



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LELLO, Gabriel; CHAVES, Tiago. Toque, movimento e reflexo orgástico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

TOQUE, MOVIMENTO E REFLEXO ORGÁSTICO

**Gabriel Lello
Tiago Chaves**

RESUMO

Nossos sentimentos em relação à vida, ao amor e ao prazer não mudam à medida que crescemos. Embora nossa forma de expressar esses sentimentos mude, em nossos corações permanecemos crianças. Prontos para movimentar-se livremente, sentir o prazer através de diversos toques pelo corpo, sem travas, bloqueios ou inibições.

Palavras-chave: Amor. Prazer. Sentimentos.

.....

Na Bioenergética, ter os pés no chão é um dos fundamentos principais, e é conhecido como *grounding*, termo inglês para aterramento. Diz-se que uma pessoa está *grounded* quando tem um bom contato com o chão abaixo de seus pés, mas não um mero contato. A maioria das pessoas pensa que tem seus pés no chão, porém não é qualquer sensação de contato da qual fala Lowen (1975, p. 169): “Podemos dizer que as pessoas têm um contato mecânico com o chão, mas não sensitivo nem energético. Mas não se sabe a diferença enquanto não se a tiver experimentado”.

Estar em *grounding* é estar conectado com o *self* e com a vida, com seu corpo, sua realidade, o seu ser. Um dos movimentos que surgem com o *grounding* é a vibração. Vibração é o movimento da vida, o movimento das moléculas e de tudo existe no universo. A entrega às sensações do corpo com exercícios de respiração e relaxamento leves ou poderosos reflexos involuntários poderão surgir, caracterizando o reflexo orgástico do qual falou Reich.

O movimento corporal é trabalhado em conjunto com a expressão emocional, já que toda expressão é um movimento em si mesmo. Toda vez que uma pessoa restringe seus movimentos, diminui sua capacidade afetiva e a capacidade de suportar carga e ter prazer na vida (Lowen, 1983). Este mecanismo inibe a respiração e diminui a capacidade de energia circulante no organismo. Os trabalhos que envolvem expressão emocional mobilizam a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LELLO, Gabriel; CHAVES, Tiago. Toque, movimento e reflexo orgástico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

energia do corpo, liberam pontos de tensão, aumentam a capacidade respiratória e as sensações de prazer.

Para manutenção deste livre fluxo da energia é necessário que o indivíduo tenha uma vida sexual satisfatória. A probabilidade de cura e sucesso da cura depende diretamente da possibilidade de estabelecer a capacidade para a satisfação genital plena (Reich, 1986). Para haver uma condição de satisfação genital plena, o indivíduo deve apreender a sentir prazer através do movimento corporal livre.

Lowen (1970) define prazer, antes de tudo, como uma vibração rítmica do corpo que se comunica com a atmosfera, afetando outros no mesmo ambiente. Para isso o indivíduo deve ter a respiração livre, movimentos fluidos, só assim aparecem às sensações pelo corpo. Mantendo a respiração bloqueada, os movimentos presos, o corpo perde contato com as sensações, ficando estressado. Há um limite para tolerância do estresse pelo corpo e quando esse é ultrapassado, desenvolve-se alguma doença.

Faz parte do repertório de técnicas corporais da bioenergética a massagem e o trabalho com diferentes tipos de toques (Lowen, 1983). O trabalho de toque e massagem aumenta a força de expressão, dando maior impulso aos movimentos involuntários de vibração. Óleos terapêuticos são utilizados com o propósito de aumentar a sensação de relaxamento e entrega

Através destes conceitos e práticas corporais, a vivência tem o propósito de mobilizar a energia no corpo dos participantes ao ponto de alcançarem movimentos involuntários de vibração e pulsação energética, aumentar a capacidade de suportar prazer e promover a troca de afeto.

REFERÊNCIAS

LOWEN, Alexander. **Medo da Vida**: Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Circulo da Livro, 1992

LOWEN, Alexander. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Círculo do livro, 1970.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: SUMMUS EDITORIAL, 1982.

REICH, Wilhelm. **A Função do Orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1986.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LELLO, Gabriel; CHAVES, Tiago. Toque, movimento e reflexo orgástico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

.....

AUTORES

Tiago de Oliveira Chaves/SC – Educador Físico, CREF-011094-G/SC, Graduado em Educação Física pela UFSC. Formado em Yoga Integrativa pelo Centro Montanha Encantada e Yoga Massagem Ayurvédica pelo método Kusum Mudak. Formado no método Pilates pela Spirals Pilates. Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano e cursando Acupuntura no Centro Integrado Estudos e Pesquisas do Homem Curitiba/PR .

E-mail: tiagohc@hotmail.com

Gabriel Eduardo Maia Lello/SC – ABRANA-100116 - é Naturólogo, Especialista e Pós-graduado em Acupuntura e Medicina Chinesa. Pós-graduando em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano.

E-mail: gabriellello@hotmail.com

