



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Kelly Cristine Vieira. Saindo da armadura. 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

SAINDO DA ARMADURA....

Kelly Cristine Vieira Lemos

RESUMO

Nosso corpo está sempre em transformação, de acordo com a experiências moldamos, formamos, encorajamos e desencorajamos nosso corpo. O corpo possui os movimentos de expansão e de contração que seriam naturais e fisiológicos, porém podem tornar-se crônicos originando as couraças. A Terapia Reichiana tem uma proposta de abrandamento das couraças através de intervenções verbais e corporais onde há liberação de sentimentos e impulsos a muito reprimidos. O método Feldenkrais traz nova possibilidade através de movimentos suaves e pouco habituais no trazer formas novas de nos movermos física e psiquicamente, atua como uma educação somática. O processo de consciência pelo movimento afia a ligação da pessoa com a inteligência do seu organismo. Você não sabe o que não sabe e só quando se permite experimentar uma maneira de agir que nunca tenha tentado antes é que será capaz de sentir que está acontecendo algo novo, logo, não faça algo bem, faça de outro jeito.

Palavras-Chave: Couraças. Método Feldenkrais. Terapia Corporal.

Desde a concepção o nosso se forma e se transforma continuamente...e essa transformação traz registros emocionais, experiências e formas ao nosso corpo.

Segundo Eva Reich (1997), o ser humano se retrai com medo e com a dor, esse retraimento pode ser chamado de contração. O seu contrário é a expansão, o campo energético expande-se nas sensações prazerosas. Esses movimentos são fisiológicos e indicam saúde no organismo.

As contrações musculares diante do medo nos preparam para uma ação e depois cedem, seriam contrações musculares temporárias e naturais. Essas contrações podem deixar de ser naturais e tornarem-se crônicas quando se mantem mesmo diante de algo nem tão ameaçador, o nosso corpo está sempre num estado de alerta, onde permanece em contração, logo, este fluxo energético e o movimento entre contração e expansão está bloqueado, este seria o conceito de encorajamento (BAKER, 1980).

Reich (1989) afirmou que para sucesso na análise do caráter o analista teria que atravessar a barreira narcísica, pois não é fácil se deixar analisar. Anos depois no livro a função do orgasmo, Reich (1995) afirma que como a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Kelly Cristine Vieira. Saindo da armadura. 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

couração limita o paciente, é claro que a sua inabilidade para expressar-se fazia parte da enfermidade e que a resistência não é tanta má vontade como pensavam muitos analistas. Passou a observar mais o corpo e as expressões do paciente, onde mesmo em silêncio os pacientes se revelavam. “As palavras podem mentir. A expressão nunca mente.” (REICH,1995,p.151).

Estas couraças ocorrem a nível muscular, visceral, tissular e forma-se para reprimir emoções e impulsos, e podem ser hipo-orgonóticas, onde há desvitalização, baixa irrigação e hipotonia muscular tendendo a ser frias e pálidas; ou hiper-orgonóticas onde há hipertonia muscular, congestão líquida, hipersensibilidade, tendendo a ser quentes e doloridas (TROTТА, 1999).

Segundo Navarro (1996), os segmentos corporais foram chamados de “níveis” por Reich e são sete:

- Segmento Ocular;
- Segmento Oral;
- Segmento cervical;
- Segmento Torácico;
- Segmento Diafragmático;
- Segmento Abdominal; e
- Segmento pélvico.

Cada segmento tem seus bloqueios e relação com a problemática do indivíduo e todo trabalho da terapia corporal é atuar nessas couraças resgatando essa pulsação natural entre a contração e o relaxamento corporal.

Obviamente este é um processo que inclui a análise do caráter, e o uso do corpo durante todo processo. A intervenção inclui técnicas verbais e corporais que visam desencouraçamento, liberação de impulsos e emoções reprimidas, a elaboração de conteúdos psíquicos favorecendo a restauração e pulsação de fluxos orgonóticos (TROTТА, 1999).

Segundo Navarro (1995) o desbloqueio deveria acompanhar os segmentos em ordem sequencial do primeiro ao sétimo.

Baker (1980), afirma que os segmentos são interligados que o desbloqueio num determinado segmento pode acentuar outros. Embora os segmentos sejam vistos didaticamente separados e tratados como



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Kelly Cristine Vieira. Saindo da armadura. 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

independentes, esta autonomia não deveria ser tomada de forma radical uma vez que cada segmento corresponde a um todo e estamos trabalhando com um organismo total que funciona segundo uma interdependência de todas as suas partes.

Eva Reich (1995), afirma que a couraça corporal serve como proteção do contato com sentimentos angustiantes e que nos impede de viver mais plenamente, e ressalta que deve-se ter cuidado com terapias que acreditam que a couraça deve ser quebrada como uma casca de noz, pois aí há o perigo de uma nova lesão, a formação de uma couraça mais forte até um estilhaçamento da personalidade. Ela desenvolveu a bioenergética suave onde um dos princípios é o do Estímulo mínimo onde afirma:

[...] quando tocamos o corpo do paciente, esse toque não deve ser doloroso, o trabalho deve ficar abaixo do limite da dor. O corpo humano reage aos contatos de maneira diferenciada; de qualquer maneira, o toque dá início a um processo energético. Chamo esse procedimento de “Princípio da Ostra”: tocada suavemente, a ostra se abre e mantém-se aberta; com toques mais duros ela se fecha (REICH, 1997, p.37).

O método Feldenkrais foi desenvolvido por Moshé Feldenkrais (1904-1984), nasceu na Rússia, fez doutorado em Física na Sorbonne em Paris, após uma lesão corporal grave passou a desenvolver seu método e aprofundou seus estudos em biomecânica, neurofisiologia, psicologia entre outros e em 1949 publicou o livro *Body and Mature Behavior* e passou a ser procurado por pessoas com dificuldades motoras e psíquicas (FELDENKRAIS, 1981).

Feldenkrais (1949), afirma que apesar do discurso de que o homem deve ser visto como unidade, as terapias atuam de forma fragmentada, cada uma dando ênfase a determinadas particularidades do indivíduo e sua proposta seria a integração dos sistemas esqueléticos, neuromuscular, ambiental e os processos de desenvolvimento.

Segundo Romano (2003), Feldenkrais baseou-se no desenvolvimento infantil e privilegiou o movimento como instrumento de investigação e auto-conhecimento. É um técnica corporal de educação somática. Tem duas modalidades, a forma individual que é denominada de integração funcional onde há um diálogo sem palavras entre o corpo do paciente e as mãos do terapeuta, onde busca-se novas formas de mover-se integralmente.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Kelly Cristine Vieira. Saindo da armadura. 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: ____/____/____.

4

O trabalho realizado em grupo é chamado de consciência pelo movimento, os movimentos são realizados a partir de comandos verbais e devem ser realizados de forma suave e com percepção, para seu próprio movimento, não há metas ou formas corretas de se realizar, cada um em contato com seu próprio corpo, descobre novas possibilidades.

Hoje o método tem total respaldo no conceito de plasticidade neuronal. Em 1949 ele já afirmava: “Não quero corpos flexíveis e sim mentes flexíveis”.

E dizia que o segredo era que não se poderia aumentar a sensibilidade, auto-percepção sem reduzir o esforço (FELDENKRAIS, 1984).

Segundo Feldenkrais (1977), cada pessoa se move, fala e sente de modos diferentes, de acordo com a auto-imagem que construiu sobre si. Essa auto-imagem governa nossos atos e é condicionada pela hereditariedade, educação, cultura e auto-educação.

Para mudar nosso modo de ação, devemos, devemos mudar a imagem própria que temos de nós mesmos, o que deve ocorrer é uma mudança na dinâmica das nossas reações e não uma mera substituição de uma ação por outra. Essas mudanças envolvem alterações nas motivações e a mobilização de todas as partes do corpo a elas relacionadas.

Segundo Feldenkrais (1981) o aprendizado deve ser prazeroso, e deve-se permitir o tempo necessário para que cada um assimile a ideia do movimento e se organize para realizá-lo com leveza e suavidade. Os movimentos são pouco habituais tentando mudar padrões rígidos de movimento, por exemplo, sempre movemos os olhos e cabeça juntos, experimente mover a cabeça para direita e os olhos para esquerda. Essa é uma possibilidade totalmente nova.

As atitudes como gostar e não gostar, conceitos, relacionamentos ou estados emocionais, são todos baseados em padrões de ações físicas, posturais e musculares. Eles são passíveis de mudança e devem ser modificados se estivermos dispostos a alterar nosso estilo de vida de modo profundamente satisfatório (KELEMAN, 1994).

A consciência pelo movimento é um método que ensina a não desistir da liberdade. O Dr. Moshé Feldenkrais, fundador do método, criou um processo de aprendizagem pelo qual as pessoas podem aprender com paciência, delicadeza e segurança, num ambiente cálido[...]. Quando as pessoas se conscientizam de suas opções mais amplas, suas barreiras psicológicas perdem o poder sobre elas. Elas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Kelly Cristine Vieira. Saindo da armadura. 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: ____/____/____.

5

alcançam o outro lado não só capacitadas a transitar nas vastas expansões da liberdade, mas ainda portando a dignidade de serem soberanas em suas ações, capazes de escolher a maneira como desejam viver (ALON, 2000).

O processo de consciência pelo movimento afia a ligação da pessoa com a inteligência do seu organismo. Você não sabe o que não sabe e só quando se permite experimentar uma maneira de agir que nunca tenha tentado antes é que será capaz de sentir que está acontecendo algo novo, logo, não faça algo bem, faça de outro jeito (ALON, 2000).

Gaiarsa in FELDENKRAIS (1977) afirma que Feldenkrais demonstra que as frustrações e inabilidades não se tratam apenas de má organização de movimentos, mas de uma má organização da personalidade inteira, com margem enorme de esforço, desperdício, ineficiência e sofrimento, há grande importância psicológica nos movimentos e que seria bom combinar Feldenkrais e Reich.

Basta perceber e elaborar com cuidado a noção: o que Reich denomina couraça muscular de caráter (soma de todas as nossas deficiências motoras funcionais- aquelas mesmas que Feldenkrais permite corrigir) pode ser expresso também pelo termo ATITUDE. Assim a conexão psicossomática e psico-muscular se faz completa.(FELDENKRAIS, 1977, p.13).

Gaiarsa afirma que Feldenkrais nos ensina a amar o corpo – na maneira de trata-lo. E depois de aprender a tratar o corpo com atenção, delicadeza e cuidado, pode-se vê-lo responder fácil e claramente ao que se fez por ele, descobrimos que aprendemos a amar o que está dentro dele: nós mesmos (FELDENKRAIS, 1977).

REFERÊNCIAS:

ALON, R. **Espontaneidade Consciente**. São Paulo: Summus, 2000.

BAKER, E.F. **O Labirinto Humano: Causas do bloqueio da energia sexual**. São Paulo: Summus, 1980.

CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL LTDA

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Kelly Cristine Vieira. Saindo da armadura. 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: ____/____/____.

6

FELDENKRAIS, M. **Body and Mature Behavior**: A study of anxiety, sex, Gravitation, and learning. London: Routledge and Kegan Paul, 1949.

FELDENKRAIS, M. **Consciência Pelo Movimento**. Sétima edição. São Paulo: Summus, 1977.

FELDENKRAIS, M. **The elusive obvious**. Califórnia: Meta publications, 1981.

FELDENKRAIS, M. **The máster moves**. Califórnia: Meta publications, 1984.

KELEMAN, S. **Realidade Somática**: Experiência Corporal e verdade emocional. São Paulo: Summus, 1994.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós-reichiana**. São Paulo; Summus, 1995.

NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia caractero-analítica**. São Paulo: Summus, 1996.

REICH, E. **Energia Vital pela Bioenergética Suave**. São Paulo: Summus, 1998.

REICH, W. **A Função do Orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 2004.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

ROMANO, D. **Introducción al método Feldenkrais**: El arte de crear consciência através del movimiento.

TROTTA, E. "Metodologia da Orgonoterapia". Revista da Sociedade Wilhelm Reich/RS, Brasil, v.3, p. 32-57, 1999.

Kelly Cristine Vieira Lemos/RJ – Fisioterapeuta do INTO, especialista em neuropediatria pela UFSCar. Terapeuta Reichiana formada pelo núcleo de psicoterapia reichiana/RJ. Formação pela International Feldenkrais Federation. Cursando mestrado em psicossociologia pela UFRJ.

E-mail: kcvelmos@yahoo.com.br