



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BICHARA, Valéria Elias Araújo. O corpo nosso de cada dia e o poder do agora. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## O CORPO NOSSO DE CADA DIA e O PODER DO AGORA

Valéria Elias Araújo Bichara

### RESUMO

Existe uma prepotência em suprimir o funcionamento corporal em detrimento ao mental e ninguém consegue ficar isento ao elevado custo desta manobra. É um absurdo o que fazemos na tentativa de abortar o que de mais biológico existe em nós, a auto-regulação. Vivemos fora do corpo negando e escapando do Agora. Este mecanismo cria uma preocupação infinita com o passado e o futuro e uma relutância em respeitar o momento presente e permitir que ele aconteça. O alongamento terapêutico é uma fusão entre a orgonomia reichiana e a educação física e pode ser aplicado por qualquer profissional que trabalhe com a promoção da saúde. O terapeuta tem nas mãos valiosos instrumentos; o movimento, a respiração e seu próprio corpo como campo de pesquisa. Saber como usá-los enriquece e facilita seu trabalho junto ao paciente, mas é preciso primeiramente perceber o seu próprio corpo para desta forma perceber o corpo do outro e ancorado em seu cerne biológico poder facilitar o processo de desbloqueio e a conexão com o presente.

**Palavras-chaves:** Alongamento. Auto-Regulação. Enraizamento. Presença Energética.

---

### Introdução

Este artigo pretende apresentar um instrumento terapêutico desenvolvido a partir da aplicação da orgonomia por uma professora de educação física, além de fazer um elo entre a teoria reichiana e os estudos sobre a consciência de Eckhart Tolle.

Trabalho como personal trainer desde 1996 e nesta época iniciei meus estudos sobre Reich, desde então não consegui mais separar as áreas. Fiz um curso de mestrado para levar a visão reichiana sobre o movimento humano para a educação física.

Com o objetivo de aplicar a orgonomia com meus alunos, desenvolvi um instrumento de trabalho, que chamo de alongamento terapêutico. Comecei dentro da sala de musculação, aplicando ao final de cada treino de personal. O sucesso do trabalho no alívio de dores e tensões foi tão grande que passei a atender em uma clínica com sessões individuais e mais recentemente com grupos só de alongamento.

O alongamento é uma necessidade de todo ser humano, é o resgate de uma função biológica, básica e natural. Mas é obrigação do professor, bem como de outros profissionais ligados à promoção da saúde, suscitar este comportamento em seus alunos e pacientes porque muitas lesões, dores e até algumas cirurgias poderiam ser evitadas pela prática diária do alongamento.

Percebendo uma enorme lacuna de conhecimento que existe em relação à relevância



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BICHARA, Valéria Elias Araújo. O corpo nosso de cada dia e o poder do agora. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

deste tema, nasceu então, o desejo de dividir, com outros profissionais, esta construção que se formou ao longo dos anos entre a fusão de distintas áreas do conhecimento e da minha própria vivência profissional.

Temos nas mãos valiosos instrumentos de intervenção; o movimento, a respiração e nosso próprio corpo como campo de pesquisa. Saber como usá-los enriquece e facilita o trabalho junto ao aluno ou paciente, além de alicerçar nossa busca de melhoramento pessoal.

### Desenvolvimento

Daqui a bem pouco tempo iremos admirar-nos quando alguém comentar que existiu uma época onde os seres humanos, todos os dias, ao acordar levantavam-se da cama e sem espreguiçamento e alongamento assumiam um estado de prontidão e alerta.

Isto será motivo de espanto, tanto quanto, hoje em 2008 olhamos para trás e nos estarecemos com o fato de já termos convivido com a escravidão.

É um absurdo o que o ser humano faz consigo mesmo, esta tentativa de abortar o que de mais biológico existe em nós, nossa auto-regulação.

Nada na natureza funciona desta forma, nenhum animal “irracional” acorda e se levanta prontamente. Ao observarmos um gatinho ou um cachorro em seu delicioso espreguiçar, teremos uma aula de alongamento e um esbanjamento do que é a sabedoria biológica e corporal.

- Mas que nada! Somos seres “superiores” e podemos intelectualizar nossas emoções e gestos!

Existe uma prepotência em suprimir o funcionamento corporal em detrimento ao mental e nenhum ser humano consegue ficar isento ao elevado custo desta manobra.

O alongamento emocionado promove um contato com nossa profundidade corporal e nós o evitamos, justamente, por medo de uma prestação de contas com o aquilo que realmente somos, queremos e sonhamos e que nem sempre corresponde a nossa máscara de aceitação.

O piloto automático que acionamos todos os dias ao sairmos da cama nos protege do contato com nossos sofrimentos, mas nos priva de vibração, frescor e encantamento.

Somente o ser humano “acredita” que pode abortar-se do funcionamento da Vida, mas não fazemos isto por mera arrogância ou ignorância. Este mecanismo nos resguarda de um contato mais íntimo com nossa identidade.

Temos medo porque fomos condicionados a viver na superfície, a máscara nos dá a ilusão de segurança porque é o nosso modo habitual de sobrevivência. Nossa jornada deixa de



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BICHARA, Valéria Elias Araújo. O corpo nosso de cada dia e o poder do agora. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

ser uma aventura e passa a ser encarada como uma necessidade obsessiva de cumprir um papel (Tolle, 2003).

Nossa auto-regulação é função do sistema nervoso vegetativo, ninguém consegue parar, por exemplo, um reflexo de vômito ou um bocejo, a não ser que estes já estejam aprisionados ao que também é função do mesmo sistema nervoso vegetativo, a couraça (Reich, 2003).

Somos obrigados a adentrar na teoria reichiana para explicarmos a unidade funcional que existe entre bloqueios musculares, respiratórios, emocionais e mentais.

Todo bloqueio ou limitação de gestos guarda em si um conteúdo emocional não manifesto com o qual não queremos ou não podemos ter contato, porque se fosse diferente, não seria um bloqueio e não configuraria uma rigidez muscular.

Com isto, queremos então nos redimir sobre a prepotência do ser humano, quando deixamos de lado o alongamento. Isto não acontece por mera arrogância ou ignorância, nos resguardamos é de um contato mais íntimo com nossa identidade, sensação e emoção.

Durante a vida construímos uma estrutura de defesa que nos protege das agressões do ambiente a nossa volta. Trata -se de um legítimo mecanismo de preservação da vida, não fosse o fato de que como são erguidos em uma época onde estávamos ainda construindo nossa identidade, este funcionamento está anterior ao cortical.

Este fenômeno energético, que Reich chamou de encouraçamento, corporifica-se como bloqueio muscular, emocional e mental. Nós não percebemos a couraça como algo estranho, ou seja, esta configuração é sentida como sendo nosso desenho corporal, nosso jeito de ser, sentir e atuar no mundo.

A rigidez muscular tem seu correspondente psicológico e mental, ou seja, existe uma resistência emocional e uma estrutura de crenças que nos aprisiona dentro de um padrão de comportamento, que acreditamos ser o ideal (Reich, 1995). A musculatura em contração crônica está inundada de conteúdo emocional que não pôde se manifestar.

Evitamos o alongamento por medo de uma prestação de contas com o aquilo que realmente somos, queremos e sonhamos e que nem sempre corresponde a nossa máscara de aceitação.

Todo este equilíbrio neurótico entre o anseio da identidade e a sua manifestação possível tem um preço muito alto; a diminuição da auto-estima, da alegria de viver, da autonomia em fazer nossas escolhas e principalmente o fato de que isto enfraquece o nosso sistema imunológico. Ficamos muito mais suscetíveis às doenças porque fadigamos nosso organismo na manutenção do funcionamento desta estrutura antinatural.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BICHARA, Valéria Elias Araújo. O corpo nosso de cada dia e o poder do agora. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

O corpo mantém uma série de contrações crônicas e cada fibra muscular envolvida neste processo está em constante desgaste energético. São grandes áreas no organismo onde a irrigação sanguínea, respiração, retirada de substratos de reações bioquímicas e toda circulação de fluidos corporais encontram-se prejudicadas.

O passado permanece atualizado em nossa configuração corporal e nos dá uma ilusão de identidade e o futuro contém uma promessa de salvação e de realização.

Porque será, então, que não conseguimos ficar presentes? Porque ficamos presos nas amarras do tempo? O que nos impede de usufruir toda a beleza e o encantamento da Vida?

Porque não estarmos em casa! Simplesmente porque estamos ausentes de nós mesmos. O presente é o palco onde se dá o conflito; o impulso da identidade de ser quem ela é, de se manifestar e a não permissão para que isto aconteça.

Nosso corpo socado, apertado e cheio de lixo emocional configurado como falsa estrutura de identidade, ou seja, a couraça nos expulsa para fora de casa. Conforme Tolle (2002 p.61), ficamos à deriva como naufragos perdidos na correnteza da ilusão do tempo.

Este padrão cria uma preocupação infinita com o passado e o futuro, e uma relutância em respeitar o momento presente e permitir que ele aconteça. Esta relutância apontada por Tolle, nada mais é do que o medo de entrar em contato com o bloqueio apresentada por Reich.

A compulsão humana de viver quase que exclusivamente através da memória ou da antecipação, citado por ele em seu livro, que está no título deste artigo; O Poder do Agora pode ser facilmente compreendida dentro da linguagem reichiana.

O bloqueio que antes era do meio se atualiza pela presença configurada da couraça, ou seja, muito embora o motivo já não exista mais, o medo permanece como ilusão corporificada.

A couraça é a janela pela qual perdemos nossa força vital. Nossa energia que estaria ancorada no presente nos enraizando dentro de nós mesmos se perde na sustentação de um padrão de pensamentos e emoções viciados.

O conceito de couraça desenvolvido por Reich explica este funcionamento; a sustentação do bloqueio é o conflito entre o impulso de existir e a não permissão para que isto aconteça.

O inferno emocional é criado por nós na medida em que vivemos no presente conectados com a evitação do passado, pelo medo de entrarmos em contato com algo que acreditamos não conseguimos sentir. Este fantasma nos expulsa para fora de nós mesmos.

Quanto mais nos concentramos no tempo passado e futuro, mais perdemos o Agora. Tolle fala (2003, p. 49) “que o presente é o único espaço dentro do qual se desenvolve toda nossa vida”.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BICHARA, Valéria Elias Araújo. O corpo nosso de cada dia e o poder do agora. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

No momento em que conseguimos transformar este padrão ocorre uma mudança na consciência que passa a desviar o foco da mente para o Ser, do tempo para a presença. Conseguimos acessar todo o manancial de energia e tudo parece vivo e radiante (Tolle, 2003, p.32).

Nada jamais aconteceu no passado e jamais acontecerá no futuro. Nós não conseguimos vivenciar, realizar, pensar ou sentir nada fora do Agora (Tolle, 2003).

Passamos toda nossa vida neste cenário de filme de Terror. Precisamos nos ancorar dentro de nós para vivermos o Agora. A chave que abre as portas do paraíso é a presença. Presença se faz com consciência, posse energética de si mesmo e para isto precisamos entrar em nós.

Para tomarmos posse de nós mesmos é necessário abriremos espaços internos que não existem mais. O espreguiçamento e o alongamento junto com a respiração e a consciência transformam o gesto corporal em movimento emocionado que afrouxa nossa estrutura e permite o enraizamento energético no corpo.

O alongamento é uma manifestação biológica só que em um primeiro momento precisa ser estimulado até que consigamos acordar nossa auto-regulação. O sistema nervoso vegetativo assume o processo e torna-se um gesto involuntário. Toda vez que não precisarmos mais do estado de prontidão e alerta a auto-regulação age e o corpo se espreguiça e se alonga desmanchando a tensão.

Aprofundar dentro de si mesmo não requer esforço algum é justamente o contrário, é quando deixamos de evitar o presente e nos permitimos viver o Agora. No exato momento que desligamos o piloto automático somos capazes de ver e sentir as flores do caminho, perceber a beleza e o milagre da vida que se revela em tudo ao nosso redor.

A proposta deste artigo é mostrar o que ao longo dos anos desenvolvi aplicando a orgonomia reichiana à Educação Física. “O corpo nosso de cada dia” é um alongamento terapêutico ou alongamento reichiano, que auxilia o trabalho de desbloqueio energético e o processo de enraizamento aumentando a conexão com a vitalidade e a possibilidade de estar presente por inteiro.

### Considerações finais

O alongamento terapêutico é um instrumento para o psicoterapeuta, para o



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BICHARA, Valéria Elias Araújo. O corpo nosso de cada dia e o poder do agora. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

fisioterapeuta, para o professor de educação física ou qualquer outro profissional ligado à promoção do bem estar e da saúde.

No momento em que o profissional estiver aplicando o alongamento terapêutico, seja em grupos ou em sessões individuais, precisa ter a consciência de que está lidando com algo mais profundo do que simplesmente estruturas fisiológicas. Ele estará atuando numa configuração de identidade.

O terapeuta precisa estar solidamente ancorado em seu cerne biológico (Loil, 1994) para conseguir dar o continente necessário para o processo de desbloqueio e soltura. Ele tira o paciente do cenário de luta e de retenção, facilita para que ele vá aumentando o contato e com segurança vá abrindo mão do bloqueio ou como diz Tolle (2007) despertando a conexão com o presente.

Energeticamente sabemos que só podemos levar alguém até aonde nós mesmos já fomos, ou seja, para conseguirmos manter alguém dentro do corpo em estado de presença é necessário que nós próprios estejamos enraizados.

Primeiramente, o terapeuta, precisa perceber o seu próprio corpo para poder desta forma perceber o corpo do outro. Este contato com sua intimidade corporal deflagra o que chamamos de consciência corporal, isto aumenta a percepção e a sua sensação de existir.

Olhar o mundo à nossa volta cheio de problemas, misérias e desgraças servem de tentação para que nos atiremos em um caudaloso rio do tempo e nos percamos na ilusão da inconsciência, mas quero lembrá-los que temos uma poderosa ferramenta de transformação do mundo; nossa presença. A única maneira de mudarmos o mundo exterior é, estarmos enraizados dentro de nós, conscientes e conectados com a energia orgone cósmica.

## REFERÊNCIAS

NEIDHOEFER, L. **Trabalho corporal intuitivo: uma abordagem reichiana**. São Paulo: Summus, 1994.

TOLLE, E. **O despertar de uma nova consciência**. Rio de Janeiro: Sextame, 2007. Tolle, E. **O poder do Agora**. Rio de Janeiro: Sextame, 2002.

TOLLE, E. **Praticando o poder do Agora**. Rio de Janeiro: Sextame, 2003. Reich, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

REICH, W. **O Éter, Deus e o Diabo**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

---

**Valéria Elias Araújo Bichara / PE / Brasil** - Personal trainer e terapeuta reichiana, mestre em Educação Física pela UFSC/ Universidade Federal de Santa Catarina; Orgonoterapeuta Reichiana pela Associação Reichiana de Alagoas; especialista em Bases Metodológicas e



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BICHARA, Valéria Elias Araújo. O corpo nosso de cada dia e o poder do agora. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Fisiológicas em Academias e especialista em Personal Trainer pela ECMAL/ Escola de ciências médicas de Alagoas.

**E-mail:** [valeab@terra.com.br](mailto:valeab@terra.com.br)