



FONTANELLA, Tamaris; BARREIROS, Valéria. Sentimentos sentidos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

SENTIMENTOS SENTIDOS

**Tamaris Fontanella
Valeria Barreiros**

Resumo

Esse trabalho refere-se a uma vivência de estimulação dos sentidos para o auto-conhecimento, conexão do EU-TU, expressão e comunicação, contato, amor e transcendência. Com foco na Terapia Corporal Reichiana o objetivo é estimular os sentidos humanos buscando o autoconhecimento seguindo desbloqueios energéticos (courageas) para uma consciência maior do "EU", preparando o ser humano para o contato com o mundo que o cerca através da motilidade, desenvolvimento, expressão, contato e amor. Utilização de técnicas Reichianas, Bioenergética, Dançaterapia e Dança Circulares.

Palavras-chaves: Auto-Conhecimento; Comunicação; Contato; Expressão; Sentidos

O coração tem razões que a razão desconhece.

Blaise Pascal

Segundo Calegari (2007, p. 2), não existe uma definição satisfatória do que venha a ser consciência, parecendo ser algo que podemos muito mais experimentar do que definir, explicar ou enquadrar.

Dentro deste contexto de “experimentar” surge os “Sentimentos Sentidos” com o objetivo de estimular os sentidos humanos aumentando a percepção como uma função exclusiva da vida, criando uma consciência para o entendimento dos sentimentos e para que a vida aprenda através dos estímulos externos e das mudanças internas do próprio corpo.

Sentimentos, de forma genérica, são informações que seres biológicos são capazes de sentir nas situações que vivenciam. É uma palavra muito comum na sociedade humana, originando-se da própria condição em que as pessoas se encontram, como também outros sintomas que se apresentam naqueles que convivem com algo estranho, que martiriza, que machuca, e que torna a pessoa vulnerável a uma dor que não se sabe a origem. Assim, sentimento incorpora diversos conceitos, ou diversas caracterizações, ou diversos modos de se apresentar, pois algumas vezes indica algo



FONTANELLA, Tamaris; BARREIROS, Valéria. Sentimentos sentidos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

bom, e prazeroso, outros aparecem indicando algo ruim, tal qual uma idéia latente se apresenta para exercitar uma maldade qualquer.

Lowen (1984, p. 16) nos indica que “negar a realidade interna é sintoma de doença mental”, apontando que a diferença entre a imaginação e a ilusão está em enganar-se a si mesmo na tentativa de uma manutenção da realidade interna, em saber o que somos e o que sentimos, e nessa tentativa idealizamos o que queremos perceber.

Todos os estímulos que são recebidos de alguma forma tocam o corpo produzindo uma alteração interna. Esses estímulos externos chegam até nós através dos sentidos.

“O ser vivo é o que é porque é dotado de uma carga energética que tem circulação pulsante e um metabolismo próprio” (NAVARRO, 1995, p. 25), que precisamente estabelece contato com exterior e com ele mesmo determinando um estado de consciência.

Do ponto de vista da biologia e ciências cognitivas, os sentidos são os meios através dos quais os seres vivos percebem e reconhecem outros organismos e as características do meio ambiente em que se encontram. Os animais normalmente têm órgãos especializados para essas funções. No Homem, são geralmente considerados cinco sentidos e os órgãos onde residem: O tato reside nos terminais nervosos da pele, a visão reside nos olhos, o olfato reside na pituitária, dentro do nariz; a audição reside no ouvido e o paladar reside nas papilas gustativas da língua.

A eficiência de cada um desses sentidos está no quanto focamos nossa atenção e energia em determinado ponto: “quanto mais intensamente voltarmos a atenção e focalizarmos um referido objeto, maior será sua força em nos mover e produzir sensações internas intensas” (CALEGARI, 2007, p. 5).

Reich afirma que “o organismo vivo percebe seu ambiente e a si mesmo somente através de suas sensações” (REICH, 2003, p. 61) e que um organismo percebe um estímulo quando responde com um movimento plasmático e este está intrinsecamente ligado a uma emoção. Do tipo de sensações dependem os tipos de julgamentos desenvolvidos e o quadro geral comumente conhecido como visão do mundo e conseqüentemente:

Exatamente como todas as emoções e reações na vida brotam de sensações de órgãos e movimentos expressivos e correspondem a eles; exatamente como o organismo vivo forma idéias do mundo a partir das

FONTANELLA, Tamaris; BARREIROS, Valéria. Sentimentos sentidos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

impressões que deriva das expressões do mundo à sua volta; do mesmo modo todas as emoções, reações e idéias do organismo encorajado estão condicionadas pelo seu próprio estado de mobilidade e expressão (REICH, 2003, p. 59).

O trabalho da vivência “Sentimentos Sentidos” busca nas palavras de Reich descrever o processo da dinâmica de estimulação sensorial e de estimulação do fluxo energético onde “... a percepção de si realmente colore todas as outras sensações, e dado que a sensação é o filtro através do qual o mundo se torna manifesto para nós, o tipo de sensação determina o tipo de percepção e de julgamento” (REICH, 2003, p. 60), e de Lowen onde os resultados que na simples proposição de que cada ser, este é o seu corpo, “se você é seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem você é ... e a sua forma de estar no mundo, quanto mais vivo for o seu corpo, mais vivamente você estará no mundo” (LOWEN, 1982, p. 47).

Desta forma, o trabalho da estimulação dos sentidos visuais, olfativos, gustativos e expressão de poder, amor, doação e compartilhamento, objetiva a flexibilização dos bloqueios energéticos com base em no mapeamento emocional do corpo humano, composto por sete segmentos, abaixo descritos conforme Volpi & Volpi:

O primeiro segmento, ou nível, é chamado de ocular e a ele pertence a pele, os olhos, os ouvidos e o nariz... o segundo seguimento, oral, compreende a boca ... o segmento cervical, terceiro seguimento, é o do pescoço e compreende a contração dos músculos profundos do pescoço, da língua e do esternocleidomastoídeo ... o quarto nível o tórax, segmento torácico, dele faz parte o coração e os membros superiores o segmento diafragmático, quinto seguimento compreende o músculo diafragmático que foi chamado o segundo coração do homem ... e o sexto seguimento, seguimento abdominal, é o do abdômen, da visceralidade que está ligado a função dos esfíncteres ... o seguimento pélvico, o sétimo e último segmento é o da pelve, onde anatomicamente encontram-se os genitais e os membros inferiores (VOLPI & VOLPI, 2003, p. 25-34).

“Sentimentos Sentidos” tem como finalização preparar nós seres humanos para uma consciência maior do "EU", estabelecendo uma segurança para o contato com o mundo com motilidade, desenvolvimento, expressão e amor.

O que buscamos de amor “é o processo de como relacionamos nosso ser biológico e social, como modulamos nossas respostas e estabelecemos conexões que nos dão continuidade, satisfação e formação de continuidade” (KELEMAN, 1994, p. 82).



FONTANELLA, Tamaris; BARREIROS, Valéria. Sentimentos sentidos. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

“Amar é ser capaz de perceber o outro em termos de realidade” (CRISCOM, 1991, p. 52)

Referências

CALEGARI, Dimas. Caderno Modular de Curso: **A Ampliação da Consciência**. São Paulo: 2007.

GRISCOM, Chris. **O Ego sem medo**: a cura pela emoção. São Paulo: Siciliano, 1991.

KELEMAN, S. **Realidade Somática**: experiência corporal e verdade emocional. São Paulo: Summus, 1994.

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

LOWEN, Alexander. **Prazer**: Uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

NAVARRO, FEDERICO. **Somatopsicodinâmica**: sietmática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995.

REICH, Wilhelm, **O Éter, Deus e o Diabo** seguido de A Superposição Cósmica. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

VOLPI, J.H. & VOLPI, S.M. **REICH**: da vegetoterapia à descoberta da energia orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

Tamaris Fontanella/PR - Terapeuta Holística (Energy Healing) com especialização em Terapia Corporal e Bioenergética (InstitutoPulsar), CRT 41476. Cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano.

E-mail: tamaris@espacoanima.com

Valéria Barreiros/PR - Psicóloga, CRP 08/11013. Ttrabalha com atendimentos Clínicos e Grupos. Cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano.

E-mail: vabarreiros@sercomtel.com.br