



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Corpo vivo: reencontro com o self. 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 VIVO: REENCONTRO COM O SELF

Valleska Zych

RESUMO

Quando nosso corpo encontra-se em um estado de inércia, ele tende a adoecer. O movimento é o caminho para que o fluxo de energia volte a fluir e a saúde vibrante aparecer. Um corpo vivo está em constante movimento e a vibração é o elemento chave da vitalidade. Um corpo vivo e sadio está em constante estado de vibração seja desperto ou dormindo. Um corpo vivo, expressa seus sentimentos com naturalidade e espontaneidade. Um corpo vivo é livre, gracioso e belo. É capaz de experimentar sensação de satisfação e prazer. Um corpo vivo está ligado com seu self. O self não pode divorciar-se do corpo e a autopercepção não pode separar-se da consciência corporal. Este é o caminho do crescimento, é estar em contato com o corpo e entender o que ele diz. Aqui está tudo bem.

Palavras-chave: Corpo. Consciência. Movimento. *Self*.

Seja você quem for, esteja você onde estiver, existe uma casa com seu nome. Esta casa parece vazia, fria e sem vida? Pois é, esta casa é o seu corpo. O corpo que parece estar duro, rígido, tenso. Um corpo que há muito tempo não recebe cuidados e atenção, não é mesmo? Pense em uma casa descuidada, sem reparos, sem ventilação, sem cor? O nosso corpo é igual. Quando não damos os reparos necessários, a limpeza necessária, o ar necessário, ficamos assim, como uma casa mal cuidada. Ficamos frios, sem brilho, sem cor, sem vida, sem energia. Assim é um “corpo morto”! Morto, porque é um corpo sem vitalidade, sem graça, sem beleza, sem vibração. Já um corpo vivo, está em constante movimento. Um corpo vivo, expressa seus sentimentos com naturalidade e espontaneidade. Um corpo vivo é livre, gracioso e belo.

Com a perda da graça, perde-se a graciosidade. A pessoa dotada de graça, é graciosa. É aberta, calorosa e comunicativa. É aberta porque nenhuma tensão restringe o fluxo de seus sentimentos. [...] É calorosa porque sua energia não está presa a conflitos emocionais. Possui mais energia e, portanto, mais sentimento. Comunica, sem esforço, prazer aos outros pois, cada movimento de seu corpo é fonte de prazer para si mesmas e para os demais. (LOWEN, 1984. p.129).

Para Lowen (1982), a vida do corpo é sentimento: sentir-se vivo, vibrante, bem, excitado, furioso, triste, alegre e, finalmente contente.

O corpo revela a atitude do indivíduo em relação à vida ou seu estilo pessoal refletem-se no seu comportamento, em sua postura e no modo como se movimenta. O que o indivíduo sente também pode ser definido pela expressão de seu corpo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Corpo vivo: reencontro com o self. 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: ____/____/____.

Através do corpo que podemos expressar nossos sentimentos, pois nele está registrado marcos da nossa história. “Se você é seu corpo, e seu corpo é você, este poderá expressar quem você é. É a sua forma de estar no mundo. Quanto mais vivo for o seu corpo, mais vivamente você estará no mundo”. (LOWEN, 1982, p. 47).

Respirar é uma função essencial da vida e para a vida. Através da boa respiração, conseguimos oxigênio para manter aceso o fogo do nosso metabolismo, e isto nos assegura a energia de que precisamos.

Os adultos, no entanto, tendem a apresentar padrões desorganizados de respiração, devido a tensões musculares crônicas, que distorcem e limitam sua respiração. Essas tensões são resultados de conflitos emocionais que se desenvolveram ao longo do seu crescimento. Estar consciente da respiração e do corpo, pouco a pouco o indivíduo vai recuperando sua saúde e sua vitalidade. “Estar consciente é estar atento, aberto para si mesmo e para o mundo”.(VISHNIVETZ,1995,p.151)

É necessário força de vontade e coragem para mexer em sentimentos e emoções ali guardadas. Além da respiração, Lowen nos traz o *Grounding*, como mais uma forma de entrar em contato com o corpo.

Grounding significa fazer a pessoa entrar em contato com o chão. Isto denota um fluxo de excitação através das pernas para os pés e chão. A pessoa fica conectada com o solo e não “suspensa no ar”.Estar *grounded* significa que a pessoa sabe onde está e, portanto sabe quem é. Num sentido mais amplo, *grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência. *Grounding* implica em conseguir que a pessoa “deixe acontecer”, pois estamos inconscientemente nos mantendo suspensos todo o tempo. Temos medo de cair, medo de falhar e, portanto, medo de deixar acontecer e de nos entregarmos a nossos sentimentos. (LOWEN,1982, p. 169.)

O corpo em movimento é um corpo vivo. As emoções são na verdade E-moções, ou seja, energia em movimento (MILANI e SHEPARD, 2007). Existem diversos tipos de movimentos, porém os quais irei me referir aqui são movimentos conscientes. Qualquer tipo de movimento auxiliará na energia e no bem estar do nosso corpo, mas quando se trata Self, é necessário que a pessoa esteja preparada para movimentar sentimentos e emoções muitas vezes guardadas há muito tempo. Contudo, percebe-se que o movimento consciente faz com que o praticante atinja níveis mais profundos da realidade.

“Tomar consciência dá sentido à realidade e põe a pessoa em contato com ela mesma; é conhecer a partir da vivência, de uma maneira mais profunda do que obter uma informação intelectual”. (VISHNIVETZ, 1995, p. 153).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Corpo vivo: reencontro com o self. 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: ____/____/____.

Segundo Milani e Shepard (2007, p.11): “Quanto mais possibilitamos o movimento consciente em todos os níveis de existência, mais nos sentimos bem e mais nos expressamos de maneira criativa, como também possibilitamos a expansão de nossa consciência e dos movimentos espirituais”.

Para Lowen, nosso corpo é o nosso self, e nossa autoimagem real deve ser necessariamente uma imagem corporal. Para Reich o self é o núcleo biológico saudável de cada indivíduo. As couraças impedem a pessoa de ter contato com esse self verdadeiro. Couraça muscular são tensões crônicas que se formam ao longo da vida, cuja função é proteger o indivíduo de experiências dolorosas e ameaçadoras. (VOLPI, 2003).

O contato com o verdadeiro self requer o livre movimento da energia vital. Para retomar esse contato, o indivíduo encouraçado deverá dissolver suas couraças para tornar-se plenamente consciente de seu corpo e de suas sensações. Porém para atender as necessidades externas o indivíduo segue perdendo o contato com seu verdadeiro self, sua essência, sua individualidade, sua autorregulação, suas sensações. Ficando assim cada vez mais difícil de retornar ao seu centro. Por isso, uma prática regular de movimentos conscientes, que trabalhem o ser de uma forma integral, poderá auxiliar o indivíduo no processo de autoconhecimento.

REFERÊNCIAS

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

LOWEN, A. **Prazer**. São Paulo: Summus, 1984.

VISHNIVETZ, B. **Eutonia**: Educação do corpo para o ser. São Paulo: Summus, 1995.

SHEPARD, A; MILANI, J,J. **Exercitando o corpo e a alma**: movimentos com energia e consciência. São Paulo: Pensamento, 2007.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal** – um breve histórico. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 25/ 05/ 2018.

AUTORA E APRESENTADORA

Valleska Zych / Pinhais / PR / Brasil

Bacharel em Educação Física pela UTFPR. Especialista em Psicologia Corporal, Categoria Pedagógica – cursando residência em Análise Bioenergética no Centro Reichiano Curitiba/PR. Instrutora de Meditação e do Grupo de Movimento Corpo Vivo.

E-mail: contato@valleskazych.com.br