



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales; DAROS, Ana Carolina Pilates e Psicologia Corporal - uma receita para o corpo e para a mente. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## PILATES E PSICOLOGIA CORPORAL UMA RECEITA PARA O CORPO E PARA A MENTE

**Anabel de Sales Silva  
Ana Carolina Daros**

### RESUMO

O corpo físico retrata a história e carrega a energia que move cada ser. As etapas do desenvolvimento humano pesquisadas por Wilhelm Reich interferem na constituição física, psíquica e emocional do indivíduo. Ao observar o corpo físico, gestos, tom de voz, dentre outros, o referido pesquisador denominou, devido às peculiaridades dos comportamentos, de caráter. Acontecimentos que interfiram enquanto ameaça em cada fase do desenvolvimento proporcionam ao organismo uma reação enquanto defesa. As conseqüências dessas defesas se manifestam de forma psíquica e musculares as quais Reich denominou de couraças. O método Pilates propõe exercícios físicos que promovem, dentre vários benefícios, alinhamento postural. A integração do referido método as terapias corporais propõe uma forma coerente de conexão do corpo com a mente e as emoções.

**Palavras-chave:** Couraças, Exercícios Físicos, Pilates, Psicologia Corporal

---

Wilhelm Reich, considerado precursor das Psicoterapias Corporais, percebeu os seres vivos como manifestação da energia que rege o Universo, denominando-a de energia orgone. A proposta de Reich é que desde a fase embrionária a vida se apresenta como a livre circulação de uma energia que pulsa (NAVARRO,1995b).

Ao observar o comportamento de pacientes, Reich pesquisou a relação da energia orgone enquanto manifestação das emoções e desafiou os limites da Psicanálise de Freud. Passou a não mais considerar apenas os sintomas isolados daqueles pacientes, mas perceber as peculiaridades das atitudes de cada um, como: gestos, postura, maneira de falar, dentre outros (VOLPI & VOLPI, 2003). A esse modo de agir e reagir a todas as situações, Reich denominou caráter.

Desde a concepção até a última etapa de desenvolvimento do ser humano, os acontecimentos são fundamentais na formação da caracterialidade. Ameaças constantes a estabilidade psíquica, sejam por fatores internos ou externos, comprometem o instinto de sobrevivência. Assim surge o desenvolvimento das



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales; DAROS, Ana Carolina Pilates e Psicologia Corporal - uma receita para o corpo e para a mente. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

defesas, que se manifestam de forma psíquica e muscular. Reich chamou essas defesas de couraças (NAVARRO, 1995a).

Segundo Navarro (1995a), o mecanismo muscular não pode ser visto desconectado do sistema nervoso e vice-versa. No entanto, todos os conteúdos da memória emotiva estão ligados aos músculos e toda memória do intelecto está vinculada aos neurônios.

Reich (2004) aportou que as manifestações dos bloqueios musculares individuais não seguem necessariamente o mesmo sentido de um músculo específico, tampouco de um nervo. Em suas pesquisas verificou que a lei que rege tais bloqueios é tão primitiva que se assemelha ao “funcionamento segmentar dos anelídeos”. Então descobriu que a couraça muscular se dispõe em segmentos, em forma de anéis distribuídos em sete partes do corpo humano denominando-as segmentos de couraça.

Segundo a metodologia proposta por Navarro (1995a) aos estudos de Reich, as couraças musculares se formam em segmentos corporais específicos durante cada fase do desenvolvimento humano, compondo a formação do caráter. Essa constituição caracterial procede da necessidade do ser vivo de se expressar ou defender-se de situações que venham interferir sua condição intra ou extrapsíquica. O ponto de encontro dessas condições localiza-se externamente na pessoa e é nesse local que a couraça muscular se instala.

Os segmentos de couraças, segundo Reich, organizados conforme a metodologia de Navarro (1996a) apresentam-se na seguinte ordem: segmento ocular, que envolve olhos, ouvido, nariz e pele; segmento oral que compreende os músculos da boca, língua, lábios, dentes e esôfago; o terceiro segmento, implica fundamentalmente a região do pescoço; o quarto segmento, engloba músculos do peito pulmões e coração. O Segmento diafragmático localiza-se na região do músculo diafragma, estômago, fígado, pâncreas, baço e na curvatura lombar da coluna vertebral. O quinto segmento inicia seu período de bloqueio na etapa de produção; está relacionado ao terceiro (pescoço), devido ter em comum o início na mesma etapa. A respiração na vida extra-uterina inicia com o funcionamento do músculo diafragma. Esse movimento tem a participação secundária dos músculos occipitais, espinhais, escapulares e costais, na inspiração; e na expiração, os músculos transversos do



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales; DAROS, Ana Carolina Pilates e Psicologia Corporal - uma receita para o corpo e para a mente. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

abdome e músculos da pelve. O sexto segmento de couraça encontra-se na região do abdome, intestinos delgado e grosso e nos rins. O segmento pélvico é o sétimo e último, localiza-se na região pélvica, membros inferiores, bexiga, genitais, nádegas e quadril.

Em suas experiências pessoais com atividades físicas, Lowen (1982) declarou que tais atividades não só melhoraram a própria saúde física, mas também o estado mental. Estes foram motivos que o levaram a fazer parte de um longo processo e a desenvolver a Bioenergética que tem como base a afirmativa “(...) cada ser é o seu corpo”.

O método Pilates ou Contrologia foi criado em 1926 pelo alemão Joseph Hubertus Pilates, com o objetivo de integrar corpo, mente e espírito. O método tem como princípios a concentração, o centro de força, o controle, a precisão, a respiração e a fluidez do movimento.

Os exercícios buscam sempre evitar o impacto e a pressão sobre as articulações, sendo assim, os praticantes do método tem como resultado um corpo mais forte e flexível, uma postura melhor, uma aparência mais vistosa e relatam sentir mais energia e bem-estar (APARICIO e PÉREZ, 2005). Em geral, os benefícios do método são: a melhora da capacidade cardio-respiratória, a melhora do condicionamento físico e mental, o alívio de problemas relacionados ao stress, diminuindo tensão e fadiga, a melhora do desempenho sexual, a harmonização do corpo, tornando-o mais equilibrado, flexível e forte, melhora a força, a elasticidade muscular e a mobilidade articular, melhora a postura, fortalece a musculatura abdominal e os músculos responsáveis pela sustentação da coluna, eliminando dores crônicas, revitaliza, propicia leveza, melhora o estado geral de saúde, otimiza o desempenho esportivo, promove condição segura para a melhora no estilo de vida e da auto-estima.

O método Pilates trabalha diretamente com o corpo físico, mas não se restringe apenas aos movimentos mecânicos, haja vista que, um dos princípios é a concentração e a respiração. Ao melhorar a postura proporcionando o alinhamento das cadeias musculares, interfere nos segmentos de couraças musculares, e conseqüentemente nas couraças psíquicas referentes a cada segmento. Integrar o método Pilates as



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales; DAROS, Ana Carolina Pilates e Psicologia Corporal - uma receita para o corpo e para a mente. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

terapias corporais pode ser mais uma forma de utilizar uma grande ferramenta para enriquecer os processos de crescimento pessoal, pois o primeiro, busca uma postura alinhada, que a luz da psicologia corporal refere-se ao traço de caráter genital.

## REFERÊNCIAS

APARICIO, Esperanza; PÉREZ, Javier. **O autêntico método Pilates: a arte do controle**. São Paulo: Editora Planeta Brasil, 2005.

LOWEN, Alexander, **Bioenergética**, São Paulo, Summus, 1982.

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

NAVARRO, F. **A Somatopsicodinâmica**: Sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995b.

REICH, W. **Análise do Caráter**. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M., **Reich**: da psicanálise à análise do caráter. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

<http://www.pilates.com.br/conteudo.asp?id=6>. Acesso em maio de 2011.

---

**Anabel de Sales Silva/PR** - é Educadora Física (UFPR). Especialista em Exercício Qualidade de Vida e Emagrecimento (UFPR). Especialista em Psicologia Corporal (Centro Reichiano), Practitioner em Programação Neurolingüística (Sociedade CreSer), Analista Reichiana (Centro Reichiano), Terapeuta Comunitária (UFPR/HC), Pós Graduada em Método Pilates (Universidade Gama Filho), Professora de Educação Postural RPG (Phd Sports), Terapeuta Corporal na Clínica Comunidade Vida Nova, Consultora de Emagrecimento (Consultório).

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

**Ana Carolina Daros/PR** - é Graduada em Educação Física (UFPR), Formação em Pilates pela Metacorpus e Pós Graduada em Pilates (Universidade Gama Filho). Atua com Pilates (aparelho e solo) nas academias Gustavo Borges e Phd Sports.

**E-mail:** [anamutch@yahoo.com.br](mailto:anamutch@yahoo.com.br)