“O POUCO É MUITO”

ANÁLISE DA ABORDAGEM BIODINÂMICA EM PSICOTERAPIA CORPORAL

"O POUCO É MUITO"
Análise Da Abordagem Biodinâmica Em Psicoterapia Corporal

Lara Pires – Novembro, 2024

Trabalho de Conclusão do
Curso de Iniciação à Psicoterapia Corporal Biodinâmica- 12ª edição
Formadoras:
Conceição Marques-silva
e Filipa Coutinho

ACÇÃO FORMATIVA ACREDITADA

Fica proibida a reprodução total ou parcial, cópia ou distribuição deste Conteúdo, sem a autorização expressa por parte do Instituto Português de Psicoterapia Corporal

Resumo: O presente trabalho resulta de uma reflexão incorporado entre a teoria e os exercícios experienciados ao longo do curso de iniciação à psicoterapia corporal biodinâmica, onde o corpo é o ponto de partida e a consciência corporal emerge como um nível mais complexo na organização da noção de corpo. Para um profissional de saúde que introduza a consciência corporal na sua prática clínica, é importante integrar duas componentes essenciais: a consciência corporal do próprio terapeuta e a consciência corporal do cliente. A importância do trabalho com a consciência corporal enquanto ferramenta psicoterapêutica exige profundo respeito pelo tempo e singularidade de cada indivíduo devendo ser realizado de forma gradual e altamente respeitosa. Neste contexto, atenta-se à postura biodinâmica do terapeuta, fundamentada em princípios essenciais da matriz teórica biodinâmica, destacando-se a necessidade de reflexão acerca da ideia "o pouco é muito".

Palavras-chaves: *psicoterapia corporal; psicoterapia biodinâmica; Wilhelm Reich; Gerda Boyesen; postura biodinâmica;*

Enquadramento teórico

O termo psicoterapia embora não seja novo é um conceito relativamente recente. Refletir acerca do conceito de psicoterapia é também de certa forma um convite ao mergulho nas profundezas do que é ser-se humano e, portanto, é algo inerente a todo o ser. Perante o convite a mergulhar na imensidão da existência humana tornasse imperativo ressaltar os contributos valiosos da filosofia especialmente ao enfatizar a ideia "conhece-te a ti mesmo", possibilitando devolver ao processo psicoterapêutico a sua essência, ou seja, a dimensão da subjetividade do ser humano (Silva & Coutinho, 2024). Se por um lado a psicoterapia pode ser definida como uma conversa, que implica ouvir e falar com quem se encontra em sofrimento tendo a intenção de ajudar (Bateman, Brown, & Pedder, 2003, citado em Silva & Coutinho, 2024), o que acontece à seguinte definição ao incorporar o elemento corpo, a expressão corporal?

O início da integração do corpo em psicoterapia tem as suas raízes com Wilhelm Reich, considerado o "pai" das psicoterapias corporais, constituindo-se como a referência fundadora (Volpi & Volpi, 2012). Psicanalista na sociedade de Viena, durante o seu percurso tornou-se aluno e seguidor de Freud, contudo acabou por se distanciar progressivamente do pensamento freudiano e seguir o seu próprio caminho desenvolvendo um trabalho que se tornaria no pilar de toda a psicoterapia de base corporal (Rego, 2003; Volpi & Volpi, 2012).

Do mesmo modo que Freud denotou a divisão entre uma memória consciente e inconsciente, Reich foi ainda mais longe nas suas inovações introduzindo na psicanálise a observação do corpo (Rego, 2003). Acabou por se distanciar do papel passivo do analista ao tirar o paciente do divã e sentar-se frente a frente, demonstrando que a subjetividade do indivíduo se expressava não só na forma verbal, mas também não verbal, sendo que a expressão não verbal se encontrava no corpo (Volpi & Volpi, 2012).

Para Reich a morada do inconsciente está no corpo e é também aqui onde estão guardadas todas as experiências agradáveis ou desagradáveis. Neste sentido, o autor possibilitou um novo olhar ao enfatizar que a história de vida de um indivíduo e as suas experiências tinham expressão no corpo, e que este também funcionava como forma de repressão de conflitos emocionais (Rego, 2003). O autor veio atribuir grande importância à forma como o indivíduo se expressa enfatizando a atenção não só para o que a pessoa diz, mas também para a forma como é dito (Rego, 2003).

O seu conhecimento sólido testado nos seus pacientes possibilitou observar as dificuldades encontradas por estes em obter "cura" através de métodos tradicionais de análise, surgindo assim a necessidade de se olhar para as resistências oriundas do carácter de cada paciente (Volpi & Volpi, 2012). Na conceção do autor, o termo carácter desempenha um papel relevante, sendo concebido como um reflexo das estruturas de defesa que o indivíduo construiu para lidar com experiências emocionais ameaçadoras ou dolorosas, principalmente na infância. Se por um lado este poderia ser visto como uma armadura psíquica e física que protegia o indivíduo das dores emocionais, por outro também o impedia de viver a vida de um modo autêntico e espontâneo (Volpi & Volpi, 2012). Partindo da análise do caráter, que pode ser concebida como uma operação psíquica realizada através de um plano definido e desenvolvido a partir da estrutura particular de cada paciente tornava-se possível chegar ao inconsciente, e ir além da compreensão da linguagem falada (Rego, 2003).

Uma vez que a expressão das resistências não se esgotava apenas em termos de conteúdo, mas também de forma, ou seja, através do comportamento típico da pessoa, do seu modo de falar andar e gesticular, o trabalho analítico tornava-se mais completo quando o caráter do paciente era analisado como um todo e não apenas focando no sintoma isolado (Volpi & Volpi, 2012).

O trabalho sistemático com a técnica da análise do caráter levou o autor à descoberta da couraça muscular, tensões crônicas que se formam no percurso da vida e cuja função consiste em proteger o indivíduo de experiências dolorosas e ameaçadoras (Volpi & Volpi, 2012). Deste modo, toda a rigidez muscular continha a história e o significado de sua origem.

De acordo com a perspetiva do autor a dissolução de um espasmo muscular não só possibilitaria libertar a energia vegetativa, mas também reproduzir a lembrança da situação de infância em que ocorreu a repressão do instinto (Rego, 2003). Para uma melhor compreensão pedagógica Reich propôs a divisão do corpo em sete segmentos sendo estes: o anel ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal, e anel pélvico, onde era possível formar as couraças caso o livre movimento do fluxo energético estivesse impedido (Volpi & Volpi, 2012). Cada segmento engloba alguns órgão e músculos com contacto funcional entre si. De acordo com a perspetiva corporal a repressão do movimento expressivo emocional tinha interferência direta com estes segmentos podendo ser ilustrada por exemplo na tentativa de o corpo compensar adotando novas posturas como por exemplo os olhos arregalados, tensão no maxilar, desvios na coluna entre outros (Volpi & Volpi, 2012).

Partindo da conceção de que o conflito entre pulsão e defesa ocorre não só no âmbito psíquico chamando a atenção para a importância de se considerar a componente somática, o autor abriu caminho para que o trabalho direto sobre a musculatura do paciente fosse incluído e integrado enquanto estratégia analítica. O leque de estratégias assim como olhar clínico foram ampliados possibilitando pensar-se em estratégias que trabalhassem não apenas como o pólo defensivo, mas também intervir no pólo pulsional (Rego, 2003). O trabalho pioneiro de Wilhelm Reich serviu de base para que diversos autores continuassem a explorar a relação mente-corpo inspirando o desenvolvimento de novas abordagens.

Neste contexto, pretende-se com este estudo refletir sobre a abordagem biodinâmica de Gerda Boyesen analisando os seus princípios, e integrando a teoria e prática experienciada ao longo do curso de iniciação à psicoterapia corporal biodinâmica, onde corpo é o ponto de partida e a consciência corporal emerge como um nível mais complexo na compreensão do corpo. Para um profissional de saúde que introduza a consciência corporal na sua prática clínica, é crucial que esteja também consciente do seu próprio corpo, tanto na relação consigo mesmo como com o outro.

Análise do percurso biodinâmico:

No início do século XX, Wilhelm Reich apelidou de “energia orgônica” a energia universal essencial para o fluxo da vida. A corrente biodinâmica insere-se numa abordagem neorreichiana, centra o seu trabalho na procura de harmonização da energia global do organismo, tendo como recurso o toque em ressonância com o sistema nervoso vegetativo simpático e parassimpático (Arcanjo & Castro, 2021). A abordagem foi desenvolvida pela psicóloga e fisioterapeuta Gerda Boyesen baseando a sua experiência psicoterapêutica alinhada aos conceitos de Reich (Arcanjo & Castro, 2021). A visão biodinâmica concebe o ser humano como uma unidade indissolúvel, deste modo, tudo o que sentimos e fazemos são expressões da força vital em movimento, sendo crucial para a imagem biodinâmica da pessoa o modo como esta se relaciona com os movimentos da sua força vital (Southwell, 1986).

De acordo com a teoria biodinâmica, a energia vital move-se no ser humano como líbido sendo o seu fluxo inerentemente prazeroso. Neste sentido, considera-se que o indivíduo seja apto a viver numa condição de bem-estar independente, em contato com a onda oceânica ilustrada por Reich como a energia que percorre todo o universo, sendo percebida pelos seres humanos como energia vital, desde que o ambiente não o impeça (Iaconelli, 1997).

Assim, ao refletirmos sobre a palavra biodinâmica em que “bio” significa vida e “dinâmica” força/energia, torna-se evidente a necessidade de que a psicoterapia também seja concebida como um processo biológico (Southwell, 1986). Quando as emoções são reprimidas, o fluxo da líbido, ou seja, a força vital também é bloqueada, perdemos assim o contacto com esta por não termos consciência do que é reprimido.

Deste modo, a dinâmica das emoções reprimidas não termina, acabando por ser transportada também para o plano físico. A psicoterapia seria uma forma de resgatar o fluir assim como a perceção do fluir dessa energia, auxiliando a pessoa a reencontrar a sua fonte interna de bem-estar (Iaconelli, 1997). Neste contexto a massagem foi a forma que a sua fundadora Boyesen encontrou para intervir na relação corpo-mente (Arcanjo & Castro, 2024; Southwell, 1986).

Ao desenvolver os percursos da massagem biodinâmica tornou-se percetível que ao tocar numa musculatura poderia aceder a uma emoção antiga e dolorosa que ali estava guardada e mantida através da respiração deficiente. Neste sentido para não entrarem em contacto com esta, as pessoas deixam de respirar profundamente acabando por perder o contacto as suas emoções genuínas (Arcanjo & Castro, 2021; Vieira, Vieira, Fernandes, Calegari & Reichow, 2018). Boyesen também percebeu que cada organismo nasce com uma forma natural de lidar com situações intensa pressão emocional, contudo apesar dessa capacidade inata de autorregulação, os traumas vivenciados deixam registo no corpo dificultando assim o retorno a um estado saudável (Arcanjo & Castro, 2021). Ao compreender a necessidade de cada emoção que emerge no ser humano procurar um meio para ser expressa, a autora mobiliza o organismo na tentativa de possibilitar essa expressão (Iaconelli, 1997).

Na sociedade contemporânea não existe espaço para o relaxamento, vive-se maioritariamente em um estado de contração e tensão que favorece o aparecimento de doenças psicossomáticas. A massagem biodinâmica auxilia na autorregulação nomeadamente por se moldar à necessidade de cada pessoa com o objetivo de se alcançar um estado de maior bem-estar e vitalidade respeitando sempre a singularidade de cada indivíduo (Arcanjo & Castro, 2021). Neste processo as emoções são acolhidas e não interpretadas, sendo a massagem compreendida como uma forma de diálogo somático de grande importância na comunicação não verbal entre psicoterapeuta e os seus pacientes (Rego & Albertini, 2014).

A propósito do toque e da massagem assumirem um lugar privilegiado na análise biodinâmica, é crucial ter em conta que esta abordagem não se restringe exclusivamente ao uso da massagem especialmente considerando as suas contraindicações em alguns casos (Rego, Porto, Amabis, Forlani, & Martins, 2014). Sendo a massagem biodinâmica um convite à mudança, e não apenas um “trabalho corporal”, este processo só funciona verdadeiramente quando se consegue que o indivíduo esteja presente por inteiro incluindo-se a sua subjetividade, na comunicação não verbal entre duas pessoas que ocorre através do contacto físico (Southwell, 1986).Trata-se, portanto, menos de uma aplicação de um tratamento e muito mais de uma conversa não verbal onde as mãos do terapeuta falam e escutam assim como o organismo do paciente também escuta e responde (Rego et al., 2014). Gerda Boyesen enfatiza a importância da atitude biodinâmica sustentando que o fundamental não era tocar ou deixar de tocar, mas a forma de o fazer. Nesta perspetiva a atenção é remetida mais para a qualidade do toque e da sua intenção, do que apenas para o gesto físico de tocar. São a presença e a sensibilidade que o acompanham que possibilitam transformá-lo em um meio de comunicação e uma ferramenta de cura (Rego & Albertini, 2014).

Outro aspeto importante da teoria biodinâmica reside na relevância do papel das vísceras, onde se foi além das conceções de Reich voltadas para a compreensão e a intervenção sobre a musculatura. Gerda acrescentou que para além da couraça muscular existiria uma visceral (referente ao tubo gastrointestinal) e outra tissular (relativa ao tecido subcutâneo)

(Arcano & Castro, 2021; Rego & Albertini, 2014). Durante as suas pesquisas descobriu o que apelidou de "Couraça Visceral", representações localizadas no funcionamento peristáltico do intestino que podem torná-lo hipotónico ou hipertónico. Neste sentido, o movimento peristáltico para além da sua função no sistema digestivo, atuava como regulador da bioenergia do organismo sendo afetado por fatores psicológicos. Esse movimento poderia "fechar-se" ou ficar excessivamente solto, o que Boyesen apelidou de psicoperistaltismo e cuja regulação assumia um lugar preponderante na sua teoria (Arcano & Castro, 2021). A esta forma de autorregulação defendida por Gerda Boyesen, onde a relevância da capacidade de escuta do nosso corpo reside na autorregulação através do peristaltismo e dos sons emitidos pelos movimentos associados encontrou recentemente validação nos trabalhos das neurociências (Silva & Coutinho, 2024). Estas descobertas permit*iram* reafirmar o que Boyesen descreve na sua teoria que o canal intestinal é o canal do "Isto", do inconsciente (Iaconelli, 1997).

A capacidade de o indivíduo sintonizar-se com o próprio corpo possibilitava o acesso ao que a autora denominou de ''personalidade primária'', definindo-a como uma expressão do nosso estado mais natural, não condicionado por tensões ou defesas acumuladas ao longo da vida (Arcanjo & Castro, 2021; Southwell, 1996). Por outro lado, a personalidade secundária encobre a primária aparecendo como uma estrutura de defesa criada pelo indivíduo como resposta à hostilidade do meio acabando por limitar a expansão do seu verdadeiro potencial. O processo terapêutico biodinâmico tinha em vista o resgate do núcleo saudável, ou seja, o acesso à personalidade primária (Iaconelli,1997). Através de técnicas específicas, e num ambiente acolhedor é dada à pessoa a oportunidade de entrar em contacto com a sua natureza interna, onde se incluem quer conteúdos psíquicos inconscientes como sensações corporais recalcadas. Mediante este pressuposto é fundamental atentar-se à capacidade do terapeuta em ajustar-se a cada instante às necessidades do cliente.

O corpo como ponto de partida para a intervenção terapêutica, carrega e reflete informações valiosas psíquicas constituindo-se como a representação física do inconsciente. Neste sentido tornasse possível através das posturas corporais, movimentos, gestos e expressões que podem ser mais ou menos conscientes, alcançarmos o inconsciente e as alterações somáticas que ficaram congeladas por mecanismos de defesa. A importância do trabalho com a consciência corporal enquanto técnica e ferramenta de promoção da autorregulação requer um enorme cuidado e respeito pelo processo de cada pessoa devendo ser realizado de forma gradual e altamente respeitosa. Nesta atitude biodinâmica acolhedora, o equilíbrio dinâmico entre defesa e pulsão descrito por Freud é também enfatizado na abordagem de Gerda Boyesen ao analisar as tensões que surgiam na terapia com os seus clientes.

A autora introduz o conceito de couraça ou defesa secundária que se estabelece como uma defesa recém-formada derivada da tentativa de aceder ao material reprimido. A invasão do sistema defensivo e a exposição precoce do conteúdo reprimido inconsciente provoca no indivíduo uma reação de contração que leva à formação de uma nova defesa, mais complexa e menos aparente, apelidada de secundária especificamente por proteger contra a mais recente fonte invasora do material reprimido a terapia (Rego, 2003). A quebra da resistência deveria ser feita através do convite e pelo derretimento de forma não evasiva, traduzido num dos princípios mais importantes da matriz teórica, a amizade com a resistência. Este princípio assenta por um lado na necessidade de não ceder à resistência nem compactar com esta e por outro, não tentar removê-la de forma a exceder a capacidade de assimulação do indivíduo (Rego & Albertini, 2014).

Metaforicamente podemos ilustrar este princípio ao imaginarmos a resistência como sendo uma muleta que permite à pessoa andar: se esta for retirada de uma forma abrupta o indivíduo irá cair no chão, porém se mostrarmos com cuidado que esta não é mais necessária e o ajudarmos a fortalecer as pernas, o indivíduo ganhará confiança e gradualmente deixará de lado e por conta própria aquele apoio que parecia imprescindível (Rego & Albertini, 2014). Neste sentido a enfâse é colocada na necessidade de um *setting* terapêutico acolhedor que promova e facilite o derretimento das couraças assim como de uma postura biodinâmica carinhosa, sensível e acolhedora por parte do terapeuta.

Conclusão

Na visão de Gerda Boyesen a atitude do terapeuta poderia ser ilustrada simbolicamente a partir do paradigma "uma mãe a cuidar do seu bebé", evidenciando a importância da adoção de uma atitude amorosa, acolhedora, intuitiva, compassiva de modo a possibilitar que o indivíduo se sinta seguro e compreendido como uma criança que é cuidado e protegida pela mãe (Rego et al., 2014,). A mobilização de energias e sentimentos no processo terapêutico realizada a partir de uma postura materna decorre através de uma atitude de deixar acontecer, onde o terapeuta se mantém aberto, mais a favor da espontaneidade do que do controle. Talvez se deva ao foco na postura maternal que a psicoterapia biodinâmica seja simbolicamente conhecida como a mais feminina de todas as psicoterapias corporais. Neste sentido, a sensibilidade, amorosidade e acolhimento do terapeuta, características associadas à figura materna são vistas como essenciais para o sucesso terapêutico.

Possibilita-se ir além daquilo que se considera tratar apenas de técnicas ou métodos, mas sim de uma presença que oferece ao indivíduo o ambiente seguro e acolhedor necessário para que este se possa reconectar com a sua energia vital. Recupera-se também a valorização da passividade do terapeuta, o que não se refere à ausência de ação ou falta de envolvimento deste, mas sim há necessidade de não impor as suas ideias/técnicas abrindo espaço para um processo espontâneo que floresça do indivíduo.

O foco no respeito do ritmo e das possibilidades de assimilação do indivíduo, é ilustrado noutro dos principais princípios da abordagem biodinâmica destacado por Boyesen: "o pouco é muito" (Rego, 2003). Reforçando-se a ideia de que pequenos passos podem gerar grandes transformações no contexto psicoterapêutico. Neste sentido reflito sobre esta máxima que espelha um profundo respeito pelo tempo e singularidade de cada indivíduo onde se sublinham os pequenos passos alcançados.

Durante o processo de reconexão com a própria energia vital é natural sentir-se medo dessa energia, pois voltar ao movimento, ao sentir-se, focar, alterar posturas envolve também voltar a libertar emoções, sentimentos e traumas que foram reprimidos. No entanto é neste caminho de reconciliação com o próprio corpo e emoções que o indivíduo se pode também sentir mais livre para mergulhar dentro da sua imensidão. Ao trabalhar-se em terapia biodinâmica com o prazer essencial da existência, e sendo o prazer uma força natural curativa e expansiva em muitos momentos convida-se o indivíduo simplesmente a ver como se sente no momento presente ou a explorar o prazer do movimento (Silva & Coutinho, 2024). Através da sugestão de movimentos simples que ajudam a força vital a circular pelo corpo com vibrações sutis que embora possam ser invisíveis aos olhos são profundamente prazerosas. Perante esta simplicidade também o

pouco se pode tornar muito, traduzido num maior autoconhecimento e aceitação do próprio fluxo energético.

A qualidade da presença terapêutica também desempenha neste contexto um papel fundamental, pois apenas quando estamos em contacto profundo com a nossa própria força vital, é que se torna possível ajudar o outro a chegar lá. O processo terapêutico não é meramente mecanicista, mas relacional e humano onde a autenticidade e presença do terapeuta inspiram o processo do cliente. Deste modo é importante atentar-se ao uso excessivamente técnico das ferramentas terapêuticas, onde o verdadeiro progresso acontece quando estas são aplicadas a partir de um lugar de empatia, acolhimento e confiança.

Sendo a terapia biodinâmica um processo de autorreconhecimento, o terapeuta não necessita de pressionar interpretações, proporcionando simplesmente pequenos momentos de aceitação curiosidade facilitadores do processo gradual e espontâneo de autodescoberta. O indivíduo pode ter mantido um impulso primário durante tanto tempo que no momento presente não o reconhece ou quando este aparece pode pensar que está errado ou temê-lo (Southwell, 1986). Deste modo ao ajudar o indivíduo a reconhecer a sua força vital reeducando-o a sentir que aquilo que se move no seu interior é fascinante e significativo, possibilita-se o desenvolvimento de uma conexão mais profunda com o que está a acontecer no seu interior. Este processo de autorreconhecimento interno reforça a ideia de que pequenas mudanças podem surgir de experiências aparentemente simples, mas profundamente vivenciadas.

Naturalmente ao reconhecer-se que ocorrerá uma luta entre a energia vital em expansão que move o indivíduo para a terapia e todos os outros medos e restrições autoimpostas de mudar, em terapia biodinâmica procura-se acolher esses medos derretendo-os com suavidade e paciência ao invés de lutar. Estes são vistos como uma expressão legítima do medo perante o desconhecido, e neste sentido também “o pouco é muito”: ao trabalhar-se de forma gradual, enfatizando-se os pequenos avanços alcançados cria-se espaço para que o indivíduo possa lidar com os seus medos sem se sentir sobcarregado. Esta visão reflete a confiança no processo espontâneo de cura do indivíduo e na sua capacidade de aceder à energia vital na medida em que se sente seguro e respeitado.

O indivíduo pode então ser incentivado a explorar o lado de si a que silenciosamente está a dizer “não”, e, portanto, é no reconhecimento e compreensão desse lado que se opõe que este pode aprender a integrar diferentes partes de si e a encontrar o prazer de simplesmente existir em si mesmo de forma autónoma e genuína. Neste sentido o processo terapêutico não se limita à ideia assente na necessidade de superação de dificuldades, mas sim no aprender abraçar e a trabalhar com todas as partes do ser incluindo as que resistem.

No que concerne à presente abordagem também se torna relevante refletir acerca do papel essencial do tempo enquanto elemento-chave do processo terapêutico, onde se enfatiza a disponibilidade de tempo suficiente para o indivíduo sentir-se seguro, explorar, seguir os seus próprios ritmos internos e tempo para deixar a sua personalidade primária emergir e expressar-se. Nesta ótica torna-se possível realçar o facto do processo psicoterapêutico

não ser sobre pressa, ou rapidez em alcançar resultados, mas sim sobre presença e respeito pelo ritmo único de cada ser humano.

Referências bibliográficas:

Arcanjo, A. Q., & Castro, E. M. C. (2021). Psicologia biodinâmica: Cuidando do ser integral. *Práticas integrativas e complementares: Visão holística e multidisciplinar* (pp. 236–242). https://doi.org/10.37885/201101945

Iaconelli, V. (1997). *Psicologia biodinâmica: Reflexão de uma prática organizando-se em teoria*. Instituto Brasileiro de Psicologia Biodinâmica. https://ibpb.com.br/biodinamica/

Rego, R. A. (2003). A clínica pulsional de Wilhelm Reich: Uma tentativa de atualização. *Psicologia USP*, 14(2), 35–59. https://doi.org/10.1590/S0103-65642003000200005

Rego, R. A., & Albertini, P. (2014). Psicoterapias corporais. *Revista Mente-Cérebro*, *2014, 35- 49*.

Rego, R. G., Porto, D. P., Amabis, D. C., Forlani, M., & Martins, S. F. (2014). *O toque na psicoterapia: Massagem biodinâmica*. KBR Petrópolis.

Silva, C. M., & Coutinho, F. (2024). *Manual do formando: Curso de iniciação à psicoterapia corporal biodinâmica (12a ed.).*

Southwell, C. (1986). *ibpb.* Obtido em 28 de outubro de 2024, de instituto brasileiro de psicologia biodinâmica: http://www.ibpb.br

Vieira, F. M., Vieira, A. S., Fernandes, G. J. R. C., & Reichow, J. R. C. (2018). A respiração como ferramenta de intervenção da psicoterapia corporal. *Psicologia Corporal*, 13. Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigoscientificos/

Volpi, J. H., & Volpi, S. M. (2012). Psicologia corporal: Um breve histórico. *Psicologia Corporal, 13*. Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigos