



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele K; VOLPI, José Henrique. Respiração: livre, fluida, profunda e confortável contribuições da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

RESPIRAÇÃO: LIVRE, FLUIDA, PROFUNDA E CONFORTÁVEL. CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA CORPORAL

Cibele Kormann Reimann
José Henrique Volpi

RESUMO

Através de uma respiração livre, profunda e confortável é possível fazer a energia circular livremente pelo corpo. Algumas culturas entendem a respiração como uma fonte natural de “alimentação” energética, é um ato essencial para o nosso organismo se manter vivo e saudável. Para a bioenergética ela é essencial, segundo Lowen (1982, p. 35). Não é tão difícil observarmos pessoas respirando de maneira curta, angustiada, e talvez bloqueada. Olhe para o seu lado e observe, olhe para você e perceba como está sua respiração hoje? E suas emoções, sua energia, seus movimentos internos e externos? Respire profunda, livre, fluida e confortavelmente, e vamos encontrar um caminho para mudanças positivas.

Palavras-chave: Ansiedade. Bioenergética. Diafragma. Psicologia Corporal. Respiração.

O Ato de respirar

O ato de respirar nos conecta com a vida fora do útero. É um momento muito importante porque sem o oxigênio que chega dos pulmões até as células, não há vida.

Segundo Ganong (1998, p. 453) a respiração compreende dois processos: a **respiração externa**, que consiste na absorção de O₂ e eliminação de CO₂ pelo corpo como um todo. E o segundo processo é a **respiração interna**, onde o O₂ é utilizado, e o CO₂ é produzido pelas células, também consiste nas trocas gasosas realizadas entre as células e o meio líquido que as circunda.

O aparelho respiratório é composto pelos pulmões, responsáveis pela troca de gases, e de um fole, conforme descreve Ganong: (1998, p. 453) “uma caixa torácica, músculos respiratórios que aumentam e diminuem as dimensões da cavidade torácica, áreas do cérebro que controlam os músculos respiratórios e as vias nervosas que conectam o cérebro aos músculos”.

O diafragma é o principal musculo respiratório. Ele é constituído por duas partes, costal e crural. (Azeredo, 2002) ou três partes, segundo alguns autores (Ganong, 1998) quando se inclui o tendão central onde as fibras destas duas porções se ligam.

A mecânica respiratória na qual o diafragma participa sugere um toque, uma massagem ou movimento interno, já que este está inserido inferiormente na caixa torácica, arqueia-se



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele K; VOLPI, José Henrique. Respiração: livre, fluida, profunda e confortável contribuições da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

sobre o fígado, e suas fibras da porção crural, que nascem dos ligamentos ao longo das vertebrae, passam de um lado a outro no esôfago, e seu tendão central também constitui parte inferior do pericárdio. (Ganong, 1998)

Respiração e Energia

A respiração é um ato essencial para nosso organismo se manter vivo e saudável. A respiração livre, completa, e confortável pode ter uma grande influencia em nossas vidas, emoções, postura, movimentos e ações.

Ao transportar a respiração, a inspiração deve ser completa. Quando é completa, tem grande capacidade, quando tem grande capacidade, pode ser estendida. Quando é estendida, desce. Quando desce, traz calma. Quando traz calma, é firme e forte. Quando é firme e forte, germina, cresce. Quando cresce, sobe. Quando sobe, alcança o topo da cabeça. O poder secreto da Providência se manifesta acima. O poder secreta da Terra se manifesta embaixo. Quem seguir isso viverá. Quem agir contra isso, morrerá - Inscricção em lápide da dinastia Zhou de 500 a.C. (NESTOR. 2021, p. 07)

Respiração e Ansiedade

O quanto nosso ato de respirar de maneira bloqueada pode interferir em nossas emoções, ou o quanto determinadas emoções podem levar a um bloqueio deste ato?

No corpo de uma pessoa ansiosa acontecem inúmeras alterações, entre elas, na respiração. Segundo, Teles (2018) a frequência respiratória aumenta, ao mesmo tempo que a profundidade reduz, o paciente respira mais rápido, porém mais curto.

Uma respiração acelerada, e curta leva a algumas alterações, como a redução da troca gasosa por exemplo. Ocorre uma hiperventilação, a sensação de cansaço é constante. Além disso, a hiperventilação pode levar a sintomas físicos como formigamentos, contrações musculares excessivas quando mais grave, isso se dá a um quadro chamado de hipocalcemia (baixo níveis de cálcio no sangue), devido a essa troca gasosa ineficaz.

Desbloqueio respiratório através de trabalho corporal

Um corpo condensado, sem movimento livre, tem sua respiração limitada, o que limita também seu fluxo energético. Torna-se um corpo com pouca energia, e sem vida.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele K; VOLPI, José Henrique. Respiração: livre, fluida, profunda e confortável contribuições da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

Suas emoções se tornam desorganizadas, o que conseqüentemente também poderá limitar seus movimentos, e sua respiração plena.

A respiração livre, completa, profunda e confortável, atinge todos os alvéolos pulmonares, oxigena até a base pulmonar. Amplia os espaços, mobiliza, expande corretamente a mecânica respiratória. Uma respiração consciente e profunda é capaz de realizar o movimento interno, citado no início do texto, em vísceras e órgãos, esse movimento pode chegar até o assoalho pélvico, ativando uma musculatura esquecida, que se relaciona com nossa postura física e postura diante da vida.

Segundo Lowen (1982, p. 35) a respiração é crucial para a bioenergética, uma das abordagens que fazem parte da Psicologia Corporal. O autor relata como é difícil fazer com que os seus pacientes respirem profundamente e de maneira espontânea e livre, justamente porque são emocionalmente e fisicamente bloqueados. São as chamadas couraças.

O fato de orientar e ensinar a respiração plena, confortável e profunda auxiliará e muito nas sessões de terapia, assim como no desbloqueio do segmento de couraça envolvido. Uma respiração livre, profunda e confortável faz a energia circular pelo corpo. Ao observarmos um cachorro dormindo, percebemos a sua respiração movendo o seu corpo todo, se você observar com calma, você pode perceber que até mesmo os seus pelos parecem receber esse oxigênio. (Cardas, 1997).

Em práticas de yoga e pilates observamos a dificuldade que a maioria da população tem em respirar desta maneira desejada, onde acreditamos fazer a energia circular livremente pelo corpo. Ao ampliar a respiração, conscientemente as dificuldades ficam ainda mais evidentes, e claro, observando o perfil da maioria que demonstra essas dificuldades, vemos pessoas, tensas, ansiosas, deprimidas, e inseguras. As emoções bloqueiam nossa respiração, assim como o contrário também acontece.

Fora que existe o fato de questões e dificuldades físicas que limitam a respiração ampla, profunda e confortável, o que certamente bloqueia o fluxo energético pelo corpo.

Grande parte dos trabalhos corporais visam apenas o físico, mas outros vão além disso e enxergam o ser humano como um todo, composto de ossos, células, músculos, tendões, fáscia, energia, emoções, pensamentos e histórias e usam a respiração como um grande aliado. Em meu trabalho como fisioterapeuta e terapeuta integrativa utilizo de métodos e técnicas para amenizar ou solucionar inúmeros problemas, a respiração sempre é a grande aliada dos meus pacientes, e minha também, em busca de melhores resultados. A Psicologia Corporal se faz grande aliada no entendimento dos segmentos de couraças, seus bloqueios,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele K; VOLPI, José Henrique. Respiração: livre, fluida, profunda e confortável contribuições da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

assim como os desbloqueios, e como e porque isso ocorreu, ou ocorre naquela pessoa, como sua história interfere no seu corpo, no seu movimento corporal, como suas emoções, sentimentos e pensamentos influenciam e são influenciados por tudo isso.

Segundo Joseph Pilates (2010) o verdadeiro controle do coração ocorre devido a uma respiração correta. Aliás, Pilates em sua metodologia, que é conhecida hoje em dia conforme seu próprio sobrenome - Pilates, originalmente criada por ele com o nome de contrologia, dava grande importância a respiração e costumava dizer que se nada desse certo, o mais importante era respirar corretamente. A respiração clássica do método ensina a inspirarmos profundamente, e expirarmos completamente “sempre procurando ‘espremer’ bem forte todos os átomos de ar impuros do pano molhado” (Pilates, 2010 p. 127). A metodologia de Joseph Pilates ensina que ao respirarmos profunda e completamente, limpamos os pulmões, oxigenamos totalmente a corrente sanguínea, estimulando os músculos a fazer atividades muito maiores. Esta respiração deve ser praticada em seus exercícios dentro de uma metodologia. Porém, nem sempre é possível experimentar esses benefícios por inúmeras razões, como tempo, preguiça, dinheiro, vontade, objetivos, mas segundo Shaw (2007), podemos aproveitar os benefícios energéticos da respiração ensinada no Yoga através dos pranayamas, palavra em sânscrito antigo.

Pranayama é uma prática muito conhecida na Índia e entre praticantes de Yoga, é o controle da respiração, e através dele podemos explorar o nível energético da respiração.

Como já vimos anteriormente o diafragma é o músculo mais importante no trabalho respiratório. O Inner Balance é um método de reprogramação corporal, e tem como objetivo a transformação de hábitos por meios do entendimento do corpo e das emoções, sobre a respiração e o diafragma. O Inner Balance também destaca essa importância, porém ainda amplia nossa visão em como essa mecânica, ou dança respiratória corporal acontece: “A caixa torácica flutua para fora como um pano macio enquanto respira e volta para sua linha central enquanto expira”. (Petito, 2020, p. 23)

Na metodologia do Inner Balance lembramos da importância do diafragma na inspiração e na expiração, mas também da contração dos intercostais ao inspirarmos, do movimento das costelas subindo enquanto o diafragma desce, o que faz o aumento da caixa torácica acontecer. E todo o inverso na expiração. Além do transversos abdominal, da fáscia lombar, multifídios lombares, assoalho pélvico, junto com o diafragma formando um cilindro. A força de contração do músculo diafragma durante a expiração empurra o ar sobre as cordas vocais para



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele K; VOLPI, José Henrique. Respiração: livre, fluida, profunda e confortável contribuições da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

criar o som, então ele tem influencia até em nosso tom de voz, que pode se tornar suave e instável se a contração não for forte o suficiente. (Petito, 2020)

Respirar livre e sem tensões, é uma das bases do método chamado *Move Flow*, que utiliza musica, ritmo, percepção corporal e movimentos fluidos para trabalhar a fáschia, um tecido conjuntivo fibroso que reveste nosso corpo de forma continua como uma tela. Nesta metodologia “é a respiração que te move e não o oposto” (Avancini, 2019, p. 10).

No *Move Flow* o individuo aprende a perceber de que forma é melhor para ele respirar em determinado movimento, e o que traz melhor um alivio de dor para ele. Consciência, sem imposição. Junto com os movimentos baseados nos trilhos anatômicos, fáschia, e respiração, o método utilizada uma *overball*, uma bola de material macio texturizada, que deve ser posicionada em pontos específicos para desbloqueios específicos da fáschia, sempre percebendo a respiração e seu melhor ritmo.

Por fim falemos da Bioenergética e de Lowen que nos disse que para uma saúde vibrante, uma boa respiração é essencial. Nela obtemos o oxigênio que mantem o fogo aceso, que assegura nossa energia como precisamos para viver e manter nosso metabolismo. (Lowen, 2020)

Conforme o autor nesta mesma obra nos diz, a bioenergética, não se concentra muito em exercícios respiratórios, mas entende a importância de se estar consciente de sua respiração, e de entender os reais motivos que limitam uma respiração mais profunda. E tem o objetivo de liberar as tensões que impedem esse fluxo livre e natural, essas tensões normalmente são consequências de conflitos emocionais que surgem em nosso desenvolvimento. Entender os padrões, porque eles se formaram como é muito importante para liberar essas tensões e ajudar no processo.

Lowen (2020, p. 32) descreve a respiração relaxada dizendo que: “é para baixo e para cima na inspiração. O diafragma se contrai e desce, permitindo a expansão dos pulmões quando eles inflam... O abdome se alarga por meio de um movimento descendente dos pulmões. A contração do diafragma também levanta as costelas inferiores, cujo movimento é acompanhado pela contração dos músculo intercostais. O peito se expande para fora nesse processo, mas a respiração relaxada é predominantemente abdominal, não tanto torácica.”

Interessante ver como Lowen (2020, p. 32) descreve como o corpo todo participa da respiração saudável focando também no envolvimento da musculatura pélvica em todo processo afirmando que: “os músculos pélvicos profundos, que giram suavemente a pelve para



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele K; VOLPI, José Henrique. Respiração: livre, fluida, profunda e confortável contribuições da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

trás e para baixo durante a inspiração, a fim de alargar o ventre, e então giram-na para frente e para cima, a fim de diminuir a cavidade abdominal durante a expiração”.

O autor ainda vai mais longe, descrevendo os movimentos respiratórios como ondas, começando do fundo da pelve, fluindo para cima, até a boca. Segundo Lowen é comum após trabalhos bioenergéticos onde o paciente chora, ou grita bastante, a respiração, após o episódio, se torne mais profunda.

Por fim, a respiração é um ato involuntário, vital, de suma importância para sobrevivência, e também para nossas relações, e reações. Deveria ser um ato natural, mas deixa de ser a partir do momento que se torna desorganizada e/ou limitada em decorrência das tensões crônicas e das couraças musculares.

A percepção da limitação da respiração, somada às práticas diárias de alguns exercícios, associados ao um processo de psicoterapia corporal, faz com que as pessoas aprendam a flexibilizar suas couraças musculares, permitindo uma respiração mais plena e profunda, além de um corpo e mente saudáveis.

Sabe-se que é através de uma respiração profunda e completa que podemos entrar em contato com nossos bloqueios psicoemocionais, e que muitas vezes evitamos este contato reprimindo nosso fluxo respiratório. Afinal a inibição da respiração é uma das reações de defesa. (Scudeler, 2015, p.14).

Conforme cita Lowen: “A respiração saudável é uma ação do corpo todo; todos os músculos estão envolvidos de alguma forma.” (2020 p.32)

Na bioenergética a intenção é **deixar respirar**, uma respiração livre, fluida, profunda e confortável, o mais próximo do natural, conhecendo os bloqueios, os padrões respiratórios, as contensões e tensões musculares que cada corpo e cada história carrega. Deixar o outro respirar, e encontrar o ar se torna mais claro, e mais fácil. Encontrar um caminho mais próximo do natural para cada um, e sem impor ao outro, talvez seja um grito de liberdade preso no peito.

Ser independente quem sabe comece por nossa respiração, por nossa escolha em suspirar baixinho, ou gritar em alta voz aos quatro ventos, nosso chorar com peito explodindo, ou escolher o murmurar e recolher a dor, talvez em nosso primeiro respirar sozinho, fora do ventre materno, a primeira respiração livre, fluida, profunda e confortável das nossas vidas para muitas pessoas talvez seja fácil repetir diariamente, mas para muitos talvez tenha ficado para trás, escondida por debaixo de couraças, dores, decepções, frustrações, mascaras, e pandemias.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele K; VOLPI, José Henrique. Respiração: livre, fluida, profunda e confortável contribuições da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

- AVANCINI, F. **Apostila de Formação Move Flow**, 2019
- AZEREDO, C. A. C. **Fisioterapia Respiratora**. Moderna. São Paulo: Manole, 2002
- CARDAS, E. **A Cura pela Respiração**. Porto Alegre: Kuarup, 1997
- GANONG, W. F. **Fisiologia Medica**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1998
- PETITO, B. **Apostila de Formação Inner Balance**, 2020
- PILATES, J. H. **A obra completa de Joseph Pilates**. São Paulo: Phorte editora, 2010
- LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.
- LOWEN, A., LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética - O caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Summus, 9ª Edição 2020
- NESTOR, J. **Respire: a nova ciência de uma arte perdida**. Rio de Janeiro, 2021
- SHAW S. **Pranayama: A respiração para revitalização energética, energia para você que não para nunca**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007
- SCUDELER, V.A.C. **A respiração e a sua função na análise bioenergética**. LIGARE-Centro de Psicoterapias Corporais. Americana, 2015
- TELES, L. **O cérebro ansioso**. São Paulo: Editora Alaúde, 2018

APRESENTADORA

Cibele Kormann Reimann / Curitiba / PR / Brasil

Fisioterapeuta (CREFITO 8- 62718) Terapeuta Integrativa (RT 9095049). Pós Graduada em Gerontologia Bio Psico Social. Pós Graduada em Acupuntura. Instrutora de Yoga, Pilates e Treinamento da Fásia. Pós Graduada em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR.

E-mail: ckreimann78@gmail.com

ORIENTADOR

José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo (CRP-08-3685), Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e Brainspotting. Psicoterapeuta Corporal Reichiano, Analista psicocorporal Reichiano formado com o Dr. Federico Navarro (Vegetoterapia e Orgonoterapia). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo). Mestre em Psicologia da Saúde. Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento. Autor de diversas publicações na área da Psicologia Corporal. Organizador e Presidente dos Congressos Brasileiros de Psicoterapias Corporais.

E-mail: volpi@centroreichiano.com.br