



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 13, 2012. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

CONSCIÊNCIA CORPORAL E AUTORREGULAÇÃO: UM CAMINHO PARA LIBERTAÇÃO

Bárbara Machuca Thon

RESUMO

A consciência corporal e autoconhecimento trazem elementos para se atingir a saúde e bem estar interior. O trabalho com o conhecimento de si e das emoções contribui intensamente na reestruturação psicológica equilibrada e libertação de traumas. O que contribui para construção do corpo de forma limpa e livre de conceitos pré-configurados, formando assim indivíduos autônomos e seguros de seu papel em suas relações. Pensando nisto buscou-se mostrar como a Psicologia Corporal, com a análise caractereológica e a teoria da autorregulação de Reich podem ajudar na consciência corporal. Da mesma forma como a consciência corporal pode influenciar na flexibilização das couraças musculares ocasionadas por traumas cotidianos.

Palavras-chave: Autorregulação. Consciência Corporal. Reich. Trauma.

Viver em harmonia e equilíbrio tem sido uma tarefa árdua para o ser humano, levando-o à buscar conhecimento e evolução, para que possa se entregar à vida, à alegria e ao prazer. Ao longo da vida o ser humano passa por diversos estágios para seu desenvolvimento integral e crescimento, fazendo do amadurecimento um processo progressivo que requer reflexão e busca interior. Esta busca está ligada à capacidade de promover a autorregulação do corpo e libertação dos pequenos ou grandes traumas que enfrentamos em nossa jornada da vida.

Autorregulação, proposta defendida por Reich, trata-se de uma relação íntima do indivíduo com eu profundo, seu corpo, seu ritmo e sua energia. Este contato íntimo permite que o indivíduo seja capaz de desenvolver uma capacidade natural de viver e manifestar-se com prazer.

O ser humano deve – ou deveria – ser capaz de ouvir suas necessidades. A capacidade de ouvir, a natureza lhe deu. Mas, muitas e muitas vezes, seu ciclo natural de carga e descarga está inibido em sua totalidade ou em fases isoladas. E tal inibição tem ecos na história de vida de casa um. (VOLPI, 2002, p. 56)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 13, 2012. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

O ser humano necessita desenvolver esta capacidade de conhecer-se autorregular-se, de perceber qual o caminho seu corpo esta mostrando para que seja capaz de enfrentar as adversidades e desequilíbrios da vida com naturalidade e saúde. Dentre estas adversidades o trauma é uma evidência que acompanha o ser sempre, em pequenas ou grandes proporções.

De acordo com Berceli (2010), “trauma é qualquer experiência que traz uma sobrecarga ao mecanismo normal de suportar dificuldades.” (BERCELLI, 2010, p.32) Pensando nesta definição podemos dizer que qualquer situação, por mais simples que seja que sobrecarregue o indivíduo vai gerar um trauma. Porém, não necessariamente a mesma situação vai sobrecarregar igualmente dois indivíduos distintos.

O trauma é a principio uma reação autônoma, inconsciente e instintiva do organismo (BERCELLI, 2010. P. 43). Quando o indivíduo passa por uma situação de sobrecarga emocional, o seu organismo se protege instintivamente criando mecanismos de defesa físicos e psicológicos. Isto acontece pela necessidade que o ser humano tem de se adaptar e ajustar à nova situação.

O corpo percebe o perigo com o sentimento de medo, os músculos do corpo se contraem a fim de fechar o corpo para protegê-lo de um possível ataque e danos na região do baixo ventre, o que poderia causar a morte (BERCELLI, 2010).

A grande questão que envolve o trauma, é que devido a grande frequência de traumas que o indivíduo passa durante sua vida, por conta da socialização, faz com que os músculos envolvidos com este fechamento do corpo percam a capacidade de se relaxarem novamente, ou seja, mesmo quando o perigo passa a musculatura ainda permanece em sua tensão de defesa. Esta tensão muscular passa a estar presente na postura, física e emocional, natural da pessoa.

A tensão impressa causa um grande desconforto e dor para o indivíduo, além do que o ego ainda persiste naquela situação que levou a esta tensão, recapitulando o acontecimento e fazendo associações simbólicas com eventos similares, o que acaba gerando medo e estresse.

Isto pode ser chamado de PTSD (Desordem de tensão pós-traumática), uma desordem bastante comum, que é caracterizada por qualquer ansiedade física ou emocional trazida após um evento de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 13, 2012. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

sobrecarga do organismo que gera sintomas de ansiedade, fuga, isolamento, falta de concentração, perda de memória, insônia, entre outros (BERCELI, 2010) . Sintomas que todos nós em algum momento passamos em nossa existência, e que acontecem conosco desde a nossa gestação.

Desde o momento de fecundação os fatos que ocorrem conosco definem como será o nosso comportamento e reação para com a vida. Ao longo da vida todas as situações pelas quais o indivíduo passa estará ligado à consciência de si, de seu corpo e a sua representação no mundo em que vive. O decorrer do desenvolvimento age diretamente sobre fatores formadores do ser, como o temperamento, a personalidade e o caráter.

O temperamento é a base congênita de todo ser, correspondendo à particularidades biológicas que foram se acumulando durante vida embrionária, fetal e neo-natal. Já o caráter começa à se formar quando se inicia o processo de funcionalidade neuromuscular que é no desmame. O que define o significado de caráter, que é o modo como o indivíduo reage ao meio externo através de seu comportamento.

O comportamento referente ao caráter representa “a forma de andar, expressões faciais, modo de falar, a atitude, relação com o outro e tudo que se relaciona com situações de tipo dialético” (NAVARRO, p. 25, 1995).

Como cita Berceci (2010) em sua teoria sobre o trauma, nos dias de hoje com tantos conflitos mundiais e pessoais é impossível um ser percorrer sua formação de caráter de uma forma totalmente saudável sem que haja bloqueios nas etapas de formação, e traumas no decorrer da vida.

Por isto há a necessidade de propor as pessoas métodos e técnicas que possibilitem o indivíduo explorar seu corpo e sua capacidade de autorregular-se, gerando reflexão e introspecção, para que assim se alcance uma reconstrução equilibrada de si, livre de tensões e sobrecargas.

Existem inúmeras atividades que buscam desenvolver a consciência corporal e/ou autoconhecimento através do movimento, e também estudos que demonstram a importância de uma vida emocional equilibrada desde a gestação. Uma delas é a teoria



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 13, 2012. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

de Reich sobre a formação do caráter do indivíduo, a formação de couraças e bloqueio energéticos.

Pensando nisto devemos questionar qual a melhor forma de desenvolver praticar estas atividades de uma forma onde haja realmente uma conscientização corporal e autorregulação, possibilitando às pessoas libertarem-se de traumas do seu dia-dia sem precisarem recorrer a meios agressivos, como medicações e drogas.

Para isto é preciso que se tenha uma visão da prática do conhecimento do corpo como terapia e educação do/pelo corpo, que poderá ser desenvolvida através de inúmeras técnicas, como a dança, a yoga, o pilates, a meditação, o relaxamento, entre outros.

Nesta pesquisa, sem pensar em uma técnica específica, mas sim na união de técnicas que tragam o trabalho com consciência corporal, trazem-se alguns conceitos do que é a consciência corporal e como isto pode realmente intervir na autorregulação e superação de traumas.

Laban (1978) propunha que nos atentássemos à intenção do gesto, independente de sua profundidade, e ele tinha absoluta razão. Sabendo a intenção do gesto podemos compreendê-lo e até mesmo reverter gestos inconscientes.

O trabalho de profundo contato com o corpo, gerado pela aprendizagem da consciência corporal, independente de que prática se aplica (dança, yoga, pilates, meditação, etc.) se organiza em estágios, que são eles: **consciência das partes do corpo, consciência das articulações, consciência dos principais fluxos energéticos e consciência de dinâmica de movimentos do corpo** (NANNI, 2002).

A consciência das partes do seu corpo resume-se à identificar as partes do corpo, como elas se movimentam, senti-las através do toque e da pele. Estes são os fatores que farão com que se alcance uma independência dos seus movimentos e interação com seu corpo, podendo dar possibilidade do indivíduo reconhecer onde estão marcas emocionais neste corpo.

Para as articulações especificamente, é importante que o indivíduo reconheça as alavancas que podem ser geradas a partir destas, como determinados músculos podem ser flexibilizados e ampliados por ações de articulações, iniciando um processo de **autossuficiência**.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 13, 2012. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

A consciência de fluxos energéticos deve ser bem elaborada e depende da consciência das partes do corpo, pois esta é a consciência que envolve a sensação e percepção de onde se origina a energia que gera os movimentos. De onde se origina o fluxo energético que move o corpo e suas partes (LABAN, 1978).

Esta etapa é uma das mais importantes para o processo de autorregulação, pois é o momento onde o indivíduo pode entender o caminho energético de seu corpo, percebendo de onde se origina a energia que move determinado parte do corpo, ou que desencadeia determinado movimento e qual é a intencionalidade desta energia!

Além de perceber a intencionalidade da energia, é o momento onde o indivíduo pode identificar a energia estagnada em determinada musculatura que está relacionada à determinados traumas de sua vida.

Tendo consciência das partes do seu corpo, de como elas se movem, da energia que está empregada naquele determinado ponto, finalmente ocorre a consciência da dinâmica de movimento, que é a união do que o indivíduo já teve capacidade de perceber e transformar em movimento.

Aqui o indivíduo pode perceber que tipos de movimentos predominam em seu repertório de movimentos e se a energia que gera este movimento está sendo realmente bem aproveitada, ou se há uma sobrecarga de energia pra determinados movimentos.

No dia-dia cheio de pequenos traumas que geram sobrecarga para o organismo os músculos vão ficando atrofiados, fechados, a energia fica presa e os movimentos básicos do ser se tornam também quebrados e limitados.

Quando o indivíduo percebe todo este processo de partes do corpo, energia e movimentos, ele pode também descobrir que tipos de movimento ele necessita realizar pra relaxar a musculatura e que tipo movimentos ele deve evitar.

O espaço também é um fator muito importante no trabalho com consciência corporal, pois é onde os movimentos acontecem e também a extensão do próprio espaço corporal.

Espaço corporal esta relacionado à extensão e amplitude de movimento físico. Este, psicologicamente permite a estruturação do espaço onde se encontra, dentro e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 13, 2012. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

fora do meu corpo; distância do meu corpo e do outro; direção entre meu corpo e do outro e temporalidade (antes, depois, agora).

O trabalho de espaço-corpo deve participar do trabalho com a consciência corporal, para que os limites e contatos com o externo sejam estabelecidos.

O chão é um espaço bastante usado para iniciar o trabalho de consciência corporal, pois como demonstrado por Nanni (2002) o chão é o primeiro contato de pele e espaço, ou seja, é a primeira delimitação do corpo num universo individual do ser. É o primeiro espaço onde o ser tem oportunidade de explorar os movimentos com autonomia na sua infância, é onde ele começa a descobrir a capacidade de dominar seu corpo. Por isso é muito importante o uso do contato com o chão, para que o indivíduo retorne à esta descoberta de seus movimentos.

O contato com o espaço-espaço se divide também em algumas fases. A primeira delas é a fase de germinação, na qual acontece a descoberta do contato com o solo, a exploração deste e dos apoios. A segunda fase é a da gravidade, tendo ligação direta com a sensação da força emocional e o chão.

Em seguida, acontece a fase de resistência e da tensão energética, a resistência é a oposição da projeção interior pela tensão dos músculos. Dessa fase de oposição surge a fase de tensão energética, que se acumula e se distribui pelo corpo dando característica à dinâmica dos movimentos.

Sobre a consciência espacial e sua influência na consciência corporal Nanni (2002) diz:

A Vida em movimento é a expressão de espaço interior através das configurações do espaço exterior gerado por um espaço interior, através de emoções. É este espaço interior, intervalo entre as emoções do interior e as projeções exteriores da mesma. A consciência da existência destas possibilidades espaciais trazem intenções, resoluções e soluções para o trabalho corporal consciente. (NANNI, p.150)

O trabalho com essas fases relacionadas ao espaço acontece prioritariamente com exercícios envolvendo chão. Pelo fato de que como já foi citado o chão é o primeiro contato de pele e espaço, ou seja, é a delimitação do corpo.

Dessas fases iniciais que envolvem o espaço é que se estabelecem as divisões espaciais também do corpo, a consciência de limites cinestésicos, que são entre o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 13, 2012. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

corpo e objetos no espaço e kinesféricos, que são entre o corpo e o próprio corpo. Estes darão origem aos tipos de movimento (NANNI, 2002).

Partindo daí se inicia uma das fases mais importantes que é a de compreensão e expansão, é nesta fase que o interno e externo se unem e imprimem suas marcas nos indivíduos. Ocorre a compreensão dos limites e a expansão deles para dentro ou fora de si, o que gera também a exploração de outros limites.

É importante salientar a expansão e exploração, pois o uso contínuo de alguns limites do corpo acaba tornando algumas partes do corpo rígidas e mecânicas (NANNI, 2002). Como esclarecido por Bercei (2010) a falta de capacidade de compreender e explorar a contração gerada pelo sentimento de medo, faz com o corpo perca a capacidade de se expandir novamente, ou seja, relaxar-se.

Finalmente, após passar por todas estas fases, o indivíduo entra nas três últimas fases, que são das sensações e emoções, de construção de imagem corporal e da expansão do universo interior.

As sensações e emoções corporais são estimuladas pelo aquecimento corporal interno, causada pela exploração dos movimentos associada à situações e sentimentos, vindo a desencadear um processo de percepção diferenciado (NANNI, 2002).

Este momento é onde o indivíduo vai ter a possibilidade de perceber-se, compreender as emoções relacionadas à determinados movimentos, partes do corpo e espaço. Então poderá alcançar a capacidade de liberar a energia estagnada, dando liberdade para o corpo autorregular-se como achar necessário.

A capacidade de autorregular-se é o momento onde o corpo mostra o caminho que precisa ser seguido, para isto usa-se também a exploração das aptidões perceptivas, que são atividades sensoriais, com sons, texturas e campo visual.

Assim a consciência corporal concretiza-se sobre o seu próprio corpo, sabendo **como, quando, porquê, e onde** este corpo está se movendo (LABAN, 1978). É onde o ser conecta-se com seu cerne, situa-se e toma posse de si próprio.

Através deste trabalho busca-se a capacidade de orientar e prevenir o homem de permanecer aprisionado em suas coraças e traumas, buscando para isto a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 13, 2012. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

capacidade de autorregulação energética do corpo. Assim o indivíduo poderá entregar-se à vida, sem medo, desfrutando de sua existência com alegria e prazer.

REFERÊNCIAS

BARRETO, Márcia. Corpo, ética e resiliência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV,X,2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: WWW.centroreichiano.com.br/artigos

BERCELI, David. **Exercícios para libertação do trauma**. Recife: Libertas, 2010.

BERTÉ, Odailso. O pas de deux de Pina Bausch com Paulo Freire: uma proposta para dança/educação. In: TOMAZZONI, Airton. WOSNIAK, Cristiane.

MARINHO, Nirvana. (Org.). **Algumas perguntas sobre dança e educação**. Joinville, SC: Nova Letra, 2010. p.199-204.

GOUVEIA, Ana Lúcia Victorasso. Laban: O ensino da dança para crianças na segunda infância dentro do ambiente escolar. In: TOMAZZONI, Airton. WOSNIAK, Cristiane. MARINHO, Nirvana. (Org.). **Algumas perguntas sobre dança e educação**. Joinville, SC: Nova Letra, 2010. p.139-144.

LABAN, Rudolf. ULLMANN, Lisa (Org.). **Domínio do Movimento**. 4.ed. São Paulo: Summus, 1978.

NANNI, Dionísia. **Dança Educação**. Princípios, Métodos e Técnicas. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

NAVARRO, Federico. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus, 1996.

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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 13, 2012. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

RESENDE, Catarina. **O que um corpo pode?** O Método Angel Vianna de conscientização do movimento como um instrumento terapêutico. Physis, Rio de Janeiro, v.18, n. 3, p. 563-574, 2008

VOLPI, José Henrique. VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**, vol.1. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

AUTORA

Bárbara Machuca Thon/PR – Educadora Física, cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.
E-mail: barbarathon_4@hotmail.com