Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal

DOI: 10.14295/rlapc.v8i12.129

Psicologias Corporais Libertárias: Análise Bioenergética, Somaterapia e Capoeira em busca do efeito *Grounding*

Álvaro Matheus de Andrade Pessoa[1];

Joana Paula Simião[2];

Giovanna Duarte da Silva Mantuano[3]

[1] Graduando de Licenciatura em Filosofia pela UFRN, malabarista de rua.

[2] Psicóloga Especialista em Psicologia Social pela Unyleya e Formada em Clínica com Foco em Análise Bioenergética pela Libertas Comunidade. E-mail: joanapaulasimiao@hotmail.com.

[3] Cientista Social pela UFRN, Mestranda em Ensino pela UERN. Almino Afonso-RN/Brasil E-mail: duartemantuano@gmail.com.

Resumo: O presente trabalho visa explicitar as questões das psicologias corporais libertárias: Análise Bioenergética, Somaterapia e a Capoeira em busca do efeito *Grounding*. As questões da Análise Bioenergética, Somaterapia e a Capoeira são vistas, principalmente, sob a ótica desses sistemas conceituais que relacionam conceitos que convergem na linha teórica das psicologias corporais em concordância com a nossa ancestralidade. Dentro desses agentes conceituais discursivos, trabalhamos a Análise Bioenergética e Somaterapia enquanto uma prática sócio-psico-política. Já a Capoeira, enquanto um exercício lúdico-prático e para a busca de nossa ancestralidade. São através desses planos que observamos, pois, o efeito *grounding*. Como resultado apreendemos que a Bioenergética e a Somaterapia conectam-se com a Capoeira Angola desbloqueando os pontos bioenergéticos tensionados ao longo do corpo contribuindo na liberdade do ser humano em consonância com nosso exercício político para a cidadania e em resgate da nossa ancestralidade.

Palavras-chave: Bioenergética; Somaterapia; Capoeira; *Grounding*.

Liberating Body Psychologies: Bioenergetic Analysis, Somatherapy and Capoeira in search of the *Grounding* effect

Abstract: This paper aims to explain the issues of the liberating body psychologies Bioenergetic Analysis, Somatherapy and Capoeira in search of the Grounding effect. Bioenergetic Analysis, Somatherapy and Capoeira are seen, mainly, from the point of view of these conceptual systems that relate concepts that converge in the theoretical line of body psychologies in agreement with our ancestrality. Within these conceptual discursive agents, we work with Bioenergetic Analysis and Somatherapy as a social-psycho-political practice. Capoeira, as a ludic-practical exercise and for the search of our ancestrality. It is through these plans that we observe the grounding effect. As a result, we learned that Bioenergetics and Somatherapy are connected with Capoeira Angola by unblocking the bioenergetic tension points along the body, contributing to the freedom of the human being in consonance with our political exercise for citizenship and in the rescue of our ancestrality.

Keywords: Bioenergetic; Somatherapy; Capoeira; Grounding.

Introdução

O presente trabalho é de investigar como funciona a prática das psicologias corporais libertárias: a Análise Bioenergética, Somaterapia e a Capoeira em busca do efeito *grounding*. Trabalhar a Análise Bioenergética e Somaterapia em conjunto com a capoeira, diz respeito a observar o funcionamento que permeia o espaço bioenergético e político humano, e trabalhar os conceitos acima citados, a nível de indivíduo e a nível de sociedade. Para tanto, questiona-se: Como a prática das psicologias corporais libertárias (Análise Bioenergética e Somaterapia) contribui para o efeito *grounding*?

Tomando como base os pressupostos de Wilhelm Reich, Alexander Lowen e Roberto Freire (dentre outros autores), no tocante a defesa da Análise Bioenergética, Somaterapia e da Capoeira, enquanto psicologias corporais que contribuem para o efeito *grounding*, queremos nesse trabalho dissertar sobre esse assunto na perspectiva do nosso corpo enquanto um ato político e ancestral, debatendo sobre o nosso potencial bioenergético.

Nosso objetivo principal é promover a reflexão acerca da corporeidade na Análise Bioenergética, Somaterapia e da Capoeira como fundamento bioenergético e sua relação com a nossa ancestralidade. Objetivamos também demonstrar a importância destas práticas para uma maior valorização e como possível via de realização do ser humano pelo caminho da psicologia corporal libertária.

Análise bioenergética, uma psicologia corporal

Dentro da Psicologia Corporal, trabalhamos a Análise Bioenergética que é entendida por terapia psicocorporal que associa trabalho energético, relaxamento muscular com expressão emocional e elaboração psíquica. Foi criada em 1955 por Alexander Lowen e John Pierrakos, ambos pacientes e alunos de Wilhelm Reich, a partir dos conceitos deste, compreende-se corpo e mente como o indivíduo em sua totalidade, e essa relação mente/corpo se dá através de processos energéticos que se regulam entre si: carga; descarga; circulação; bloqueio. Desse modo, os problemas emocionais expressam-se no corpo que contém o registro do que o indivíduo vive (KRSUL, 2014).

Em outras palavras, entendemos que a partir do que o indivíduo vive ele expressa em seu corpo através de processos energéticos que se regulam. Objetivando a flexibilização as tensões musculares ocasionadas dos bloqueios energéticos instalados em

vários segmentos do nosso corpo, que nos impedem de uma livre circulação energética, bem como dar fluidez aos movimentos e à dança da vida.

O papel da análise bioenergética está em dissolver essas zonas de tensão muscular crônica, liberando a energia ali contida e colocando-a a serviço da vida do paciente, expansão e vitalidade. Assim, Lowen (1985), destaca que os exercícios na Análise Bioenergética são propostos para favorecer as pessoas que se deixem levar e se entreguem ao seu corpo.

Com isso, a respiração daqueles que o praticam tornar-se-á mais fácil e tranquila, a cor da pele se tornará acentuada e seus olhos brilharão, bem como se sentirá mais em contato consigo próprio e mais enraizado. Por conseguinte, a capoeira constitui-se então um instrumento prático desses exercícios apresentados por Lowen em seu livro Exercícios de Bioenergética.

No Brasil, a Análise Bioenergética surgiu na década de 60 e 70. Em 1976 com o Movimento do Potencial Humano e da Contracultura. Em 1981 foi criada a Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética (SOBAB). Em 1996 a Federação Latino-Americana de Análise Bioenergética (FLAAB), e em 2003 foi credenciado o primeiro curso de Pós-graduação em Análise Bioenergética ministrado pelo Libertas Clínica Escola.

Assim sendo, permite a expressão da agressividade saudável, conduta necessária para enfrentar situações de exposição presentes numa roda de capoeira, da mesma maneira que desenvolve e melhora a resistência pulmonar, a flexibilidade, coordenação motora e condicionamento físico (MENEZES, 2007). Com isso, o resultado será, conforme Lowen (1985), a sensação de unidade e integridade que levará a naturalidade de pensamento e ação, ou seja, uma vez desenvolvida a consciência corporal, desenvolvida também será a atitude psicológica, haverá o pleno domínio das próprias faculdades e de seus sentimentos.

É válido lembrar que na Análise Bioenergética os sentimentos que as pessoas tendem a eleger como negativos são bem-vindos, encontram um local seguro de expressão, como por exemplo, a raiva, inveja, medo, competição, posse, mágoa, birra, rancor, ciúme, violência, destruição, ou seja, todos podem ser vividos na segurança do *setting* (espaço terapêutico). “A capacidade de suportar o desprazer e a dor sem se tornar amargurado e sem buscar refúgio no encouraçamento, caminha lado a lado com a capacidade de aceitar a felicidade e viver o amor." (REICH, p. 104, 1975)

Neste sentido, Reis (1997), traz a Capoeira como uma manifestação cultural brasileira, surgida em uma conjuntura de escravatura, na luta pela liberdade. É jogada no

chão e seus movimentos acontecem de forma lenta e cadenciada, contribuindo para o desenvolvimento da coordenação motora, condicionamento físico, pois seus movimentos trabalham as articulações e musculatura de todo o corpo (VERONESI; MORÉ, 2009).

Stanley Keleman (1996) pontua que a evolução do animal humano deu-se a partir da posição de estar sobre a barriga e esta evolução consubstancia aspectos do viver como: viver a estabilidade horizontal anterior e o viver da nossa instabilidade vertical atual, motilidade e responsabilidade. Portanto, a expressão contemporânea do drama da evolução é o estar de pé instável e altamente responsivo.

Este autor pontua ainda que (p. 20) "os ancestrais do homem – que primeiro criaram os movimentos pulsatórios de natação em forma de onda, em seguida, à natação com quatro patas sobre a terra do chão – eram mais seguros nos seus padrões de locomoção. Foi quando o homem se levantou que a sua relação com a terra se tornou insegura.

Desta feita, dentro das psicologias corporais e do movimento bioenergético, existe uma série de práticas terapêuticas que surgiram com o intuito de mover as estruturas sociais, onde se desvirtuam os bloqueios e sofrimentos pessoais, como é o exemplo da Análise Bioenergética e Somaterapia. Assim sendo é imperativo para a prática tratar não só os problemas do corpo, mas ponderar o problema social, político e econômico. Uma espécie de harmonização pessoal e coletiva, formando um conjunto de práticas coletivas que estimulará os corpos a se reeducarem e descobrirem na aventura da vida seu potencial criativo que pavimentará a via para o prazer de viver.

Somaterapia, uma terapia anarquista

Tentaremos tratar da Somaterapia de modo mais intuitivo, pela via da sensação, pois pensamos que se trata de um conceito prático muito mais apreendido do que aprendido.

A Somaterapia poderia ser plenamente nomeada por Somapedagogia como defende o próprio Roberto Freire, visto que se trata de uma prática terapêutica de reeducação do ser total, que visa um aumento de nossa consciência unitária de nós mesmos e de nossa jornada interativa com o mundo (ou mesmo com o universo) a nossa volta, passando, fundamentalmente, por uma tomada de consciência classista (de que estamos involuntariamente colocados numa disputa de classes onde quem detém os meios de produção e os recursos sociais dominam os demais seres), isto é, uma rearmonização pessoal pela compreensão de que não há verdadeira distinção entre corpo, mente e

emoções, e que estes fatores são aspectos específicos de um todo não separável nem hierarquizado internamente (sabendo que estas distinções são meramente metodológicas para se detalhar o processo), assim como também uma harmonização do ser particular com a natureza e sociedade na qual ele é necessariamente uma parte imersa.

Desse último aspecto da Somaterapia, o de ampliar nossa consciência em relação ao meio para evoluirmos em nossa reeducação existencial, decorre a consciência sentida, experimentada de que a natureza nos viabiliza os meios e metodologias para nossa própria terapêutica e que estruturas sociais (das mais variadas, desde nossas instituições burocráticas à nossas redes relacionais) as desvirtuam levando a bloqueios e sofrimentos pessoais. Assim sendo é imperativo para a prática da Somaterapia tratar e ponderar o problema social, político e econômico.

Pensar uma prática terapêutica que busca fazer sentir a totalidade de seu ser e que se coloque politicamente na sociedade em que vive, pois pensando numa evolução coletiva, é pensar práticas grupais e de experimentação do corpo. Quando ampliamos nossa consciência em relação ao nosso corpo, o que este faz, como faz, o que lhe dar prazer ao fazer, é se reeducar para o mundo também e ter maior dimensão de quaisquer tipo e natureza, de bloqueios que lhe são impostos de fora, por organizações autoritárias de se ser no mundo, o quanto destas você corporifica e internaliza, e assim se autossabota. Dessa forma ampliamos nosso leque de estratégias para nos mantermos saudáveis, vivos e potentes aos prazeres, desenvolvendo técnicas físicas, sociais, emocionais e psicológicas de uma estética da precaução para o vivente.

"A Soma, enfim, é a forma pela qual o Anarquismo vê e se utiliza da Psicologia como arma política na luta por um socialismo libertário, da mesma forma que a Psicanálise se utiliza da Psicologia como instrumento político para a manutenção do capitalismo burguês." (FREIRE, 1988, p. 130)

Numa sociedade cada dia mais polarizada no campo político das instituições burguesas, desenvolver práticas grupais de harmonização pessoal e coletiva é tornar viável, no aqui e agora, uma mudança social a partir de formas novas e prazerosas de ser no mundo.

Assim a alternativa a uma sociedade cada dia mais fascista em seu *ethos* não é uma sociedade do consumo vazio generalizado e acordos com setores econômicos que destroem cada dia mais, a possibilidade de vida na terra, mas sim um conjunto de novos hábitos que

vão desde a forma de nos movermos no mundo, passando pelo o quê e como comemos, até nossas formas de nos relacionarmos afetiva e sexualmente.

A Somaterapia prepara o ser de desejos concretos (não a abstração coletiva de cidadão, ou indivíduo) para a liberdade e o prazer, portanto para uma vida libertária, que se fundamente não em noções de rentabilidade, ganho, sucesso, mas de potência criativa e emocional, sendo assim é um conjunto de práticas implicado e atravessado politicamente e crítico a todo um conjunto de práticas e normas sociais naturalizadas em toda a sociedade.

> A Soma procura um novo conceito de realidade social que atenda melhor à libertação dos impulsos auto-reguladores naturais e, ao mesmo tempo, denuncia como fonte da neurose humana tudo o que for heterorregulador da espontaneidade humana no exercício do princípio do prazer. Assim, poderíamos descobrir um princípio de realidade que derivasse, de fato, da Natureza ou de organizações sociais não autoritárias. Isso quer dizer que o nosso princípio de realidade seria fundamentalmente libertário. Atuando sobre o princípio do prazer, ele garantiria, antes de tudo, a sua liberação em todas as pessoas, de acordo com as necessidades de cada uma, ao mesmo tempo supondo que o maior prazer, o mais fundamental dos prazeres humanos, seja a liberdade social se exercendo em função da liberdade pessoal, e esta podendo ser garantida pela outra. Enfim, na vida libertária se descobriria que o princípio do prazer e o princípio de realidade são mesmo uma coisa só, em associação e unidade dinâmica, um não podendo existir sem o outro e não sendo possível, sobretudo, separarem-se, nem mesmo para efeito didático nos trabalhos científicos. Porque, para a Soma, só o real, o real autopercebido e autovivido, produz prazer, ou seja, o prazer é a autopercepeção e a autonomia vivida. Quem convive com a Soma sabe que só o prazer auto-encontrado ou auto-escolhido e plenamente sentido pode ser de fato real e satisfatório. E sempre há de me parecer anormal e profundamente desprazerosa uma vida social que não seja libertária, como acontece com as pessoas que vivem e se submetem à realidade das sociedades autoritárias, tornando-se suficientemente neuróticas para sustentá-las. O princípio de realidade numa sociedade não autoritária se traduziria, em última análise, em normas de funcionamento político e ético das relações pessoais, afetivas, sociais, pedagógicas, criativas e produtivas em autogestão, nas quais vigorariam o estímulo à unidade na diversidade, às lideranças emergentes e ao livre direito de associação e de secessão, entre outras coisas. (FREIRE, 1988, p. 126)

Por exemplo, a prática de arte de rua, levar uma apresentação artística/cultural para um local da urbanidade, da cidade, o qual não era previsto (uma faixa de pedestres no cruzamento de algum semáforo) e daí estabelecer uma relação de sensibilização por identificação com as pessoas que ali transitam, conseguindo efetivar uma prática coletiva de solidariedade via contribuição voluntária é romper a lógica formal da fábrica, ou do emprego de carteira assinada, mecânico e morto, o tempo do trabalho explorado. Pelo contrário, a lógica da arte de rua é a da liberdade, tanto do artista quanto dos que por ele passam, via uma prática criativa e inventiva, a potência do vivente está na superfície de

contato, e isso gera o fenômeno da identificação, nos percebemos todos humanos naquele instante criativo, assim ampliando a sensibilidade coletiva para o prazer de viver.

A arte de rua expressa a autonomia criativa ante a imposição existencial do mercado de trabalho, a liberdade e dignidade do corpo artístico em contraposição à chantagem social da ditadura totalitária da mercadoria.

A Somaterapia será um conjunto de práticas coletivas que estimulará os corpos a se reeducarem e descobrirem na aventura da vida seu potencial criativo que pavimentará a via para o prazer de viver. Fazendo as pessoas desenvolverem seu conjunto de técnicas único, e por isso variado e indeterminado, para o bem viver que implica o lado particular e o coletivo, sendo essa distinção apenas metodológica. A Somaterapia capacita o corpo a deixar fluir sua bioenergia ao tratar e romper películas caracteriais, na linguagem de Reich, que bloqueavam os fluxos dessas energias por vícios que nos foram incutidos e muitas vezes não percebemos.

Surge no contexto da Ditadura Civil Militar, das práticas terapêuticas inovadoras para reeducar os corpos violados de presos políticos daquele sistema, assim como do conjunto de diálogos proporcionados principalmente pelo Movimento Estudantil da época, que era bastante engajado nas lutas políticas de então.

Para o contexto de hoje, onde muitas pessoas são vilipendiadas por sua orientação sexual, cor de pele ou mesmo opção política, e que regularmente gera atritos violentos por parte de apoiadores do atual Governo Brasileiro vigente, as práticas de reeducação da Somaterapia parecem mais do que pertinentes para a consolidação de estratégias carregadores de potências de vida e de crítica social às estruturas dadas e estabelecidas.

Para além da Somaterapia como uma via alternativa às amarras da vida autoritária burguesa, apresentamos a Capoeira, que também faz parte da Soma, como uma espécie de luta pela liberdade através da bioenergia do corpo em conjunto com a mente. A capoeira para além de luta que vem dos nossos ancestrais é expressão de ser e estar no mundo, uma filosofia de vida que perpassa as zonas convencionais do corpo.

Capoeira Angola: um jogo de corpo

> “Capoeira angola, mandinga de escravo em ânsia da liberdade. Seu princípio não tem método e o seu fim é inconcebível ao mais sábio capoeirista. Capoeira é amorosa, não é perversa. Ela é um hábito cortês que criamos dentro de nós, uma coisa vagabunda.” (Mestre Pastinha).

Vicente Ferreira Pastinha (1889 – 1981), nascido em Salvador, é um dos principais mestres de capoeira da história, criador da modalidade Capoeira Angola, Capoeira Mãe. Em relato ao Museu da Imagem e do Som, em 1967, Pastinha conta os seus primeiros passos no caminho da capoeira angola. Diz ele que depois de apanhar muito de um garoto rival, um velho africano o chamou para o aprendizado de técnicas africanas de arte-luta-jogo, o aprendizado se dava a cada dia. Com um golpe só, acabou-se o rival, e este passou de rival a amigo, por admiração e respeito.

A capoeira é considerada uma manifestação cultural africana em solo brasileiro existente desde a época colonial. Até os anos 20, não se dizia Capoeira Angola, era apenas Capoeira, considerada a Capoeira Mãe. Ocorre que na década de 30, Manoel dos Reis Machado, o Mestre Bimba, cria a luta regional baiana, conhecida como Capoeira Regional. Os capoeiras que não se sentiram seduzidos pela novidade, por uma questão política, acrescentaram o termo Angola para se referir a Capoeira Primeira. (PAIVA, 2007).

O termo "Angola" incorporado ao termo capoeira serviu como uma demarcação de identidade, diferença e singularidade. As diferenças, hoje em dia, entre as duas modalidades, capoeira angola e capoeira regional, se encontra na postura dos capoeiras perante a arte.

A regional possui uma marcialidade, possui os chamados golpes de linha para a "finalização", tem um caráter mais próximo da luta, tem a graduação em cordas e a competitividade típicas de um esporte. Já a capoeira angola está mais ligada à ancestralidade, aos fatores culturais, ao jogo mandingado, manhoso, à malícia do malandro, ao contato visual na hora do jogo.

A capoeira serviu aos negros escravizados como instrumento de libertação e serve hoje como método terapêutico essencial à Soma, a terapia anarquista:

> O potencial bioenergético dos movimentos de ataque e defesa, junto à capacidade de despertar em seu praticante o potencial de enfrentamento necessário a luta contra a neurose, tornaram a capoeira angola um importante campo de pesquisa para a Soma. Mistura de dança, luta, teatro e brincadeira, seu universo é tão amplo e apaixonante que resultou em livro: "A Liberdade do Corpo – Soma, capoeira angola e anarquismo" de João da Mata. (Trecho extraído do site "Somaterapia – uma terapia anarquista"[1]).

[1] Disponível em: http://www.somaterapia.com.br/

A capoeira angola é pensada, por João da Mata (2014), como elemento indutor de rebeldias diante das práticas de dominação na atualidade. Sua visão parte de teóricos como Wilhelm Reich e Roberto Freire, ele estuda as relações entre corpo e emoção e se utiliza, como terapeuta, da capoeira angola como exercício bioenergético. Utiliza-se do "corpo como veículo de resistência diante de realidades duras e desfavoráveis, típicas da escravidão".

A Capoeira Angola, em seu cerne, busca a ancestralidade trabalhando com a etnia, cultura e religiões africanas. Ela configura uma luta pela liberdade, tendo em vista que nasceu num contexto de opressão – a escravidão. Seu potencial terapêutico é trabalhado na Análise Bioenergética e Somaterapia, em resposta as opressões da época (contexto de escravidão e mais tarde, quando a soma foi criada, no contexto de ditadura militar) e as opressões de hoje. É vista hoje em dia não só como um instrumento político, mas é também notada em seu potencial bioenergético em busca do "aterramento" do ser.

Em busca do "Efeito *Grounding*"

Para Weigand (2018), este conceito permeia a Análise Bioenergética e circunda a ideia de que as pernas ocasionam não apenas sensações físicas, mas também sentimentos. "Pernas firmes, com energia e bem plantadas no chão implicam em uma percepção de si mesmo e da realidade externa que resulta no sentimento de segurança (p. 18).

Assim, compreendemos por efeito *Grounding* estar em contato consigo e com seu entorno, por meio das próprias sensações e emoções. Facilita a vinculação adulta e direta com a realidade exterior, bem como o contato com o mundo interno e externo.

Sendo os exercícios básicos da Análise Bioenergética de vibração, "*grounding*" e flexão total dos joelhos de cócoras, que se assemelham a base para os movimentos de meia lua de compasso, rabo de arraia, facão e rolê. O aú da capoeira tem sua base correspondente ao exercício de alongamento "prazer de estar vivo", assim como os exercícios trabalhados com os tornozelos e coice-de-mula equivalem à chapa de angola. Já o movimento cama de gato encontra sua base no exercício de vibração com a perna.

O exercício de "arrebitar" a pelve, por sua vez, equipara-se a base para os movimentos de queixada, armada e parafuso. No que concerne ao exercício deitar-se sobre o banco, semelha-se a base para os movimentos de ponte e aú de coluna. Além disso, a Capoeira Angola possibilita trabalhar o olhar de forma abrangente por se tratar de um jogo no qual os movimentos devem se dar buscando olhar o outro para evitar que o outro faça um movimento que não se esteja esperando.

Autores como Veronesi e Moré (2009, p. 57-59) explanam sobre a capacidade que a capoeira é capaz de oferecer uma série de recursos que podem contribuir com o desenvolvimento da psique, tal qual a Psicologia Corporal, sendo eles:

> Efeito *grounding*: a repetição do movimento de ginga, que é a base de onde saem todos os outros, o constante abaixar-se/levantar-se e a variação da base de sustentação e contato com o chão pelos cinco pontos de apoio: pés, mãos e cabeça, movimentação de capoeira, proporcionam o efeito bioenergético conhecido como *grounding* (aterramento), que auxilia o reequilíbrio do excesso de energia das partes altas do corpo devido intensa atividade mental, aumentando a percepção sobre o aqui-agora; [...] Expressão da agressividade: a capoeira permite o trabalho sobre a expressão da agressividade saudável como atitude necessária diante do enfrentamento da exposição numa roda em que o jogo que acontece é o centro das atenções e na qual o elemento de luta está presente. A agressividade, que flui naturalmente num jogo lúdico e "mandingado", não se torna violência porque não se acumula. A movimentação e a ética da Capoeira Angola permitem que um golpe que foi mostrado e não aplicado seja mais bonito e apreciado do que aquele que é realmente desferido, dessa forma o oponente se torna amigo porque nos aponta nossas próprias falhas em nos defender, sem nos machucar. [...] trabalho sobre o olhar: [...] de maneira geral, as dificuldades de contato com o outro estão presentes na dificuldade da troca de olhares encontrada em todos nós. A Capoeira Angola possibilita um amplo trabalho sobre o olhar por tratar-se de uma dança onde nos movimentamos buscando olhar o outro para que esse não nos pegue desprevenido com algum golpe e para que nossos próprios golpes tenham coerência. Desta forma, quando nos elevamos, abaixamos, giramos em torno do próprio eixo ou mesmo ficamos de cabeça para baixo, estamos buscando olhar a movimentação do companheiro para que se mantenha o diálogo de perguntas e respostas corporais.

Portanto, possibilita ao corpo tornar-se mais vivo, sentir mais, perceber o movimento interno e aumentar a capacidade da pessoa para o equilíbrio. De modo que, naturalmente o corpo começará a vibrar, sendo esta vibração, ocasionada pela circulação fluida da energia vital por todo o corpo.

Estar *grounded* significa estar aterrado, enraizado, em contato com a realidade e com base para lidar com qualquer situação adversa. Podendo assim experienciar ricamente cada sensação corpórea.

A capoeira pode ainda, ser uma opção de estratégia política, pois ela tem em seu cerne, o nascimento da:

> expressão de liberdade de um povo escravizado. Seus cantos estão repletos de histórias sobre a escravidão, ditos e saberes populares presentes na cultura de um povo com séculos de experiência de luta contra a opressão. A movimentação corporal da Capoeira também é fruto dessa experiência. De certa forma, a Capoeira pode ser vista como uma estratégia de sobrevivência psicossomática desenvolvida contra um sistema que enxerga o ser humano como mercadoria. (VERONESI; MORÉ, 2009, p. 59)

Tendo em vista o exposto, considera-se que a Análise Bioenergética, a Capoeira, em conjunto com a Somaterapia, demonstra a homogeneidade entre as práticas, com vistas à promoção lúdica e criativa da expansão da respiração e desbloqueio das tensões corporais acumuladas no dia a dia, proporcionando assim, que na capacidade de

enraizamento seja canalizado o fluxo de excitação de nós para o ambiente e do ambiente para nós, de modo que, esse fluxo nos nutra e intensifique a capacidade de conexão.

Ou seja, estar "*grounded*" demarca a circulação de nosso fluxo vital e corrente sanguínea, de modo que haja uma organização na pulsação do fluxo e uma ressonância vibrante com nosso ambiente.

A Capoeira proporciona conhecimento corporal como um todo. Cada movimento é uma pergunta e/ou uma resposta, ou seja, cada movimento é uma expressão daquilo que sentimos e de como podemos interagir e nos vincular aqueles com os quais jogamos. É uma filosofia de vida. Com a capoeira podemos vincular-nos conosco, com o outro, com a música, a cultura e sobretudo com a nossa ancestralidade.

Considerações finais

Para concluirmos, podemos apreender como a Análise Bioenergética e Somaterapia pode se acoplar com fluidez à Capoeira, principalmente à Capoeira Angola, dado que visam o desbloqueio dos pontos bioenergéticos tensionados ao longo do corpo, sem no entanto um método ou circuito preestabelecido.

A capoeira, por em si mesma ser uma prática corporal para a liberdade a que os corpos do povo preto ancestral era, e ainda são, submetidos, trabalha não apenas a capacidade física e a sua potencialização como também qualifica o ser total para uma atitude resiliente ante às adversidades da vida, pontuando ainda a importância da comunidade, do grupo, sem o qual não há possibilidade de prática da Capoeira (ou das terapias psicocorporais) e a ausência do grupo também inviabilizaria o sentido da liberdade, buscamos a liberdade para compartilhá-la com àquelas pessoas que nos dão prazer em viver.

A Somaterapia, como pedagogia de reeducação pessoal para a liberdade em coletividade, adequou-se rapidamente à uma arte de resistência (dado seu múltiplo aspecto de luta, dança, jogo, arte e mais) que primava pela luta contra um sistema autoritário tirânico de escravização dos corpos, fazendo apenas uma análise e avaliação de que esse sistema se atualizou e de certa medida se higienizou, tornando-se mais palatável via a Sociedade de Consumo Totalitária.

A Análise Bioenergética, Somaterapia e a Capoeira Angola permitem, juntas com maior dinâmica que separadas, o alcance de uma condição ampliada de *grounding*, isto é,

de tomada de consciência ampliada de suas potências e limitações pessoais e coletivas, tanto um dimensionamento mais elevado do que podemos sozinhos e isolados, quanto em coletividade, justamente por ao naturalizar a exploração de maior amplitude de movimentos desbloqueamos tensões em nossos corpos e damos a nosso ser total, físico, emocional e mental, maior flexibilidade de ação.

Referências

CESSE NETO, J. M. R. **A arte-luta da capoeira Angola e práticas libertárias.** Rio de Janeiro: Departamento de Psicologia, 2014.

FREIRE, R. **Soma uma terapia anarquista:** Vol. I. A Alma é o Corpo. São Paulo: Guanabara, 1988.

KRSUL. A. II Fundamentos Teóricos. *In:* PIAUHY, C.; LIMA, F. A. (orgs). **Análise Bioenergética: transformação pessoal, interpessoal e social.** Recife: Libertas, 2014. p. 14-24.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética:** O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Agora, 1985.

MENEZES, L. B. Os benefícios Psicofisiológicos da Capoeira. **La Salle.** v. 10000. p. 104. Niterói, 2007.

PAIVA, I. P. **A capoeira e os mestres.** Natal: Departamento de Ciências Sociais da UFRN, 2007.

REICH, W. **A função do orgasmo:** problemas econômicos-sexuais da energia biológica. 9ª edição. São Paulo: Editora brasiliense s.a., 1975.

REIS, L. V. S. **O mundo de pernas para o ar:** a capoeira no Brasil. São Paulo: Ed. Publisher Brasil, 1997.

KELEMAN, S. **Corpo diz sua mente.** São Paulo: Summus Editorial. 2ª Edição,1996.

VERONESI, F.; MORÉ, C. L. O. O. A capoeira como instrumento e recurso terapêutico para pessoas com sofrimento psíquico. Extensio: **Revista Eletrônica de Extensão.** v. 6. n. 8. dezembro de 2009. ISSN 1807-0221. Disponível em < https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/viewArticle/11108>. Acesso em 13 dez. 2018.

WEIGAND, O. **Grounding e Autonomia:** A terapia corporal bioenergética revisitada. São Paulo: Zagodoni. 2ª Edição: 2018.

●

Recebido: 10/10/2021.
Aceito: 24/11/2021.
Publicado: 31/12/2021.