



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LASAGNO, Arthur Gaiarsa Simões. Práticas de liberação de tensão e expressividade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO 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](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## PRÁTICAS DE LIBERAÇÃO DE TENSÃO E EXPRESSIVIDADE

Arthur Gaiarsa Simões Lasagno

### RESUMO

O corpo humano possui mecanismos de liberação de tensão que servem a manutenção da nossa homeostase/equilíbrio. Quando passamos por uma situação que mexe com a nossa emoção é comum que nosso corpo trema a fim de liberar o excesso de tensão. Seria mais simples se não fossemos educados para reprimir tais impulsos e nos enrijecer ao invés de dar vazão a este impulso primitivo. Com isso, acumulamos tensões desnecessárias que consomem nossa energia vital e nos mantêm em estado de alerta, rígidos e estressados. Como esta repressão torna-se a tônica da nossa vida, especialmente nas grandes cidades onde não há espaço para extravasar as tensões excedentes, vivemos a beira de um ataque de nervos. Além disso, toda essa situação vai tirando o pouco que nos resta de espontaneidade e aos poucos vamos nos tornando mecanizados e incapazes de sentir as dores e prazeres da vida. A sugestão é que tendo como base as técnicas de liberação de tensão aliadas a práticas que ampliam a consciência corporal, somadas ao aumento da intimidade consigo mesmo proporcionadas pela massagem, toque, contato, podemos iniciar o caminho rumo a uma nova compreensão sobre quem somos e sobre a forma que nos relacionamos com o outro.

**Palavras-chave:** Corpo. Expressão. Liberação de tensão. Movimento. Vibração.

---

Vivemos em uma sociedade totalmente visual e parece ser um fator relevante para a humanidade ter evoluído nesta direção o fato de que aproximadamente 2/3 do nosso sistema nervoso se desenvolve tendo como referencia aspectos relacionados ao olhar. Aprendemos a nos movimentar a partir da imitação dos nossos semelhantes e assim tentamos atravessar os obstáculos da vida. Além disso, os olhos tem movimentos mais rápidos e antecipam toda a orientação do corpo no espaço. Se estou caminhando na rua e me sinto ameaçado por algo que vejo imediatamente minha musculatura assume uma diferente tensão me preparando para uma situação de emergência. Um outro aspecto da visão pode estar relacionada com a dificuldade saber quem realmente somos, é que sempre temos o olhar voltado para fora e sendo assim fica muito difícil de se ver. Quais as expressões mais uso, quais as posições que mais paro, quais gestos estou fazendo agora? Qual minha mímica facial? Somos muito mais automatismos, costume e habito do que gostaríamos de admitir, segundo Gaiarsa (1984) 80% do total de movimento que fazemos são automatismos, hábitos e inconscientes. O conceito reichiano de Couraças Musculares vai no mesmo sentido demonstrar a relações de determinadas atitudes psíquicas com a manutenção de tensões musculares em lugares específicos do corpo. Viver com a musculatura sempre tensa indica que ha um impulso



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LASAGNO, Arthur Gaiarsa Simões. Práticas de liberação de tensão e expressividade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO 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](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

nervoso mantido de forma ininterrupta para manter tal tensão o que, por sua vez, significa um gasto de energia aumentado e ineficiente. Além disso, a localização e a quantidade da tensão muscular influência diretamente nossa capacidade de respirar e pode diminuir ainda mais nossa vitalidade. Outro fator que contribui para o aumento das tensões crônicas na musculatura humana são os movimentos repetitivos a que somos submetidos, sejam eles decorrentes de um trabalho, de uma atividade esportiva ou de um excesso de horas de video game.

Toda disfunção na tensão muscular causa um desequilíbrio postural que traz consigo uma diminuição da capacidade respiratória. Isso se reflete diretamente na expressão levando-se em conta o que diz Gaiarsa (1984), "EXPRIMR-SE QUER DIZER MEXER-SE (ou estar PRONTO PARA mexer-se), ou seja, não existe possibilidade de expressão humana sem tensão, assim como não ha harmonia de movimento em um corpo tenso demais ou de menos. Não há como modificar as ações e hábitos expressivos sem se trabalhar a propriocepção e a consciência corporal. Para tal efeito, poderíamos nos utilizar de inúmeras técnicas bioenergéticas. No caso deste laboratório experienciaremos os movimentos utilizados na meditação ativa da Kundalini, no grounding da Bioenergetica de Lowen e no exercício de liberação de trauma (TRE) de David Bercelli. Cada técnica provoca, produz ou encontra uma forma de fazer o corpo vibração/tremor de forma distinta, mas em todas elas a vibração ajuda na sensibilização do praticante tornando-o mais presente e consciente de suas tensões, podendo também auxiliar na liberação dos excessos das mesmas auxiliando na melhora da expressão.

## REFERÊNCIAS

GAIARSA, J. A. **Couraça muscular do caráter (Wilhem Reich)**. São Paulo: Ágora, 1984

## AUTOR e APRESENTADOR

### **Arthur Gaiarsa Simões Lasagno / São Paulo / SP / Brasil**

Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina, especialista em técnicas manuais, especializado em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano e terapeuta do Método Padovan de Reorganização Neurofuncional. Criador do grupo de criação coletiva Sobre Ser Corpo e sócio do Núcleo de criação Mansão Café com Leite.

**E-mail:** [arthur.gaiarsa@gmail.com](mailto:arthur.gaiarsa@gmail.com)