

O Grounding com a Bola Terapêutica na Psicoterapia Bioenergética

Álida Maria de Souza Araújo¹

¹ Psicóloga graduada pela Universidade Potiguar – RN e pós-graduanda em Psicologia Clínica pelo Libertas Centro de Formação e Pesquisa – PE. E-mail: alidahmaria@hotmail.com.

Resumo: O presente artigo trata da utilização da Bola Terapêutica ou Bola Suíça enquanto instrumento de intervenção psicocorporal da Psicoterapia Bioenergética, em específico no processo de desenvolvimento do *Grounding*. Termo que designa tanto o estado de “*estar em si mesmo*” quanto o exercício primordial da Bioenergética que leva a esta condição. O *Grounding* com a Bola Terapêutica pode ser caracterizado como um recurso capaz de potencializar os efeitos do *Grounding* convencional, haja vista a base instável da bola, ao ser utilizada como assento, gerar condições para o aprimoramento proprioceptivo, e consequentemente ampliação da consciência corporal. Aqui são expostas observações clínicas sobre as vantagens da utilização deste recurso, bem como da sua importância e eficácia no processo psicoterapêutico de base Bioenergética.

Palavras chave: Bola Terapêutica, Grounding, Análise Bioenergética.

The Grounding with the Therapy Ball in Psychotherapy Bioenergetics

Abstract: This article is about the use of the Therapy Ball or Swiss Ball as a tool for the psycho body intervention of Bioenergetic Psychotherapy, in particular in the development of the Grounding process. Term covering both the state of “being in itself” as the primary exercise of Bioenergetics that leads to this condition. The Grounding with Therapy Ball can be characterized as a resource capable of potentiating the effects of conventional Grounding, given the unstable base of the ball, to be used as a seat, create conditions for improving proprioceptive, and consequently expansion of body consciousness. Here are exhibited clinical observations on the advantages of using this resource as well as its importance and effectiveness in the psychotherapeutic process basis Bioenergetics.

Keywords: Ball Therapy, Grounding, Bioenergetics Analysis.

Introdução

A bola começou a ser confeccionada com plástico após a fabricação deste material em escala industrial na década de 50. Neste período a sua função terapêutica foi novamente evidenciada, desta vez pelo pediatra suíço Elbeth Köng junto à fisioterapeuta inglesa Mary Quinton que, na busca de um material adequado aos seus objetivos de reeducação neuromuscular de crianças fisicamente debilitadas, utilizaram uma bola grande de vinil na aplicação do Método Bobath¹. (CARBONELL, 2012; MARTINS, CRUZ, 2007).

Posteriormente, no ano de 1963, foi produzida pelo fabricante de brinquedos Aquilino Cosani, a pedido da fisioterapeuta Susane Klein-Vogelbach, a primeira bola específica para exercícios terapêuticos. Esta veio a ser

denominada por terapeutas norte-americanos de *Bola Suíça* ao verem sua utilização neste país. (MARTINS; CRUZ, 2007)

Nos anos 70 Susanne Klein-Vogelbach e Maria Kucera ampliaram as técnicas terapêuticas de Kög e Quinton, tornando-se pioneiras no uso da bola com pacientes ortopédicos adultos, e em 1980 na Alemanha publicaram o livro: *Ball Gymnastik for Funcional Kinetics*. (CARBONELL, 2012).

Em 1995 Joanne Posner-Mayer, aluna de Kög e Quinton, que trabalhou com terapeutas treinados por Klein-Vogelbach e Maria Kucera, publicou o *Manual Swiss Ball Application for Orthopedic and Sports Medicine*, sobre a utilização da Bola Terapêutica no trabalho de prevenção de lesões, saúde e bem estar (CARBONELL, 2012; MARTINS, CRUZ, 2007).

Em 1998 a fisioterapeuta alemã Beate Carrière, também treinada por Klein-Vogelbach, publicou o livro cujo título no Brasil é: *Bola Suíça: teoria, exercícios básicos, e aplicação clínica*, demonstrando uma ampla gama de aplicabilidade fisioterapêutica da Bola, tais como: no tratamento de distúrbios ginecológicos, na clínica ambulatorial em tratamento agudo e em unidade de terapia intensiva, na avaliação das deficiências de força, mobilidade, equilíbrio, coordenação, e na terapia manual. (CARBONELL, 2012; CARRIÈRE, 1999; MARTINS, CRUZ, 2007).

Na atualidade, a bola como instrumento terapêutico não é mais uma exclusividade da Fisioterapia, é utilizada por profissionais da Educação Física em treinamento para atletas de elite, nas aulas de alongamento, relaxamento, condicionamento aeróbico, nos exercícios para mães no período pré e pós-parto, em exercícios para idosos, nas práticas de Yoga, Pilates. Também é utilizada por profissionais das Artes em aulas de expressão corporal, e de dança; assim como por educadores infantis para alinhamento da postura durante a escrita e em atividades físicas para auxiliar o desenvolvimento motor das crianças, e ainda, pelos Fonoaudiólogos, Terapeutas Ocupacionais, Psicoterapeutas Corporais, dentre outros.

Deduz-se que o sucesso na utilização da Bola Terapêutica deva-se primeiramente ao fato da possibilidade de um trabalho dificilmente obtido de maneira tão simples com outros instrumentos, pois ao opor a gravidade do corpo contra a Bola, ativa-se diretamente a propriocepção² e portanto, trabalha-se as camadas musculares mais profundas e funções somáticas subutilizadas, o equilíbrio, a coordenação, o direcionamento da força, postura e flexibilidade muscular, o que desenvolve e aprimora as habilidades sensório-motoras e a consciência corporal, atribuindo assim um valor integrativo a qualquer trabalho em que seja utilizada.

Outros aspectos importantes que podem ser atribuídos ao sucesso da utilização da Bola Terapêutica são: o seu simbolismo lúdico, que a torna atraente e motivante, sua leveza, portabilidade, durabilidade e baixo custo.

As bolas terapêuticas são vendidas em lojas de artigos ortopédicos, fisioterapêuticos ou esportivos, têm alta resistência, sendo a de maior diâmetro (85cm) capaz de suportar até 300kg, possuem um sistema de esvaziamento lento que evitam estouro, são confeccionadas em borracha sem látex nos tamanhos: 40mm, 55mm,

¹ “Bobath, é um tipo especializado de Fisioterapia, cujo princípio é a inibição dos padrões reflexos anormais e a facilitação dos movimentos normais. Foi constituído principalmente pelo trabalho do Neuropediatra Dr Karel .Bobath e de Sua Esposa a Fisioterapeuta Berta Bobath, através de 25 anos de pesquisa” (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE FISIOTERAPIA EM NEUROLOGIA PARA O DESENVOLVIMENTO E DIVULGAÇÃO DOS CONCEITOS NEUROFUNCIONAIS, 2011).

² “Propriocepção é a percepção da posição, deslocamento, equilíbrio, peso e distribuição do próprio corpo e das suas partes que acontece a partir de informações enviadas ao sistema nervoso central por uma classe de neurônios receptores: os proprioceptores, encontrados nos músculos, tendões, ligamentos, articulações, pele e labirinto” (MACHADO, 2005).

10cm, 23cm, 45cm, 55cm, 65cm, 75cm e 85cm; nas mais variadas cores. Recebem diferentes denominações de acordo com a área do profissional que a utiliza: Bola Suíça, Fitball, Bioball, Chiball, Bolão, Bola de Pilates, ou o mais genérico, Bola Terapêutica.

Seja para as práticas terapêuticas, desportivas ou brinquedo de crianças, a bola representa universalmente o lúdico, e detém o mágico poder de reabilitar pessoas, de agregá-las em seu entorno quase sempre emocionadas e se expressando, como vemos nas brincadeiras de queimada ou nos estádios de futebol, nos campeonatos de vôlei, dentre outros esportes em que é utilizada.

Foram estes aspectos de ludicidade, de favorecimento a ligação afetiva, e a expressão das emoções, que tornaram a bola um instrumento utilíssimo para os psicólogos, para aqueles da área organizacional, por exemplo, a bola é utilizada em dinâmicas de grupo, já para os que trabalham com crianças e têm no brinquedo um recurso técnico de acesso ao mundo infantil, a utilizam no trabalho das vivências traumáticas e conflitos psíquicos, pois brincar com a bola possibilita a mobilização de conteúdos valiosos para processos reparatórios; e para aqueles que trabalham segundo as abordagens corporais, em específico a Análise Bioenergética, e têm os movimentos corporais como meio de acesso aos conteúdos inconscientes, a Bola Terapêutica foi adotada como auxiliar nos movimentos tradicionais.

A Bola Terapêutica na Psicoterapia Bioenergética

Para Brasilda Rocha (2005), Analista Bioenergética Infantil, A bola quando utilizada no *setting* terapêutico proporciona a possibilidade atualização do sentimento de ser gestado pela relação parental, de cuidado e proteção, de medo e raiva. Em caso da falta destes aspectos ao longo da infância ou na fase uterina, compartilhar a bola com o terapeuta dá a criança a condição de estar em contato consigo mesma (*Grounding*) e em relação com o outro. Já a Bola Terapêutica em específico, funciona como uma espécie de *stoll*³, com a vantagem de proporcionar maior autocontrole à criança, o que gera a segurança da não desorganização psíquica no caso da emergência de emoções intensas e caóticas, insuportáveis a uma estrutura psíquica infantil.

A Analista Bioenergética Maria Christina Soares, ao longo de mais de dez anos de prática e estudo sobre o emprego da Bola Terapêutica, chegou a uma série de posições e movimentos com a Bola capazes de auxiliar em alguns exercícios bioenergéticos utilizados tradicionalmente, como o *Grounding*, movimentos das pernas, pés, de orientação, alongamento, aquecimento, movimentos para pelve, quadris, tórax, braços, ombros, pescoço e para trabalhar o tônus muscular.

³ “*Stoll*, banco de bioenergética ou banco de respiração, trata-se de uma adaptação do banco de madeira para cozinha com altura média de 60 cm, pernas abertas ligadas por cruzetas o conferem base larga e segura, transpassado por um cilindro de madeira similar a um cabo de vassoura na parte de baixo do assento servem de apoio para as mãos ao levantar do banco; com um ou dois cobertores enrolados e amarrados ao assento, o acrescentando assim 15 a 20 cm de altura; utilizado pelos analistas bioenergéticos principalmente como instrumento facilitador para abertura torácica, alongamento dos músculos das costas e para tornar a respiração espontaneamente mais profunda” (LOWEN, 1985, pg.147).

Sob a ótica da Análise Bioenergética, entender a personalidade a partir do corpo e de seus processos energéticos, levando em conta a produção de energia através da respiração e do metabolismo, e sua descarga no movimento, implica em considerar que a quantidade de energia que uma pessoa tem e como a usa, determina o modo como responde às situações da vida, haja vista que, tanto o pensar quanto o sentir, são condicionados por fatores de energia (LOWEN 1985).

Por sua vez, a quantidade de energia que uma pessoa tem disponível é determinada pelo grau e localizações de suas tensões e bloqueios musculares, sendo estes ocasionados pelas pressões ou vivências estressantes. Um estado de tensão psicocorporal normalmente desaparece quando a pressão vivenciada é aliviada, no entanto as tensões que vêm a se cronificar pela reincidência, tornam-se persistentes após a pressão, e assumem a forma de rigidez muscular atrelado a um padrão de atitude inconsciente. (LOWEN, 1985).

As tensões que no início funcionam como autodefesa positiva, se passam a ser severas, causam à pessoa um desequilíbrio em termos biopsicodinâmico em função do decréscimo de energia disponível, pois a exacerbação da rigidez/bloqueios severos restringem o movimento da musculatura, limitam a auto expressão e, portanto, a ação espontânea natural do Ser. (LOWEN, 1985).

Na Análise Bioenergética a pessoa é levada a entrar em contato consigo mesma através do seu corpo, a compreender o porquê de suas inibições e bloqueios, geralmente inconscientes, relacionados a suas experiências infantis. O cliente é motivado a aceitar e expressar seus sentimentos contidos. A liberação desses sentimentos mantém relação direta com a dissolução dos bloqueios musculares crônicos, e viabilizam a liberação do fluxo de energia pelo corpo, pois quanto menos bloqueios musculares, maior e melhor circulação de energia e consequentemente sua condição de pulsação/vibração e autoconsciência (LOWEN, 1985).

A vibração é o elemento chave da vitalidade, uma pessoa relativamente em estado de equilíbrio tem seu corpo em constante vibração. Tal vibração se deve a uma carga energética na musculatura, e é análoga à que ocorre em um fio quando uma corrente elétrica passa por ele. A falta da vibração indica que a carga está interrompida ou reduzida pelos bloqueios causados pelas tensões musculares crônicas. Vibrações abruptas é sinal de que a excitação e a carga energética não estão fluindo livremente. (LOWEN, 1985).

No decurso do processo da Análise Bioenergética, quando a pessoa entra em contato com seus bloqueios e os libera por meio de movimentos apropriados que geram condições para o desenvolvimento do *Grounding*, aprofundamento da respiração, ampliação da autoconsciência e da autoexpressão, chega a obter o aumento de seu estado vibratório (LOWEN, 1985).

O objetivo é seguir neste processo até um estado em que o cliente consiga manter as vibrações em um nível estável e sutil mesmo quando a excitação ou a tensão aumente, mas isto só é possível a partir de um Ego seguramente ancorado no corpo, identificado e integrado a ele, quando a pessoa alcança a consciência de si como um todo e, portanto sente-se segura para acompanhar sem medo às suas respostas psicocorporais involuntárias. Ao final do processo o resultado é o de uma pessoa cujos movimentos e comportamentos têm um alto grau de consciência, espontaneidade, e por isso coordenação e graça natural (LOWEN, 1985).

Em minha prática clínica, a Bola Terapêutica tem sido um instrumento de admirável valia para a ancoragem do Ego no corpo, tenho a utilizado muitas vezes como cadeira para aqueles clientes que, em função da grande necessidade da expressão pela fala, resistem ao *Grounding*. Os traços de oralidade que os conferem

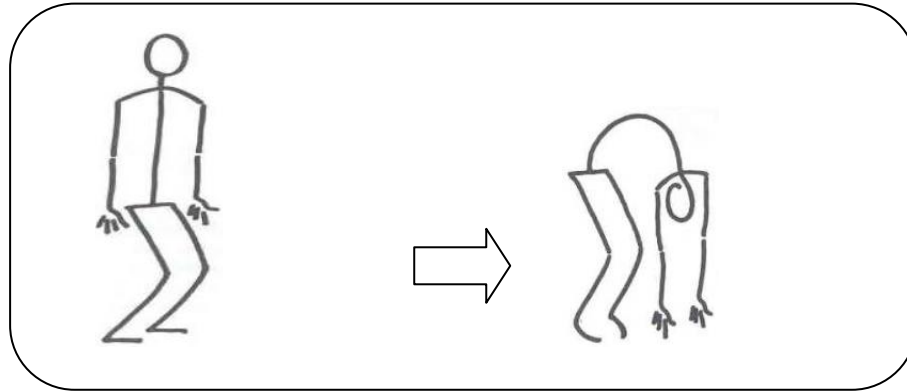
uma tendência à racionalização, com o uso da Bola, possibilitam a atenção e a energia que estão fortemente concentradas na região superior do corpo, serem trabalhadas para se expandir, à medida que inevitavelmente o cliente tem que manter seu apoio nos pés e sua postura ereta para que não caia da bola. Tal intervenção pode ser entendida como um recurso alternativo de “emergência” já que, ou é assim, ou raramente se dispõe ao *Grounding* convencional.

O *Grounding* e a Bola Terapêutica

O *Grounding* é um dos exercícios primordiais da Bioenergética, é usado para iniciar as vibrações nas pernas e para ajudar a pessoa a senti-las. O termo é muito usado para designar a sensação de contato entre os pés e o chão e, a partir desse contato, a conscientização do corpo embasado. *Ground* em inglês significa chão, base; *Grounding*, ter base; *Grounded*, faz referência a pessoa que tem base, que está sentindo seus pés no chão e, portanto tem noção de onde está, quem é, qual o seu lugar no mundo. Em um sentido mais amplo, o *Grounding* representa o contato da pessoa com as realidades básicas de sua existência, identificada com seu corpo e em condições de se “deixar acontecer”. (LOWEN, 1985)

O exercício básico de vibração e *Grounding* proposto por Lowen consiste em ficar de pé, com os pés separados cerca de 25cm, pés ligeiramente voltados para dentro de modo a alongar alguns músculos das nádegas; e com os joelhos ligeiramente flexionados. Deve-se inclinar-se à frente de maneira que o movimento se inicie pela descida da cabeça a partir da primeira vértebra da coluna. A cabeça deve pender sob o pescoço relaxado, assim como também os ombros e braços, até que os dedos das mãos toquem o chão. O apoio do corpo deve estar nos pés, deve-se respirar lenta e profundamente pela boca, com o peso do corpo indo para frente de modo a recair sob o peito do pé e estando os calcanhares ligeiramente erguidos. Os joelhos devem ser esticados lentamente até que os músculos posteriores das pernas estejam alongados, porém sem tira-los da flexão, pois retorná-los para a posição ereta interromperia o fluxo energético. Durante a prática deste movimento deve-se atentar para como está a respiração, onde, como e quando acontecem as vibrações e quais as sensações que emergem. Para sair da posição, os joelhos devem ser lentamente desdobrados, ao mesmo tempo em que as vértebras, a partir do cóccix devem ser erguidas, até que por último erga-se a cabeça.

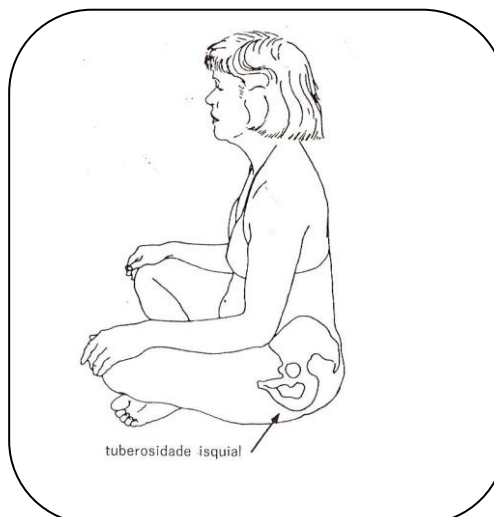
Figura 1 – O exercício básico de vibração e *Grounding*



Fonte: LOWEN, Alexander. **O corpo em depressão:** as bases biológicas da fé e da realidade. 8ª ed. São Paulo: Summus, 1983.

O outro exercício tradicional para o trabalho de *Grounding* é feito com a pessoa sentada: deve-se sentar com as pernas cruzadas sob um cobertor ou tapete no chão, na posição conhecida pelos orientais como *lótus*; inclinar-se a frente arqueando as costas até que se sinta as nádegas pressionando o chão, deixando a barriga solta, os braços relaxados sob os joelhos ou coxas; a cabeça deve estar erguida e o pescoço relaxado, a respiração lenta e profunda. Deve-se permanecer assim por volta de dois minutos atentando para os movimentos respiratórios na região pélvica e torácica. Sobre esta forma de trabalhar o *Grounding* Mabel e Todd (in Lowen. Exercícios de bioenergética. pg.115) apontam que: se o peso do corpo está equilibrado sobre as tuberosidades dos ísquios e não existe força de manter o peso para frente através dos músculos das pernas, os planos de força que atuam sobre a base do arco pélvico serão idênticos àqueles da posição de equilíbrio em pé.

Figura 2 - *Grounding* feito com a pessoa sentada



Fonte: LOWEN, Alexander. LOWEN, Leslie. **Exercícios de bioenergética:** o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

A prática dos movimentos que trabalham o *Grounding* tem por objetivo fazer com que o cliente tenha o seu centro de gravidade deslocado para baixo, o que aumenta imediatamente o seu senso de segurança, isso porque quando diante dos problemas, conflitos, ameaças ou experiências que causem uma alta carga de excitação, temos a tendência a nos fixar em nossos pensamentos, ideias, a “ir para cima”, “voar”, nessas condições, subjaz sempre uma ansiedade, um perigo em função da possibilidade de “cair/fragmentar-se”. Entende-se por isso que a direção descendente é o caminho para a liberação ou descarga de energia e consequentemente para o equilíbrio e integração dos conteúdos emocionais, e desenvolvimento da segurança para “deixar-se acontecer”.

Portanto trabalhar o *Grounding* possibilita à pessoa aumentar a consciência de sua natureza animal - a metade inferior do corpo tem essa característica mais “animal”, com a locomoção, defecação e a sexualidade, por exemplo, em contraponto a metade superior, com o pensamento, a fala e manipulação do ambiente; e favorece o aprimoramento da propriocepção na direção descendente, deslocando a concentração/exacerbação energética da cabeça, ou seja, do foco do Ego, o cerne da consciência e do comportamento voluntário, para o centro inferior ou pélvico, que é o centro da vida inconsciente ou instintivo, e literalmente o acento do Ser, haja vista que nos sentamos na bacia pélvica e através dela temos contato com os órgãos genitais e as pernas. É nela que somos concebidos, e dela descemos e emergimos para o mundo.

A debilidade da propriocepção desta região desencadeia um desequilíbrio biopsicodinâmico, ocasionando ansiedade, insegurança, propensão a tombos pela inabilidade nas pernas, por exemplo, dificuldade para o prazer genital, desarmonia nos movimentos dentre outras tantas dificuldades. Só se pode atingir a graça, a harmonia, com a expansão do autoconhecimento através do aumento da motilidade do corpo e da propriocepção, assim a marca da vivacidade de uma pessoa é o autoconhecimento (LOWEN, 1985).

No trabalho da propriocepção de seus pacientes os fisioterapeutas utilizam superfícies instáveis como a da Bola Terapêutica, que fornecem ao organismo constantes oportunidades para avaliar a sua orientação no espaço, com intuito de desenvolver no sistema nervoso central reações motoras para gerar melhora nas repostas proprioceptivas. Tal trabalho é comumente utilizado para pessoas com déficit na capacidade proprioceptiva e que por isso estão propensas a lesões em função da limitada coordenação durante o esporte por exemplo.

Psicólogos das linhas corporais, como os Analistas Bioenergéticos, utilizam a Bola Terapêutica para estimular e trabalhar a propriocepção, fazem na intenção de gerar as bases maturacionais necessárias para que a pessoa consiga sentir-se capaz de incorporar seus sentimentos e aceita-los, e com isso, integra-los ao corpo. Abandonando a fixação no plano racional, poderá viver seus sentimentos, expressando-os, e a partir daí, elaborar e resignificar as experiências traumáticas subjacentes.

Sob a posição de estar sentado na Bola, podemos também solicitar ao cliente atentar para sensações de sua região pélvica e temos a partir daí o meio de trabalharmos sua base de força, sensações e conflitos relacionados à segurança/insegurança. Sendo a Bola uma superfície instável, aciona músculos da pelve e base da coluna, que talvez não fossem ativados a princípio com tanta ênfase nas posições convencionais do *Grounding*, o que não deve ser visto como uma posição de substituição a estas, e sim como um forma de aprofundar as sensações necessárias para determinadas intervenções pretendidas.

Ainda nesta posição, sentado na Bola, havendo a intenção de que o cliente entre em contato com sua capacidade sustentar-se na vida e no mundo, podemos solicitar que atente para sua coluna vertebral e a partir daí teremos uma gama de aspectos a ser mobilizados e trabalhados, haja vista que a coluna vertebral é o suporte do corpo, o pilar da estrutura óssea e muscular, responsável pelos movimentos dos braços, pernas, integração entre órgãos e relaciona-se a tudo que sustentamos; as vértebras cervicais que são o apoio da cabeça são também a corporificação do controle racional, da autoafirmação; nas vértebras torácicas podemos encontrar os sinais das raivas e frustrações vivenciadas, problemas nesta região podem indicar tristeza, carência afetiva, sentimentos de menos valia, e insegurança para assumir a realidade e responsabilidades; já problemas com as vértebras lombares relacionam-se ao medo, às humilhações sofridas, repressão sexual e abuso.

Ao utilizar a Bola Terapêutica como assento recomenda-se que o cliente esteja descalço; e seja orientado a atentar para o contato dos pés com o chão e a deixar que a respiração aconteça o mais natural possível. O principal objetivo dessa intervenção é o de ampliar a percepção das sensações psicocorporais e seus limites.

Considerações Finais

Nesta perspectiva, com a utilização da Bola Terapêutica como assento, foi possível observar que os clientes que têm dificuldades de sentir os próprios pés e pernas experimentam a partir do posicionamento do *Grounding* com a Bola uma maior percepção ao serem solicitados para atentarem ao apoio dos pés que os mantêm sentados sobre a Bola, inevitavelmente, com a coluna alinhada e pés bem apoiados, é possível a partir daí terem eficazmente a confirmação da força que possuem em seus pés e pernas e da capacidade de manterem-se na Bola e analogamente na vida, no mundo, de suportar a si e o que sente.

Com a Bola Terapêutica o trabalho de ancoragem do ego, que se caracteriza quase sempre como um processo delicado, em que o terapeuta deve lançar mão de toda sua sensibilidade para sentir até onde e como o cliente pode suportar certos aspectos inconscientes emergentes, pode tornar-se mais lúdico e suave, favorecendo a confiança e consequentemente o aprimoramento do vínculo terapêutico. Assim, a Bola Terapêutica pode ser vista como uma “chave” de modelo diverso para a porta do inconsciente. Então através de poucas referências bibliográficas e da utilização de minha prática clínica com a bola terapêutica como um novo instrumento para Bioenergética, é importante ressaltar a sua eficácia nas intervenções corporais para contribuir com o desenvolvimento de novas pesquisas.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE FISIOTERAPIA EM NEUROLOGIA PARA O DESENVOLVIMENTO E DIVULGAÇÃO DOS CONCEITOS NEUROFUNCIONAIS. **Conceito Bobath**. São Paulo, 2011. Disponível em: <http://www.abradimene.org.br/artigos-materias/conceito-bobath>. Acesso em: 05 fev. 2013.



CARBONELL, Alexandre. **Bola Suíça**. disponível em: <http://pt.scribd.com/doc/98035863/Bola-suica>. Acesso em: 01 dez. 2012.

CARRIÈRE, Beate. **Bola Suíça**: teoria, exercícios básicos e aplicação clínica. São Paulo: Manole, 1999, 1 ed.

CARRIÈRE, Beate. **Bola Suíça**: teoria, exercícios básicos, e aplicação clínica. São Paulo: Manole, 1999.

HISTÓRIA da bola disponível em: <http://www.historiadetudo.com/bola.html>. Acesso em: 01 dez. 2012

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. Editora Summus, 1982.

LOWEN, Alexander. LOWEN, Leslie. **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

LOWEN, Alexander. **O corpo em depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. 8ª ed. São Paulo: Summus, 1983.

LOWEN, Alexander. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. 8ªed. São Paulo:Summus 1984.

MACHADO , Ângelo. B.M. **Neuroanatomia funcional**. 2. ed.Rio de Janeiro: Atheneu, 2005

MARTINS, Daniela S.; CRUZ, Ticiane Marcondes Fonseca da. **Exercícios com a bola**: um guia prático. São Paulo: Phorte, 2007

ROCHA, Brásilda dos Santos. **Brinkando com o corpo**: técnicas de terapia corporal com crianças e adolescentes. Editora Arte & Ciencia, 2005.

SOARES, Maria Christina de Souza. **Auto-conhecimento, Prazer e Alegria através das Bolas Terapêuticas**. São Paulo, 2007. Disponível em: <http://www.ligare.psc.br/curriculo-maria-christina-de-souza-soares.asp>. Acesso em: 01 dez. 2012.

●

Recebido: 23/01/2015

Aceito: 26/02/2015