



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA Gabriela da Silva; TELHADA, Jessica Araújo Lourenço. Corpo fluido: autorregulação com os sete segmentos. 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: ____/____/____.

CORPO FLUIDO: AUTORREGULAÇÃO COM OS SETE SEGMENTOS

**Gabriela da Silva Vieira
Jessica Araújo Lourenço Telhada**

RESUMO

A Psicologia Corporal estuda o corpo a partir de sete segmentos básicos de couraça, propostos por Wilhelm Reich. Após Reich ter iniciado o caminho, seu dissidente Alexander Lowen, desenvolveu técnicas de liberação corporal e emocional, que apoiassem o indivíduo a desenvolver espontaneidade, caracterizando o indivíduo autorregulado para Reich. A partir desta visão de corpo e saúde emocional, iremos propor um contato com os sete segmentos de couraça, afim de proporcionar uma experiência de auto-conhecimento, contato, soltura e expressão.

Palavras-chave: Autorregulação. Emoções. Segmentos. Tensões.

A autorregulação vista por Wilhelm Reich, precursor da Psicologia Corporal, são os mecanismos de um corpo vivo para se reorganizar energeticamente. No caso do ser humano se estende para “a capacidade de suportar o desprazer e a dor sem se tornar amargurado e sem procurar refúgio no encouraçamento (...) capacidade de receber e dar o amor” (REICH, p. 104, 1975). Este encouraçamento acontece nos sete segmentos reconhecidos por Reich: segmento ocular; segmento oral; segmento cervical; segmento peitoral; segmento diafragmático; segmento abdominal; segmento pélvico

As vivencias grupais terapêuticas tem a finalidade terapêutica de autorregulação emocional, autoconhecimento e mudança de comportamento, etc.

Nossa proposta é passear pelo corpo, estabelecer com ele um contato, um reconhecimento, com posterior expressão. Utilizaremos exercícios da bioenergética - como grounding e kicking, o movimento do corpo e o contato com as emoções referentes a cada segmento.

Inicialmente acreditamos na importância de aquecer o corpo e promover uma circulação a partir do movimento corporal, reduzindo o espaço dos pensamentos. Todos os participantes ficam em roda e uma pessoa começa buscando o olhar e vai até a direção de quem encontrou o olhar enquanto os outros observam, ao chegar no lugar do escolhido, o mesmo busca um outro olhar para ir até o lugar. O aquecimento assim se estende até as pessoas terem mudado seu lugar e trocado alguns olhares.

Com a energia mobilizada os participantes serão convidados ao grounding, e para isso será feito um aquecimento a partir do posicionamento de si, da delimitação do próprio espaço



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA Gabriela da Silva; TELHADA, Jessica Araújo Lourenço. Corpo fluido: autorregulação com os sete segmentos. 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: ____/____/____.

falando “eu”, dando chutes e batendo o pé. Em seguida será proposto o grounding invertido com objetivo de alcançar vibração nas pernas. Para Lowen (1990) o grounding promove uma conexão do corpo com a terra, essencial para o processo de tornar-se gracioso e saudável emocionalmente. Segundo ele “nossos movimentos só são graciosos quando deixamos a onda de excitação fluir livremente para cima a partir do chão.” (p.139).

Após esta conexão inicia-se o trabalho com os sete segmentos a partir dos olhos. Eles serão convidados a andar pela sala e parar em posição de estátua assim que a música parar. Nesta posição irão buscar olhar para as pessoas ao redor movendo apenas o globo ocular. Olhar para quem estiver perto, longe, do lado direito, do lado esquerdo, etc.

Em seguida serão convidados a caminhar pela sala e encontrar uma dupla e que se olhem nos olhos. Lowen (1982) aponta o contato entre olhares como forma profunda de expressão:

Quando olha, a pessoa expressa-se ativamente através dos olhos. O contato visual é uma das formas mais íntimas e poderosas de contato entre duas pessoas, pois envolve a comunicação de sentimentos num nível mais profundo do que o verbal: o contato entre os olhos é uma forma de tocar (p. 247)

Para experimentar ainda mais a força emocional do olhar eles mais seis duplas, na qual irão expressar três emoções através do olhar: medo, raiva e afeto. Cada emoção será experimentada com duas duplas. Findando este exercício todos serão convidados a interiorizar-se buscando perceber o que está sentindo hoje, trazer esta emoção para o olhar e formais mais duas duplas.

Todos voltam a caminhar pela sala e são direcionados a permitir que a energia desça para o segmento oral, de maneira que comecem a mandar beijo ou mostrar a língua para todas as pessoas que estiverem passando. Lowen (1990) que “para que os lábios possam ser estendidos de forma livre e completa é preciso uma considerável prática para movimenta-los independente da mandíbula.” (p. 188). Em seguida será trabalhada a relação entre pares, então eles deverão caminhar e escolher uma dupla. Um da dupla começa recebendo um acolhimento e posteriormente uma massagem no maxilar, lábios, bochechas, queixo. Enquanto quem recebe expressa através de som a sensação de dor ou prazer. Ao final a dupla troca as posições e se inicia o mesmo processo.

Despedindo-se da dupla, pede-se que os participantes permitam que a energia desça para o segmento cervical enquanto caminham pela sala. Eles devem parar com as pernas em grounding e começar um alongamento circular com o pescoço. Em duplas, um por vez falará do próprio controle com a mão segurando pescoço.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA Gabriela da Silva; TELHADA, Jessica Araújo Lourenço. Corpo fluido: autorregulação com os sete segmentos. 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 contato com a região peitoral será iniciado com um alongamento usando os braços e ombros como uma extensão do peito e conexão com o que houver nessa região. Com a finalidade de mobilizar energia serão realizados exercícios de buscar o contato com o outro e a entrega de peito com peito finalizando em abraços.

Na região diafragmática em duplas um massageará o diafragma do outro. Quem está deitado somente recebe e respira profundamente enquanto sua dupla faz vibrações com a mão enquanto a pessoa expira, afim de mobilizar esse músculo e ampliar a própria respiração. Finalizamos esse segmento com uma auto-massagem nessa musculatura que se estende até o segmento abdominal.

No segmento abdominal teremos como início a auto massagem de reconhecimento, mobilização e consciência dessa região. A postura que permitirá um aprofundamento na exploração dessa região será de quatro apoios usando uma respiração pela boca com os dentes cerrados enquanto mobilizamos a coluna alongando e curvando, como um gato espreguiçando.

Com o corpo aquecido inicia-se o seguimento pélvico com o kicking, exercício no qual a se bate a pélve no chão junto com a exalação. Em seguida devem elevar as duas pernas como se os pés fossem tocar o teto e permitir a vibração. Em pé será proposto dois movimentos de pélve: para frente e para trás; para esquerda e para direita.

Em clima de descontração todos serão convidados a soltar a energia, a seriedade e a preocupação, permitindo-se brincar de pega pega de pelve, na qual a intenção é bater o quadril e o bunda nos outros participantes. Deste movimento o corpo é convidado a dançar e se mover. Finalizando com um relaxamento e integração da experiência.

Chega o momento do compartilhar, em duplas, todos poderão falar suas percepções do corpo e das emoções.

Em círculo todos falam um segmento e uma sensação para expressar a experiência vivida. Finalizando com uma respiração coletiva.

REFERÊNCIAS

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo:** Bioenergética para a beleza e a harmonia. São Paulo: Cultrix, 1990.

LOWEN, A. **Bioenergética.** São Paulo: Editora Summus, 1982.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA Gabriela da Silva; TELHADA, Jessica Araújo Lourenço. Corpo fluido: autorregulação com os sete segmentos. 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: ____/____/____.

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo:** problemas econômicos-sexuais da energia biológica. 9ª edição. São Paulo: Editora brasiliense s.a., p. 52 – 152, 1975.

AUTORAS E APRESENTADORAS

Gabriela da Silva Vieira / Maringá / PR / Brasil

Psicóloga, formada pela Universidade Estadual de Maringá, Especialista em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR, com formação em Terapia Energética Corporal (Dimas Calegari/SP). Psicoterapeuta clínica e facilitadora de grupos.

E-mail: gabriela.vieiras@hotmail.com

Jessica Araújo Lourenço Telhada / Piracicaba / SP / Brasil

Psicóloga (PUC-Campinas/SP), Doula (ANDO), Especialista em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. Psicoterapeuta clínica e Doula.

E-mail: jessica.altelhada@gmail.com