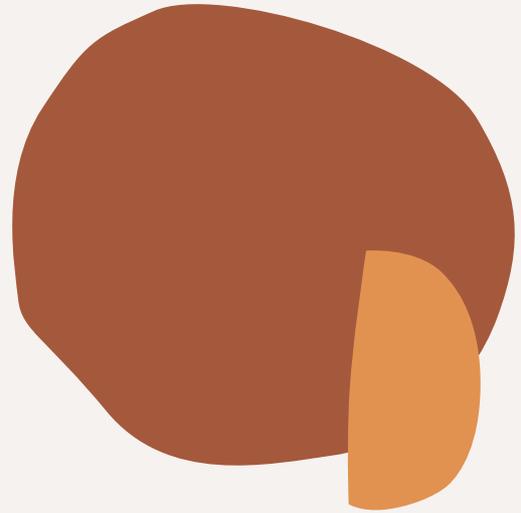


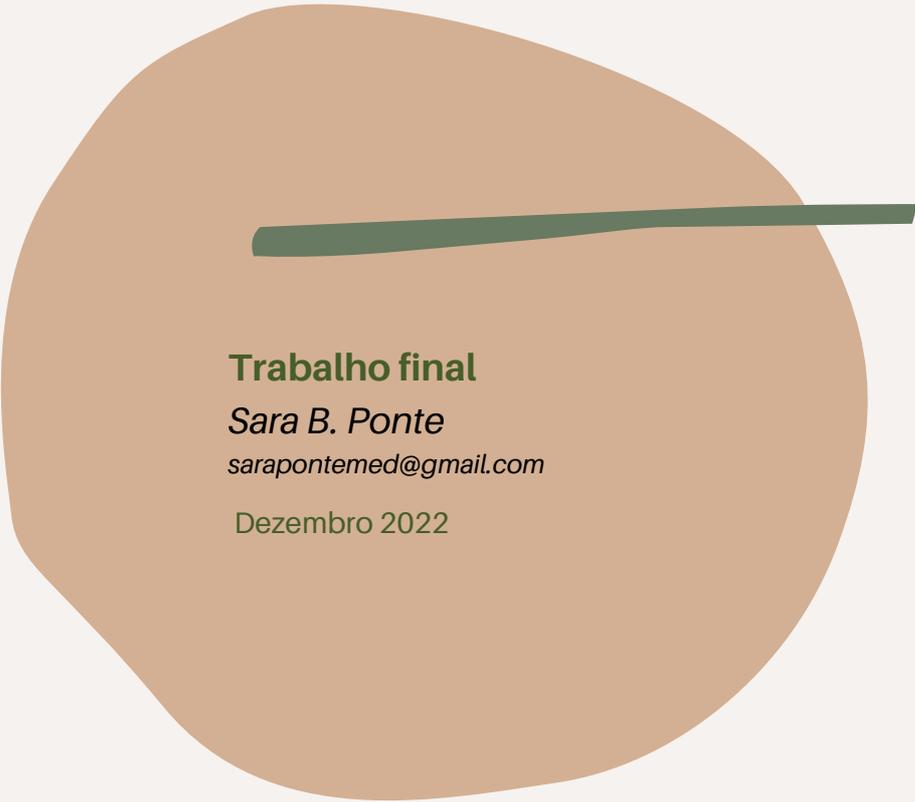
Instituto Português de Psicoterapia Corporal

9ª Edição do Curso de Iniciação à Psicoterapia Corporal Biodinâmica



Grounding

na Psicoterapia Corporal



Trabalho final

Sara B. Ponte

sarapontemed@gmail.com

Dezembro 2022

Grounding na Psicoterapia Corporal

Sara B. Ponte

ÍNDICE



Resumo

O presente artigo objetiva rever o conceito de grounding, segundo a perspectiva bioenergética, conhecer os seus efeitos terapêuticos e melhor compreender a aplicabilidade desta técnica na psicoterapia corporal.

03

INTRODUÇÃO &
METODOLOGIA

03

GROUNDING NA
BIOENERGÉTICA

07

EFEITOS TERAPÊUTICOS DO
GROUNDING

08

INVESTIGAÇÃO E
PERSPECTIVAS FUTURAS

08

NOTAS FINAIS

09

BIBLIOGRAFIA

A. INTRODUÇÃO

Segundo Lowen, o grounding é um conceito nuclear da análise bioenergética e significa enraizamento, ter os pés no chão, estar em contato com a realidade (Aguiar, 2008; Lowen, 1985; Ministério da Saúde do Brasil, 2018). Este conceito – grounding bioenergético – pode ser cientificamente baseado nas representações cerebrais e integração das sensações corporais – especialmente as funções de propriocepção, equilíbrio, toque e interocepção e, portanto, no enraizamento neurobiológico da autoconsciência dentro do self somático e em interação com os relacionamentos interpessoais (Clauer, 2011).

No sentido literal, grounding significa a possibilidade do indivíduo sustentar-se nas próprias pernas. No sentido simbólico e psicológico, relaciona-se com o nível de desenvolvimento de autonomia que a pessoa possui, isto é, a possibilidade de sustentar opiniões e atitudes, de caminhar adiante na vida, de dar o passo na direção desejada, de ocupar um espaço no mundo e de superar desafios (Aguiar, 2008; Ministério da Saúde do Brasil, 2018).

Segundo uma dimensão existencial e filosófica o grounding implica também em conseguir que a pessoa “deixe acontecer”, implica em fazê-la sentir-se mais perto da terra, em contato consigo mesmo, com a realidade mais profunda do seu ser, aumentando assim o sentido de segurança e de autoconfiança (Aguiar, 2008; Piauhy, 2014).

Neste contexto, o grounding pode ser encarado como uma aquisição importante para evitar experiências de perda dos limites do eu ou de distanciamento da realidade (dissociação). Representa pois, a concretização de um princípio Freudiano, onde ele diz: “estar grounded significa estar em contato com a realidade”. No caso de Lowen, a principal diferença relativamente a Freud, é de que este conceito não se restringe à compreensão cognitiva” (Clauer, 2011). Assim, a amplificação do conceito de grounding abarca a ideia de um self saudável, enraizado em um grupo social, numa família, num útero, numa relação mãe-bebê e depois no próprio corpo e na terra (Piauhy, 2014).

O presente manuscrito pretende rever o conceito de grounding, segundo a sua perspectiva fundadora, a da Bioenergética; conhecer os efeitos terapêuticos do grounding postural e melhor compreender a utilidade prática desta técnica na psicoterapia corporal.

B. METODOLOGIA

Esta revisão foi realizada em novembro de 2022, através da consulta das bases de dados PubMed e Google Scholar, sem data limite de publicação, na língua portuguesa e inglesa, utilizando os seguintes termos MESH: “Grounding” AND “Body psychotherapy” OR “Neurobiology” e os correspondentes em português.

Adicionalmente, também foi realizada uma revisão das referências bibliográficas incluídas em alguns dos artigos no sentido de encontrar artigos relevantes que não foram revelados pelas bases de dados previamente citadas. A pesquisa resultou em 15 publicações selecionadas de acordo com os objetivos do presente artigo.

C. GROUNDING NA BIOENERGÉTICA

Na Análise Bioenergética a pessoa é levada a entrar em contato consigo através do seu corpo, a compreender o porquê de suas inibições e bloqueios, geralmente inconscientes e muitas vezes relacionados com as suas experiências infantis. A libertação destes sentimentos mantém relação direta com a dissolução dos bloqueios musculares crônicos e viabiliza a libertação do fluxo de energia pelo corpo, pois quanto menos bloqueios musculares, melhor circulação de energia e, conseqüentemente, facilita o desenvolvimento de competências de auto-expressão e autoconsciência (Araújo, 2015; Lowen, 1985).

A vibração é o elemento chave da vitalidade, uma pessoa em relativo estado de equilíbrio tem o seu corpo em constante vibração. Tal vibração se deve a uma carga energética na musculatura e é análoga ao que ocorre num 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. No caso de vibrações abruptas é também sinal de que a excitação e carga energética não está a fluir livremente. (Araújo, 2015; Lowen, 1985).

Conceitos como energia, respiração, auto-expressão, som e movimento estão intimamente ligados à ideia de grounding. Existem diferentes pontos de vista sobre a natureza desta energia. Freud chamou de libido, Reich chamou de orgone, a Medicina Tradicional Chinesa chama de Qi, mas todos concordam que é um elemento básico envolvido nos processos dos seres vivos e que a falta dele está associada à morte (Lowen, 1975).

A energia psíquica e a energia física utilizadas no movimento muscular têm origem idêntica e convertem-se uma na outra, tal como por exemplo a energia cinética converte-se em energia elétrica numa turbina hidrelétrica (Aguar, 2008).

No início, Lowen e Pierrakos exploravam um no outro técnicas corporais que ajudassem a melhorar a respiração e a libertar tensões e emoções que bloqueavam o livre fluxo da energia no organismo. Nesta busca de novas abordagens de obter resultados terapêuticos, experimentaram trabalhar o corpo na posição vertical e não com o paciente deitado, como Reich fazia (Nakayama, 2012; Weigand, 2005).

Para Lowen a posição de pé permite com que a pessoa possa sentir o solo e tome consciência do seu eixo vertical. Ter os pés no chão é sustentar seu espaço, as suas ideias e opiniões, ter um lugar no mundo. A pessoa sabe onde está e, portanto, sabe quem é. O grounding representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência. A pessoa que se sente firmemente plantada na terra, identifica-se com seu corpo, está ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer (Piauhy, 2014).

O grounding ajuda a pessoa a ter um contato com a sua natureza mais primitiva, instintiva, reptiliana – incluindo também a sua sexualidade. Através do grounding temos um leve deslocamento do centro de gravidade em direção à pélvis, trazendo a sensação de segurança e centramento.

Neste enquadramento, Lowen desenvolve o grounding como um novo pilar da sua perspectiva energética, explicando que a carga na metade superior do nosso corpo e o balanço longitudinal ou pendular da nossa carga energética precisa ser descarregada, através da metade inferior do corpo para baixo da terra (Clauer, 2011). Lowen afirmou: “Toda energia acaba encontrando seu caminho para a terra...este é o princípio conhecido como grounding. Este fenómeno é visível através das descargas que ocorrem nas tempestades e relâmpagos quando estamos perante um clima atmosférico sobrecarregado” (Clauer, 2011).

Por outras palavras, o trabalho terapêutico com o grounding visa estabelecer contato com os diferentes “chãos” a partir do qual o self se desenvolve. Este contato é alcançado devido ao stress da musculatura, que tende a vibrar involuntariamente. Os exercícios bioenergéticos de grounding são possibilidades de expressão dos sentimentos, sensações e pensamentos numa situação controlada e segura. A pessoa é incentivada a expressar, a colocar para fora de forma apropriada, aumentando assim ao praticante o controle emocional consciente da sua expressão (Campos, 2010).

Weigand (2005) esclarece, com base no trabalho de Lowen, sobre a verticalidade humana e suas implicações biológicas, simbólicas, subjetivas e pessoais, que o verdadeiro grounding depende do livre movimento pulsatório (energético) em três direções básicas:

- 1. Pulsação vertical, que envolve um movimento pendular da cabeça aos pés e dos pés à cabeça. Esta pulsação relacionada com o grounding postural, na qual a energia flui pendularmente pelas costas (com o sentido de agressividade e progressão), e pela frente do corpo (com o sentido de afeto) ligando a parte superior do corpo aos genitais (Ministério da Saúde do Brasil, 2018; Piauhy, 2014).
- 2. Pulsação horizontal, que corresponde ao grounding estabelecido através das relações. Esta pulsação flui a partir dos genitais, do coração, do plexo solar, da garganta e dos olhos e é responsável pela comunicação com o meio externo (Ministério da Saúde do Brasil, 2018; Piauhy, 2014).
- 3. Pulsação entre periferia e o centro do organismo, que responde pela condução de percepções internas, pensamentos e sentimentos traduzidos nas ações do indivíduo. As ações podem ser expressas ou inibidas pela couraça (Ministério da Saúde do Brasil, 2018, Piauhy, 2014).

O verdadeiro grounding acontece quando as três direções estão ativadas de forma integrada. Na psicoterapia corporal, procura-se reparar os eventuais défices ocorridos durante o desenvolvimento, com o objetivo de promover a experiência do movimento da energia integrado nas três direções (Piauh, 2014).

C1. Grounding & Self

A âncora central do nosso verdadeiro self no corpo são as sensações proprioceptivas. Winnicott foi um estudioso deste assunto e postulou que: “o verdadeiro self vem da vivacidade do tecido corporal e da ação das funções do corpo, incluindo a função cardíaca e respiratória... O verdadeiro self emerge assim que há alguma organização psicológica do indivíduo. Tal pode significar pouco mais do que a totalidade da vitalidade sensório-motora do indivíduo” (Clauer, 2011).

Winnicott afirma que o verdadeiro self seria o resultado da mãe ter aceite os gestos espontâneos da sua criança. Nos casos em que a mãe não tem a capacidade de entender e satisfazer as necessidades do filho e coloca o seu próprio gesto, acaba por subjugar a criança a criar um falso self. Nos casos mais próximos da saúde, o falso self age como forma de defender e proteger o verdadeiro self (que se mantém oculto). Enquanto nos casos mais graves o falso self substitui o verdadeiro. Deste modo, a visão que o sujeito tem de si e a visão que as pessoas que o rodeiam têm dele, na verdade são uma visão de uma casca espessa que ele criou (Clauer, 2011; Weigand, 2005).

Esta casca pode ser comparada à couraça de Reich. Weigand (2005) explica que a couraça funciona como sistema de defesa e de regulação do ego. O problema é quando se torna tão crônica e intensa ao ponto de limitar o movimento da vida (física e psíquica).

O falso self, especialmente quando se encontra nos extremos mais patológicos, é acompanhado por uma sensação de vazio, de futilidade e de irrealidade.

Weigand (2005) postula que a imagem idealizada (falso self) é consequência direta da falta de contacto adequado com a realidade do corpo e dos seus sentimentos e com o chão físico, ou seja, falta de grounding.

Em linhas gerais, podemos sistematizar que Winnicott considera que o self se constitui como uma entidade psíquica que enraiza-se no corpo (bem ou mal) em função da qualidade dos cuidados maternos recebidos pela criança. Lowen e Damásio têm uma visão de um self biológico que embora inconsciente, existe desde o nascimento (Clauer, 2011; Weigand, 2005).

Boadella (1992) acrescenta que o self biológico começa a existir na fase intra-uterina, a partir da formação do embrião. O útero representa o grounding onde o embrião se enraíza. A consciência deste self seria uma função do ego, desenvolvida posteriormente a partir do relacionamento mãe-bebé (Weigand, 2005).

C2. Tipos de grounding

Existem vários recursos para promover o grounding. Lowen desenvolveu primeiramente o que hoje diferenciamos de grounding postural. Este mobiliza principalmente o sistema musculoesquelético e promove o alinhamento dos segmentos do corpo. Posteriormente, o conceito de grounding foi se ampliando e surgiram diferenciações mais específicas: o grounding mais interno desenvolvido por Boadella (1992).

David Boadella explorou a importância do grounding no útero, apoiando-se nas pesquisas de Leboyer, 1975. Este autor defende que o útero é o grounding onde o embrião se enraíza. No primeiro momento da vida antes do nascimento, o óvulo fecundado implanta-se no útero e vai sentir o seu grau de receptividade. Se o útero é receptivo, a massa celular finca suas raízes em solo fértil.

Após o nascimento, o terreno de criação de raízes passa a ser externo e numa fase inicial muito dependente do vínculo materno. São muitos os groundings que a criança recém-nascida passa a descobrir. O bebé quando nasce já é capaz de procurar ativamente o olhar da mãe e só se retrai para seu universo interno se encontrar um ambiente pouco acolhedor. Ao retrair-se, cria um bloqueio energético, que vai envolver os órgãos da percepção de distância (como os olhos e ouvidos) e o próprio cérebro (Piauh, 2014).

O grounding do olhar que parte da referência de Baker, o qual salienta a importância do contacto visual do bebé com a mãe nos primeiros dias de vida. Com o contacto visual, o cuidador atua como regulador de emoções para a criança, “emprestando-lhe” suas qualidades de autorregulação. Ocorrem interações cérebro-cérebro durante a comunicação face a face mediada por orientações do olhar, vocalizações, gestos das mãos e movimentos dos braços e cabeça, todos atuando coordenadamente para expressar percepção interpessoal e de emoções (Piauh, 2014).

Os estudos sobre transmissão transgeracional fundamentam o conceito de um enraizamento do self na família. A cultura e religião também representam um território a partir do qual o self é criado. Sabe-se que uma criança não nasce num vácuo, mas sim a partir

de um casal que pertence a uma família, inserida num grupo social, onde existem crenças e rituais religiosos que fazem parte de uma cultura (Weigand, 2005).

Antes mesmo de enraizar-se no útero, um bebé começa a existir no mundo de representações dos pais. Esse mundo dos pais inclui: fantasias, esperanças, medos, sonhos, lembranças da própria infância, modelos de pais e profecias para o futuro bebé, segundo Piauhy (2014). Até certas representações estão baseadas em eventos culturais ou históricos nunca vivenciados diretamente pela criança. Assim, tanto a tradição da família de origem quanto o que é construído pela família atual se entrelaçam para formar o grounding familiar, onde o bebé se enraiza (Piauhy, 2014)

C3. Grounding postural

Segundo Weigand (2005), Lowen desenvolveu originalmente o que hoje chamamos de grounding postural, onde se mobiliza o sistema musculoesquelético e se promove o alinhamento dos diferentes segmentos do corpo.

Para compreender este conceito, é necessário dedicar atenção especial à respiração e postura corporal, que se revela na verticalidade do corpo. A pessoa estabelece o contato com a terra, através das suas pernas e dos pés, e ao mesmo tempo conecta-se com as realidades básicas de sua existência (Ministério da Saúde do Brasil, 2018).

A prática dos movimentos que trabalham o grounding tem por objetivo fazer com que o paciente tenha o seu centro de gravidade deslocado para baixo e aumente assim a sua sensação de segurança. Deste modo, o paciente quando estiver perante problemas, conflitos, ameaças ou experiências que causem uma alta carga de excitação, temos a tendência a nos fixar nos pensamentos, ideias e a “ir para cima”; nestas condições é normal que ocorra ansiedade, uma percepção de perigo em função da possibilidade de “cair/fragmentar-se”. Entende-se por isso que a direção descendente é o caminho para a libertação de energia e, conseqüentemente, para a integração dos conteúdos emocionais e desenvolvimento da segurança (Araújo, 2015).

A debilidade da propriocepção da região inferior do corpo desencadeia um desequilíbrio bio-psicodinâmico, promotor de ansiedade, sensação de insegurança, propensão para tonturas, dificuldade no prazer genital, desarmonia nos movimentos, ataxia e outras dificuldades. Só se pode atingir a harmonia

com a expansão do autoconhecimento, através do aumento da motilidade do corpo e da propriocepção (Araújo, 2015).

A postura básica do grounding consiste em colocar os pés afastados, com os dedos ligeiramente voltados para dentro, os joelhos fletidos e o corpo pendendo para a frente, até tocar o chão com os dedos. Deve-se ter atenção como se encontra a respiração, as vibrações no corpo 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 ergue-se a cabeça (Aguiar, 2008; Araújo, 2015; Weigand, 2005).

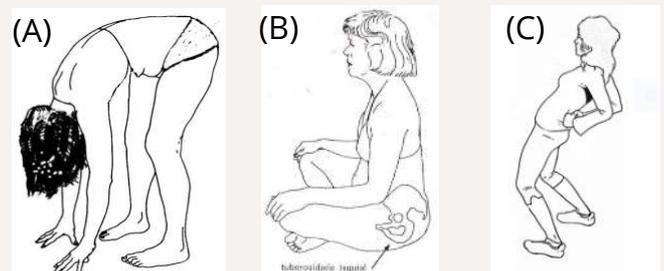


Figura 1. Postura básica de grounding (A), postura de grounding sentada (B) e Postura do arco (C)

Fonte: Araújo, A. (2015) Rev Latino-Americana de Psicologia Corporal, 2(3), p.13.

O outro exercício tradicional para o trabalho de grounding é feito com a pessoa sentada de pernas cruzadas sob um cobertor ou tapete no chão, na posição conhecida pelos orientais como lótus. O peso do corpo deve estar equilibrado sob as tuberosidades isquiáticas e não deve existir força para manter o peso para frente através dos músculos das pernas, os planos de força que atuam sobre a base do arco pélvico devem ser idênticos àqueles da posição de equilíbrio em pé (Araújo, 2015).

A postura do arco também é muito utilizada em bioenergética e consiste em manter os pés afastados ligeiramente voltados para dentro, os joelhos fletidos o corpo ligeiramente arqueado para trás, apoiando a região lombar com os punhos (Weigand, 2005). Nestas posturas, a maioria dos indivíduos desenvolve vibrações que percorrem o corpo no sentido longitudinal.

As vibrações, que envolvem intensamente o sistema musculoesquelético, têm o potencial de dissolver tensões crônicas (couraças musculares). O grounding postural pretende aumentar a carga energética e a excitação geral no organismo e desenvolver a capacidade de autonomia (Piauhy, 2014).

D. Efeitos terapêuticos do grounding

Os efeitos e consequências do trabalho de *grounding* são bem conhecidos e percebidos no trabalho terapêutico – seja individual ou em grupos – tendo sido descritos na literatura a partir da prática empírica (Aguiar, 2008; Weigand, 2005).

D1. Transtornos dissociativos e síndrome do stress pós-traumático

Pierce (2014) defende que o grounding pode constituir uma intervenção importante para trabalhar com crianças e adultos com transtornos dissociativos, que foram alvo de traumas a nível corporal. Nestes casos o self necessita de (re)habitar o corpo e ser capaz de permanecer corporalmente presente para não se dissociar em situações sociais. A técnica do grounding permite com que o paciente teste a sua realidade e se sinta seguro no momento presente, regulando assim negativamente a hiperexcitação derivada de uma percepção perigosa da realidade (Pierce, 2014; Tord, 2015).

D2. Perturbações de humor e ansiedade

Um número muito limitado de ensaios clínicos avaliou a contribuição do grounding nos distúrbios emocionais. Os estudos realizados com grounding incluíram também exercícios respiratórios, produção de som, consciência dos limites do corpo, experiências corporais e exercícios de propriocepção onde o pé exerce movimentos de empurrar o chão (Koch, 2017). Estas intervenções resultaram na redução dos sintomas depressivos comparativamente ao grupo controlo composto por pacientes submetidos exclusivamente a tratamento psicológico convencional. Também foi possível demonstrar que estes exercícios de grounding contribuem para a diminuição dos níveis de ansiedade e aumento da capacidade de regular a intensidade da raiva em pacientes com transtornos somatoformes em comparação com pacientes que participaram em apenas aulas de exercício físico (Tord, 2015).

Pessoas com depressão severa tendem a parecer fisicamente pesadas, como resultado de um peso corporal passivo. Tord (2015) defende que estes pacientes não estão enraizados e têm uma “qualidade flutuante, incapaz de colocar o pé no chão”.

Quando os movimentos do paciente apresentam um peso passivo marcado, o terapeuta pode introduzir exercícios que estimulem o uso do peso ativo. Os pacientes devem ser convidados a pular, fletir as pernas ou transferir o peso de uma perna para a outra.

D3. Orientação vocacional e profissional

A literatura neo-reichiana nomeia frequentemente a utilização do grounding para o desenvolvimento de autonomia e capacidade de realização dos próprios interesses, temas intimamente ligados à orientação vocacional.

Neste âmbito, Rezende Aguiar (2008) avaliou o efeito do grounding num grupo de 10 adolescentes do último ano do ensino secundário e observou que os participantes evoluíram de uma perspectiva imatura, fantasiosa e de pouca percepção corporal, para uma maior consciência de si mesmo, facilitando o processo de decisão, com maior clareza e confiança sobre a escolha vocacional. A autora defende que a prática em grupo do grounding poderá constituir uma ferramenta válida a ser inserida no sistema de ensino, como técnica de desenvolvimento da orientação profissional/vocacional dos jovens.

D4. Grounding na relação terapêutica

O conceito de grounding ampliou-se ao longo dos tempos, juntamente com o processo de reformulação e desenvolvimento da Bioenergética, e, atualmente, esta última adquire características de uma psicoterapia relacional (Piauh, 2014).

Apesar do grounding ser uma técnica relevante para pacientes que sofrem de diversos transtornos mentais, só consegue ser verdadeiramente eficaz se o paciente for capaz de se relacionar consigo e com o outro, enquanto compreende as sensações corporais e é capaz de as comunicar. A relação terapêutica, neste contexto, acontece perante o olhar atento do técnico, o sentir e ouvir, bem como a capacidade de confirmar verbalmente e propor palavras para a integração da experiência (Clauer, 2011).

E. Investigação e perspectivas futuras

Apesar do amplo uso clínico do grounding, revisões da literatura apontam para a inexistência de ferramentas que avaliem a qualidade desta técnica, bem como a ausência de ensaios clínicos randomizados e controlados neste campo da psicoterapia corporal.

Engelhard e os seus colaboradores, em 2021, validaram o questionário GAT (Grounding Assessment Tool) de forma a colmatar uma destas lacunas, criando assim uma ferramenta fiável para examinar a contribuição dos aspectos físicos e emocionais do grounding. A presente investigação demonstrou que o GAT trata-se de um instrumento com boa consistência interna e elevada fiabilidade (inter e intra-examinador), que avalia 4 componentes do grounding: 1. movimento rítmico e fluido; 2. expressão emocional em movimento; 3. padrão de colocação do pé e 4. a falta de estabilidade.

Espera-se que o GAT seja utilizado em investigações futuras como uma estratégia auxiliar de diagnóstico e permita determinar a eficácia de intervenções clínicas neste campo da psicoterapia.

De forma a ultrapassar as principais limitações dos estudos científicos na área do grounding há que publicar mais ensaios clínicos, com study design rigorosos e amostras mais robustas, com vista a avaliar a eficácia clínica do grounding na psicoterapia corporal em diferentes populações-alvo (por exemplo: síndrome do stress pós-traumático, perturbações de humor, ansiedade e do comportamento alimentar, etc).

F. Notas finais

O grounding é tanto um olhar quanto uma técnica. Um olhar, na medida em que ter os pés no chão significa consolidar no indivíduo o seu espaço, as suas ideias e o seu lugar no mundo. Representa pois, o contato com as realidades básicas de sua existência. Esta noção de enraizamento visa estabelecer contato com os diferentes “chãos” a partir do qual o self se desenvolve. Assim, a amplificação do conceito de grounding abarca a ideia de um self saudável, enraizado num grupo social, numa família, no útero, na relação mãe-bebé e depois no seu próprio corpo e na terra.

Como técnica, o grounding desloca o centro de gravidade em direção à pélvis e permite trabalhar a mobilidade do corpo, libertar tensões musculares, melhorar a função de propriocepção, toque, equilíbrio e

de interocepção, aumentando assim a capacidade do indivíduo integrar os seus conteúdos emocionais, de se autoconhecer e por conseguinte, reforçar a sensação interna de segurança e de autonomia.

O grounding, como técnica basilar da abordagem bioenergética, tem um potencial de ser utilizada em diferentes sectores, nomeadamente: na prática clínica, como coadjuvante na psicoterapia de transtornos dissociativos, perturbações da ansiedade, depressivas e psicossomáticas, entre outros, bem como na psicopedagogia como facilitador da aprendizagem em grupo, por exemplo, na formação profissional de recursos humanos e em aulas de educação física ou de desenvolvimento pessoal.

Na relação paciente e psicoterapeuta, o que sustenta o grounding interno é a qualidade da relação terapêutica. Esta relação implica confiança, suporte, cuidado e reconhecimento desse vínculo, qualidades estas que possibilitam a ressignificação da história de cada um e a construção de um "enraizamento seguro" que nos possibilite a entrega à vida e ao prazer (Piauhy, 2014).

Assim, dentro dos recursos da psicoterapia corporal, na sua vertente bioenergética, o grounding representa um recurso valioso e indispensável, que poderá ser utilizado individualmente ou em grupo possibilitando o trabalho de dissolução de tensões (couraças), como para o desenvolvimento pessoal e educacional.

Esta breve revisão suporta que o grounding trata-se de uma área promissora para a criação de novo conhecimento científico e, portanto, investigadores deste campo deverão estabelecer sinergias entre diferentes áreas do saber, como a psicologia, as neurociências, a educação, a geofísica, etc.

G. Bibliografia

Aguiar, F.H.R., & Conceição, M.I.G. (2008). A Orientação Vocacional na perspectiva neo-reichiana: contribuições do grounding. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 9(1), 115-128.

Araújo, A.M.S. (2015) O Grounding com a Bola Terapêutica na Psicoterapia Bioenergética. *Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*, 2(3), 8-16.

Boadella, D. (1992). *Correntes da vida*. São Paulo: Summus editorial.

Brasil, Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. (2018) Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Bioenergética. Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. 1. ed. Brasília.

Campos, P.C. (2010) Grounding: o encontro com o verdadeiro self. In: 15º Congresso Brasileiro de Psicoterapias corporais. Curitiba/PR. (pp.1-6)

Clauer, J. (2011). Neurobiology and Psychological Development of Grounding and Embodiment: Applications in the Treatment of Clients with Early Disorders. *Bioenergetic Analysis*, 21(1), 17-55.

Engelhard, E.S., Pitluk, M., & Elboim-Gabyzon, M. (2021). Grounding the Connection Between Psyche and Soma: Creating a Reliable Observation Tool for Grounding Assessment in an Adult Population. *Frontiers in psychology*, 12, 621958.

Koch, S. C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance. Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 340-349.

Lowen, A. (1975). *Bioenergética*. São Paulo: Summus editorial.

Lowen, A. & Lowen, L. (1985) *Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante*. São Paulo: Summus Editorial.

Nakayama, G.K., & Volpi, S.M. (2012) Análise fisiológica do grounding. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias corporais, XVII, XII. Anais.Curitiba: Centro Reichiano (pp.1-10).

Piauhy, C.(2014) Grounding. *Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*, 1(2), 32-40.

Pierce, L. (2014). The integrative power of dance/movement therapy: Implications for the treatment of dissociation and developmental trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 7-15.

Tord, P.D., & Bräuninger, I. (2015). Grounding: Theoretical application and practice in dance movement therapy. *Arts in Psychotherapy*, 43, 16-22.

Weigand, O.Q.B. (2005) *Grounding in Bioenergetic Analysis*. [Dissertação Mestrado em Psicologia]. Universidade Católica de São Paulo.

Agradecimentos

Às formadoras da 9ª Edição do Curso de Iniciação à Psicoterapia Corporal Biodinâmica, Conceição Marques Silva e Filipa Coutinho, bem como a todos os colegas de curso, pois a vossa entrega, paixão e partilha de conhecimento ajudaram-me a encontrar novas dimensões do meu processo de enraizamento pessoal e contribuíram para aguçar a minha busca pelo crescimento profissional.