



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; FRAGOSO, Luiza Figueiredo Lima R. A sensibilização do corpo pelo toque consciente. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

A SENSIBILIZAÇÃO DO CORPO PELO TOQUE CONSCIENTE

Gabriela da Silva Vieira
Luiza Figueiredo Lima R. Fragoso

RESUMO

Onde está nossa atenção, está também a nossa energia. No toque consciente a nossa atenção mental e emocional está direcionada ao contato com o corpo. Esta vivência irá possibilitar uma consciência de que o toque é um instrumento que auxilia na liberação do fluxo energético e manejo das couraças musculares. Iremos propor o estímulo da sensibilidade pelo toque, tanto para quem toca quanto para quem é tocado, de maneira a possibilitar maior reconhecimento da experiência de estar vivo e integrado. Esta proposta tem objetivo duplo: enriquecer trabalho do terapeuta e favorecer a auto regulação.

Palavras-chave: Biossíntese. Biodinâmica. Corpo. Psicologia Corporal. Toque consciente.

As psicologias corporais têm em comum um entendimento de que o corpo humano é a expressão de fluxos energéticos e vitais, que vão perdendo sua fluidez a partir do encorajamento corporal. Por isso, suas práticas terapêuticas visam à superação desses bloqueios e a recuperação dessa fluência. Esses fluxos vitais nada mais são do que os movimentos básicos e naturais de pulsação que, segundo Boadella (1992) criador da biossíntese, são gerados pelas três camadas celulares embrionárias (endoderma, mesoderma, ectoderma).

Cada uma dessas camadas formará os tecidos e órgãos do corpo, sendo que o endoderma formará os tecidos que metabolizam a energia vital, o mesoderma formará os sistemas de movimentos e ações e o ectoderma formará os tecidos nervosos e órgãos do sentido. O toque consciente tem a capacidade de estimular todos estes fluxos vitais, superficiais e profundos, e com isso mobilizar as funções de todos esses sistemas.

Todas estas estruturas corporais são carregadas de energia e emoções, a partir delas é possível reestabelecer a auto regulação. Com este entendimento será proposta uma vivência que trabalhará a potência do toque consciente e sutil como forma de liberação dos fluxos energéticos e a reativação da pulsação vital. Nesse sentido o objetivo do toque é “abrandar a rigidez corporal e ajudar a pessoa a ter um maior contato com seu fluxo interno de energia” (BOADELLA, 1992, p. 143).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; FRAGOSO, Luiza Figueiredo Lima R. A sensibilização do corpo pelo toque consciente. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Para que o toque seja consciente é necessário que haja uma preparação dos corpos de todos os participantes no início da vivência. Isso será feito com exercícios de respiração e solturas corporais, que possibilitaram contato com o próprio corpo e sensações.

Em seguida, é importante que haja um contato entre os participantes para proporcionar o vínculo e iniciar o processo de interação. Isso ocorrerá através do exercício de olhos nos olhos, seguido de abraço consciente. Estes exercícios em dupla possibilitaram também maior consciência do mundo interior e um reconhecimento de como é estar em contato com o outro.

Para aprofundar este estado de consciência e sensibilidade interno os participantes irão se auto tocar, percebendo os próprios contornos corporais, liberando tensões e conseqüentemente recuperando ainda mais a qualidade da presença corpórea e aprofundando o contato consigo mesmo.

Com os corpos devidamente preparados inicia-se a troca de massagem em dupla, onde uma pessoa será o terapeuta e o outro o paciente. Nesta fase da vivência é de suma importância o terapeuta estar disponível para se conectar com o corpo que está à frente dele, para que seja possível compreender, a partir da própria sensibilidade, o que aquele corpo precisa. Essa capacidade de olhar atento e sensível é o que Boadella (1992) chamou de encarar (*facing*), sendo o recurso necessário para perceber as necessidades do paciente. A partir dessa visão sensível do corpo do outro, o terapeuta se disponibiliza a entrar em um estado de consciência em que estará concentrado o tempo todo na percepção das necessidades do paciente e com isso estabelecerá as intenções do seu toque: de contato, de mobilização energética, de acolhimento, de liberação de fluxos de energia. Para Rego (2014) citado por KERCKHOFF (2017) "(...) a presença terapêutica e a intenção do trabalho são as principais ferramentas na dinâmica de cada encontro" (p. 7).

A atitude de estar consciente é uma forma de potencializar a energia das mãos com o pensamento. Isso seria uma forma de ter responsabilidade energética ao tocar o outro: "Para tocar você tem que vir para a mão, você tem que se mover para a mão. Você tem que se tornar seus dedos e palmas, como se você, sua alma, estivesse na mão." (RAJNEESH citado por BOADELLA, 1992, p. 144).

As técnicas de massagem que serão utilizadas nesse momento têm influência da psicologia biodinâmica, de Gerda Boyssen, que é uma teoria corporal neorreichiana onde a massagem é utilizada como intervenção terapêutica, visando harmonização e integração corporal. Serão utilizados: toque pulsátil, movimentos circulares com as pontas dos dedos,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; FRAGOSO, Luiza Figueiredo Lima R. A sensibilização do corpo pelo toque consciente. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

toque de contorno de ossos, pele e aura e solturas de articulações. A massagem seguirá o caminho do fluxo de energia corporal, começando pela parte de traz do pescoço, seguindo pelo couro cabeludo, descendo pela testa e músculos da face, parte frontal do pescoço, ombros e braços. Seguindo para a parte central do corpo composta por peito e abdômen. Finalizando com toques sutis na pelve e soltura das pernas.

No pescoço o toque utilizado será o pulsátil, para que o terapeuta comece sintonizando o toque com a respiração do paciente. Nesse sentido serão feitos movimentos de pressão no momento da inspiração e soltura na exalação.

Seguindo pelo couro cabeludo, entorno das orelhas, músculos da face e parte frontal do pescoço o toque é circular com a ponta dos dedos, buscando soltar a pele dos ossos.

Descendo pelos ombros os toques serão de pinça, mobilização circular com as mãos e seguindo contorno pelos braços até as mãos. Nos braços e mãos serão feitas solturas das articulações também.

No peito o toque será novamente o pulsátil com posterior toque circular com as pontas dos dedos. No abdômen o toque será sutil com as palmas das mãos abertas, fazendo movimentos ondulares. Na pelve será feito apenas um toque de contorno de aura. Nas pernas serão feitas solturas das articulações e toque de contorno de osso, pele e aura.

Durante toda a massagem o toque deve ser delicado e cuidadoso, observando a reação da pessoa para ver se o toque está adequado ou não, para isso alguns sinais corporais são passíveis de observação: A respiração expande? A musculatura relaxa ou ganha tônus? A expressão facial se descontrai? A pele muda de cor? Esses são fatores que mostram se o organismo está entrando em equilíbrio.

Depois da massagem o paciente terá um momento de integração do toque recebido e o terapeuta voltará a sua atenção e energia para si mesmo, se auto percebendo e retornando ao próprio centro. Isso será feito com respirações em postura de grounding.

Haverá uma troca de papéis e posteriormente uma partilha verbal entre a dupla, a respeito de suas sensações, emoções e pensamentos durante a massagem, para que a experiência possa ser integrada com a consciência. Com isso mais uma forma de contato será estabelecida entre a dupla, levando em conta o pensamento de Winnicott citado por Boadella (1992) de que o diálogo entre duas pessoas é importante para o desenvolvimento de qualquer auto diálogo posterior significativo. Isto é, a troca com o outro possibilita um maior aprofundamento da própria experiência de autoconhecimento e auto percepção.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; FRAGOSO, Luiza Figueiredo Lima R. A sensibilização do corpo pelo toque consciente. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Segundo Boadella (1992), a verdadeira habilidade curativa está em atingir o fluxo de energia essencial do indivíduo, e isso só é possível quando temos a possibilidade de toca-lo. Nesse sentindo, essa vivência é proposta para que através do toque consciente e direcionado propostos, será possível sensibilizar essa energia mais profunda e essencial das pessoas e com isso, despertar a possibilidade de insights, liberação de emoções e liberações musculares.

REFERÊNCIAS

BOADELLA, D. **Correntes da Vida: Uma introdução à biossíntese**. São Paulo: Summus, 1992.

KERCKHOFF, J. **Massagem biodinâmica: vivenciando o toque, construindo o terapeuta: o exercício da massagem biodinâmica na construção do terapeuta biodinâmico**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978- 85-69218-03-6]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>

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 de mulheres.
E-mail: gabriela.vieiras@hotmail.com

Luiza Figueiredo Lima da Rocha Fragoso / Maringá / PR / Brasil - Psicóloga, formada pela Universidade Estadual de Maringá, Especialista em Psicoterapia Psicanalítica Contemporânea pela Escola de Psicoterapia Psicanalítica de Maringá, cursando especialização em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR, Psicoterapeuta clínica e facilitadora de grupos de mulheres.
E-mail: luizafragoso@hotmail.com

Este artigo veio acompanhado da DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA DA NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS, de posse do Centro Reichiano.