



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das couraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## O USO DE INSTRUMENTOS MÚSICAIS NA FLEXIBILIZAÇÃO DAS COURAÇAS MUSCULARES

**Estela Maris Lançoni Cantarelli**  
**José Henrique Volpi**

### RESUMO

As distonias musculares caracterizam-se por um desequilíbrio entre o sistema neurovegetativo simpático e parassimpático, tendo como efeito uma tensão neuromuscular crônica em vários níveis corporais que conferem ao corpo uma atitude de defesa contra situações emocionais dolorosas, formando as couraças musculares. A proposta deste seminário é abordar a utilização de alguns instrumentos musicais como possibilidades de intervenção nas couraças musculares. Partindo dos conhecimentos da anatomia, fisiologia, cinesiologia, vegetoterapia, e da utilização de instrumentos musicais de sopro, cordas e percussão, será abordado os comprometimentos físicos e emocionais que as couraças causam no indivíduo. Na sequência será demonstrado como o uso de instrumentos musicais podem contribuir para a flexibilização das couraças musculares, auxiliando o terapeuta no tratamento do desbloqueio dos segmentos.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Cinesiologia. Couraças Musculares. Instrumentos Musicais. Reich. Vegetoterapia.

---

As couraças musculares, conforme aborda Navarro (2013), surgem em decorrência da necessidade do indivíduo exprimir-se ou defender-se de certas situações que possam intervir seja no interior, situação intrapsíquica, ou no exterior, situação interpessoal. O autor salienta que o intrapsíquico e o interpessoal têm seu ponto de encontro no exterior da pessoa, sendo nesse exterior que Reich localiza a “armadura” ou “couraça caracterial muscular”, que se formam como estrutura defensiva quando perigos internos ou externos ameaçam o equilíbrio psíquico da pessoa.

A utilização de instrumentos musicais de sopro, cordas e percussão, podem atuar como facilitadores juntamente com a técnica da vegetoterapia, para o desbloqueio das couraças musculares, auxiliando de forma a minimizar os comprometimentos físicos e emocionais que as couraças causam no indivíduo. Para Sekeff (2007), a música é um poderoso agente de estimulação motora, sensorial, emocional e intelectual, favorecendo o desenvolvimento das potencialidades e maturação humana. Tem o poder de evocar, associar e integrar experiências, beneficiando o equilíbrio da vida psíquica.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das coraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## TENSÃO MUSCULAR E COURAÇA CARACTERIAL

O grau de tônus muscular varia de um indivíduo para outro, e refere-se ao estado de tensão muscular ou de atividade muscular contínua, situação que permanece mesmo em estado de repouso. A distonia se caracteriza pela atividade muscular alterada em partes ou membros do corpo, podendo ser generalizada ou localizada. As distonias focais comumente afetam os olhos, boca, pescoço, tórax e membros superiores, sendo os membros inferiores em alguns casos, também comprometidos (STOKES, 2000).

A ação do stress no organismo somático ocasionam reações musculares e reações do sistema nervoso vegetativo. Conforme aborda Auriol (1985), as reações musculares podem ocorrer com certos grupos musculares, e até mesmo no corpo todo, tratando-se de pessoas tensas, com maxilares apertados, cabeça cravada nos ombros, costas retraídas, antebraços ligeiramente curvados, punhos quase cerrados, etc.. Já as reações do sistema nervoso vegetativo dizem respeito a dois grandes sistemas: o simpático e o parassimpático. O simpático é encarregado de facilitar a atividade de defesa e ataque, e o parassimpático de reagir por ocasião de um prazer. Se o sistema simpático for estimulado excessivamente, sem que haja continuidade para o combate, ou o parassimpático se encontrar diante de uma ausência de ação de descarga, proporcionará o surgimento de patologias.

De acordo com Navarro (1996), a circulação energética do organismo humano flui livremente da cabeça aos pés e retorna, fato que provoca uma boa condição de saúde, porém, quando ocorre uma inversão dessa circulação ou sua estase em alguns níveis corporais, provocará manifestações patológicas. O autor cita que Wilhelm Reich propôs a divisão do corpo em sete níveis, respectivamente: - ouvidos, olhos, nariz; - boca; - pescoço; - tórax; - diafragma; - abdômen; - e pélvis. Os níveis são contínuos no aspecto funcional energético, ressentindo-se da respectiva carga energética.

Entendendo o caráter como uma mudança crônica do Ego, cuja finalidade é protegê-lo contra os perigos internos e externos, Reich afirma que este é o conjunto de reações e hábitos de comportamento, estruturado como resultado dos choques entre as pulsões e as frustrações do mundo externo que acontecem em cada etapa do desenvolvimento emocional pela qual passa a criança, e que especifica o modo individual de funcionar de cada pessoa, ou seja, são as atitudes somadas ao temperamento e à personalidade (NAVARRO *apud* VOLPI, 2013).

Para Navarro (1991), a condição para o ambiente celular negativo com redução de sua vitalidade, é ocasionada pela emoção primária, o *medo*, sendo essa emoção a base de toda



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das coraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

patologia, bem como, determinante e/ou desencadeante da condição de contração como mecanismo de defesa. Segundo Auriol (1985), toda situação que coloca o organismo em estado de alerta, tornando-o mais vigilante, provocará tensão muscular, bem como, uma aceleração da respiração e da circulação, constituindo um stress. Para o autor, quando a emoção torna-se um hábito do qual as circunstâncias externas atuam como modeladoras, fala-se em um estado de ansiedade e de angústia. Navarro (1996) diz que, do ponto de vista da circulação energética, a ansiedade permite uma descarga parcial da energia, enquanto a angústia ou não permite a descarga, ou descarrega a energia nos níveis superiores, fato que aumentará a condição de bloqueio energético, determinando a formação e manutenção da couraça caracterial muscular.

## CINESIOLOGIA E NÍVEIS CORPORAIS

Em relação ao primeiro nível, Navarro (2013) aborda que, frequentemente em bloqueio do primeiro nível apresenta o que chama-se de traços, núcleos ou indícios psicóticos. Em relação ao bloqueio ao nível dos olhos, que caracteriza a situação psicótica, o autor distingue alguns aspectos: - o primeiro refere-se à cisão entre percepção e sensação, ou seja, a pessoa tem condições de dar-se conta de sua sensação mas não a percebe, e isso se dá pelo fato do psicótico ter sua auto-percepção prejudicada a nível corporal por não ter consciência de seus próprios limites físicos, pois ao mesmo tempo em que se sente um objeto se sente outra pessoa; - o segundo aspecto da situação psicótica refere-se a uma certa flacidez do tórax, movendo-se pouco durante a respiração; - o terceiro aspecto é o bloqueio diafragmático, sempre presente no psicótico. O autor cita que, o psicótico mesmo tendo bloqueios, na realidade não tem uma couraça, sendo fluído, fugidio, diferente do neurótico que é encouraçado. E devido a isso, em terapia é fundamental que o psicótico se encourasse, ou seja, para curar-se precisa tornar-se neurótico. Em relação aos aspectos psicológicos referentes ao bloqueio nasal, entende-se importante citar que Navarro justifica ter acrescentado o nariz ao primeiro nível e define como nível “dos telorreceptores”, onde o ouvido, a visão, o olfato e o nariz têm sua importância na passagem do primeiro para o segundo nível, a boca. Segundo o autor o bloqueio nasal tem como atitude caracterial três aspectos fundamentais: - atitude de desafio como defesa, onde a pessoa se retrai numa posição de ruptura de contato como compensação; - excessivos pseudocontatos, que caracteriza contatos reprimidos à naturalidade e as necessidades primárias; - defesa intelectual inconsciente (racionalização),



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das coraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

onde a pessoa acredita que sua intelectualidade é tudo que precisa, o único bem válido. Navarro cita que:

A característica desses três elementos do bloqueio afetivo é pois a defesa contra a depressão, que acompanha a repressão das necessidades naturais, com crença inconsciente de possuir tudo que é bom e positivo. O tônus emotivo dessas pessoas é, portanto, a depressão, e uma de suas características é a resistência à terapia, resistência difícil de superar porque, no momento em que se renuncia à naturalidade e às necessidades primárias, se está praticamente morto, e quem está morto não tem necessidades. É difícil que aquele que tem uma postura de desafio como defesa coopere, pois quem tem em si todo o bem, tudo que é positivo... não tem necessidade de terapia! (NAVARRO 2013, p.58-59)

Conforme aborda Navarro (2013), o segundo nível, referente a boca, no pensamento reichiano representa o eixo da vida emocional, dada pela relação com o não-eu e com o outro, pois é principalmente pela boca, através da comunicação pela palavra, que nos carregamos de energia. No oral deprimido, uma contração crônica dos músculos masseteres é evidenciada pela condição de dentes cerrados. A porção superficial do músculo masseter tem sua origem no processo zigomático da maxila, e dois terços anteriores no arco zigomático, sendo sua inserção no ramo da mandíbula. Já a porção profunda do masseter tem sua origem no arco zigomático e sua inserção no processo coronóide da mandíbula. O músculo risório, se origina na fáscia sobre o masseter, e se insere na pele no ângulo da boca, cuja ação refere-se a tracionar o ângulo da boca para trás. O terceiro nível é representado pelo pescoço. Segundo Navarro (2013), Reich distingue o nível do pescoço envolvendo a língua, laringe e o músculo esternocleidomastóideo. A cabeça medial ou esternal do músculo esternocleidomastóideo tem sua origem no esterno, e a lateral ou clavicular no terço medial da clavícula. A inserção se dá no processo mastoide e no osso occipital. O músculo é responsável por auxiliar os flexores vertebrais anteriores do pescoço no movimento de flexão da cabeça. A flexão ântero-lateral do pescoço se dá principalmente pela atuação do esternocleidomastóideo e dos escalenos. Os músculos escalenos se originam nos processos transversos das vértebras cervicais e se inserem nas duas primeiras costelas. Quando o esternocleidomastóideo direito encontra-se contraturado, com comprometimento do fluxo energético, produz-se um torcicolo direito. E se o lado esquerdo for o comprometido o torcicolo se dará para a esquerda (KENDALL, 1986). Navarro (2013), conforme refere-se Reich, afirma que, “o trabalho com o pescoço afrouxa a coraça do quarto e do quinto níveis, e que não se pode desbloquear um nível após o outro,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das couraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

isolando-os de maneira mecânica” (p.64). Anatomicamente no quarto nível se encontram as artérias carótidas, veias jugulares, vias nervosas que fazem a união entre a cabeça e o resto do corpo, faringe, esôfago, aparelho respiratório e o coração, ou seja, os órgãos supradiaphragmáticos. A esse nível também inclui-se os ombros e membros superiores. Segundo Navarro (2013), na análise do caráter proposta por Reich, o trabalho com o terceiro nível – o pescoço – afrouxa as couraças do quarto e quinto níveis. A musculatura envolvida nesse nível compreende principalmente os músculos peitorais. O peitoral maior tem como origem das fibras superiores a clavícula, e as fibras inferiores o esterno e as cartilagens das seis primeiras costelas. E o músculo como um todo se insere na crista do tubérculo maior do úmero. A ação do músculo implica em fazer a adução e rotação medial do úmero, bem como a inspiração forçada. Quando esse músculo encontra-se tensionado, os braços assumem uma posição de rotação medial e adução, resultando em afastamento das escápulas em relação à coluna. O quinto nível refere-se à região subdiaphragmática, sendo o diafragma o principal músculo desse nível, o qual tem uma importância fundamental para a absorção do oxigênio e eliminação do gás carbônico, determinando o metabolismo dos tecidos, indispensável para a carga energética do organismo (NAVARRO, 2013). Conforme o autor, “estando os diferentes níveis do corpo ligados uns aos outros, o diafragma se acha sempre envolvido, pelo simples jogo de repercussões” (p.93). Conforme cita Kendall & McCreary (1986), o diafragma possui três pontos de origem, a parte esternal se origina no dorso do processo xifoide; a parte costal, nas superfícies internas das seis cartilagens costais inferiores e seis costelas inferiores de cada lado; e a parte lombar, nos corpos das vértebras lombares superiores, e em dois corpos fibrosos de cada lado conhecidos como ligamentos arqueados medial e lateral, os quais abarcam as vértebras aos processos transversos, e destes últimos à décima segunda costela. A inserção do diafragma se dá no tendão central, conhecido como centro tendíneo, e situado mais próximo da parte ventral do tórax do que da dorsal, devido às fibras anteriores do diafragma serem mais curtas. Tem como inervação o nervo frênico, C3, 4 e 5. O diafragma em forma de cúpula separa a cavidade torácica da cavidade abdominal, e constitui o principal músculo da respiração. Em sua ação durante a inspiração, o músculo contrai-se e a cúpula desce, aumentando o volume da cavidade torácica, enquanto diminui o volume da cavidade abdominal. Com a continuação da contração, as fibras verticais presas às costelas elevam e evertem a margem costal. Com isso, as dimensões do tórax são conseqüentemente aumentadas craniocaudalmente, anteroposteriormente e transversalmente. Durante a expiração, o diafragma se relaxa e a cúpula ascende, diminuindo o volume da cavidade



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das coraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

torácica, enquanto aumenta o volume da cavidade abdominal. Conforme Navarro (2013), uma boa respiração induz à excitação, pois o impulso energético se dirige para baixo, enquanto que uma respiração precária, direciona o impulso energético para o alto, produzindo, por exemplo, a agitação dos ansiosos. A ansiedade, como manifestação emocional ligada ao funcionamento do diafragma pode ser proporcionada pelas condições sociais da vida atual, bem como, pela educação. Com isso, ao considerar que todos os seres humanos possuem em maior ou menor grau a ansiedade, torna-se evidente a existência de traços caracteriais masoquistas, causados por uma situação energética defeituosa à nível diafragmático. O sexto nível compreende os músculos abdominais, oblíquos, reto do abdômen e transversos, bem como, os músculos das costas e os músculos laterais do tronco. As fibras anteriores do músculo oblíquo externo juntamente com as fibras anteriores superiores do oblíquo interno, suportam e comprimem as vísceras abdominais, auxiliando na expiração. Navarro (2013) relata que, há uma ligação importante do quinto com o sexto nível – o abdômem – através do músculo transverso, o qual tem participação importante na expiração profunda. E por fim, o sétimo nível, compreende todos os músculos do quadril e dos membros inferiores. O bloqueio do sétimo nível é sempre secundário ao bloqueio do terceiro-quarto níveis, que lhe é anterior, nunca o principal.

Ao considerar as três categorias distintas de bloqueios dos diferentes níveis, relatadas por Navarro (2013), encontram-se os bloqueios primitivos, principais ou secundários, onde se constata correspondências energéticas recíprocas entre alguns níveis, os quais se exprimem através dos diferentes traços de caráter de um indivíduo. O primeiro nível se liga ao segundo, constituindo a porta de entrada do medo, produzindo ansiedade, que gerará uma angústia. Há também, uma ligação importante do primeiro nível com o diafragma, o quinto nível. O segundo tem uma ligação direta com o sétimo nível, não só pela genitalidade, mas também pelas funções de excreção. É no terceiro nível que se localiza o bloqueio principal clássico. Ele é a sede do autocontrole. O quarto refere-se à zona de passagem entre os três primeiros níveis aos três seguintes. O quinto, o diafragma, é o mais importante, pois esse músculo é um verdadeiro distribuidor de energia. O sexto constitui-se em ponte entre o diafragma e o quadril, o qual permite a descarga energética fisiológica do orgasmo, não no sentido de gozo, mas significando plenamente a alegria. E o sétimo, não pode funcionar convenientemente senão após o desbloqueio dos níveis anteriores.

## USOS E RECURSOS DA MÚSICA



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das couraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Como a música é um poderoso agente de estimulação motora, sensorial, emocional e intelectual, que favorece o desenvolvimento das potencialidades e maturação humana pelo poder de evocar, associar e integrar experiências, entende-se que seu exercício estimula a capacidade de análise e síntese, colaborando com o desenvolvimento das funções psíquicas superiores. O ser humano encontra com a prática musical, um espaço para a expressão de sua totalidade, pois a música enquanto linguagem tem efetivo concurso no processo de desenvolvimento, individuação, socialização, cognição e criatividade. Do ponto de vista psicológico, a música é um recurso que faculta a expressão do *eu*, mediante simbolismos aparentemente inocentes, como, duração, altura, intensidade, timbre, densidade, notas, escalas, sistemas, funções e relações. E tendo em conta seu modo peculiar de organizar experiências, atende a diferentes aspectos do desenvolvimento físico, mental, social e emocional do indivíduo. Com isso, infere-se ser possível recortar seu papel como agente facilitador e integrador do processo de desenvolvimento humano. E como o desenvolvimento da personalidade depende da satisfação de necessidades emocionais básicas e a música oferece sempre um grande número de experiências sensoriais, emocionais, intelectuais e sociais extremamente gratificantes, não há como desprezar o uso e os recursos em termos de saúde e bem estar que a música pode proporcionar (SEKEFF, 2007).

Navarro ao citar as pesquisas de MacLean em relação ao cérebro humano, aborda esse como uma tríade, onde em condições evolutivas da espécie, foi conservado filogeneticamente o cérebro reptiliano, que se localiza nos núcleos da base, sendo responsável pelas funções vitais instintivas, como territorialidade, caça, acasalamento, hierarquia e estereótipos. Filogeneticamente, o cérebro reptiliano foi sendo recoberto pelo cérebro límbico, conectado aos núcleos da base, hipófise e ao neocórtex, para a homeotermia em animais de sangue quente, e com isso, surgem comportamentos emotivo-afetivos, e nesse cérebro localiza-se principalmente a memória. Sendo também responsável na luta pela vida, ligado à descarga energética como fonte de prazer. O cérebro límbico é considerado “visceral” por receber mensagens do interior do corpo. E como característica do ser humano, surge o neocórtex, considerado o terceiro cérebro, o qual possibilita a dimensão espaço-temporal, a capacidade de leitura, escrita, da arte, da lógica, consciência, da análise, da síntese, da decisão e dos processos de metacomunicação. A música opera tanto no tálamo, como também no neocórtex. Com isso, na relação do homem com a música a razão e a emoção estão sempre presentes, já que a prática musical envolve uma organização lógica e o envolvimento emocional.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das coraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Ao adentrar-se na reflexão e conceituação das características psicológicas da música, considerando que o indivíduo constrói seu saber sobre tudo o que o cerca, Sekeff (2007) diz que, tanto quanto o conhecimento de si próprio, sabe-se que as ciências cognitivas procuram responder à questão de como se desenvolvem os diferentes conhecimentos, e consideram prematuro levar em conta, em um primeiro momento, aspectos emocionais envolvidos no processo de entendimento, ainda que se admita a sua relevância, assim torna-se necessário inseri-los no estudo dos trabalhos cognitivos, o que significa dizer que se deve introduzir a música nos trabalhos de pesquisa que buscam contribuir com o estudo de processos globais do pensamento. E isso porque a música lida com cognição, emoção, atividade motora, e responde a diferentes necessidades do indivíduo. Para a autora, a música constitui ferramenta auxiliar, participando de diferentes tratamentos de recuperação, integrando programas de desenvolvimento de condições físicas e mentais do indivíduo, sem prescindir da conclusão racional de outras disciplinas, médicas, paramédicas e psicológicas. A música favorece o indivíduo em razão de seus múltiplos estímulos, biológicos, fisiológicos e psicológicos, pois, “fazendo música” através de instrumentos musicais, o indivíduo acaba por influir no ritmo de seus pensamentos e emoções, na harmonia de sua saúde corporal e mental. E é assim que “a música pode mudar o comportamento de uma pessoa” (LÉCOURT, 1996, p.20 *apud* SEKEFF, 2007).

Sekeff (2007) cita que, segundo registros feitos por Carvalhal Ribas (1957), a música repercute sobre as glândulas de secreção interna; participa das bases fisiológicas da gênese das emoções; atua no córtex cerebral, no sistema neurovegetativo, no ritmo cardíaco e amplitude respiratória. Bem como, mexe com o metabolismo e atua sobre a energia muscular pela ação precípua na atividade motora, pois, esse estímulo mexe com a respiração, a circulação, a digestão, a oxigenação, o dinamismo nervoso e humoral, e a marcha das operações mentais. A música rítmica tem ação em nossa capacidade de trabalho, aumentando e diminuindo a energia muscular. Reduz e retarda a fadiga e favorece o tônus muscular. São estímulos rítmicos que conseguem aumentar o rendimento corporal. O gênero de um texto musical, independente até mesmo do ritmo, estimula um significativo rendimento, mas é o ritmo o estímulo mais relevante.

Com acesso ao sistema límbico, lugar onde mente e corpo se interconectam, onde o pensamento encontra a emoção, e onde o sistema endócrino faz interface com o cérebro, a música sensibiliza o cérebro emocional imantizando o sistema límbico. O sistema límbico envolve o hipocampo, o qual refere-se à principal área de processamento das memórias





## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das coraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

emocionais; o hipotálamo, como centro de memória do cérebro; e o tálamo, centro de retransmissão das mensagens sensoriais para os centros de processamento do cérebro. Essas áreas devido às suas importâncias, são consideradas como um “segundo cérebro”. Se o hipocampo governa o armazenamento de fatos não emocionais, como a memória semântica, já o sistema límbico, ou seja, o cérebro emocional, é receptivo à influência da música, tendo como uma de suas mais importantes tarefas, decidir sobre o armazenamento de um determinado dado na memória. Para tanto “dialoga com o neocórtex a fim de determinar se a lembrança a ser gravada é importante o suficiente para que se processe seu armazenamento permanente no neocórtex. Essa ação ratifica mais uma vez a influência da música na memória” (Khalsa, 1997, p.121 *apud* Sekeff, 2007).

Conforme Sekeff (2007), a música estimula a criatividade pelo aumento do fenômeno psicológico da sinestesia, no qual as notas musicais podem assumir corpo, forma e cor, estando nesse fato, ou seja, no processamento de um maior número de associações de ideias diante dos estímulos musicais, a possibilidade de maior memorização. E interessando à vida consciente, a música envolve também o inconsciente, ou seja, sem nunca dizer, nem conceituar, nem descrever, a música não nos fala só do outro, mas também do outro dentro de nós.

## INSTRUMENTOS MÚSICAIS E COURAÇAS MUSCULARES

A prática da música pelos instrumentos musicais pode estimular o equilíbrio afetivo e emocional num plano psicológico mais profundo, propiciando um sentimento de bem estar, de calma, relaxamento.

Ao considerar que os níveis corporais se inter-relacionam entre si, o uso de instrumentos musicais ao atuar em determinados níveis, esses refletirão aos demais os efeitos sobre eles gerados.

Como os *actings* da vegetoterapia para o diafragma são centrados na respiração, assim também para a utilização de instrumentos de sopro a respiração diafragmática é a mais recomendada. E a respiração diafragmática não é a única a ser trabalhada, considerando também a respiração apical e a respiração medial, ou seja, occipital e escapular respectivamente, em que a atividade diafragmática é ajudada e reforçada pela ação dos músculos occipital, escaleno, espinhal e escapular. Bem como se considera a respiração pélvico-abdominal, onde a intervenção dos músculos transversos se faz importante para a



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das couraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

expiração. Assim como a vegetoterapia insiste particularmente na função expiratória (NAVARRO, 1996), para a execução de instrumentos de sopro também se busca pela capacidade expiratória. Tanto para a vegetoterapia, como para execução desses instrumentos, considera-se que a ansiedade encontra-se presente no indivíduo quando esse apresenta uma atitude respiratória do tipo inspiratório em detrimento da expiração, fato que tornará o fazer musical pelo instrumento, muito complicado. E encontra-se nesse fato a possibilidade da utilização desses instrumentos como possibilidade de intervenção para flexibilização das couraças musculares.

Segundo Navarro (1996), “desbloquear o diafragma, aprendendo a respirar bem, significa ter a aquisição do caráter genital, o caráter maduro, quando serão também desbloqueados os 6º e 7º níveis” (NAVARRO, 1996, p.80). O autor chama a atenção para o que acontece com o indivíduo durante o desbloqueio do diafragma, “quando ele está ‘eliminando’ da sua caracterialidade o traço masoquista” (p.81), lembrando que o masoquista é um indivíduo que apresenta tendência a implodir para depois explodir destrutivamente. E o trabalho com o diafragma irá procurar administrar essa explosão. Entende-se com isso que, ao envolver esse trabalho com o diafragma dentro da prática necessária para executar a musicalidade através dos instrumentos de sopro, será possível ao indivíduo dentro de um fazer musical trabalhar rumo à superação do bloqueio diafragmático.

Será abordado sobre os benefícios advindos do fazer musical através da flauta transversal, ou seja, o recurso que permite tocar a flauta transversal sem interromper o fluxo de ar necessário à sua execução é a respiração contínua ou circular, a qual consiste em expulsar o ar armazenado na boca enquanto inspira-se simultaneamente pelo nariz, de maneira a repor o ar anteriormente existente nos pulmões. E para uma continuidade sonora desejada, na respiração contínua deve-se inspirar com muita frequência de maneira mais natural possível. E para o domínio completo desse recurso é necessário o desbloqueio diafragmático. Segundo Woltzenlogel (1984), “apesar da popularidade recente entre os adeptos da música contemporânea, a respiração contínua é, no entanto, uma técnica milenar empregada principalmente entre os povos orientais na fabricação artesanal do vidro” (p.24). A intenção de abordar esse instrumento encontra-se na razão de que, dentre todos os instrumentos musicais de sopro, a flauta é a que oferece maiores dificuldades para a sua execução, em razão do grande volume de ar empregado e da pouca pressão utilizada na produção do som. Entende-se com isso que, não há como executar a sonoridade exigida para o instrumento senão mediante um trabalho de desbloqueio da couraça caracterial diafragmática. E como o



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das couraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

segmento diafragmático liga-se aos demais segmentos, a sua liberação refletir-se-á aos demais segmentos de couraças musculares existentes no indivíduo. Também considera-se para a melhor execução do instrumento, a necessidade de uma embocadura especial, mais relaxada do que a normalmente utilizada para os demais instrumentos e sopro, encontrando-se para essa proposta a atuação sobre o segmento oral.

O uso de instrumentos de sopro, como a flauta transversal, atuará também sobre o músculo risório, Trabalhar sobre esse músculo irá possibilitar juntamente com a vegetoterapia a superação da problemática desse nível. Os primeiros exercícios realizados para a execução do instrumento devem ser feitos diante de um espelho, apenas com o bocal, vedando-se a extremidade do tubo com a palma da mão para facilitar a emissão do som. Em seguida, deve-se emitir um som inflando apenas as bochechas, sem pressionar muito os lábios de encontro ao bocal. A maneira de posicionar os lábios para produzir o som é conhecida como “embocadura”, e essa posição pode ser descrita como “sorriso forçado”, e para fazê-la associa-se a uma tentativa como se, quisesse morder o interior das bochechas. Em seguida inspirar lentamente pelo nariz. E ao iniciar a expiração, produzir um ligeiro ataque com a ponta da língua, como se fosse cuspir um pedacinho de papel. O porta lábio deverá ser colocado sob o lábio inferior, apoiando-o na parte côncava do queixo, procurando sentir a borda inferior do orifício no início da parte vermelha do lábio (WOLTZENLOGEL, 1984). Em frente ao espelho, observa-se que um pequeno orifício se forma na junção dos lábios, e coloca-se o buraco do bocal exatamente abaixo desse orifício, passando-se a inspirar profundamente e atacando com o som. Uma vez emitido o som, procura-se mantê-lo o maior tempo possível, evitando ataques curtos e seguidos, onde uma ligeira tontura poderá acontecer se não houver domínio da respiração diafragmática.

Para a execução da flauta transversal, se busca também pelo posicionamento postural adequado, o qual envolve o terceiro e quarto segmentos, que devem se encontrarem relaxados a fim de sustentar uma postura mais natural possível. O pescoço deverá estar alinhado à coluna vertebral, mantendo a cabeça erguida, com o olhar fixado no horizonte. Os dois cotovelos devem estar posicionados aproximadamente na mesma altura, voltados para fora. Com esse posicionamento será possível uma maior expansão do tórax e, conseqüentemente, maior capacidade respiratória. Ao posicionar-se em pé para a execução do instrumento, os pés deverão ser mantidos ligeiramente afastados, apoiando-se o corpo em ambas as extremidades. Se o posicionamento for sentado em uma cadeira, as costas devem estar desencostadas do encosto da mesma, a fim de não gerar bloqueios musculares para a respiração.

---



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das couraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Outra possibilidade de atuar sobre as couraças musculares é a utilização de instrumentos de cordas, como o violino, compreendendo a utilização da viola, do violoncelo ou do contrabaixo. Esses instrumentos compõem “a família do violino” (TURNER, 1997). Os instrumentos como o violino dependem da vibração das cordas para emitir som. As cordas vibram quando o arco passa por elas, produzindo o som, que só será suficiente forte após a passagem do som pelo cavalete ao corpo oco do violino, ou caixa de ressonância do instrumento. O violino, assim como os demais instrumentos de sua família, tem quatro cordas, todas do mesmo comprimento, mas de diferentes espessuras. Quanto mais fina é a corda, mais agudo é o som. O cavalete serve de apoio para as cordas e possui pequenas ranhuras para manter as cordas no lugar, e as cordas mais finas têm protetores de plástico ou de borracha para impedi-las de atritar e danificarem-se com a madeira. O arco é feito de muitos fios de crina de cavalo ajustados às extremidades de uma peça de madeira longa e curva. As crinas são tensionadas para a execução e afrouxadas quando o arco não está sendo usado. O violino, assim como os outros instrumentos de sua família, possui uma peça de madeira chamada de “alma”, que é uma das peças mais importantes do violino, semelhante à um lápis e encaixada entre o tampo e o fundo do instrumento, tendo como função ampliar as vibrações transmitidas do cavalete para a caixa de ressonância (TURNER, 1997).

Assim como a respiração diafragmática é importante ser trabalhada para a execução dos instrumentos de sopro, para o violino, os desbloqueios do terceiro e quarto segmentos de couraças, tornam-se imprescindíveis para melhor sonoridade e execução desse instrumento. Se o som produzido estiver permeado por tensão muscular dos grupos musculares que compreendem esses segmentos, o som irá tornar-se rude e agressivo, pelo excesso de força empregada na condução do arco sobre as cordas, condição que dificultará uma expressão adequada da musicalidade do indivíduo. E nesse fato encontra-se o motivo de tantas desistências por parte de alunos que se consideram incapazes para executar esse instrumento com sonoridade compatível. Assim como o trabalho respiratório precede a execução dos instrumentos de sopro, e em especial a flauta transversal, o trabalho de desbloqueio das couraças musculares se faz necessária para a expressão musical através dos instrumentos de cordas.

Em relação aos instrumentos de percussão traz-se o citado por Susan Langer, conforme aborda Sekeff (2007), em que há certos aspectos da chamada vida interior e da vida física e mental que apresentam propriedades formais similares às da música: esquemas de



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das couraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

movimento e repouso, de tensão e distensão, de preparação, satisfação, excitação e relaxamento.

Sekeff (2007) aborda que:

A música também é um excelente recurso de catarse, na medida em que favorece a expurgação de emoções e sentimentos que não conseguimos expressar verbalmente, pois a fala nos aproxima demasiadamente de emoções que, muitas vezes, atemorizam. Atuando então como objeto intermediário, a música mediatiza a expressão emocional do indivíduo sem desencadear estados de alarma intensos, o que provavelmente propiciaria desarticulação. Ao mesmo tempo, age como facilitadora de comunicação, assegurando a desejada verbalização, seja de forma simples, primária, direta (grito, sussurro), pura resposta instintiva ao som, seja, num segundo momento, de forma mais consciente, como recurso projetivo-sonoro pelo qual o indivíduo está pronto a falar de si e de suas emoções (SEKEFF, 2007, p.120).

Considera-se com isso que, a utilização dos instrumentos de percussão auxilia na descarga energética do indivíduo, possibilitando um trabalho de desbloqueio das couraças musculares em todos os níveis de segmentos, uma vez que, estando o ritmo corporal altamente envolvido na execução desses instrumentos, para melhor expressão dos sentimentos torna-se necessário um trabalho conjunto com a vegetoterapia caracterológico-analítica.

## CONCLUSÃO

A utilização de instrumentos musicais beneficia o processo de auto-realização e satisfação, pois sua prática envolve desejo e modos de relação com a pulsão. O exercício da música possibilita uma presentificação do desejo, assim como a inteligibilidade sobre as questões do subjetivo. A forma de subjetivação possibilita a formação da singularidade do indivíduo, e a música como linguagem completamente diferente da verbal confirma a existência de outras formas de pensamento que se caracterizam como linguagem, e considerando o inconsciente como lugar da realidade psíquica entende-se a possibilidade de instauração do pensamento musical como forma de pensamento não racional onde a linguagem musical possibilita uma reunião de significantes singulares, próprios, válidos para a relação do indivíduo com a música. E para tal, o trabalho corporal estará sempre presente, para que o instrumento musical, atuando como uma extensão do corpo, possa canalizar ao exterior a carga energética represada no âmbito físico nas couraças musculares. E de mais a mais, a música favorece o indivíduo em razão de seus múltiplos estímulos, biológicos, fisiológicos e psicológicos, pois fazendo música acaba-se por influir no ritmo dos pensamentos e emoções, e assim, na harmonia da saúde corporal e mental.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, Estela Maris L.; VOLPI, José Henrique. O uso de instrumentos musicais na flexibilização das coraças musculares. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Com o poder de associar e integrar experiências, é possível pelo fazer musical mexer com nosso tempo, espaço, corpo e movimento psíquicos, favorecendo a emergência de material inconsciente que será aproveitado no trabalho de musicoterapeutas e psicólogos em favor do próprio paciente.

## REFERÊNCIAS

- AURIOL, B. **Introdução aos métodos de relaxamento**: técnicas e orientações para facilitar o relaxamento e a boa disposição. São Paulo: Manole, 1985
- KENDALL, F.P. & McCREARY, E.K. **Músculos provas e funções**. São Paulo: Manole, 1986
- NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus, 1996
- NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013
- NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia Caractero-Analítica**. São Paulo: Summus, 1996
- NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica das Biopatias**. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1991
- SEKEFF, M.L. **Da música: seus usos e recursos**. 2 ed. São Paulo: Unesp, 2007
- STOKES, M. **Neurologia para fisioterapeutas**. São Paulo: Premier, 2000
- TURNER, B.C. **O mundo do violino: um livro ilustrado para conhecer a arte, a história e a técnica do instrumento**. São Paulo: Companhia Melhoramentos, 1997
- WOLTZENLOGEL, C. **Método ilustrado de flauta**. São Paulo: Irmãos Vitale, 1984

## AUTORA e APRESENTADORA

### **Estela Maris Lançoni Cantarelli / Curitiba / PR / Brasil**

Bacharel em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Bacharel em Musicoterapia pela Universidade Estadual do Paraná. Especialista em Educação Especial. Estudante de Psicologia e cursando Especialização em Psicologia Corporal, Categoria Pedagógica, no Centro Reichiano - Curitiba/PR.

E-mail: [estelamlc@hotmail.com](mailto:estelamlc@hotmail.com)

## ORIENTADOR

### **José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil**

Psicólogo (CRP-08/3685), Analista Reichiano, Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Eriksoniana e Psicodrama. Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Diretor do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

E-mail: [volpi@centroreichiano.com.br](mailto:volpi@centroreichiano.com.br)