



BORGES, Paulo Frederico C. Convergências entre a técnica de F. M. Alexander e a psicologia corporal: mobilização das couraças desbloqueio da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## **CONVERGÊNCIAS ENTRE A TÉCNICA DE F. M. ALEXANDER E A PSICOLOGIA CORPORAL: MOBILIZAÇÃO DAS COURAÇAS DESBLOQUEIO DA CRIATIVIDADE**

**Paulo Frederico C. Borges**

### **RESUMO**

A Técnica de Alexander, desenvolvida por F.M. Alexander tem por objetivo trabalhar a postura e sistema neuromuscular para que seja reestabelecida no indivíduo a capacidade natural de expressão corporal usada tanto por atores, músicos, quanto para pessoas comuns. As Psicoterapias Corporais têm por objetivo algo bastante similar: reestabelecer ao indivíduo a capacidade de expressar e reconhecer suas emoções e impulsos corporais através de trabalhos sobre os sete segmentos de couraça neuromuscular. Este artigo tem por objetivo apresentar o primeiro resultado da pesquisa sobre as convergências entre a T.A. e a Psicologia Corporal.

**Palavras-chave:** Couraças. Expressão. Psicologia. Reich. Técnica Alexander.

.....

Este trabalho tem por objetivo apresentar no X Congresso de Psicoterapias Corporais os primeiros resultados da pesquisa, ainda em andamento, sobre alguns pontos de convergência entre a prática da Técnica Alexander e a Psicologia Corporal.

Esta convergência é estabelecida pelo fato de que os dois focos de estudos em questão trabalham sobre o sistema neuromuscular e postura corporal frente á vida e em atividades cotidianas como: sentar-se, escovar os dentes, tocar instrumentos, representar-se artiscamente, dançar e praticar atividades corporais.

Cruzaremos estes saberes da T.A. e da Psicologia Corporal a fim de compreender mais a fundo os bloqueios da expressão corporal e da criatividade dos movimentos.

Utilizamos os livros referentes a T.A. o livro da autora S. Barker (1978) e do autor e artista Michael Gelb (2000) além da experiência vivencial do autor deste trabalho com a Técnica Alexander. Quanto ao referencial teórico Psicologia Corporal, W. Reich (1987,1989), Baker (1980), Lowen (1977, 1982, 1985) e A. Gaiarsa (1984).



BORGES, Paulo Frederico C. Convergências entre a técnica de F. M. Alexander e a psicologia corporal: mobilização das coraças desbloqueio da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## SOBRE A TÉCNICA ALEXANDER

A Técnica de Alexander foi desenvolvida pelo Frederick Mathias Alexander, ator australiano, nascido em 1869, na ilha de Tasmânia. Devemos apresentar um breve relato de sua biografia, pois em muito tem a ver com o desenvolvimento desta Técnica que teve origem através de um mergulho individual em sua condição física e de consciência corporal, além de um longo estudo sobre como os seres humanos se desenvolvem, se moldam e se expressão no decorrer de sua criação e educação dentro do nosso sistema cultural e educacional.

Quando criança sofria de uma serie de problemas de saúde (respiratório) e de comportamento (agressivo), além de ser extremamente desconfiado com as pessoas (GELB, 2000).

Alexander fora muito popular na década de 1880, quando era um ator shakspeareano até começar a apresentar uma rouquidão excessiva e dores no corpo durante e após os ensaios e apresentações. Após ficar extremamente debilitado começou a perceber alguns por quês deste problema: como seu corpo reagia às emoções, às dores e aos bloqueios na expressão sonora ou motora de suas performances (GELB, 2000).

Após várias consultas e tratamentos com médicos e professores de canto/voz, sem significativas melhoras, ele decidiu tentar curar-se com o auxílio de diversos espelhos espalhados pelo quarto para poder perceber como o seu corpo se expressava. Começou a perceber que, por exemplo, ao falar, cantar ou representar trancava-lhe a garganta, a laringe e como os músculos do pescoço se contraíam impondo-lhe a rouquidão.

De acordo com Gelb (2000), foi a partir deste movimento de busca da consciência corporal que ele pôde melhorar definitivamente sua postura e doença física, desenvolvendo seu potencial de utilizar seu corpo para expressar-se e ao mesmo tempo organizar uma técnica na qual é possível, através de uma serie de procedimentos, reorganizar o corpo para uma



BORGES, Paulo Frederico C. Convergências entre a técnica de F. M. Alexander e a psicologia corporal: mobilização das coraças desbloqueio da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

funcionalidade potencializada que acarreta numa melhoria da saúde física e emocional.

Hoje em dia esta técnica é estudada e aplicada em diversas escolas de musica, artes e teatro pela Europa, EUA e Brasil, a fim de que o individuo possa se livrar das dores que causam os instrumentos que utiliza, ou das dores musculares dos atores. Alem dos artistas esta técnica também é ensinada e aplicada a pessoas ordinárias, comuns (BARKER, 1991).

Segundo Gelb (2000), Alexander trouxe ao mundo ocidental um intervenção somática que apesar de não ser tão popularmente conhecida, devido ao temperamento de seu criador, reservado, influenciou diversas pessoas notórias como Aldus Huxley e o pedagogo e filosofo americano John Dewey.

Atualmente, o mundo ocidental e o sistema de saúde já utilizam práticas como yoga, meditação e acupuntura para o beneficio do bem estar do indivíduo. A presença da consciência corporal para a saúde, para a pratica de artes corporais como dança, capoeira e toda a herança da cultura negra e indígena onde a presença do corpo se faz inclusa na educação faz com que , juntamente com a influencia oriental no ocidente, esta Técnica auxilie a desenvolver as habilidades nestas práticas.

Durante a década de 20 e 30 do século passado, os trabalhos de Alexander obteve uma significativa tão importante que médicos, fisioterapeutas e os mais diversos pesquisadores, fizessem parte dos grupos de formação de professores em tal Técnica e com isso, Alexander pôde, ainda mais, desenvolver seu trabalho numa direção de cura, prevenção da saúde e numa educação através do corpo (GELB, 2000).

## ALGUNS CONCEITOS DA TÉCNICA

Tanto em Gelb (2000) quanto em Barker ( 1991), encontramos alguns roteiros criados por Alexander e apresentados por aqueles dois autores.



BORGES, Paulo Frederico C. Convergências entre a técnica de F. M. Alexander e a psicologia corporal: mobilização das couraças desbloqueio da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

O primeiro, Gelb (2000), nos apresenta as “idéias operacionais” que desenvolvidas por Alexander expressão seus estudos e teorias sobre os fatores que degeneram a civilização e a evolução da consciência.

A primeira idéia é o “*uso e desempenho*” que refere-se à responsabilidade de cada um utilizar o próprio corpo da maneira de deseja ou é acostumado a se expressar. Este conceito está diretamente ligada a noção de “hereditariedade” e de “meio ambiente” já que nos relacionamos com o nosso entorno e com o que é passado para nós geneticamente (GELB, 2000).

A segunda “*pessoa inteira*”, designa a unidade psicofísica, a não separação de mente e corpo e a união funcional de todo o corpo humano ,de todo o sistema muscular e esquelético( GELB, 2000).

Ainda, de acordo como autor ( GELB, 2000), a terceira idéia o “*controle primordial*” refere-se à relação cabeça/pescoço/coluna. Afirma que toda nossa postura e movimento depende de como está equilibrada a cabeça sobre o pescoço e este, como está com relação ao resto do tronco, da coluna vertebral. O movimento básico para a Técnica é baseado na direção da cabeça, que por sua vez puxa o resto do corpo sempre em um sentido para frente e para cima. Como ao levantar, ou andar. A cabeça, além de abrigar o cérebro, olhos, ouvidos, nariz o boca, contém os dois sistemas de equilíbrio, o óptico e o vestibular.

A “*apreciação sensorial enganosa*” (GELB, 2000), a quarta idéia, significa que devido ao mau Uso nós passamos a experimentar o meio ambiente a os estímulos externos e internos de forma deturpada e nos enganamos com o que percebemos ou com o que temos consciência.

A sexta idéia é talvez a mais ativa de todos os conceitos. A “*inibição*”. Para Alexander (GELB, 2000), este termo se trata de “parar, olhar e ouvir”. Prestar atenção aos estímulos externos/internos, e escolher como fazer Uso de Si Mesmo. Não seguir com o padrão de funcionamento automático, mas sim, escolher a melhor forma. É aí que executa-se todas as idéias anteriormente descritas.



BORGES, Paulo Frederico C. Convergências entre a técnica de F. M. Alexander e a psicologia corporal: mobilização das couraças desbloqueio da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Sétima idéia “*instruções*”. O termo já diz tudo. É o que deve ser dito, passado para o aluno. Instruções de como fazer o bom Uso de Si Mesmo, executar o “*controle primordial*”, deixar solto o pescoço, deixar que o impulso da cabeça direcione a ação. Inibir o impulso automático e ser responsável pelo seu comportamento, movimento (GELB, 2000).

## CORPO E EXPRESSAO PARA A PSICOLOGIA CORPORAL

Em W. Reich (1975), encontramos um conceito bastante interessante que é o de couraça neuromuscular do caráter. Ou apenas couraça. Clinicamente, couraça é uma defesa do organismo frente a alguma ameaça de desprazer, seja ela interna ou externa. Esta atitude de defesa é expressa por todo o corpo, contudo há sete regiões ao longo do corpo que, devido a uma questão de funcionalidade da expressão do organismo e do desenvolvimento embriológico foram separadamente denominadas de segmentos de couraças: ocular, oral, cervical, torácica, diafragmática, abdominal e pélvica.

Todos estes sete segmentos são interdependentes e é esse conjunto que expressa o caráter de cada um. O caráter é entendido como a maneira que a pessoa se expressa, vive, se comunica. O tom de voz, maneira de gesticular, de andar, pensar, amar, tudo isso expressa o padrão de funcionamento da pessoa (REICH, 1989).

Tanto o trabalho de Reich quanto os dos pós e/ou neo reichianos visam um desbloqueio da energia vital (orgone) trabalhando diretamente sobre a musculatura do corpo fazendo com que aqueles segmentos de couraça se afrouxem a fim de que o corpo possa estar mais receptível e mais pronto para expressar sua agressividade/amor, fuga/ataque e toda a construção cultural em torno destas emoções básicas como são os trabalhos, os relacionamentos e as artes (REICH, 1989).

No livro de Gaiarsa (1984), o autor aborda a questão da couraça como posturas que desempenhamos frente a situações da vida. Descreve numa linguagem por vezes bastante física os vetores de impulsos contra e a favor da



BORGES, Paulo Frederico C. Convergências entre a técnica de F. M. Alexander e a psicologia corporal: mobilização das couraças desbloqueio da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

gravidade e o benefício ou prejuízo que o corpo/mente sente com esta relação gravitacional. A maneira de andar, de “segurar” os ombros, as reações frente às desconfianças, culpas, alegrias, são todas expressas através de reações biomecânicas dialogando com a força da gravidade.

As poses sociais em trabalhos, festas, conversas são todas expressões de nossas couraças, afirma Gaiarsa (1984). A pose, segundo ele, “é uma postura profissional” (pág. 45).

Para Gaiarsa (1984), a couraça de resolve com uma boa postura, através de uma atitude consciente frente às situações externas/internas e ainda versa alguns parágrafos elogiando a eficácia da Técnica Alexander, afirmando o grande poder que está tem com relação às ações ou inibições que as couraças nos impõe.

## CONCLUSÃO

De acordo com o levantamento bibliográfico e com a experiência em psicoterapias corporais junto à Técnica Alexander, constatamos as primeiras similaridades entre as duas quanto a atuações sobre o corpo, são elas: a atuação no sistema neuromuscular, o desenvolvimento de uma boa postura e responsabilidade sobre si, a conscientização de padrões de comportamentos e a possibilidade de mudança, e o favorecimento de uma maior e melhor expressão do corpo e das emoções.

Este itinerário das similaridades e convergências entre a T.A. e a Psicologia Corporal, nos põe frente a possibilidade de sermos criativos com nós mesmos em nossos atos e posturas cotidianas, liberdade e responsabilidade com nossos atos, oferece-nos uma possibilidade de individualmente nos desenvolvermos em nossas ações de maneira mais prazerosa e diversificada, além de unir praticas para um bom trabalho de psicoterapia corporal ou de praticas que possam prevenir males em nossa saúde e o principal: uma Educação Somática para nós e futuras gerações.

.....



BORGES, Paulo Frederico C. Convergências entre a técnica de F. M. Alexander e a psicologia corporal: mobilização das couraças desbloqueio da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## REFERENCIAS

BARKER, Sarah. **A técnica Alexander**: Aprendendo a usar seu corpo para obter a energia total. São Paulo: Summus Editorial, 1991.

GAIARSA, Ângelo. **Couraça Muscular do Caráter** ( Wilhelm Reich). São Paulo, Ágora, 1984.

GELB, Michael. **O aprendizado do corpo**: introdução à Técnica de Alexander. São Paulo, Martins Fontes, 2000.

LOWEN, Alexander. **Exercícios de Bioenergética**. São Paulo, Ágora, 1985.

LOWEN, Alexander. **O Corpo em Terapia**. São Paulo, Summus, 1977.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. São Paulo, Summus, 1982.

REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo: Editora Summus, 1975.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

.....

## AUTOR

**Paulo Frederico Cysneiros Borges/PR** - Psicólogo (CRP-08/14555) formado em 2008 pela UFPR. Cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [pauloborgespe@gmail.com](mailto:pauloborgespe@gmail.com)

