COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROSSET, Janine; MALGARIN, Jenifer. Expressando as emoções através do corpo, da música e da arte. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

EXPRESSANDO AS EMOÇÕES ATRAVÉS DO CORPO, DA MÚSICA E DA ARTE

Janine Rosset
Jenifer Malgarin

RESUMO

A expressão de emoções, sejam elas as que sentimos como agradáveis ou não, é feita pelo nosso corpo. Porém, muitas destas emoções são bloqueadas ou impedidas de ser expressas pelos mais diversos motivos. Dessa forma, a música e a arte podem ser utilizadas como facilitadores deste processo de expressão que também inclui liberação de energia, na medida em que nos permitem sair de um modelo basicamente racional, onde nosso corpo é percebido e sentido como externo a nós, tornando-se possível concretizar e experienciar as mais diversas emoções.

Palavras-chave: Autorregulação. Corpo. Musicoterapia.

Nosso corpo nos revela, guarda memórias e expressa desejos e vontades. É a forma de expressão mais pura e verdadeira daquilo que sentimos e pensamos desde o início de nossas vidas. É através dele que revelamos nossa maneira habitual de agir diante de fatos e pessoas, manifestada em comportamentos, como o andar, a expressão facial, a postura, a fala, a vestimenta, etc.

Reich (1995) notou que é possível identificar no corpo alterações que se originam de processos emocionais vivenciados durante toda nossa vida e relacionou que todas as experiências traumáticas, dolorosas ou ameaçadoras geram uma defesa em forma de tensão muscular denominando-a de couraça muscular.

É no nosso corpo, a partir das experiências e traumas que vamos vivenciando, que formamos as couraças musculares, enrijecendo nosso corpo e gerando bloqueios, impedindo que a energia flua naturalmente, diminuindo em conseqüência disso, nossa energia vital.

Para que o nosso corpo seja capaz de resgatar o seu fluxo natural de energia é necessário realizar um trabalho de flexibilização das couraças. A possibilidade desse trabalho compreende uma ampla gama de movimentos, exercícios específicos além das mais diversificadas técnicas musicais e artísticas.

No trabalho prático das psicoterapias corporais, as vocalizações, ritmo do corpo e a música são instrumentos utilizados com freqüência em busca de uma pulsação saudável do corpo.

O trabalho com a musicoterapia objetiva mobilizar aspectos psicocorporais, possibilitando a expressão através da fala, do canto, dos movimentos corporais, e as emoções aliada a estes, integrando o indivíduo de forma biopsicossocial. Este processo faz parte do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal (GOMES, 2008).

A Musicoterapia pode ser definida, de acordo com a Federação Mundial de Musicoterapia, como:

> a utilização da música e/ou dos elementos musicais (som, ritmo, melodia e harmonia) pelo musicoterapeuta e pelo cliente ou grupo, em um processo estruturado para facilitar e promover a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, a expressão e a organização (física, emocional, mental, social e cognitiva) para desenvolver potenciais e desenvolver ou recuperar funções do indivíduo de forma que ele possa alcançar melhor integração intra e interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida (BRUSCIA, 2002, p. 286).

Entende-se como um processo que utiliza a música (e as relações criadas a partir dela), para auxiliar o desenvolvimento do ser humano de modo integral, considerando seus aspectos biopsicossociais (ALFIERI NETO, PRODOSSIMO, 2008).

Estes autores ressaltam que através da música somos capazes de realizar movimentos corporais que proporcionam nossa organização temporal interna e externa e estabilização cardiorrespiratória. Também deparamo-nos com emoções, a medida que a melodia nos toca intimamente.

A música é capaz de fazer o ser humano entrar em contato com o próprio corpo, com seu ritmo orgânico. Emocionalmente, a música desencadeia lembranças, podendo despertar variados sentimentos, bons e ruins (GOMES, 2008).

Sakai, Lorenzetti e Zanchetta (2004) relatam que utilizando a música, os sons, ritmos, melodias, timbres, os instrumentos musicais, os movimentos, a voz, o próprio corpo e as relações que se desenvolvem entre eles, realizamos atividades de auto-expressão e auto-conhecimento, pois toda a história e memória inscrita corporalmente (ou ao nível de córtex), quando ativada por qualquer vibração, causam reações

neurovegetativas, gerando movimentos corporais. À medida que entramos em contato com nossas sensações, sentimentos e emoções, expressamos aspectos de nossa história pessoal, permitindo uma transformação vivencial.

Da mesma forma, a utilização de pintura, cores e desenhos vem de encontro com as técnicas corporais já que possibilitam a reestruturação do mundo interno por envolver algo concreto, pois a ação e, a expressão de seus conteúdos possibilita a sensação de descarga energética (PARABONI, 2009).

Quando utiliza-se o trabalho unificado com diferentes técnicas obtemos resultados potencializados, pois "se o indivíduo é tocado em sua totalidade é o seu corpo mental, físico e emocional quem vai responder, resultando numa maior aproximação da saúde integral". (ALFIERI NETO, PRODOSSIMO, 2008, p. 4).

Em nossos corpos encouraçados a possibilidade de "dizer" o não dito através de técnicas que envolvam a música e a arte, permitem ao nosso corpo expressar as mais diversificadas emoções, abrindo caminho para um processo de flexibilização e resgate do fluxo energético vital ao nosso organismo.

REFERÊNCIAS

ALFIERI NETO, A.; PRODOSSIMO, C. C. Despertando o corpo e as emoções: um trabalho transcdisciplinar. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMERICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em 30/04/2010.

BRUSCIA, K. E. Definindo Musicoterapia. 2 ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2002.

GOMES, G. Musicoterapia reichiana: a utilização da música e do trabalho psico-corporal com crianças. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 30/04/2010.

PARABONI, Josiane. A importância do trabalho corporal no processo arteterapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, XIV, IX 2009. **Anais...** Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3.

REICH, W. **Análise do caráter.** São Paulo: Martin Fontes, 1995.

COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROSSET, Janine; MALGARIN, Jenifer. Expressando as emoções através do corpo, da música e da arte. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

SAKAI, F. A.; LORENZZETTI, C.; ZANCHETTA, C. Musitoterapia corporal. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN – 85-87691-12-0].

Janine Rosset/SC - Psicóloga (CRP-12/09208), Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano-Curitiba/PR, cursando Formação em Ludoterapia em Curitiba/PR.
E-mail: janine.rosset@yahoo.com.br

Jenifer Malgarin/SC - Psicóloga (CRP-12/0923), cursando especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano-Curitiba/PR.
E-mail: jenifermalgarin@gmail.com