha pátria é terra sedenta  
E praia branca; a minha pátria é o grande rio secular  
Que bebe nuvem, come terra  
E urina mar.

Mais do que a mais garrida a minha pátria tem  
Uma quentura, um querer bem, um bem  
Um *libertas quae sera tamen*  
Que um dia traduzi num exame escrito:  
"Liberta que serás também"  
E repito

A liberdade conquistada é desejosa de outras liberdades; não se é livre sozinho. Diz-nos Lowen (1990, p. 125): "...a independência de todos os organismos adultos é mantida pela sua relação de dependência à mãe universal, a terra." Por este ângulo, podemos compreender a ligação entre enraizamento, liberdade e autonomia.

Ponho no vento o ouvido e escuto a brisa  
Que brinca em teus cabelos e te alisa  
Pátria minha, e perfuma o teu chão...  
Que vontade me vem de adormecer-me  
Entre teus doces montes, pátria minha  
Atento à fome em tuas entranhas  
E ao batuque em teu coração.

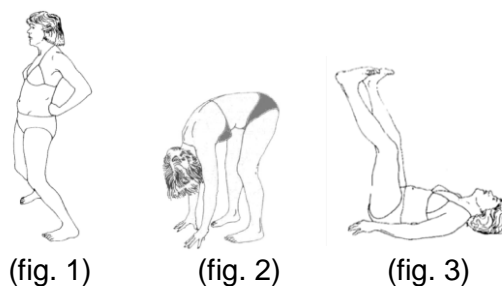
As batidas do nosso coração nos leva ao Centro, ao *Self*. Estar *grounded* é também está aberto ao som e à voz que vem desta camada mais profunda. Ultrapassando as camadas do ego, muscular e emocional, onde se localizam nossas defesas chegamos ao núcleo, ao coração, onde se une, como podemos dizer, o amor, a poesia e o sagrado.

Na verdade, também eu aprendi  
a esperar, e a fundo – mas  
somente a esperar-me a mim

próprio. E, para além de tudo;  
aprendi a manter-me em pé e a  
caminhar, a correr, a saltar,  
a subir e a dançar.  
É esta a minha doutrina,  
quem um dia quer aprender  
a voar deve começar antes, antes de  
mais nada, por aprender a estar  
de pé e a caminhar, a subir e a  
dançar, a arte de voar não se agarra no ar.

(NIETZSCHE)

Alexander Lowen, foi desenvolvendo o conceito de *grounding* através da criação de posturas corporais e da percepção das sensações que estas despertavam no corpo. Observem a ilustração:



(fig. 1)

(fig. 2)

(fig. 3)

A primeira (fig.1) requer ficar em pé com os pés afastados, joelhos levemente flexionados e o corpo dobrado para trás, formando um Arco, que dá nome a esta posição.

O Arco invertido (fig.2) inicia-se de maneira idêntica a anterior; no entanto nos dobramos para frente, tocando o chão com os dedos das mãos. Os pés ficam ligeiramente voltados para dentro, a cabeça solta e a respiração suave e profunda.

Uma outra postura (fig.3), que facilita ampliar a respiração e a vibração (movimentos involuntários do corpo), é o exercício deitado com as pernas para cima. Os joelhos permanecem flexionados e a cabeça relaxada.

Algumas outras manobras podem ser utilizadas com o intuito de ampliar a respiração e a vibração, liberando tensões musculares e aumentando a vitalidade, o movimento, a autoexpressão.

Citarei algumas dessas posturas:

- *Grounding* em pé – Joelhos flexionados, uma das mãos na altura do peito e a outra abaixo do umbigo.
- *Grounding* Arco Invertido cruzando as mãos nos joelhos.

- *Grounding* com as pernas agachadas (cócoras) e com as costas apoiadas em uma parede.
- *Grounding* deitado com as pernas flexionadas e os pés apoiados no chão ou colchão; e a pélvis levemente levantada.

Muitos outros exercícios foram criados e são vivenciados nos Grupos de Exercício ou Movimento e nos processos terapêuticos em Análise Bioenergética.

Todos promovem ampliação da capacidade respiratória, que favorece o livre fluir da energia no corpo.

Através da vibração surgem movimentos espontâneos e involuntários, liberando a rigidez dos músculos, que por sua vez facilita o contato com as sensações no corpo, já que estas são percebidas com músculos relaxados. Intensificam a autoexpressividade; assertividade; autodomínio. Favorecem o contato com as tensões corporais e ajudam a liberá-las através de movimentos adequados.



(Fig.4)

Agora chamarei a amiga cotovia  
E pedirei que peça ao rouxinol do dia  
Que peça ao sabiá  
Para levar-te presto este avigrama:  
“Pátria minha, saudades de quem te ama ...

Vinícius de Moraes.”

Neste momento, retomarei o propósito inicial de apresentar o trabalho-pesquisa que venho desenvolvendo, **Pernas e Pés, Pra Que Te Quero?**.

Esta proposta faz parte do projeto Corpo Criativo, que busca uma interlocução entre a Análise Bioenergética e a Arteterapia (LOPES, 2008, p.173) tendo como objetivo, contribuir para a liberação e expansão do potencial criativo de pessoas e grupos.

Inicialmente, o título se resumia a “Pernas,

Pra Que Te Quero?”. O enfoque era mobilizar o *grounding* através dos exercícios bioenergéticos, focalizando nas pernas sua principal atenção. Pouca orientação era dada aos pés.

Ao ler o último livro do Dr. Lowen, compreendi que este havia acrescentado, na teoria e técnica do *grounding*, uma maior ênfase ao trabalho com os pés, antes não mencionada na bibliografia bioenergética. Estas novas contribuições foram a fonte de inspiração para modificações no conteúdo do meu trabalho, como também, para a atualização do seu título.

Especificamente, em **Pernas e Pés, Pra Que Te Quero?** tenho como propósito relacionar o *Grounding* bioenergético à construção imagética em Arteterapia.

Durante toda sua trajetória, Lowen desenvolveu várias e criativas maneiras de facilitar e aprofundar o contato energético com o chão, isto já foi descrito na primeira parte. Assim, dedico maior atenção, às contribuições mais recentes que, no entanto, não excluem as modalidades anteriores, mas acrescentam.

Percebendo as demandas atuais, Lowen (2007, p.166) comenta:

...desde que a bioenergética introduziu o conceito inédito e os exercícios inovadores do *grounding*, a condição humana deteriorou-se consideravelmente.

As pessoas estão ainda menos em contato com seu corpo e sensações do que entre 1953 e 1959, quando a bioenergética foi criada. Esta é uma cultura cerebral.

A maioria das pessoas que vivem nela se orienta pela cabeça.

Para exemplificar, escolhi um dos exercícios citados para os pés Lowen (2007, p.172) onde descreve:

...a pessoa põe a parte carnuda do pé sobre uma bolinha de golfe.

Ao colocar seu peso nessa bolinha, uma forte carga de energia é enviada para o corpo; em certos casos, sacudindo-o literalmente de cima para baixo, esse efeito consegue atravessar barreiras que fazem o corpo vibrar fortemente.

Em um dos encontros para Formação de Supervisores em Análise Bioenergética, pela Clínica-Escola Libertas-PE um dos coordenadores, Jayme Panerai, nos ensinou um exercício com os pés, que considerei rico e



profundo. Ser acolhido pelos pés nos remonta a experiência significativa e simbólica. Intensifica as sensações de sustentação, contenção e equilíbrio. Segue demonstração:



(fig. 5)

(fig. 6)

Descreverei em tópicos, uma das modalidades em que foi apresentado o **workshop Pernas e Pés, Pra Que Te Quero?** Em seguida, serão apresentadas duas produções, onde os símbolos da árvore e do animal estão presentes e, por fim, algumas considerações serão realizadas, tendo como fundamento o conceito de *grounding* e o de Arteterapia.

### **Workshop Pernas e Pés, Pra Que Te Quero?**

(Seqüência básica)

Primeiro momento:

- O grupo inicia com vários tipos de caminhadas, ativando os pés e o contato com o chão.
- Em círculo, vários exercícios bioenergéticos focalizando pernas e pés.
- Uso da bolinha nos pés.
- Trabalhando os demais segmentos.
- Em dupla, diversos exercícios para pernas e pés (Com música apropriada).
- Arco invertido

Segundo momento: (em dupla)

- Lavagem dos pés (Com lenços umedecidos ou com água).
- Massagem nos pés.

Terceiro momento:

- Construção imagética através de colagem (Figuras de revistas em miniaturas)
- Desenhar os pés em papel e recortar (Tamanho original dos pés)
- Realizar uma colagem que traduza pelas imagens os sentimentos e

sensações do contato com pernas e pés.

- Elaboração

Todo símbolo tem uma carne, todo sonho uma realidade. (BACHELARD, 2008, p.1)

Vários *workshops* foram realizados, com algumas variações, porém a ordem dos procedimentos é a mesma. Foi percebido que alguns símbolos são recorrentes, entre eles, a árvore e o animal.



(fig. 7)



(fig. 8)

Faz sentido ser assim já que o trabalho foi dirigido, em primeiro lugar, com o intuito de fortalecer e aprofundar a relação com o *grounding* e o estar *grounded*, que significa estabelecer uma relação energética com a terra e sua simbologia, temática desenvolvida na primeira parte deste artigo.

Por uma determinada ótica, essas representações imagéticas irão, neste contexto, revelar a qualidade do contato com as pernas e os pés. Este é um dos objetivos, perceber no corpo e na arte, a sintonia das expressões dos conteúdos somáticos e emocionais.

Verificamos também outras imagens como: de asas nos pés, blocos de gelo, velas e fogo. Imagens ligadas à transcendência também são encontradas, tais como: Santos, Orixás, palavras como Fé, Deus, entre outras.

A atenção ao formato, às palavras escritas, à dinâmica estabelecida no dar e receber da lavagem e massagem dos pés se configura alguns dos pontos importantes para compreensão desta experiência.

Um outro objetivo desta proposta é utilizar essas duas linguagens a favor de uma compreensão maior do processo criativo; procurando meios que possam facilitar a expressão do potencial criativo, presente em todos nós.

Finalizo com a idéia de que o *grounding* e a criatividade se fortalecem e são



construídos nas relações estabelecidas, com nossos parceiros(as) de caminhada pelo planeta-terra.

## Referências

BACHELARD, Gaston. **A Terra e os Devaneios da Vontade**: Ensaio sobre a Imaginação das Forças. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes Editora, 2008.

CHEVALIER, Jean, GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de símbolos**; (mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números). 20ª ed. Rio de Janeiro. José Olympio, 2006.

LOPES, Edna Ferreira. **Corpo Criativo: Uma interlocução entre Análise Bioener-gética e Arteterapia**. In **As Múltiplas Faces da Análise Bioenergética**. Aurilene Ley, Jóia Lacerda & Rejane.

Medeiros (orgs.). Recife: Libertas Editora, 2008.

LOWEN, Alexander. **Bienergética**. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, Alexander. **Uma Vida Para o Corpo**: autobiografia de Alexander Lowen. São Paulo: Summus, 2007.

LOWEN, Alexander. **A Espiritualidade do Corpo**: Bioenergética para a Beleza e a Harmonia. São Paulo: Cultrix, 1990.

LOWEN, Alexander & LOWEN, Leslie. **Exercícios de Bienergética: O Caminho Para Uma Saúde Vibrante**. São Paulo: Ágora, 1985.

MORAES, Vinicius. **Antologia Poética: Poesia completa e Prosa**. Rio de Janeiro. Editora Nova Aguilar, 1998.

VELOSO, Caetano. Álbum: **Muito (Dentro da Estrela Azulada)**. Universal Music Brasil, 1978.

WEIGAND, Odila. **Grounding e Autonomia: A Terapia Corporal Bioenergética Revisitada**. 1ªed. São Paulo: Edições e Produções Person, 2006.

Pés esquerdo e direito



Fonte: Edna Ferreira Lopes