

CALATONIA: TOQUE SUTIL, TRANSFORMAÇÃO PROFUNDA

Em um mundo cada vez mais acelerado, cheio de estímulos e tensões, o corpo pede pausa, escuta e cuidado. A Calatonia é uma técnica corporal baseada em toques sutis, que convida o sistema nervoso a sair do estado de alerta constante e a entrar em um modo de reorganização profunda e restauradora.

Desenvolvida pelo médico húngaro Pethö Sándor após a Segunda Guerra Mundial, a Calatonia surgiu como um recurso para auxiliar a recuperação emocional de pacientes traumatizados. Hoje, é amplamente reconhecida como uma abordagem terapêutica que promove relaxamento profundo, regulação emocional e reconexão com o corpo.

A técnica utiliza uma sequência específica de toques muito suaves, aplicados principalmente nos pés, tornozelos, mãos e cabeça. Esses toques não invasivos, quase etéreos, provocam uma resposta neurossensorial que ajuda o organismo a sair de padrões automáticos de defesa e rigidez.

Entre os benefícios da Calatonia, destacam-se:

- Redução do estresse e da ansiedade
- Melhora da qualidade do sono
- Equilíbrio do sistema nervoso autônomo
- Alívio de tensões musculares e fadiga
- Aumento da vitalidade e sensação de bem-estar
- Estímulo à autorregulação emocional
- Expansão da consciência corporal e sutil

Além dos efeitos fisiológicos, a Calatonia favorece o contato com estados internos de calma, acolhimento e presença. Ao ser tocado com respeito, leveza, consciência e atenção, o corpo reconhece a possibilidade de segurança — e responde com abertura. Muitos relatam que, após as sessões, sentem-se mais inteiros, centrados e com maior clareza emocional.

A Calatonia não é apenas uma técnica de relaxamento — é um convite ao reencontro com sua essência.

Uma experiência delicada e profunda, que amplia a escuta do corpo e da alma, favorecendo um processo contínuo de transformação interior.

Se você sente que precisa desacelerar, se reconectar e restaurar sua energia vital, a Calatonia pode ser um caminho gentil e poderoso.

Rita de Cássia Bullentini

Psicóloga Clínica Junguiana

CRP 06/376225

Bibliografia

Referências sobre Calatonia e Pethö Sándor

1. Moraes, E. C. de.

Calatonia: uma abordagem psicoterapêutica através do corpo.

São Paulo: Summus Editorial, 1989.

> Livro clássico que sistematiza a técnica e sua aplicação terapêutica no Brasil, escrito por um dos principais divulgadores da Calatonia.

2. Sándor, Pethö.

Tocar com leveza: escritos sobre Calatonia e processos psicocorporais. São

Paulo: Ágora, 2004.

> Coletânea de textos do próprio criador da técnica, com reflexões sobre o toque, trauma e cura.