



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; MOURA, Patricia Weide. Corpo em expressão: a abertura do peito como ponte para a espontaneidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

CORPO EM EXPRESSÃO: A ABERTURA DO PEITO COMO PONTE PARA A ESPONTANEIDADE

Gabriela da Silva Vieira
Patricia Weide Moura

RESUMO

Desde o início da vida o indivíduo passa por situações em que é reprimido na expressão de seus sentimentos. A sociedade, a cultura e a família impõe certas condutas, exigências estas que se intensificam com o passar dos anos. Nesse contexto a circulação energética saudável é bloqueada no corpo físico, gerando conflitos no contexto psíquico. O corpo vivencia e é marcado por seu contexto social, familiar e cultural. A proposta deste trabalho é acordar o corpo para sua história a partir do contato e conexão com as emoções residentes no peito, flexibilizando esta região e propiciando a espontaneidade de poder expressar-se.

Palavras-chave: Espontaneidade. Expressão. Lowen. Movimento. Self.

A vivência corporal tem como potencialidade levar o indivíduo a experimentar cenários que possibilitem sua expressão corporal, emocional e psíquica em níveis intensos e curativos. Neste trabalho temos como tema a expressão e a espontaneidade como formas de se sentir melhor dentro do próprio corpo. De acordo com Lowen (1986) “são poucas as pessoas em nossa cultura, que tem a coragem de ser si mesmas. A maioria adota papéis, veste máscaras, põe disfarces” (p. 74), isto porque “Não acreditam que seu self genuíno seja aceitável” (p. 74). Acreditamos que o contato consigo mesmo e com o outro de forma consciente e com a percepção mais desperta leva o indivíduo a ir para além de suas defesas, experimentando formas menos condicionadas de ser. O peito, onde habita a sensação de self, será mobilizado afim de possibilitar o contato com as próprias emoções de forma mais aberta.

Lowen (1982) refere que “o self (si mesmo) não está limitado ao seu aspecto consciente, não se identificando com o ego [...] Não temos que fazer coisa alguma para nos expressar. Impressionamos as pessoas simplesmente sendo [...]” (p. 228-229). Assim, além da verbalização, nos expressamos através de nossos corpos, cabelo, olhos, postura, respiração, jeito, gestos, tudo fala a nosso respeito e expressa quem somos. Nesse sentido, estando conectados com aquele que somos, nossa forma de expressão, nosso corpo e energia, mais presenciamos nossa espontaneidade a partir da nossa percepção do que a colocamos em ação.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; MOURA, Patricia Weide. Corpo em expressão: a abertura do peito como ponte para a espontaneidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Por isso, inicialmente os participantes são levados a perceberem seus corpos, suas mãos, sua pele, a própria energia, enquanto se movimentam em forma de dança suave e preparam o corpo para a vivência. É uma maneira de entrar em contato com a sua expressividade, limitações e necessidades.

A partir do movimento teremos um corpo com boa energia que será capaz de se mover livremente e perceber as emoções, se este fluxo acontece é possível que o impulso do interior venha à tona, o que se traduz na expressão. É essencial lembrar-se sempre da importância da energia nos processos psíquicos, nas palavras de Lowen (1982) “uma linha direta conecta a energia à auto-expressividade. Energia – motilidade – sentimento – espontaneidade – auto-expressividade” (p. 232).

Lowen refere que essa linha funciona também de maneira inversa e que se algum desses pontos estiverem bloqueados, os demais estarão comprometidos. A vivência foi estruturada seguindo essa linha, de maneira que a dança inicial e o contato com o próprio corpo seja uma forma de despertar a energia dos participantes e mobilizar a musculatura.

O contato com a região peitoral será utilizado para mobilização de energia e conexão com o que houver nessa região. Quando congelamos alguns aspectos da nossa manifestação nos congelamos como um todo, de forma que a espontaneidade fica prejudicada. Internamente temos medos conscientes e inconscientes que nos paralisam de agir. Com a finalidade de mobilizar energia serão realizados exercícios bioenergéticos para o peito.

A seguir o passeio pelas emoções sustentam o contato com o mundo interior e os sentimentos presentes ou latentes em cada um, sendo importante usar a voz nessa etapa da vivência. Os participantes são convidados a expressar diferentes emoções através de corpo e também da voz, sem verbalizar, apenas emitindo os sons daqueles sentimentos. “Para que a pessoa recupere seu potencial completo de auto-expressão, é importante que conquiste o uso pleno de sua voz, com todos os registros e em todas as suas nuances de sentimento.” (LOWEN, 1982, p. 237).

Após o passeio pelas emoções é necessário acolher o coração de cada participante em local seguro, então será proporcionado um momento de vínculo e contato com o coração do outro, por meio de toques suaves peito e olhos nos olhos. Lowen (1982) aponta o contato entre olhares como forma profunda de expressão:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; MOURA, Patricia Weide. Corpo em expressão: a abertura do peito como ponte para a espontaneidade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Quando olha, a pessoa expressa-se ativamente através dos olhos. O contato visual é uma das formas mais íntimas e poderosas de contato entre duas pessoas, pois envolve a comunicação de sentimentos num nível mais profundo do que o verbal: o contato entre os olhos é uma forma de tocar (p. 247)

O toque no peito e o contato de olho buscam permitir essa comunicação energética, levando para o compartilhar final, onde cada um pode expressar verbalmente o que sentiu.

O intuito deste trabalho é possibilitar ir para além do medo da expressão, sobre isso Lowen (1986) coloca que o ser humano tem um problema, que é “o medo de ser si mesmo, o medo de que sua verdadeira natureza (self) seja impura, inadequada, inaceitável” (p. 75). Como esse medo o leva a ocultar e reprimir “sentimentos e sensações genuínos, mascarar a expressão do mesmo” (LOWEN, 1986, p. 75) busca-se com essa vivência possibilitar um local com potencial livre e seguro para a expressão de si mesmo, para alcançar a potencialidade de pulsação e alegria do ser, pois em concordância com Lowen (1932) quando diz que “em situações nas quais a pessoa pode mostrar-se sem reservas espontâneas [...] experiência de prazer é muito grande” (p. 230).

REFERÊNCIAS

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

LOWEN, A. **O medo da vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo**. São Paulo: Editora Summus, 1986.

AUTORAS e APRESENTADORAS

Gabriela da Silva Vieira / Maringá / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/22136) formada pela Universidade Estadual de Maringá (UEM), com formação em Terapia Energético Corporal (Guararema/ SP), Pós-graduanda em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano (Curitiba/ PR). Psicoterapeuta clínica com abordagem em psicologia corporal e facilitadora de grupos terapêuticos e dinâmicas de grupo.

E-mail: gabriela.vieiras@hotmail.com

Patricia Weide Moura / Imbituba / SC / Brasil

Advogada, formada pela Universidade Federal de Pelotas, Pós-Graduada pela UNISINUS, Pós-Graduada em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Terapeuta de Renascimento com treinamento pela Rebirthing Breathwork International, facilitadora de grupos de Bioenergética e Meditação.

E-mail: patimoura10@gmail.com