

APLICAÇÃO DO MÉTODO ÂNIMA COMO FERRAMENTA CORPORAL EM INTERVENÇÕES ONLINE

Ana Carolina Piovesan
Juliane Neves Fiorezi

Linha temática – Tecnologia e Profissão: qual o verdadeiro profissional do futuro?

Resumo: O Método Ânima é uma mentoria com uma metodologia exclusiva de alinhamento energético do corpo e da mente, é um método somatopsicodinâmico, que atua na reabilitação energética e reeducação corporal. Foi criado com o objetivo de promover o autoconhecimento e consciência corporal através de diferentes ferramentas e técnicas corporais utilizadas em ambiente online. O desenvolvimento do método foi baseado em estudo que demonstrou resultados positivos, como a melhora da flexibilidade, mobilidade e tonicidade do músculo diafragma quando aplicado com jovens de 18 a 25 anos de idade. Observamos que as técnicas aplicadas no método desenvolvido promoveram a consciência corporal e o autoconhecimento. Houve avanços na capacidade expiratória, na mobilidade por meio de alongamentos, nos movimentos do quadril e do diafragma, além de melhorias na tonicidade, força e nas contrações isométricas. Trabalhar o corpo e a mente com o Método Ânima proporciona uma compreensão mais profunda de como suas emoções e pensamentos influenciam sua saúde física, o que é fundamental para o seu crescimento pessoal. O conceito de “profissional do futuro” na área corporal abrange uma combinação de ferramentas que podem ser utilizadas juntamente com diferentes habilidades tradicionais ou diferentes métodos com a capacidade de utilizar a tecnologia, especialmente em ambientes online.

Palavras-chave: Corpo; Reeducação Corporal; Consciência; Anatomia Emocional.

1. INTRODUÇÃO (contextualização e objetivos)

Após alguns estudos sobre o corpo e pesquisas aprofundadas sobre propriocepção, mobilidade corporal, equilíbrio corporal, técnicas terapêuticas viscerais e respiratórias em diferentes populações, foi desenvolvido o Método Ânima, uma abordagem inovadora que busca reabilitação energética e reeducação corporal. Este método foi concebido com base em promover a consciência corporal e resultados positivos, como a melhora da flexibilidade, mobilidade e tonicidade do músculo diafragma e oferece novas perspectivas sobre diferentes abordagens e ferramentas utilizadas em atendimentos online na área de terapia corporal.

O movimento corporal é uma parte central da bioenergética e dinâmica corpórea, com exercícios que buscam liberar tensões acumuladas no corpo, promovendo uma maior sensação de vitalidade e bem-estar. Esses exercícios incluem técnicas de grounding (enraizamento), que ajudam a aumentar a conexão com o corpo e a consciência corporal, além de liberar emoções reprimidas. Movimentos específicos, como flexões e alongamentos, exercícios respiratórios e manobras viscerais são utilizados para desbloquear a energia presa em diferentes partes do corpo, promovendo um fluxo mais livre de energia vital (LOWEN, 2017).

O ser humano é simultaneamente biológico, pessoal e social. O corpo humano é emocional, cognitivo, linguístico e cultural. Para a Psicologia Formativa, toda experiência humana é necessariamente corporificada e está fundada em uma organização anatômica. Isto inclui o sentir, o pensar, o imaginar e o sonhar. Concebemos anatomia como uma realidade pulsante, multidimensional, rítmica, plástica e em constante movimento; de forma alguma uma estrutura estática (Keleman, 1985).

Segundo Meneghetti (2018), a centralização do diafragma em um sentido viscerotônico é fundamental para a saúde e o equilíbrio do organismo. Ele descreve o diafragma como um “mo-

tor-base” situado nessa centralidade viscerotônica, que se apoia na região do fundo do estômago. Nesta área, localiza-se um centro psicossensório, onde se concentra e se regula toda a atividade do organismo, destacando a importância dessa região para a integração e o funcionamento harmonioso do corpo e da mente (Meneghetti, 2018). Ao integrar corpo e mente para um bem-estar integral é necessária uma interseção entre a estrutura física do corpo e os estados emocionais. O corpo é um campo fascinante e complexo, onde a realidade anatômica- emocional e a plasticidade somática desempenham papéis cruciais. Compreender como esses aspectos se interligam pode oferecer uma visão mais profunda sobre como promover saúde e um bem-estar equilibrado e duradouro.

Conforme Keleman (2009) o corpo é um processo vivo, subjetivo, evolutivo, em contínua transformação e organização de si mesmo. Somos criaturas corporificadas e passamos por uma série de formas ao longo da vida, um contínuo de transformações do nascimento à morte. Meneghetti (2018) propõe que o ser humano é fundamentado em um processo perceptivo que se apoia nos sensores naturais do corpo. De acordo com ele, a pele, os ossos, os músculos internos e os tendões funcionam como membranas que atuam como caixas de ressonância. Também afirma que o músculo diafragma, além de suas funções de divisão e sustentação dos órgãos, serve como um amplificador que vibra diversas ressonâncias. Ele desempenha um papel constante nas variadas respostas emotivas do nosso corpo.

A interação entre a realidade anatômica-emocional e a plasticidade somática cria um ciclo de feedback que pode ser explorado para promover um equilíbrio holístico entre corpo e mente. Ao alinhar a realidade anatômica-emocional com práticas que promovem a plasticidade somática, é possível alcançar melhorias significativas no bem-estar geral (Brennan, 2018).

Por exemplo, práticas como yoga, alongamentos juntamente com técnicas respiratórias e técnicas de liberação miofascial integram aspectos físicos e emocionais, ajudando a aliviar a tensão e a melhorar a postura, o que, por sua vez, pode reduzir o estresse emocional. A aplicação do Método Ânima, que se concentra na reabilitação energética e reeducação corporal, é um exemplo de abordagem que utiliza esses conceitos para promover um estado de equilíbrio entre corpo e mente.

2. DESCRIÇÃO DO PROBLEMA ENCONTRADO

Diante das limitações observadas em abordagens anteriores e do impacto significativo que as emoções exercem sobre nossa saúde física e mental a longo prazo, muitas vezes resultando em ciclos de feedback negativo, novas estratégias têm sido amplamente exploradas para gerenciar esses efeitos. Foi nesse contexto que surgiu o Método Ânima, uma metodologia inovadora criada para atuar em processos somatopsicodinâmicos, integrando corpo e mente por meio da percepção energética e da reeducação corporal. Esse método é fundamentado nos princípios fundamentais da psicoterapia corporal e no alinhamento energético, utilizando técnicas da fisioterapia para promover mudanças físicas e emocionais que se reforçam mutuamente.

O corpo reage de maneira perceptível a emoções intensas. É comum que, em situações de nervosismo ou ansiedade, a respiração se torne curta e superficial, ou até mesmo se prenda. Da mesma forma, sentimentos de raiva ou estresse frequentemente resultam em tensão nos ombros, refletindo o impacto físico dessas emoções.

Nossos corpos armazenam informações valiosas sobre nossos sentimentos e experiências traumáticas, o que pode resultar em tensão crônica ao longo do tempo. O Método Ânima busca justamente abordar e liberar essas tensões acumuladas, promovendo um estado de equilíbrio físico e emocional.

3. APRESENTAÇÃO DA METODOLOGIA UTILIZADA NO PROJETO

O Método Ânima foi elaborado a partir de exercícios/técnicas terapêuticas baseado no princípio do *Isostretching*, manobras viscerais e faciais juntamente com técnicas bioenergéticas de

Reequilíbrio Toracoabdominal (RTA) e exercícios de respiração. As técnicas foram iniciadas com 5 minutos de exercícios de percepção corporal: em decúbito dorsal foi instruído a realização da respiração profunda, utilizando exercícios diafragmáticos, inspiração fracionada em 4 tempos em freio labial. Após, foi realizada uma facilitação do movimento diafragmático onde foi demonstrado o movimento para depois executá-lo. Manualmente, com cada indivíduo realizando o movimento foi realizada a liberação facial do músculo diafragma 8 vezes. (KISNER e COLBY, 2016). Para a técnica de respiração foi utilizado o Tambor Lakota. O manuseio e a técnica do método Reequilíbrio Toracoabdominal (RTA) execução e posicionamento adequado das mãos; apoio abdominal inferior; apoio no espaço ileocostal; manobra circular do esterno; manobra circular do abdômen. Em seguida, foram realizadas 10 posturas de *Isostretching* (Redondo, 2016), sendo que cada postura foi mantida por 20 segundos e repetida por 2 vezes em padrão postural. Em cada postura foi enfatizada a contração isométrica dos músculos abdominais profundos, glúteos, expiração máxima, crescimento da coluna, abaixamento das escápulas, por meio de estímulos verbais realizados pela fisioterapeuta. As posturas do *Isostretching*:

- **Postura 1:** Participante deitado(a) em decúbito dorsal, mãos para cima da cabeça, com um quadril estendido a 90°. Pernas levando o calcanhar para o alto. Ambos os membros inferiores devem estar com os pés em dorsiflexão.
- **Postura 2:** Participante deitado(a) em decúbito dorsal, pernas cruzadas e elevadas a 90°, e braços cruzados acima da cabeça.
- **Postura 3:** Participante deitado(a) em decúbito dorsal, flexionando o tronco e elevando uma perna com o joelho em direção ao peito. O membro inferior contralateral deve estar com o joelho estendido e o quadril levemente fletido, a mão homolateral ao membro inferior em flexão deve ficar no tornozelo e a outra, acima do joelho.
- **Postura 4:** Sentado(a), em crescimento axial, deixando as pernas estendidas e abduzidas, os tornozelos em dorsiflexão sobre o solo e os braços estendidos à frente na linha dos ombros, inspire e expire flexionando a coluna para frente, inspire e retorne à posição inicial.
- **Postura 5:** Sentado(a), em crescimento axial, deixe as pernas estendidas em abdução e os ombros abduzidos em 90°, inspire realizando a rotação do tronco e quando expirar flexione a coluna à frente tocando o dorso da mão da frente no dedo mínimo do pé, e a palma da mão de trás é direcionada para dentro do corpo.
- **Postura 6:** Sentado(a), em crescimento axial, membros inferiores unidos com joelhos estendidos e os tornozelos em dorsiflexão. Os membros superiores devem estar com ombros abduzidos em 90° e cotovelos estendidos. Inspire preparando-se para o movimento, expire realizando a rotação da coluna seguida de uma insistência para o mesmo lado. Inspire e retorne fazendo o mesmo movimento para o lado oposto.
- **Postura 7:** Sentado(a) com as pernas unidas e estendidas com dorsiflexão em ambos os pés, braços abertos (abdução) com as palmas das mãos para fora, realizando uma extensão de punho, o paciente deve contrair os glúteos e abdômen, e manter essa contração durante toda a expiração.
- **Postura 8:** Sentado(a), com as pernas estendidas e juntas, com dorsiflexão, a paciente deve levar o tronco para frente com as mãos cruzadas na nuca, mantendo a coluna reta.
- **Postura 9:** Sentado(a), com as pernas levemente fletidas e abduzidas, a paciente deve levar as mãos até a planta do pé, mantendo a coluna reta aumentando a dorsiflexão, retornando em posição axial, expire e realize novamente o movimento.
- **Postura 10:** Com os pés em paralelo (para maior equilíbrio), colocar o tronco paralelo ao chão, flexionando o joelho, levante os braços até a altura da coluna mantendo a postura semelhante a uma “mesa”. Ao final do tratamento, foi realizado um relaxamento durante 5 minutos. A participante se posicionava em decúbito dorsal com membros inferiores

estendidos e realizava 5 respirações profundas com as mãos sob o abdômen ou ao lado do corpo. Na mesma posição, a fisioterapeuta realizava um comando verbal, solicitando que os participantes percebessem como estava o seu corpo, sua respiração, se sua coluna estava mais leve, mais solta ao solo, se a cervical estava mais alinhada, se havia expansão abdominal. Perante esse comando, solicitou-se que retornassem e se sentassem para finalizar a técnica terapêutica.

4. RESULTADOS ALCANÇADOS

O atendimento online possibilita que o Método Ânima alcance o corpo por meio de movimentos corporais, exercícios diafragmáticos, expansão torácica, posturas e autoliberações miofasciais, que integram todo o organismo e as conexões entre corpo e mente. O método atua na unidade sensorial e muscular em um sentido viscerotônico, refletindo em todo o sistema corporal. Um dos participantes que experimentou o Método Ânima relatou: “É notável a diferença do corpo do início da aula e no final, sentia os exercícios em vários pontos como, costas, ombros, vísceras, diafragma, etc... a sensação de expansão das costelas e ampliação da respiração, com essa prática sinto mais controle do meu corpo em regiões que não tinha antes e aumento da concentração e percepção visceral.” O Método Ânima tem se mostrado eficaz em diversos aspectos da saúde e bem-estar, promovendo resultados significativos para aqueles que o praticam.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A compreensão da realidade anatômica-emocional e da plasticidade somática nos permite reconhecer a profunda conexão entre o corpo e a mente. Trabalhar para harmonizar essas dimensões pode levar a melhorias significativas na saúde e no bem-estar, promovendo uma abordagem mais holística para a reabilitação e o crescimento pessoal. Concebemos anatomia como uma realidade pulsante, multidimensional, rítmica, plástica e em constante movimento; de forma alguma uma estrutura estática.

Ao reconhecer e trabalhar com a interconexão entre corpo e mente, o Método Ânima permite que os indivíduos explorem e liberem emoções reprimidas, promovendo uma cura mais completa e um maior bem-estar.

REFERÊNCIAS

BRENNAN, B. A. **Mãos de Luz: Um guia para a cura através do campo de energia humano.** Tradução de Octavio Mendes Cajado. – 22.ed. – São Paulo: Pensamento, 2018.

KELEMAN, Stanley. **Emotional Anatomy**, Berkeley: Center Press, 1985.

KELEMAN, Stanley. **Taking Charge of Your Life.** Mimeo Berkeley: Center Press, 2009.

KISNER, C.; COLBY, L.A. **Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas.** 6ª Ed. Barueri, SP: Manole, 2016. REDONDO, B. **Isostretching: a ginástica da coluna.** Piracicaba: Skin Direct Store; 2001.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia.** São Paulo: Editora Cultrix, 2018.

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

MENEGHETTI, A. **Manual de Melolística e outras técnicas psicocorpóreas**. 2. ed. Recanto Maestro, São João do Polesine, Rs: Ontopsicológica Editora Universitária, 2018.

MENEGHETTI, A. **Manual de Ontopsicologia**. 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2022.

REDONDO, B. **Isostretching: a ginástica da coluna**. Piracicaba: Skin Direct Store; 2001.

VIEIRA, F. M. *et al.* **A respiração como ferramenta de intervenção da psicoterapia corporal**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia>.