



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. O corpo e suas delícias: trabalhando o prazer nos segmentos de couraça. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## O CORPO E SUAS DELÍCIAS: TRABALHANDO O PRAZER NOS SEGMENTOS DE COURAÇA

**Cristiane Zanette de Camargo**  
**Renato Nascimento de Miranda**

### RESUMO

Prazer é uma sensação que apesar de ser avidamente perseguida, está sujeita a muitos desencontros e distorções, em função das inibições e repressões individuais e sociais que enfrenta. Essas repressões ficam marcadas no corpo em cada um dos segmentos da couraça, bloqueando-o de diferentes formas em nossas vidas. O objetivo desta vivência é trabalhar a experiência do prazer em cada um destes segmentos, colocando a pessoa em contato com seu corpo, flexibilizando suas resistências e tensões físicas e caracterológicas, facilitando o fluxo integral de sua bioenergia e a entrega para o prazer da vida

**Palavras-chave:** Bioenergética. Couraças. Lowen. Prazer. Reich.

---

A pandemia da doença pelo coronavírus 2019, COVID-19, é uma importante questão epidemiológica, cuja velocidade na propagação foi e é muito rápida. Devido as medidas preventivas não terem praticamente existido no início da mesma, a contaminação nos fez adotar intervenções individuais e coletivas, tais como: mascarar, álcool em gel, limpeza de ambientes e alimentos, restrições ambientais e sociais.

As restrições tinham como objetivo conter o vírus, acabam interferindo no estilo de vida mundial. O comportamento, os hábitos alimentares, o sedentarismo, entre outros fatores, trouxeram impactos na vida dos indivíduos. E, em decorrência disso, desenvolveram sensações de medo, impotência, perda do controle...

Nesse contexto que estamos vivendo, as informações confusas, distorcidas, ameaçadoras, causam ou podem desencadear inúmeras sensações no indivíduo. A saúde humana, animal e ambiental foi modificada por todas essas experiências. Por ser um momento único, os medos e as tensões no corpo e nas relações.

Os profissionais e pesquisadores ainda estão em constante estudo, pois a doença ainda não está devidamente definida. E, por conta disso, as medidas adotadas, visando a diminuição ao máximo do vírus, foi o isolamento social. A saúde mental é de extrema importância, pois o indivíduo sente, pensa, se emociona, age. A privação disso, desencadeou estados de pânico, angústias, medos, inseguranças, ansiedades, e que, certamente se estenderão após a pandemia.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. O corpo e suas delícias: trabalhando o prazer nos segmentos de couraça. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Precisamos estabelecer outros mecanismos de funcionamento para colaborar para o enfrentamento dessas ameaças.

A Análise Bioenergética é uma psicoterapia que se baseia na ideia de que mente e corpo são partes de um mesmo sistema que, quando em equilíbrio energético, denotam uma pessoa saudável. É uma forma de compreender a pessoa através do corpo, e consequentemente tratar doenças.

Criada por Alexander Lowen, discípulo de Wilhelm Reich, é uma abordagem aplicada ao corpo que busca saber ouvi-lo. Nossa história individual está armazenada no corpo. Todas as experiências vividas, permanecem em nós sob a forma de tensão muscular (couraça muscular). Mas ao mesmo tempo que essa couraça limita nossa capacidade, também apontam o caminho para a “cura”.

A couraça pode ser dividida em duas partes: as contrações musculares temporárias ou naturais, e as contrações musculares permanentes ou crônicas. As primeiras manifestam-se em qualquer animal vivo quando ameaçado, mas são deixadas de lado quando a ameaça desaparece. As outras são oriundas da mesma fonte, mas frente à continuidade de ameaças ficam sempre ativas, tornando-se crônicas e chegando a reagir a perigos permanentes internos e não mais externos. (BAKER, 1980, p.54)

Segundo Lowen (2007), todos os seres humanos nascem como uma criatura cheia de graça, onde os movimentos no corpo fluem naturalmente. Mas que aos poucos vamos perdendo este estado por conta das experiências dolorosas nesse caminho.

Devemos compreender que a respiração é a chave da vida e uma das fontes de energia. Por conta das experiências dolorosas diminuimos a respiração e através dos exercícios corporais podemos mobilizar a energia estagnada no corpo, conhecer os pontos que acumulam maior tensão e quais emoções ficam guardadas nas mesmas.

A Análise Bioenergética acredita que a obstrução da respiração produzira ansiedade e os órgãos relacionados à ansiedade são as tensões no pescoço, garganta e diafragma, criando obstruções na respiração. A região do pescoço, esta estreita passagem entre a cabeça e o resto do corpo, passagem pela qual se veicula o ar para os pulmões e o sangue para a cabeça. Um estrangulamento na região é também uma ameaça direta à vida e resulta em ansiedade. (LOWEN, 1982, p. 109).

Cada músculo tenso é um músculo amedrontado. O medo é igual a contração, deve ser entendido, sentido e liberado. O estado de contração também é uma condição de muita tristeza. Para soltar a contração, a tristeza precisa ser expressa. Há também a raiva reprimida que precisa ser aceita, sentida e descarregada.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. O corpo e suas delícias: trabalhando o prazer nos segmentos de couraça. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

O corpo se torna enrijecido a medida que a resposta aos estímulos aversivos precisa existir para a proteção do organismo contra o sentimento de angústia. A energia circulando livremente o indivíduo se sente bem.

As posturas de grounding e as vibrações aumentam as ondas respiratórias e a excitação geral do organismo. O fluxo energético pulsa movendo-se pendularmente dos pés até a cabeça. O bloqueio em qualquer segmento do corpo impede este fluxo (WEIGAND, 2006, p.44).

Se eu estou conectado comigo, eu estou em contato com a realidade. Se eu sinto meus pés no chão, meu coração bater, minha respiração, então, meu corpo me dá ferramentas para eu responder as demandas do ambiente.

O prazer é o contrário do medo e da angústia, é a capacidade do organismo de se alongar e se expandir livremente, abrindo-se para si e para o mundo. A liberação da energia e seu fluir do centro do corpo para a periferia, aumentando a sensibilidade e circulação sanguínea, provocando a ativação do sistema parassimpático é percebida pelo organismo como prazer. Mas, apesar de ser avidamente perseguido, o prazer está sujeito a muitos desencontros e distorções, em função das inibições e repressões individuais e sociais que enfrenta. Essas repressões ficam marcadas no corpo e em cada segmento de couraça, bloqueando-o de diferentes formas em nossas vidas.

Medo do prazer é o medo da dor, não apenas da dor física que o prazer causa no corpo rígido e contraído, mas também da dor psicológica da perda, da frustração e da humilhação. No processo de amadurecimento superamos as dores suprimindo as tristezas, os temores e a raiva. Nesse processo restringimos nossa capacidade de amar, de nos alegrarmos e nossas disposições para o prazer. As sensações são suprimidas pelas tensões corporais na forma de crônicos espasmos musculares. Na verdade suprimimos todas as sensações o que contribuirá para a formação de uma tendência depressiva da personalidade. Amortecendo-nos contra a dor, amortecendo-nos contra o prazer (LOWEN, 1984, p.69).

A couraça muscular foi identificada por Reich a medida que explorava a forma como a energia biológica era bloqueada tanto no corpo, quanto no caráter, dando origem ao adoecimento psíquico e biopático de um organismo. Reich identificou sete regiões no corpo em que os bloqueios tipicamente se instalavam, chamando-os segmentos devido se dividirem como anéis pelo tronco céfalo-caudal (da cabeça aos pés) do corpo (VOLPI & VOLPI, 2003).

O primeiro anel, chamado ocular, compreende o segmento que vai da região das narinas até o topo da cabeça, contendo olhos, ouvidos e nariz. Volpi & Volpi (2003), também inserem a pele como um todo no primeiro segmento. O segundo segmento, oral, compreende a região da boca, mandíbulas e nuca, até o início do pescoço, sendo este o terceiro segmento,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. O corpo e suas delícias: trabalhando o prazer nos segmentos de couraça. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

chamado cervical. O quarto segmento compreende o tórax, parte alta das costas até escápulas, ombros e braços. O quinto segmento relaciona-se ao diafragma, pegando toda a região abdominal superior e meio das costas. O sexto segmento, chamado abdominal encontra-se no baixo ventre e a parte lombar das costas, bem como os órgãos viscerais dessa região. O sétimo e último segmento começa nos quadris, pegando toda a parte púbica e pernas até os pés.

O objetivo desta vivencia é trabalhar a experiencia de prazer em cada um desses níveis, colocando a pessoa em contato com seu corpo, flexibilizando suas resistências e tensões físicas e caracterológicas, facilitando o fluxo integral de sua bioenergia e a entrega para o prazer e a vida.

Trabalharemos estimulando cada nível de couraça, indo das superiores às inferiores, provocando estímulos prazerosos em cada um deles.

No primeiro segmento utilizaremos estímulos visuais, auditivos e olfativos variados. Para o segundo segmento estímulos gustativos e verbais. Para os segmentos seguintes usaremos manobras de massoterapia estimulando cada um dos níveis, além de algum outro estímulo específico a depender do segmento, como vocalizações para o terceiro e respirações para o quarto e quinto. O sétimo segmento será estimulado também com movimentações específicas e dinâmicas em grupo.

## REFERÊNCIAS

BAKER, E. F. **O labirinto humano**. São Paulo: Summus, 1980.

LOWEN, A. **Prazer**. São Paulo: Summus, 1984.

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

LOWEN, A. **Uma vida para o corpo**. São Paulo: Summus, 2007.

VOLPI, J. H. VOLPI, S. M. **Reich: da Vegetoterapia à descoberta da energia orgone**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003

WEIGAND, O. **Grounding e autonomia**. São Paulo: Edições e Produções Person, 2006



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. O corpo e suas delícias: trabalhando o prazer nos segmentos de couraça. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

#### **Cristiane Zanette de Camargo / Cerquilha / SP / Brasil**

Psicóloga (06/101932), facilitadora de grupos em Bioenergética e Especialista em Análise Bioenergética (CBT) pelo Ligare-Americana/SP. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano-Curitiba/PR. Training em Massagem Bioenergética com Ralph Viana-Florianópolis/SC. Membro do Instituto de Análise Bioenergética (IABSP) e do Instituto Internacional de Análise Bioenergética (IIBA).

**E-mail:** [cris\\_zanette@hotmail.com](mailto:cris_zanette@hotmail.com)

#### **Renato Nascimento de Miranda / Brasília / DF / Brasil**

Psicólogo e Bacharel em Psicologia pela Universidade de Brasília/DF. Especialista em Psicologia Analítica Junguiana pelo IJEP/Facis – SP. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano – PR. Formação em Psicologia Transpessoal pelo Instituto Humanitatis – Campinas/SP

**E-mail:** [renato.nmiranda@gmail.com](mailto:renato.nmiranda@gmail.com)