

	S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR – FONE 3256-4383 WWW.SBEE.ORG.BR	Revisão no.	Pág. deste D.O
		02	1 de 1
		Data de ultima revisão:	
		11/09/2025	

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 42 – *BIOAGOGIA*

O QUE É:

A bioagogia é uma técnica terapêutica apresentada pelo espírito Antonio Grimm em 1977

REVISÃO SOBRE O TEMA:

Antes de apresentarmos a técnica, é fundamental lembrar sobre os ritmos biológicos, pois o princípio da Bioagogia está intimamente relacionado a ideia de movimento e ritmo.

“O termo “relógio biológico” se refere ao conjunto de mecanismos endógenos (que tem origem, se desenvolve ou é causado por fatores internos, seja em um organismo, sistema ou processo) capazes de conferir ritmicidade a processos fisiológicos e comportamentais do organismo independentemente das pistas ambientais externas. As estruturas responsáveis por gerar esta ritmicidade são denominadas “osciladores” e sua capacidade oscilatória circadiana é decorrente da expressão rítmica de certas proteínas ao longo do dia, codificadas pelos “genes do relógio”. Nos mamíferos, o oscilador central é composto pelos núcleos supraquiasmáticos (NSQs), os quais são capazes de sincronizar o ritmo das outras células do corpo e os osciladores periféricos ao ciclo claro/escuro ambiental, permitindo que o organismo seja capaz de prever as variações externas circadianas. Fatores genéticos ou ambientais que prejudiquem esta sincronia podem causar diversos distúrbios fisiológicos, inclusive algumas formas de câncer” [1].

Resumindo, o corpo humano funciona com base em ritmos internos chamados ritmos circadianos, que regulam funções vitais como sono, temperatura corporal, produção hormonal e metabolismo. Esses ritmos são profundamente influenciados por fatores externos, como a luz do dia, as estações do ano, a rotação da Terra e até os ciclos lunares.

Quando estamos em sintonia com esses ritmos naturais — por exemplo, dormindo à noite, acordando com a luz do dia e comendo em horários regulares — o corpo tende a funcionar de forma equilibrada. No entanto, quando nos desconectamos desses ciclos (como acontece com excesso de luz artificial, noites mal dormidas ou rotinas desreguladas), o ritmo interno se desajusta, o que pode causar cansaço, ansiedade, alterações de humor e aumentar o risco de doenças como obesidade, diabetes, depressão e problemas cardíacos.

Ou seja, o ser humano é parte de um sistema maior e sua saúde depende, em grande parte, de manter uma harmonia com os ritmos da natureza, do Universo.

	S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR – FONE 3256-4383 WWW.SBEE.ORG.BR	Revisão no.	Pág. deste D.O
		02	2 de 2
		Data de última revisão: 11/09/2025	

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 42 – *BIOAGOGIA*

De acordo com Frank Scheer, professor de medicina na Divisão de Medicina do Sono da HMS (Harvard Medical School) e neurocientista sênior na Divisão de Distúrbios do Sono e Circadianos do Brigham and Women's Hospital:

“Compreender a biologia circadiana é a chave para desenvolver novas intervenções terapêuticas direcionadas e modificações de estilo de vida com efeito protetor” [2].

Em outro artigo obtido através da National Library of Medicine, os autores Dariush FARHUD e Zahra ARYAN afirmam:

“O ritmo circadiano pode ser afetado pelo estilo de vida, hereditariedade, rotação do cosmos e fatores sazonais. Os dois primeiros fatores têm efeitos fisicamente diretos sobre o ritmo circadiano e a saúde, enquanto os outros influenciam de forma mental. No fim das contas, todos esses fatores podem levar ao câncer, doenças cardiovasculares e obesidade metabólica”.

“Embora os fatores ambientais sejam eventos universais que estão fora do controle humano, eles afetam o corpo humano e o ritmo circadiano. Já os outros fatores são passíveis de controle pelo ser humano, permitindo prevenir a perturbação do ritmo circadiano que leva a distúrbios físicos” [3].

SOBRE A BIOAGOGIA:

Agora que relembramos a importância do ritmo para o ser humano, vamos explicar como a Bioagogia pode nos ajudar:

A palavra **bioagogia** vem da junção de:

- **“Bios”** (do grego) = vida
- **“Agogé”** = condução, direção.

“Agogia” pode também estar relacionada a movimento, mas em um sentido mais específico: agir como um condutor, impulsionar, guiar algo em uma direção — o que, por consequência, implica movimento.

Antonio Grimm quando trouxe a técnica da Bioagogia, a apresentou como “movimentos da vida”.

	S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR – FONE 3256-4383 WWW.SBEE.ORG.BR	Revisão no.	Pág. deste D.O
		02	3 de 3
		Data de ultima revisão:	
		11/09/2025	

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 42 – *BIOAGOGIA*

Na sua aula de 12/11/2010, Antonio Grimm ressalta a importância do movimento ao destacar que tudo está em movimento.

“Vamos começar a compreender o que o ritmo representa na vida de cada um, caminhar, tentar ficar em silêncio, fazer reflexão, fazer meditação. São elementos que circunstanciam uma ordem de ritmo análise. Consequentemente, de movimento. Todos os sentidos têm movimento.”

“Aliás, até o olhar é movimento. Na medida em que o senhor faz um olhar, por exemplo, para uma planta, o senhor faz uma interação com a planta, consequentemente, o senhor vai se inteirar do nível de movimento. Sempre é movimento. Tudo é movimento. Absolutamente, movimento” [4].

Ao ser perguntado se a Bioagogia auxilia nessa interação, ele responde:

“Completamente. Veja a educação é uma ação convergente para que o indivíduo possa fazer integração e, consequentemente, o processo de adaptação com a vida. A vida com movimento. Ele tem que estar adaptado com a vida pelo movimento”.

No seu livro, Ervin Laszlo reforça a importância do movimento ao afirmar que “físicos descobriram que todas as coisas no universo estão constantemente oscilando com diferentes frequências. Essas oscilações geram campos de onda que são irradiados dos objetos que os produzem.” [6]

OBJETIVOS:

Objetivo da Bioagogia como terapia

- Reestabelecer o equilíbrio do seu ritmo através de movimentos livres
- Promover relaxamento
- Promover o equilíbrio psico-bio-físico-espiritual
- Atuar na autopercepção corporal
- Estimular os mecanismos naturais de cura do corpo
- Alcançar o equilíbrio com a dinâmica da vida, do universo

A Bioagogia é uma proposta terapêutica que utiliza o movimento corporal consciente como meio para auxiliar o indivíduo a reencontrar seu ritmo de equilíbrio, e consequentemente promover equilíbrio, autorregulação e bem-estar integral.

A Bioagogia utiliza movimentos livres, simples, lentos, rítmicos e conscientes, respeitando sempre o ritmo e a individualidade de cada um, no sentido de buscar alcançar harmonia de movimento através de seu ritmo próprio, priorizando sempre movimentos livres.

	S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR – FONE 3256-4383 WWW.SBEE.ORG.BR	Revisão no.	Pág. deste D.O
		02	4 de 4
		Data de ultima revisão:	
		11/09/2025	

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 42 – *BIOAGOGIA*

A Bioagogia não busca repetições de movimentos, mas ajustamento de ritmo e movimento.

Ainda sobre a Bioagogia, em 16/10/1992, Antonio Grimm fala:

“Eles não querem admitir o ritmo. Percebem? Eles não querem admitir o ritmo porque admitindo o ritmo admitem a dimensão espiritual, mas vão ter que admitir para o futuro, não tenham a menor dúvida. Não façam deboche sobre a musicoterapia. Comecem a entender o que nós estamos propondo. Quando há quinze anos atrás eu comecei a trabalhar a Bioagogia, já sabíamos que ela crescerá muito com a musicoterapia. Quando os musicoterapeutas começarem a crescer eles buscarão nos Centros Espíritas o conceito de Bioagogia e nós vamos fazer um novo momento estruturando sobre equilíbrio móvel na Terra.” [5]

Exemplos de aplicação:

- Educação corporal terapêutica
- Reabilitação neuromotora
- Desenvolvimento psicocorporal
- Redução do estresse e ansiedade
- Busca do equilíbrio em processos de autoconhecimento e meditação

COMO FAZER A BIOAGOGIA:

Como fazer a Bioagogia:

Antes de iniciar a Bioagogia o indivíduo deve buscar atenção ao seu corpo, à sua respiração, à sua relação com o espaço/meio ao seu redor e aos seus movimentos, buscando movimentos caracterizados por objetividade, ritmo e consciência no movimento.

Ao iniciar os movimentos, o indivíduo deve sempre avaliar a relação entre a intenção do movimento e a sua realização. Avaliar o esforço que o corpo fez para realizar a ação e a possibilidade de realizá-la de forma mais harmônica, otimizada ou integrada.

Como são os movimentos na Bioagogia:

- Não são pré-determinados, nem repetitivos;
- O praticante explora o ritmo no movimento corporal e sua relação com o espaço/meio;
- O foco está na autoavaliação/autopercepção;
- O praticante observa como se move, onde sente tensão e como pode reorganizar o gesto com menos esforço;
- Os movimentos são feitos sem forçar o corpo;

	S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR – FONE 3256-4383 WWW.SBEE.ORG.BR	Revisão no.	Pág. deste D.O
		02	5 de 5
		Data de ultima revisão:	
		11/09/2025	

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 42 – *BIOAGOGIA*

Como fazer a Bioagogia (continuação):

1. Ficar em pé com o corpo o mais distensionado possível com as pernas levemente afastadas;
2. Realizar uma observação perceptual do ambiente no qual está realizando a Bioagogia, com objetivo de realizar uma integração com o meio e os diversos ritmos ali presentes, se inteirando em nível do movimento;
3. Iniciar um processo de respiração lenta, com atenção para seu corpo. Procure avaliar como seu corpo está se comportando. Faça ajustes para garantir bem-estar corporal.
4. Quando estiver pronto, comece a movimentar os braços com movimentos lentos e harmônicos de tal forma que você possa analisar a ação de pensar em realizar o movimento em relação a ação efetiva de realizá-lo (quando se faz isso, você começa a ouvir seu corpo para buscar seu ritmo de equilíbrio que estará em equilíbrio com seu meio). Esses movimentos devem ser livres e refletir a vontade do corpo, respeitando seu ritmo inicial.
5. Com o tempo o indivíduo vai regulando os movimentos e alcançando seu ritmo de equilíbrio. É sempre importante buscar o feedback de cada movimento. Se achar necessário, o indivíduo pode refazer o movimento de forma mais lenta e fluida, principalmente nesse processo inicial.
6. Com o tempo o indivíduo pode começar a sentir a necessidade de movimentar as pernas ou até mesmo realizar movimentos com todo corpo. Fique livre para seguir essa necessidade.
7. Não existe um tempo para realizar essa prática, pois ela respeita integralmente o tempo e o ritmo de cada um em encontrar o equilíbrio.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- [1] Lima, Leila Eliza Barbosa; Vargas, Natalí Nadia Guerrero - O Relógio Biológico e os ritmos circadianos de mamíferos: uma contextualização histórica - Revista da Biologia (2014) 12(2): 1–7
- [2] Harvard Medicine Magazine - Health, Disease, and Chronobiology – author: Charles Schmidt - <https://magazine.hms.harvard.edu/articles/health-disease-and-chronobiology>
- [3] National Library of Medicine, Dariush FARHUD; Zahra ARYAN - <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6123576/>
- [4] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 12/11/2010, Notas de aula.
- [5] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 16/10/1992, Notas de aula.
- [6] Laszlo, Ervin; - A Ciência e o Campo Akáshiko- São Paulo: Cultrix, 2008.