



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

POSTURA CORPORAL CRIATIVA: A EXPRESSÃO POSTURAL NA RELAÇÃO ENTRE A FISIOTERAPIA POSTURAL E A PSICOLOGIA CORPORAL

Karina Ferri Schüler
Sandra Mara Volpi

RESUMO

A anatomia do corpo humano apresenta todos os sistemas integrados para que o organismo seja fonte de expressão. Vários sistemas atuam para gerar o movimento e as posturas corporais. As posturas corporais, assim como as emoções, são modeladas desde as primeiras etapas do desenvolvimento psicoafetivo e motor. Cada etapa contribui para a estruturação do caráter e do corpo. No desenrolar deste desenvolvimento gera-se o processo de equilíbrio ou de desequilíbrio na estrutura emocional e corporal afetando assim a postura, tornando-a saudável ou com falta de saúde. Os registros emocionais estão presentes no corpo de cada indivíduo, ligados aos músculos. Em casos de memórias emocionais positivas gera-se no corpo movimentos com maior liberdade e uma expressão corporal mais viva. Em casos de memórias emocionais negativas gera-se encorajamento muscular, tensões corporais, limitação do movimento e desequilíbrio postural. Diversos tratamentos, como a Psicologia Corporal e a Fisioterapia Postural, podem ser realizados para auxiliar o indivíduo a melhorar as sensações corporais, ter uma postura mais funcional e se desenvolver emocionalmente. É preciso transformar e seguir o desenvolvimento para se aproximar do amadurecimento do caráter e de uma expressão corporal criativa tendo vitalidade e prazer no corpo e na vida. Corpos mais saudáveis são aqueles que se movimentam livremente e expressam naturalmente os seus sentimentos. Entender a linguagem corporal é se colocar no caminho do desenvolvimento ampliando suas potencialidades gerando prazer, saúde e vida plena.

Palavras-chave: *Actings*. Anatomia Humana. Couraça Caracterial Muscular. Movimento Corporal. Postura Corporal.



O corpo é a realidade expressa através do inconsciente.

Segundo Leloup (1998), é o nosso texto mais concreto, nossa mensagem mais primordial, a escritura de argila que somos. É também o templo onde outros corpos mais sutis se abrigam.

Calais-Germain (1991a) afirma que a anatomia do movimento põe em jogo principalmente três sistemas, os quais são os ossos, as articulações e os músculos.

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

Calais-Germain (1991a) ainda afirma que os movimentos são descritos a partir de uma posição anatômica, a qual se refere um posicionamento de corpo ereto, pés juntos e paralelos, braços ao longo do corpo e palmas das mãos voltadas para frente.

Na posição anatômica, as articulações são muitas vezes denominadas como estando em uma “posição neutra” (SOAMES; FIELD; PALASTANGA, 2000).

As articulações que possuem a maior capacidade de movimento contém fluido que lubrifica o movimento de um osso sobre o outro. Este é um outro aspecto desejável de fluidez no movimento humano. O movimento das articulações estimula a produção do fluido articular, que, então, facilita a fluidez do movimento (MICHEL, 1997).

Calais-Germain, (1991b) relata que o osso pode permitir ou limitar o movimento pela sua própria forma e pela forma das superfícies articulares, e que os tecidos que compõem a articulação também permitem ou limitam a mobilidade. Relata ainda que o músculo é contrátil e elástico.

Os músculos podem realizar a contração e o relaxamento músculo-esquelético.

Calais-Germain (1991b) descreve as contrações musculares como sendo estáticas e dinâmicas. As contrações estáticas são aquelas em que não existe movimento. A manutenção de uma postura solicita uma contração muscular. Já as contrações dinâmicas ocorrem quando é realizado movimento.

Cada ação muscular é uma combinação complicada de alguns músculos trabalhando uns com os outros (sinergicamente) e alguns contra os outros (antagonicamente). Quando um músculo é forte e seu antagonista é fraco, resulta em desequilíbrio muscular e desalinhamento corporal. Em músculos vibrantes e sadios, as fibras estão sempre se contraindo ritmicamente através de cada músculo (exceto sob anestesia profunda). Num estado de relaxamento, o corpo ainda possui tônus muscular, e este padrão rítmico de baixo nível de contração é responsável por seu tônus (MICHEL, 1997).

Idealmente, os movimentos do corpo humano refletem sua fluidez: eles aparecem graciosos e fluentes (MICHEL, 1997).

CENTRO REICHIANO

Av. Pref. 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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

Postura é um termo geral que é definido como uma posição ou atitude do corpo, a disposição relativa das partes do corpo para uma atividade específica, ou uma maneira característica de sustentar o próprio corpo. As posturas são usadas para realizar atividades com a menor quantidade de energia. Assim, a postura e o movimento são associados; o movimento começa a partir de uma postura e pode terminar em outra postura – como quando uma pessoa está em uma posição sentada e a seguir move-se para uma posição em pé. Na função normal, os “pontos” e ajustes posturais são rápidos e automáticos (SMITH; WEISS; LEHMKUHL, 1997).

Segundo Almeida (2006), a postura é ainda definida como o arranjo característico que cada indivíduo encontra para sustentar o corpo e utilizá-lo na vida diária, dividida entre postura estática e dinâmica, envolvendo uma quantidade mínima de esforço e sobrecarga, conduzindo à eficiência máxima do corpo.

A postura do corpo é estruturada com base nos músculos, articulações, ossos e a integração de todos os componentes que formam a estrutura corporal humana. A mesma sofre ação direta destes componentes.

A manutenção da flexibilidade do complexo osteomioarticular dentro de suas amplitudes fisiológicas faz-se necessária para a integridade de seus componentes estruturais, prevenindo as diversas respostas adaptativas do organismo, que geralmente afetam a flexibilidade seja direta ou indiretamente (LIMA *et al*, 2002).

De acordo com Almeida (2006), a postura expressa sentimentos, emoções e estado físico. Cada um de nós reflete, inconscientemente, no gesto exterior, a condição interior e a personalidade. A postura e o gesto são únicos, assim como é única a história individual.

Ainda afirma que uma boa postura é aquela em que todas as atividades do corpo possam ser realizadas com um mínimo de esforço e a partir da qual os sistemas do corpo possam funcionar harmoniosamente.

Quando o corpo de uma pessoa está em bom alinhamento significa que quando está em pé, seus ossos estão posicionados para funcionar otimamente em relação ao solo e em relação uns aos outros (MICHEL, 1997).

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

Segundo Feldenkrais (1972), qualquer postura é aceitável, contanto que não entre em conflito com a lei da natureza: deixando os músculos livres para o movimento. O sistema nervoso e a estrutura esquelética desenvolvem-se juntos, sob a influência da gravidade, de tal forma que o esqueleto manterá o corpo sem dispêndio de energia.

A postura é também uma chave sobre o caráter e expressa a atitude. Estas atitudes corporais refletem atitudes persistentes do indivíduo.

A expressão corporal que abrange os movimentos do corpo e da postura está relacionada com as características físicas de cada pessoa. Estas, por sua vez, estão diretamente relacionadas ao posicionamento dos grupos musculares, os quais sofrem ação também da caracterialidade do indivíduo.

De acordo com Navarro (1995), a funcionalidade neuromuscular provoca a formação da caracterialidade e, depois, do caráter.

Navarro (1995) ainda afirma que o “caráter” é, definitivamente, a maneira habitual de agir e reagir de um indivíduo por intermédio do seu comportamento; o comportamento é expresso sempre mediante uma atividade neuromuscular.

O comportamento é sempre uma manifestação muscular: como uma pessoa fala, como gesticula, como caminha, etc. Isto significa que o caráter está ligado ao corpo, ligado à função muscular do corpo (VOLPI & VOLPI, 2003b).

Volpi e Volpi (2003a) afirmam que as memórias emotivas estão ligadas aos músculos. Qualquer dificuldade de se expressar faz com que a musculatura efetue a contração e permaneça retida, gerando a “couraça caracterial muscular” ou “armadura”.

Leloup (1998) fala do corpo como a memória mais arcaica, destacando que a memória do corpo é sempre muito viva e que é importante escutar o corpo infinitamente com a finalidade de descomplicar, de tornar a vida mais simples e mais feliz.

Para que o corpo se torne mais vivo, vital e funcional, a energia precisa circular livremente da cabeça aos pés e vice-versa. Para isso, é preciso que o indivíduo tenha boa mobilidade corporal, liberdade de movimento e postura equilibrada, gerando assim um corpo que pode se expressar livremente.

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

A mobilidade corporal é a base de toda espontaneidade, que por sua vez é o ingrediente essencial tanto do prazer como da criatividade (LOWEN, 1984).

Lowen (1984) afirma que o prazer é a percepção de estar cheio de vida aqui e agora – o que significa estar plenamente vivo num sentido corporal.

Visualiza-se então a importante correlação entre os sistemas que abrangem as emoções, a energia, os movimentos e a postura, todos que se manifestam no sistema corporal, e a influência que cada um tem no outro desde o desenvolvimento psicoafetivo e postural até a fase adulta.

Durante as etapas do desenvolvimento humano a formação caractereológica e postural vão acontecendo ao mesmo tempo, cada uma com suas particularidades. Todas estas etapas são essenciais na formação do indivíduo, ou seja, na construção do “EU”. Dependendo dos acontecimentos que o indivíduo vivencia em cada fase ter-se-á uma estrutura emocional e corporal mais saudável e funcional, gerando maior qualidade de vida e um indivíduo mais feliz. São os registros positivos das situações vivenciadas que resultam em bem-estar. Em contrapartida, quando os acontecimentos resultam em registros negativos para o indivíduo, este é observado diretamente em sua formação caracterial e postural gerando distúrbios de caráter e desvios posturais.

É muito importante durante as etapas do desenvolvimento humano a consciência também nos órgãos dos sentidos.

É através da visão, a maneira de ver, observar seu mundo; da audição, a condição de ouvir os sons; do olfato, sentir o cheiro; do tato, sentir a temperatura, textura e formas através da pele; do paladar, sentir o gosto dos alimentos, mastigando-os bem; enfim, é através destes sentidos que vamos assimilando as coisas externas a nós. Por isso a necessidade de voltar a atenção para os nossos sentidos, para poder dominá-los e desenvolvê-los, de tal maneira que possamos compreender melhor o mundo em que vivemos e, assim, viver melhor com nós mesmos. Aprendendo a ver, ouvir e sentir as coisas que nos rodeiam, de uma forma verdadeira, sentindo a própria vida (SANTOS, 2001).

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

No desenvolvimento emocional, segundo a Psicologia Corporal, até o primeiro ano de vida, a criança tem como fonte de prazer o contato ocular. Os olhos possibilitam o contato com o mundo externo e, sendo um bom contato se torna saudável e desenvolve boa integração com o meio. Neste estágio também estão envolvidos os sentidos da audição e do olfato. Já no desenvolvimento motor que corresponde a esta etapa, a criança inicia com o controle da cabeça e do pescoço, ampliando para controle de tronco e posteriormente progredindo para o sentar e o ficar em pé.

Quando a criança completa um ano de idade a sua fonte de prazer é a boca, tendo satisfação na amamentação e na expressão emocional, fazendo uma comunicação. Nesta etapa do desenvolvimento motor, a criança fica em pé sozinha, progredindo no equilíbrio estático, assumindo a posição corporal ereta, em pé.

Entre o segundo e o terceiro ano de idade, a criança tem como fonte de prazer o controle esfinteriano, determinando uma relação de controle para com o meio externo. Nesta mesma etapa, a criança começa a adquirir o equilíbrio dinâmico, já caminhando propriamente dito, fazendo a corrida sem apoio. Os movimentos vão sendo ampliados.

Entre o quarto e décimo segundo ano a criança começa a ter na exploração dos genitais outra fonte de prazer. Em seu desenvolvimento motor faz corridas mais refinadas, saltos e galopes ampliando os movimentos progressivamente.

Entre os doze anos de idade até a fase adulta, o prazer é encontrado no contato sexual. Em termos de movimento corporal já se atingiu a maturação motora e pode-se ampliar movimentos, torná-los cada vez mais refinados e seguir no aprimoramento.

Esta descrição ocorre quando se trata de crianças sem necessidades especiais.

Em função de experiências vivenciadas nestas etapas do desenvolvimento psicoafetivo e de como foram registradas no inconsciente, o indivíduo vai estruturar seu corpo e suas emoções, manifestando equilíbrio ou desequilíbrio visualizado corporalmente através do seu sistema postural.

Quando o desequilíbrio acontece é possível observar corpos do tipo esquizoide, oral, masoquista, narcisista, rígido, pela classificação de Michel (1997).

CENTRO REICHIANO

Av. Pref. 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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

Na classificação descrita por Lowen é considerado sistemas corporais formados pelos tipos de estrutura de caráter como esquizóide, oral, psicopático, masoquista e rígido.

Volpi e Volpi (2003c) descrevem a classificação das estruturas de caráter segundo Lowen. Percebe-se que em um tipo de estrutura de caráter esquizóide os olhos são vazios, há tensão muscular especialmente no pescoço e ombros, há falta de contato dos pés com o chão, as extremidades são descarregadas de energia e o aspecto em geral é de enrijecimento. Tem energia fragmentada. Já em um tipo de estrutura de caráter oral, percebe-se uma fraqueza muscular generalizada, as pernas são fracas e contraídas, os olhos são suplicantes e há sinais de imaturidade. Tem energia rebaixada, tendo respiração mínima e superficial. O caráter psicopático mostra cabeça e olhos carregados, cabeça, ombros e diafragma tensos, o peito é inflado e apresenta forte cisão entre as partes superior e inferior do corpo sendo que o bloqueio localiza-se no diafragma. Tem energia desequilibrada. O caráter masoquista mostra um corpo denso, sobrecarregado, o abdôme é contraído, os músculos da panturrilha e parte anterior das coxas são tensos acompanhado de compressão e achatamento das nádegas. Tem energia estagnada. O caráter rígido apresenta um corpo geralmente bem proporcionado e forte, o pescoço é endurecido e a mandíbula retida. Tem padrão de armadura. A energia é contida.

Segundo Michel (1997), o corpo esquizoide mostra que o contato do indivíduo com o mundo externo foi quebrado. Há um padrão de bloqueio impedindo que a excitação do centro se mova em direção às estruturas mais periféricas do corpo – cabeça, braços, pernas e genitais – os quais fazem contato com o mundo. A coluna esquizoide apresenta forma de bastão através de um superestiramento impedindo a ação de pequenos músculos rotatórios ao longo da coluna, resultando assim em falta de movimento.

Falando sobre o corpo oral, Michel (1997) afirma que os orais clássicos tendem a ser altos e magros. Na postura corporal, o oral é o único sem coluna. Ele não consegue “sustentar suas ações”. Sob estresse tende a cair no desamparo e desesperança, numa postura de depressão, em vez de se mover agressivamente para mudar a fonte de seu estresse.

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

Já o corpo masoquista, afirma Michel (1997), mostra a tendência de se sentir infeliz, parecer infeliz, e fazer com que todos se sintam infelizes também. Ele não completou o seu desenvolvimento em direção à sua independência e não aprendeu a “ficar em pé por si mesmo”. Faz um esforço enorme para “se manter em pé”, mas logo colapsa. Apresenta um tipo pesado, e é como se o corpo estivesse sob esforço, carregando um tremendo peso ou preso em uma situação desagradável.

O corpo narcisista, de acordo com Michel (1997), mostra muita energia em sua constituição. Em sua postura observa-se uma exagerada curvatura lombar retendo a pelve em uma posição empinada para trás. Na coluna torácica o tipo narcisista é puxado para cima e estará forçando para cima, ou elevando e puxando para trás, para alargar a parte da frente do peito.

O corpo rígido, afirma Michel (1997), é proporcional e harmonioso em suas partes. Não existem estreitamentos e adensamentos indevidos em nenhuma área do corpo. O caráter rígido, com uma curva lombar enrijecida e exagerada (lordose), tem fisicamente dificuldade para curvar sua coluna; e psicologicamente, também fica difícil para ele entregar-se à sua necessidade de nutrição. Tais carências e entregas lhe parecem muito infantis. Apresenta uma coluna puxada para trás.

Quando existe um equilíbrio na estrutura corporal percebe-se que praticamente se aproxima de uma postura funcional, e seu caráter também se aproxima do ideal que é o caráter genital, o qual torna plena a vida.

Tendo como base essa correlação de desenvolvimento emocional e motor que acontece durante a infância e adolescência, observa-se que o objetivo é amadurecer o caráter assim como as habilidades motoras manifestando posteriormente movimentos e posturas funcionais e equilibradas. É progredir a cada etapa do desenvolvimento.

A criança tem “potencial” de desenvolvimento para estar no estágio maduro. A conquista real dependerá de fatores como a tarefa, o indivíduo e o ambiente. (GALLAHUE; OZMUN, 2001).

Volpi e Volpi (2003a) relatam ser da opinião que o caráter de uma pessoa vai sendo formado e transformado. Desenvolver significa progredir, crescer, amadurecer e

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

conforme a criança vai crescendo, se desenvolvendo, vai adquirindo novas experiências, que ficam registradas na memória celular em forma de *imprintings*, marcas, registros, contribuindo para a formação do caráter.

Hoje, é uma necessidade premente compreender as emoções humanas a partir do corpo e de todas as suas manifestações – tensões, posturas, expressividade, doenças, etc. –, bem como considerar, no corpo e na mente, a perpetuação de padrões de comportamentos reativos a emoções vivenciadas na infância, que se tornaram inconscientes. (VOLPI & VOLPI, 2003c).

Apresentando formações caracteriais e posturais, particularidades de cada etapa do desenvolvimento, as quais interagem entre si, quando há desequilíbrios ou desvios tanto emocionais quanto posturais, faz-se necessário um tratamento multidisciplinar para que se tenha resultados eficazes gerando assim, qualidade de vida para a pessoa.

Integrando a evolução dos tratamentos com a finalidade de atingir os resultados de amadurecimento do caráter, desbloqueios energéticos e postura corporal funcional determinando movimentos livres, gera saúde, prazer e criatividade no próprio corpo e vida plena.

A expressão corporal saudável é desenvolvida quando se atinge maior liberdade dos movimentos do corpo e se evolui para o amadurecimento do caráter. Para isso, faz-se necessários tratamentos com base corporal, emocional e energéticos.

Alguns tratamentos que auxiliam neste processo são a Psicologia Corporal, através da Vegetoterapia e da Análise Bioenergética; a Fisioterapia Postural, através da Fisioterapia Convencional, Terapia Manual, Mobilização Articular, Ergonomia, Osteopatia, Reprogramação Postural Global (RPG), Cinesioterapia, Eletroterapia, Propriocepção, Alongamento e fortalecimento muscular terapêutico, Posturas Estáticas e Dinâmicas e Programa de Educação Postural; a Acupuntura, no tratamento para a liberação de energia corporal específica; as atividades físicas de alongamento e fortalecimento muscular com Educadores Físicos e a Programação Neurolinguística (PNL), atuando no sistema neurológico com novas programações mentais e enfatizando o corpo saudável, funcional e em equilíbrio.

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

A Fisioterapia Postural, através de diversos recursos terapêuticos, melhora a funcionalidade musculoesquelética, organiza a estrutura corporal, melhora a mobilidade articular, auxilia no relaxamento de alguns músculos tensos, atua na consciência respiratória e corporal, amplia os movimentos corporais, restaura a função muscular, posiciona melhor o corpo, reduz dores e tensões crônicas, facilita os movimentos e assim promove uma melhor postura, identificada no alinhamento e na funcionalidade.

O Programa de Educação Postural, programação específica criada por Érica Verderi, conhecido como PEP, Reorganização Funcional Articular, procura tornar consciente o movimento, provocar mudança de qualidade em nossa disposição corporal e estabelecer uma relação de prazer entre atividade, movimento e posicionamento (VERDERI, 2011).

A Psicologia Corporal utiliza a Vegetoterapia para que aconteça a recuperação funcional-fisiológica dos sete níveis corporais descritos abaixo, aplicando os *actings*, movimentos de ação dinâmica, intencional, que envolvem a neuromuscularidade do paciente.

Navarro (1996) descreve os sete níveis corporais os quais foram descritos por Reich como:

- 1º nível – olhos, ouvidos e nariz
- 2º nível – boca
- 3º nível – pescoço
- 4º nível – tórax e braços
- 5º nível – diafragma
- 6º nível – abdome
- 7º nível – pélvis.

São nestes níveis corporais que o indivíduo apresenta diversas carências ou bloqueios na energia, retendo-a como anéis contraídos nos segmentos musculares,

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

formando as couraças nos músculos e prejudicando assim a mobilidade corporal, os movimentos livres e a postura.

A Vegetoterapia trabalha através dos *actings* para reconstruir funcionalmente o desenvolvimento psicoafetivo do indivíduo, atuando assim nas emoções. Estas podem ser positivas ou negativas, pois nenhuma se expressa de modo neutro, ou seja, gerando registros no caráter e na postura corporal, sendo expressas na fisiologia humana através das funções neurovegetativas do sistema simpático e parassimpático.

O trabalho com base na Vegetoterapia faz com que ocorra o amadurecimento do caráter, mobilizando todas as couraças musculares e favorecendo assim uma postura corporal mais adequada para o indivíduo.

Lowen (1984) declara que os princípios e práticas da Bioenergética são baseados na identidade funcional entre mente e corpo. As duas funções mais importantes a esse respeito são a respiração e os movimentos. As sensações são determinadas pela respiração e pelos movimentos. O organismo só sente o que se move dentro do seu corpo.

Respiração, movimento e sensação estão intimamente ligados. Os exercícios com o corpo devem ser feitos com consciência, voltando toda a atenção para os nossos movimentos, sentindo o nosso existir (SANTOS, 2001).

Respirar é a mais importante de todas as funções, já que sem ela não conseguiríamos viver. Ter um ritmo respiratório profundo restaura o equilíbrio psicofísico. Embora seja um ato inconsciente, devemos torná-lo consciente, voltando toda a nossa atenção para ele e aprendendo a respirar corretamente (SANTOS, 2001).

A prática bioenergética começa com a respiração, pois ela fornecerá a energia para os movimentos. Isso significa que quando a respiração for plena e completa, não há bloqueios para o fluxo dos sentimentos. A respiração leva ao movimento que é veículo para a expressão dos sentimentos (LOWEN, 1984).

Lowen (1984) ainda afirma que o aprofundamento da respiração cria vibrações no corpo. Estas começam nas pernas, e ao se tornarem suficientemente fortes, podem se espalhar por todo o corpo. Um corpo sadio é vibrante e pulsante.

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

Segundo Volpi e Volpi (2003c, p. 21):

A Bioenergética acredita que a energia está envolvida em todos os processos da vida – movimentos, sentimentos e pensamentos – e que se manifesta numa unidade, representada pela carga e pela descarga. Entre estas, deve haver equilíbrio. Daí a proposta de atuação simultânea sobre a carga e a descarga energética. O aumento do nível de energia, através da respiração e dos movimentos proporciona a autoexpressão e restaura o fluxo de sentimentos corporais. A atuação se dá sobre o funcionamento energético atual do indivíduo e sobre sua história de vida.

Ainda de acordo com Volpi e Volpi (2003c), na Análise Bioenergética, o corpo do paciente é visto como a prova viva de suas experiências passadas. O corpo contém a história de uma pessoa, a sua personalidade, o seu inconsciente.

O trabalho terapêutico da Bioenergética pode focar sua atenção inteiramente no processo de ensinar as pessoas a recuperarem os movimentos espontâneos de seus corpos (VOLPI & VOLPI, 2003c).

É muito importante o tratamento integrado para auxiliar o indivíduo a ter maior liberdade nos movimentos do seu corpo, melhor compreensão de suas emoções, maior consciência respiratória e corporal, melhor postura corporal, mais energia e vitalidade em seu organismo e sobretudo mais vida em seu corpo.

Tratamentos com base na Psicologia Corporal e na Fisioterapia Postural se unificam para que as pessoas possam ter maior saúde em seus corpos, emoções mais equilibradas, postura funcional, maior expressividade, sensação de prazer e bem-estar, melhor qualidade de vida potencializando uma vida plena e criativa.

Cada indivíduo pode criar uma nova postura diante da vida. Essa é a Postura Corporal Criativa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. C. **Reeducação postural e sensoperceptiva**: fundamentos teóricos e práticos. Rio de Janeiro: MedBook, 2006.

CALAIS-GERMAN, B. **Anatomia para o movimento**, v.1: introdução à análise das técnicas corporais. São Paulo: Manole, 1991a.

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

CALAIS-GERMAN, B. **Anatomia para o movimento**, v.2: introdução à análise das técnicas corporais. São Paulo: Manole, 1991b.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, (1972).

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001.

LELOUP, J. **O corpo e seus símbolos**: uma antropologia essencial. Petrópolis: Vozes, 1998.

LIMA, V.; VOIGT, L.; MARINHO, A.; FERNANDES, A. **Cinesiologia do Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

MICHEL, E. **Anatomia e alinhamento para aprendizes de Bioenergética**. Obra originalmente publicada em inglês sob o título "Bent Out of Shape". Califórnia: [s.n.], 1997.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós-Reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia Caractero-Analítica**: sistemática, semiótica, semiologia e semântica. São Paulo: Summus, 1996.

SANTOS, M. A. T. **Sentir os Sentidos**. São Paulo: Loyola, 2001.

SMITH, L. K; WEISS, E. L.; LEHMKUHL, L. D. **Cinesiologia Clínica de Brunstrom**. São Paulo: Manole, 1997.

SOAMES, R.; FIELD, D.; PALASTANGA, N. **Anatomia e movimento humano**. Estrutura e Função. São Paulo: Manole, 2000.

VERDERI, E. **Programa de Educação Postural**. Método PEP: Reorganização Funcional Articular. São Paulo: Phorte, 2011.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: da Psicanálise à Análise do Caráter. Curitiba: Centro Reichiano, 2003 a.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: da Vegetoterapia à descoberta da energia orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003b.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: a Análise Bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003c.

CENTRO REICHIANO

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

SCHULER, Karina Ferri; VOLPI, Sandra Mara. Postura corporal criativa: a expressão postural na relação entre a Fisioterapia e a Psicologia Corporal. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

AUTORA

Karina Ferri Schuler/SC – Fisioterapeuta – Crefito 10-920F, Especialista em Acupuntura & Medicina Chinesa, Especialista em Psicologia Corporal, Formação Específica em Fisioterapia Postural e Fisioterapia para Disfunções Temporomandibulares, Formação em Massoterapia, Estética Facial e Corporal, Terapias Energéticas, Mestre em Reiki Sistema Usui, Yoga Integral e Artístico, Pilates Clínico, Formada em Programação Neurolinguística (PNL) e Consultoria. Formada em Coach Sistêmico.

E-mail: karina.modellabeauty@hotmail.com

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil – CRP-08/5348 - Psicóloga, Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagogia (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br

CENTRO REICHIANO

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