

Africanidade Bioenergética

Viviane Anibal Muller¹

Resumo: Este estudo discute sobre a Africanidade presente na Análise Bioenergética (AB). Um conjunto de sabedoria primitiva, a que chamamos também de Análise Bioenergética, eliciou uma compreensão de que foi o Axé, que livrou grande parte da população negra escravizada do Banzo. Embora palavra “Axé” se apresente carregada de significados, podendo ser um Ilê (casa/templo sagrado das religiões de matriz africana como Candomblé e Umbanda), um ritmo ou musicalidade brasileira/negra/baiana e até uma saudação, na íntegra. “Axé” tem origem Iorubá e significa “Energia Vital”. O Banzo, tristeza profunda causada pela saudade da terra natal e pela condição desumana de vida, que muitas levava o corpo negro ao suicídio, é bem parecido com o que chamamos de depressão. Em vista disso, foi a Energia Vital que impediu escravizados/as/es de desistirem de viver com plenitude, diante da condição de não ser e não pertencer. É certo que a Análise Bioenergética contempla aspectos outros da psicanálise e também a leitura do fluxo de energia corporal, que identifica diferentes maneiras de ser, de se posicionar no mundo, contudo é importante reconhecer que, para algumas culturas, no que diz respeito à energia vital, a bioenergética tem pouco a ensinar, mas tem muito a aprender e trocar, desde que possa reconhecer e valorar que, antes do fluxo de energia, o que chega primeiro nas relações, inclusive no setting terapêutico é a cor da pele. Seja ela preta, vermelha, amarela ou branca. A pele chega carregada de experiências próprias do corpo que habita, experiências do contato ancestral e contemporâneo com outras cores de pele e culturas; carrega em si a história da ancestralidade do grupo étnico ao qual pertence. Saberes, mitos e fatos, vergonhas e glórias, desonras e honras.

Palavras-chave: Africanidade. Análise bioenergética. Cultura. Umbanda. Capoeira.

Bioenergetic Africanity

Abstract: This study discusses experiments in theater groups that encouraged international training in Bioenergetic Analysis (AB). A set of primitive wisdom, which we also call Bioenergetic Analysis, elicited an understanding that it was Axé, which freed a large part of the enslaved black population of the Banzo (a deep sadness caused by homesickness and inhumane living conditions, which often led the kidnapped and enslaved black body to suicide). The word “Axé” is loaded with meanings, and can be an Ilê (sacred house/temple of African-based religions such as Candomblé and Umbanda), a Brazilian/black/Bahian rhythm or musicality and even a greeting, in full. “Axé” has Yoruba origins and means “Vital Energy”. Banzo, which is very similar to what we call depression. In view of this, it was the Vital Energy that prevented enslaved people from giving up on living fully, faced with the condition of not being and not belonging. It is true that Bioenergetic Analysis includes other aspects of psychoanalysis and also the reading of the flow of bodily energy, which identifies different ways of being, of positioning oneself in the world. It is important to recognize that, for some cultures, with regard to vital energy, bioenergetics has little to teach, but it has a lot to learn and exchange, as long as it can

¹ Psicóloga Clínica Corporal. Analista Bioenergética CBT (Certified Bioenergetic Therapist). Em formação em Técnica de Redução de Estresse - TER. Contato: vivianibal@hotmail.com.



recognize and value that, before the flow of energy, what arrives first in relationships it is the color of the skin. Be it black, red, yellow or white. The skin arrives loaded with experiences specific to the body it inhabits, experiences of ancestral and contemporary contact with other skin colors and cultures; carries within it the history of the ancestry of the ethnic group to which it belongs. Knowledge, myths and facts, shame and glory, dishonor and honor.

Keywords: Africanity. Bioenergetic analysis. Culture.

Introdução

Psicóloga há 17 anos, minhas primeiras leituras sobre a teoria de Lowen, foram aquelas indicadas para minha aula inicial na formação internacional. A Análise Bioenergética (AB) fez sentido de imediato para mim e, conforme aconteciam as vivências em grupo, eu compreendia que a sensação de presença, pertencimento, contato com a realidade, disposição, criatividade, reflexões, emoções, bem-estar e cura proporcionada pela bioenergética, eu já conhecia e praticava, de maneira variada, no teatro e em alguma das rodas de resistência negra. Preamble as sensações que Grupos de Movimento, Rodas de Capoeira e Giras de Umbanda, por exemplo, podem proporcionar, o modo de fazer dessas práticas traz em comum conceitos e valores ancestrais civilizatórios africanos, como: circularidade, corporeidade, aterramento, musicalidade, oralidade, ancestralidade, ludicidade, ressonância e energia vital.

As aulas na formação internacional de Bioenergética, bem como as vivências em grupo de movimento, são realizadas em círculo, modo diferente da austeridade ocidental, onde quem “detém o saber” fica em destaque, algumas vezes em patamar mais elevado, em detrimento de quem aprende, que se posiciona em fileiras. Diferencialmente da fileira, o círculo possibilita que todas as pessoas possam se olhar por inteiro e nos olhos, praticando esse *grounding* tão fundamental para o desenvolvimento, a fim de se sentirem pertencentes e iguais, mesmo reconhecendo e respeitando hierarquias.

Em círculo, com respiração plena e em *grounding*, ou seja, com o corpo alinhado, pés ativos e firmes no chão, joelhos fletidos, a corporeidade é convocada, muitas vezes vibrando no limite cênico da própria pelve ou arqueando a coluna para a frente, para trás, outras vezes expandindo movimento e possibilitando espontaneidade.

Nesses encontros, a orientação, que pode convidar para o lúdico, para uma regressão, para expressões de emoções etc., em regra vem com a palavra. Quando a música se faz presente, costuma ser bem variada, podendo ser desde o que aprendemos a chamar de erudito, de popular, até mesmo ritmos ancestrais de povos originários.

Quem facilita o trabalho necessariamente precisa ter abertura para ressoar com o grupo, a fim de antecipar e atender às necessidades das/os participantes, o que muitas vezes obriga a deixar de lado um roteiro inicial.

Esses encontros também costumam findar com a elaboração da palavra, que expressa sentimentos, sensações, pensamentos, bem como memórias, num momento de compartilhar: *“Se o som transporta o sentimento, as palavras expressam a imagem ou ideia que dá sentido ao sentimento. A Análise Bioenergética é uma técnica terapêutica de mente e corpo que trabalha com sentimentos e ideias com sons e palavras”* (LOWEN, 1997, p. 60).

Nesses momentos, comumente identificamos o processo da curva orgástica.

Trago a simplificação acima da grandiosidade dos encontros de Grupo de Movimento na AB, que podem proporcionar prazer e bem-estar e igualmente ocasionar um processo de angústia e/ou memórias de traumas, que perpassam pelo autoconhecimento, ao mesmo tempo em que a vibração carrega o corpo de energia vital, de esperança, de possibilidades e de cura, a fim de ilustrar o quão primitiva é essa teoria e prática.

Já pensou nisso?

A Análise Bioenergética

A Análise Bioenergética é encantadoramente primitiva. Primitiva na perspectiva do que já foi mais vezes testado, daquilo que é primordial, essencial, sem comparações ou interpretações que colocam o primeiro, o primitivo, o originário como oponente boçal, inculto e atrasado, frente às técnicas e teorias elaboradas e científicas (muitas vezes num método apriorístico) da cultura ocidental.

A linguagem e o preconceito tendem a determinar, por exemplo, que o primitivo vive em tribo e se comunica em dialeto, em detrimento ao civilizado, que se organiza em sociedade e se comunica em diferentes línguas. Nessa perspectiva, as culturas primeiras ou povos originários, por terem seus saberes transmitidos pela oralidade e pela expressão corporal, e

não pela escrita, sofrem, não raramente, de invisibilidade, apagamento da contribuição histórica e por apropriação cultural, em algum nível. De acordo com Grada Kilomba (2019, p. 79), “(...) *Tais processos de repressão e projeção permitem que o sujeito branco escape da sua historicidade de opressão e se construa como ‘civilizado’ e ‘decente’, enquanto ‘Outras/os’ raciais se tornam ‘incivilizados’ (agressivos) e selvagens (...)*”.

O patriarcado colonial brasileiro, que nasce branco, cristão, europeu, traficando pessoas, saqueando continentes, estuprando mulheres e homens, com vestimentas e sapatos desmedidamente quentes e desconfortáveis, era demasiado violento. Enquanto praticava o genocídio da população indígena nativa, muitas vezes sem armas, ao transmitir doenças como gripe, marcava a ferro corpos negros e os castigava de maneira que correntemente resultasse em amputação, cegueira ou morte, contando sempre com aval da Igreja católica, que justificava atrocidades ao afirmar que corpos negros poderiam ser tratados como peças, por não terem alma, por não terem sentimento, por serem irracionais.

(...) a extensão em que a tortura foi aplicada, bem como a crueldade dos métodos com que ela era aplicada, não apenas configuraram o crime de genocídio em larga escala. Esta constatação nos dá conta de que tráfico transatlântico de pessoas e a escravização das vítimas sobreviventes no Brasil se configuram como o maior evento de genocídio e etnocídio da história da humanidade. Pelo tempo e proporções em que se efetivou esta prática criminoso, constata-se que este foi o maior evento criminoso num sistema de encadeamentos de fatos, que faz deste episódio a maior mancha criminoso da história (OAB, 2015, p. 52)

Esse processo de desumanização do povo negro incitou as pessoas escravizadas de diferentes nações, culturas, línguas e hierarquias sociais a desenvolverem estratégias de resistência transcendentais, impensáveis numa colônia absurdamente violenta e proibicionista como cultivar o próprio sagrado. Viabilizou a adequação de uma religião – a Umbanda – e a criação de uma arte marcial, quicá a mais completa que há: a Capoeira. “(...) *A empatia está ausente nas pessoas cujos corpos são muito rígidos ou congelados, de modo que há pouca atividade compulsória. Quando o próprio corpo tem mais vitalidade, uma pessoa é mais sensível às outras e a seus sentimentos*” (LOWEN, 1997, p. 228).

O Primitivismo possibilitou voz, enraizamento, sanidade, criatividade, dignidade, integridade, conexão com ancestralidade, contato com a respectiva realidade, possibilitou corpos livres e graciosos, com energia vital pulsante, fossem eles escravizadas/os/es, alforriadas/os/es ou aquilombadas/os/es.



Explica Lowen que:

O contato com a realidade não é uma condição tudo-ou-nada. Alguns de nós estão mais em contato com a realidade do que outros, que são mais desligados. Posto que o contato com a realidade é o requisito da sanidade, também é o requisito para a saúde emocional e física. Muitas pessoas, entretanto, não distinguem o que é realidade, pois equiparam a realidade com norma cultural em vez de com aquilo que sentem dentro do corpo (LOWEN, 1997, p. 36).

Potencialidade, bem como estereótipos que constituem o imaginário acerca do corpo negro adquirem, a nível do discurso, uma significação aparentemente positiva. Nesse sentido, Neusa Santos Souza reitera que,

O “privilégio da sensibilidade” que se materializa na musicalidade, na ritmicidade do negro, a singular resistência física e extraordinária potência e desempenho sexuais, são atributos que revelam um falso reconhecimento de uma suposta superioridade negra. Todos estes “dons” estão associados à “irracionalidade” e “primitivismo” do negro em oposição à “racionalidade” e “refinamento” do branco” (SOUZA, 1990, p. 30).

Umbanda

No Candomblé, religião em que se cultuam Orixás, ou tudo aquilo que seja essencial para a Vida, como Exu (o Caminho), Oxalá (o pai), Iemanjá (o Mar, a Mãe, a Sereia), Oxóssi (a Mata e o Caçador), Oxum (a Cachoeira, os Rios, a Beleza), Iansã (a Tempestade, a Ventania, a Búfala e também a Borboleta), o Tempo, Ogum (o Guerreiro, o Ferreiro, a Tecnologia), Xangô (a Justiça, o Trovão), Oxumaré (a Serpente e o Arco-íris), Omolu (a cura), Nanã (a Velha, a Lama), não existe a ideia, tampouco símbolo que se assemelhe à representatividade do diabo/demônio/inimigo cristão. Ainda assim foi determinada como demoníaca pela igreja católica, por séculos proibida e incansavelmente perseguida. Segundo Lowen (1997, p. 24), *“o inferno só existe na escuridão da noite ou da morte. A luz do dia – ou seja, em consciência plena – não vemos nenhum monstro de verdade”*.

Sobre essa questão, o Relatório Parcial da Comissão da Verdade da Escravidão Negra no Brasil, da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), traz as seguintes reflexões:

A forma devastadora, atroz e cruel com que se implementou o processo colonizatório só poderia ter lugar num quadro ideológico em que os povos



submetidos à colonização fossem percebidos, em uma escala de valores, como hierarquicamente inferiores aos colonizadores. Exemplo típico desta percepção foi ao longo do debate no âmbito da igreja católica quanto ao fato de os indígenas da América serem ou não possuidores de alma. Este questionamento também se estendeu de forma diferenciada aos negros africanos. Tanto assim que uma justificativa moral do tráfico negreiro seria a salvação da alma das pessoas negras arrebatadas do continente africano (OAB, 2015, p. 5 e 6).

A Colonização se apoiou numa mitologização na linha do tempo da história. O primeiro e mais importante mito a envolver a colonização é o da superioridade de civilizações, umas em relação a outras, bem como o mito da superioridade cultural dos povos, uns em relação aos outros (OAB, 2015, p. 5).

No Brasil colônia, o temor da violência do homem branco e a necessidade de ter um espaço seguro, de pertencimento, cuidado, esperança e de preservação de mistérios e saberes ancestrais, fez com que africanas/os/es escravizadas/os/es se organizassem para reverenciar seu sagrado – os Orixás – usando imagens de santos católicos que os representassem na energia, por exemplo: Iemanjá e Maria (Mães); Ogum e São Jorge (Guerreiros); Yansã e Santa Bárbara (Tempestade). Assim surgiu a Umbanda. Brasileiríssima e generosa, incluiu novos encantados que traziam a sabedoria desse novo território tão diverso. Sendo assim, além dos Orixás, a Umbanda inclui a sabedoria e a energia de Caboclos, Ciganas, Marinheiros, Pombagira (Mulher Livre), Pretas e Pretos Velhos, de Erês (Criançada), entre outros.

Na religião mais primitiva, o animismo, todos os espíritos da natureza eram cultuados. O politeísmo representou a adoração de deuses masculinos e deusas femininas, cada qual associado a aspectos específicos da vida humana. A elevação a supremacia de um único deus masculino estava associada à ascensão ao poder de um governante masculino, o rei todo poderoso que era considerado como um descendente ou representante do deus (LOWEN, 1997, p. 224)

Na perspectiva do opressor, desde que se cultuassem os santos católicos do lado de fora da igreja, negros escravizados poderiam fazê-lo ao seu modo, e o modo africano de fazer parte da expressão do corpo: “*A liberdade interior manifesta-se na graciosidade do corpo, em sua suavidade e vitalidade. Corresponde a estar livre de culpa, vergonha e constrangimento*” (LOWEN, 1997, p. 23).

Nas Giras/Rituais da Umbanda, todos são responsáveis pela organização, desde o zelo com as roupas brancas, polimento dos adereços, manutenção do couro dos tambores, até a ceia, servida ao final.

É a Yá (mãe de santo e/ou sacerdotisa) quem orienta os trabalhos de acordo com a necessidade dos Orixás, de encantados e da audiência, que acontece na pulsação de tambores, promovida por Ogãs –sacerdotes que ficam lúcidos e orientados espiritualmente, para musicar o ritual. A hierarquia é marcada por adereços, colares de contas coloridas e modo de dançar.

Por se tratar de uma religião de incorporação, na qual um orixá ou encantado integra-se ao corpo de uma pessoa preparada espiritualmente para recebê-lo, ali, em círculo, estão deidades e meros mortais, todos juntos, vestidos de branco, descalços, cantando e dançando coletivamente, mas de maneira que varia de introspectiva, com olhar pra dentro, a coletiva, festiva, sempre orientadas/os/es pela música que energiza, que faz lembrar das potências, dos deveres, dos cuidados e merecimentos. De acordo com Lowen (1997, p.23), “*a alegria pertence ao reino das sensações corporais positivas; não é uma atitude mental, não se pode decidir ser alegre*”.

Embora estejamos familiarizados com a pulsação do coração, o fato é que cada célula, cada tecido e o corpo todo pulsam, o que significa que se expandem e se contraem ao respirarmos. Quando a pulsação é rítmica e livre e plena, sentimos prazer. Ficamos prazerosamente excitados. Quando a excitação aumenta ao ponto ao ponto de a pulsação ficar mais intensa, sentimos alegria (LOWEN, 1997, p. 227).

A marcação do tambor pede firmeza na qualidade do contato dos pés com a terra, a terra que alimenta, que garante Vida. Os joelhos sempre fletidos, pelve solta e mobilidade na coluna, nos braços, na cabeça, para poder ser vento, mar, rio, para guerrear, ser pai e ser velha, para poder caçar, ser cura, para abrir caminhos. O Ori, cabeça, morada do Orixá, tem mobilidade para poder tudo ver, mas precisa estar alinhado com o corpo. O centro.

Não se consegue sentir uma emoção a menos que se possa expressá-la num gesto, um olhar, no tom da voz ou por meio de algum movimento corporal. Isso acontece porque o sentimento é a percepção do movimento ou impulso. Faço uma distinção entre uma expressão emocional e uma explosão histérica (LOWEN, 1997, p. 45).

Entre as canções, existem pequenas pausas, para que o corpo todo possa integrar a energia curadora e curativa, voltar ao eixo, para que a respiração possa ser consciente. Há também uma grande pausa, para que, quem quiser, possa reverenciar ou se aconselhar com alguma das entidades presentes. Tudo acontece de acordo com o toque do tambor, que, como o batimento do coração, indica início e fim.



Capoeira

Capoeira é uma arte marcial desenvolvida por necessidade de autodefesa, de corpos tratados como objetos, e se mostrou imprescindível no processo de resistência, na libertação e fuga de pessoas escravizadas, no planejamento de motins e revoltas, na organização de sociedades quilombolas.

Encontra-se entres as raras artes marciais que integram sagrado e profano, agilidade e malemolência, golpes mortais – rastejantes ou acrobáticos – e bailados graciosos, lamento e alegria, agonia e esperança, silenciamento e grito, afago e dor, escravidão e liberdade. A Capoeira integra luta, música, dança e canto. A Capoeira pulsa.

Tal como na Umbanda, a música abre e fecha a roda de capoeira. Todos cantam, com o desafio de improvisar versos que falem sobre si, sobre a vida que se leva e, por ser um treino de luta, para que haja revezamento, todos podem e devem aprender a tocar instrumentos de percussão, sendo o berimbau o principal deles. Segundo Lowen e Lowen (1998, p. 11), a Capoeira *“é também uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar a pessoas a resolverem seus problemas emocionais e melhor perceberem seu potencial para o prazer e para a alegria de viver”*.

A Capoeira pulsa na circularidade, modo africano de promover encontros e compartilhar saberes onde; mesmo existindo hierarquias, indicadas pela idade (sabedoria) e pela cor do cinturão, todas/os/es são colocados em condição de igualdade, de pertencimento.

O círculo propicia também a troca de olhares. O olhar da capoeira é atento, presente, um olhar que se comunica, se antecipa; um olhar que pode ser cortante, mas pode brincar e sorrir também, como o canto, que lamenta, denuncia, consagra, desabafa, festeja, sempre dando ritmo ao movimento, à luta, ao treinamento, ao encontro.

(...) focalizamos três áreas principais de auto expressividade: movimento, voz e olhos. Em geral as pessoas se expressam por meio de cada um desses canais de comunicação simultaneamente. Se nos sentimos tristes, por exemplo, choramos, soluçamos, e nos sacudimos (...). A raiva também é expressa em movimentos corporais, sons e olhares. Bloquear ou cortar um desses canais enfraquece e cinde as emoções e sua expressão.

(...) raramente as pessoas combinam tais movimentos com verbalizações corretas e com o contato visual para torná-las mais expressivas. Os bloqueios contra os movimentos expressivos reduzem a motilidade e a espontaneidade. Os bloqueios podem ser liberados somente por meio de um trabalho com estes movimentos (...) Chutar é um bom exemplo. Chutar quer dizer protestar (LOWEN, 1997, p. 224-225).

A Capoeira, na sua concepção, é rasteira, parte do chão. São mãos e pés enraizados na terra, que garantem o equilíbrio e a pulsão, a firmeza e a leveza, imprescindíveis para golpear, chutar e gingar: “(...) o princípio do grounding que canaliza a energia para as pernas e pés, que descarrega o excesso de energia na terra, familiariza o orgasmo, com o estado vibratório e permite uma maior tolerância a excitação” (WEIGAND, 2018, p. 55).

A Ginga, movimento mais importante da técnica, o “jogo de cintura” necessário para atacar, recuar, para fazer firula e encantar, confundir ou se antecipar ao opressor, precisa acontecer com abertura para ressonância.

É a respiração plena que possibilita ao (à) capoeirista estar presente, em contato com a realidade, ser espontâneo, poder dançar e cantar “em plenos pulmões” e, em questão de segundos, sair da ginga para um golpe certo, mortal. Conforme explica Lowen:

(...) é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com seu corpo e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele. Essa ênfase dada ao corpo inclui a sexualidade, que é uma das funções básicas. Mas abarca também as funções mais elementares de respiração, movimento, sentimento e autoexpressão (...). Se sua autoexpressão é reduzida, a Vida do seu corpo é restringida. (LOWEN, 1997, p. 36).

A Capoeira promove e integra “valores civilizatórios africanos, tal como promove e integra técnicas da análise bioenergética” (SIMIÃO, 2018, p. 12).

Considerações finais

A falácia da supremacia branca perpétua

Um mestre de Capoeira me alertou sobre o cuidado que se deve ter ao buscar, em livros, a história e os mistérios da Capoeira, por terem sido escritos pelo colonizados e por suas/seus descendentes. Desse modo, o que compartilho sobre Umbanda e Capoeira aqui me foi ensinado oralmente por Mestres, Mães de Santo e outras autoridades na cultura, mesmo havendo na atualidade algumas unidades de materiais confiáveis disponíveis.

A formação internacional em Análise Bioenergética, tal como a Psicologia, em regra, seguem praticando o epistemicídio das produções dos saberes de povos originários, de produções acadêmicas com autoria de mestras/es e doutoras/es negras/os/es, bem como de

leituras dos conflitos raciais ancestrais, que são atualizados de tempo em tempo por quem detém o poder. E isso também acontece dentro do *setting* terapêutico. Segundo Maria Cristina Francisco (2020, p. 206), “nas instituições de psicologia, existe um silenciamento sobre a questão racial. A invisibilidade dentro do setting terapêutico pode ser um reprodutor de sinais colonizadores”.

Considerando que a AB se comunique tão bem com o corpo negro, porque essa sabedoria está nas células e na cultura dessa população; para além do que foi ilustrado, conceitos de circularidade, corporeidade, aterramento, musicalidade, oralidade, ancestralidade, ludicidade, ressonância, energia vital e aqui incluo o cooperativismo, estão nas rodas de Samba, de Hip-Hop, em cerimônias do Santo Daime, estão no modo de fazer afrobrasileiro e indígena. Considerando ainda que a AB da América Latina seja, quase que na sua totalidade brasileira e tenha o Brasil, dentro das Américas, uma história tão singular, o que sustenta o epistemicídio e quase ausência de docência negra na formação internacional? O que faz com que o número de analistas negras seja tão reduzido? o que faz com que pessoas negras precisem continuar a resistir e brigar diariamente por respeito, por sobrevivência?

Conforme explanam Sampaio, Silva e Rauter (2023, p. 11), “o corpo preto que é alvo histórico de ataque, também é a potência de resistência corpo que se reafirma pela música, pela dança, pela poesia, pelo slam, pela arte, pela atuação, pela intelectualidade, pela existência e a despeito de tudo que tenta ou deseja destruí-lo”.

Reconhecer a riqueza dos saberes de cultura outras, admitir a miséria de uma ancestralidade europeia violentíssima e usurpadora para integrar e poder edificar uma formação e uma clínica de cuidado integral, que possa acolher e amparar todas as cores de pele – podemos construir essa Clínica?

Referências

FRANCISCO, Maria Cristina. *Olhos Negros atravessam o mar* – o corpo negro em cena na análise corporal: bioenergética e biossíntese. São Paulo: Hakabooks, 2020.

KILOMBA, Grada. *Memórias Memórias da Plantação* – episódios de racismo cotidiano. Rio de Janeiro: Cobogó, 2019.



LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. *Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma vida vibrante*. São Paulo: Summus Editorial, 1985.

LOWEN, Alexander. *Alegria: a entrega ao corpo e à vida*. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. São Paulo: Summus Editorial, 2017.

OAB - RJ. *Relatório parcial da Comissão da Verdade da Escravidão Negra no Brasil*. Rio de Janeiro, 2015.

SAMPAIO, A. S.; SILVA, L. A. De A.; RAUTER, C. M. B. O corpo negro no setting-corpo terapêutico: desafios e potencialidades dos encontros e desencontros analíticos. *Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros/As (ABPN)*, v. 16, edição especial, 2023.

SIMIÃO, Joana Paula. *A Capoeira como instrumento de promoção de Grounding*. Rio Grande do Norte, 2019.

SOUZA, Neusa Santos: *Tornar-se Negro*. São Paulo: Paz e Terra, 1990.

WEIGAND, Odila Quartim Barbosa. *Grounding na análise Bioenergética: uma proposta de atualização*. 2005. 155 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005.



Recebido: 27/11/2023; Aceito: 28/11.2023; Publicado: 30.11.2023.