



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em:

____/____/____.

CONSCIÊNCIA CORPORAL E AUTORREGULAÇÃO: UM CAMINHO PARA LIBERTAÇÃO

Bárbara Machuca Thon

RESUMO

A consciência corporal e autoconhecimento trazem elementos para se atingir a saúde e bem estar interior. O trabalho com o conhecimento de si e das emoções contribui intensamente na reestruturação psicológica equilibrada e libertação de traumas. O que contribui para construção do corpo de forma limpa e livre de conceitos pré-configurados, formando assim indivíduos autônomos e seguros de seu papel em suas relações. Pensando nisto buscou-se mostrar como a Psicologia Corporal, com a análise caractereológica e a teoria da autorregulação de Reich podem ajudar na consciência corporal. Da mesma forma como a consciência corporal pode influenciar na flexibilização das couraças musculares ocasionadas por traumas cotidianos.

Palavras-chave: Autorregulação. Consciência Corporal. Reich.Trauma.

Viver em harmonia e equilíbrio tem sido uma tarefa árdua para o ser humano, levando-o à buscar conhecimento e evolução, para que possa se entregar à vida, à alegria e ao prazer. Ao longo da vida o ser humano passa por diversos estágios para seu desenvolvimento integral e crescimento, fazendo do amadurecimento um processo progressivo que requer reflexão e busca interior. Esta busca está ligada à capacidade de promover a autorregulação do corpo e libertação dos pequenos ou grandes traumas que enfrentamos em nossa jornada da vida.

Autorregulação, proposta defendida por Reich, trata-se de uma relação íntima do indivíduo com eu profundo, seu corpo, seu ritmo e sua energia. Este contato íntimo permite que o indivíduo seja capaz de desenvolver uma capacidade natural de viver e manifestar-se com prazer.

O ser humano deve – ou deveria – ser capaz de ouvir suas necessidades. A capacidade de ouvir, a natureza lhe deu. Mas, muitas e muitas vezes, seu ciclo natural de carga e descarga está inibido em sua totalidade ou em fases isoladas. E tal inibição tem ecos na história de vida de cada um. (VOLPI, 2002, p. 56)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em: ____/____/____.

O ser humano necessita desenvolver esta capacidade de conhecer-se autorregular-se, de perceber qual o caminho seu corpo esta mostrando para que seja capaz de enfrentar as adversidades e desequilíbrios da vida com naturalidade e saúde. Dentre estas adversidades o trauma é uma evidência que acompanha o ser sempre, em pequenas ou grandes proporções.

De acordo com Berceli (2010), “trauma é qualquer experiência que traz uma sobrecarga ao mecanismo normal de suportar dificuldades.” (BERCELLI, 2010, p.32) Pensando nesta definição podemos dizer que qualquer situação, por mais simples que seja que sobrecarregue o indivíduo vai gerar um trauma. Porém, não necessariamente a mesma situação vai sobrecarregar igualmente dois indivíduos distintos.

O trauma é a principio uma reação autônoma, inconsciente e instintiva do organismo (BERCELLI, 2010. P. 43). Quando o indivíduo passa por uma situação de sobrecarga emocional, o seu organismo se protege instintivamente criando mecanismos de defesa físicos e psicológicos. Isto acontece pela necessidade que o ser humano tem de se adaptar e ajustar à nova situação.

O corpo percebe o perigo com o sentimento de medo, os músculos do corpo se contraem a fim de fechar o corpo para protegê-lo de um possível ataque e danos na região do baixo ventre, o que poderia causar a morte (BERCELI, 2010).

A grande questão que envolve o trauma, é que devido a grande frequência de traumas que o indivíduo passa durante sua vida, por conta da socialização, faz com que os músculos envolvidos com este fechamento do corpo percam a capacidade de se relaxarem novamente, ou seja, mesmo quando o perigo passa a musculatura ainda permanece em sua tensão de defesa. Esta tensão muscular passa a estar presente na postura, física e emocional, natural da pessoa.

A tensão impressa causa um grande desconforto e dor para o indivíduo, além do que o ego ainda persiste naquela situação que levou a esta tensão, recapitulando o acontecimento e fazendo associações simbólicas com eventos similares, o que acaba gerando medo e estresse.

Isto pode ser chamado de PTSD (Desordem de tensão pós-traumática), uma desordem bastante comum, que é



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em:

____/____/____.

caracterizada por qualquer ansiedade física ou emocional trazida após um evento de sobrecarga do organismo que gera sintomas de ansiedade, fuga, isolamento, falta de concentração, perda de memória, insônia, entre outros (BERCELI, 2010) . Sintomas que todos nós em algum momento passamos em nossa existência, e que acontecem conosco desde a nossa gestação.

Desde o momento de fecundação os fatos que ocorrem conosco definem como será o nosso comportamento e reação para com a vida. Ao longo da vida todas as situações pelas quais o indivíduo passa estará ligado à consciência de si, de seu corpo e a sua representação no mundo em que vive. O decorrer do desenvolvimento age diretamente sobre fatores formadores do ser, como o temperamento, a personalidade e o caráter.

O temperamento é a base congênita de todo ser, correspondendo à particularidades biológicas que foram se acumulando durante vida embrionária, fetal e neo-natal. Já o caráter começa a se formar quando se inicia o processo de funcionalidade neuromuscular que é no desmame. O que define o significado de caráter, que é o modo como o indivíduo reage ao meio externo através de seu comportamento.

O comportamento referente ao caráter representa “a forma de andar, expressões faciais, modo de falar, a atitude, relação com o outro e tudo que se relaciona com situações de tipo dialético” (NAVARRO, p. 25, 1995).

Como cita Berceli (2010) em sua teoria sobre o trauma, nos dias de hoje com tantos conflitos mundiais e pessoais é impossível um ser percorrer sua formação de caráter de uma forma totalmente saudável sem que haja bloqueios nas etapas de formação, e traumas no decorrer da vida.

Por isto há a necessidade de propor as pessoas métodos e técnicas que possibilitem o indivíduo explorar seu corpo e sua capacidade de autorregular-se, gerando reflexão e introspecção, para que assim se alcance uma reconstrução equilibrada de si, livre de tensões e sobrecargas.

Existem inúmeras atividades que buscam desenvolver a consciência corporal e/ou autoconhecimento através do movimento, e também estudos que demonstram a importância de uma vida emocional equilibrada desde a gestação. Uma delas é a teoria de Reich sobre a formação do caráter do indivíduo, a formação de couraças e bloqueio energéticos.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em:

____/____/____.

Pensando nisto devemos questionar qual a melhor forma de desenvolver praticar estas atividades de uma forma onde haja realmente uma conscientização corporal e autorregulação, possibilitando às pessoas libertarem-se de traumas do seu dia-dia sem precisarem recorrer a meios agressivos, como medicações e drogas.

Para isto é preciso que se tenha uma visão da prática do conhecimento do corpo como terapia e educação do/pelo corpo, que poderá ser desenvolvida através de inúmeras técnicas, como a dança, a yoga, o pilates, a meditação, o relaxamento, entre outros.

Nesta pesquisa, sem pensar em uma técnica específica, mas sim na união de técnicas que tragam o trabalho com consciência corporal, trazem-se alguns conceitos do que é a consciência corporal e como isto pode realmente intervir na autorregulação e superação de traumas.

Laban (1978) propunha que nos atentássemos à intenção do gesto, independente de sua profundidade, e ele tinha absoluta razão. Sabendo a intenção do gesto podemos compreendê-lo e até mesmo reverter gestos inconscientes.

O trabalho de profundo contato com o corpo, gerado pela aprendizagem da consciência corporal, independente de que prática se aplica (dança, yoga, pilates, meditação, etc.) se organiza em estágios, que são eles: **consciência das partes do corpo, consciência das articulações, consciência dos principais fluxos energéticos e consciência de dinâmica de movimentos do corpo** (NANNI, 2002).

A consciência das partes do seu corpo resume-se à identificar as partes do corpo, como elas se movimentam, senti-las através do toque e da pele. Estes são os fatores que farão com que se alcance uma independência dos seus movimentos e interação com seu corpo, podendo dar possibilidade do indivíduo reconhecer onde estão marcas emocionais neste corpo.

Para as articulações especificamente, é importante que o indivíduo reconheça as alavancas que podem ser geradas a partir destas, como determinados músculos podem ser flexibilizados e ampliados por ações de articulações, iniciando um processo de **autossuficiência**.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em:

____/____/____.

A consciência de fluxos energéticos deve ser bem elaborada e depende da consciência das partes do corpo, pois esta é a consciência que envolve a sensação e percepção de onde se origina a energia que gera os movimentos. De onde se origina o fluxo energético que move o corpo e suas partes (LABAN, 1978).

Esta etapa é uma das mais importantes para o processo de autorregulação, pois é o momento onde o indivíduo pode entender o caminho energético de seu corpo, percebendo de onde se origina a energia que move determinado parte do corpo, ou que desencadeia determinado movimento e qual é a intencionalidade desta energia!

Além de perceber a intencionalidade da energia, é o momento onde o indivíduo pode identificar a energia estagnada em determinada musculatura que está relacionada à determinados traumas de sua vida.

Tendo consciência das partes do seu corpo, de como elas se movem, da energia que está empregada naquele determinado ponto, finalmente ocorre a consciência da dinâmica de movimento, que é a união do que o indivíduo já teve capacidade de perceber e transformar em movimento.

Aqui o indivíduo pode perceber que tipos de movimentos predominam em seu repertório de movimentos e se a energia que gera este movimento está sendo realmente bem aproveitada, ou se há uma sobrecarga de energia pra determinados movimentos.

No dia-dia cheio de pequenos traumas que geram sobrecarga para o organismo os músculos vão ficando atrofiados, fechados, a energia fica presa e os movimentos básicos do ser se tornam também quebrados e limitados.

Quando o indivíduo percebe todo este processo de partes do corpo, energia e movimentos, ele pode também descobrir que tipos de movimento ele necessita realizar pra relaxar a musculatura e que tipo movimentos ele deve evitar.

O espaço também é um fator muito importante no trabalho com consciência corporal, pois é onde os movimentos acontecem e também a extensão do próprio espaço corporal.

Espaço corporal esta relacionado à extensão e amplitude de movimento físico. Este, psicologicamente permite a estruturação do espaço



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em:

____/____/____.

onde se encontra, dentro e fora do meu corpo; distância do meu corpo e do outro; direção entre meu corpo e do outro e temporalidade (antes, depois, agora).

O trabalho de espaço-corpo deve participar do trabalho com a consciência corporal, para que os limites e contatos com o externo sejam estabelecidos.

O chão é um espaço bastante usado para iniciar o trabalho de consciência corporal, pois como demonstrado por Nanni (2002) o chão é o primeiro contato de pele e espaço, ou seja, é a primeira delimitação do corpo num universo individual do ser. É o primeiro espaço onde o ser tem oportunidade de explorar os movimentos com autonomia na sua infância, é onde ele começa a descobrir a capacidade de dominar seu corpo. Por isso é muito importante o uso do contato com o chão, para que o indivíduo retorne à esta descoberta de seus movimentos.

O contato com o espaço-espaço se divide também em algumas fases. A primeira delas é a fase de germinação, na qual acontece a descoberta do contato com o solo, a exploração deste e dos apoios. A segunda fase é a da gravidade, tendo ligação direta com a sensação da força emocional e o chão.

Em seguida, acontece a fase de resistência e da tensão energética, a resistência é a oposição da projeção interior pela tensão dos músculos. Dessa fase de oposição surge a fase de tensão energética, que se acumula e se distribui pelo corpo dando característica à dinâmica dos movimentos.

Sobre a consciência espacial e sua influência na consciência corporal Nanni (2002) diz:

A Vida em movimento é a expressão de espaço interior através das configurações do espaço exterior gerado por um espaço interior, através de emoções. É este espaço interior, intervalo entre as emoções do interior e as projeções exteriores da mesma. A consciência da existência destas possibilidades espaciais trazem intenções, resoluções e soluções para o trabalho corporal consciente. (NANNI, p.150)

O trabalho com essas fases relacionadas ao espaço acontece prioritariamente com exercícios envolvendo chão. Pelo fato de que como já foi citado o chão é o primeiro contato de pele e espaço, ou seja, é a delimitação do corpo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em: ____/____/____.

Dessas fases iniciais que envolvem o espaço é que se estabelecem as divisões espaciais também do corpo, a consciência de limites cinestésicos, que são entre o corpo e objetos no espaço e kinesféricos, que são entre o corpo e o próprio corpo. Estes darão origem aos tipos de movimento (NANNI, 2002).

Partindo daí se inicia uma das fases mais importantes que é a de compreensão e expansão, é nesta fase que o interno e externo se unem e imprimem suas marcas nos indivíduos. Ocorre a compreensão dos limites e a expansão deles para dentro ou fora de si, o que gera também a exploração de outros limites.

É importante salientar a expansão e exploração, pois o uso contínuo de alguns limites do corpo acaba tornando algumas partes do corpo rígidas e mecânicas (NANNI, 2002). Como esclarecido por Bercei (2010) a falta de capacidade de compreender e explorar a contração gerada pelo sentimento de medo, faz com o corpo perca a capacidade de se expandir novamente, ou seja, relaxar-se.

Finalmente, após passar por todas estas fases, o indivíduo entra nas três últimas fases, que são das sensações e emoções, de construção de imagem corporal e da expansão do universo interior.

As sensações e emoções corporais são estimuladas pelo aquecimento corporal interno, causada pela exploração dos movimentos associada à situações e sentimentos, vindo a desencadear um processo de percepção diferenciado (NANNI, 2002).

Este momento é onde o indivíduo vai ter a possibilidade de perceber-se, compreender as emoções relacionadas à determinados movimentos, partes do corpo e espaço. Então poderá alcançar a capacidade de liberar a energia estagnada, dando liberdade para o corpo autorregular-se como achar necessário.

A capacidade de autorregular-se é o momento onde o corpo mostra o caminho que precisa ser seguido, para isto usa-se também a exploração das aptidões perceptivas, que são atividades sensoriais, com sons, texturas e campo visual.

Assim a consciência corporal concretiza-se sobre o seu próprio corpo, sabendo **como, quando, porquê, e onde** este corpo está se movendo



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em: ____/____/____.

(LABAN, 1978). É onde o ser conecta-se com seu cerne, situa-se e toma posse de si próprio.

Através deste trabalho busca-se a capacidade de orientar e prevenir o homem de permanecer aprisionado em suas couraças e traumas, buscando para isto a capacidade de autorregulação energética do corpo. Assim o individuo poderá entregar-se à vida, sem medo, desfrutando de sua existência com alegria e prazer.

REFERÊNCIAS

BARRETO, Márcia. Corpo, ética e resiliência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV,X,2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: WWW.centroreichiano.com.br/artigos

BERCELLI, David. **Exercícios para libertação do trauma**. Recife: Libertas, 2010.

BERTÉ, Odailso.O pas de deux de Pina Bausch com Paulo Freire: uma proposta para dança/educação.In:TOMAZZONI, Airton. WOSNIAK, Cristiane.

MARINHO, Nirvana. (Org.). **Algumas perguntas sobre dança e educação**. Joinville, SC: Nova Letra, 2010. p.199-204.

GOUVEIA, Ana Lúcia Victorasso.Laban: O ensino da dança para crianças na segunda infância dentro do ambiente escolar. In:TOMAZZONI, Airton. WOSNIAK, Cristiane. MARINHO, Nirvana. (Org.). **Algumas perguntas sobre dança e educação**. Joinville, SC: Nova Letra, 2010. p.139-144.

LABAN, Rudolf. ULLMANN,Lisa (Org.). **Domínio do Movimento**. 4.ed.São Paulo: Summus, 1978.

NANNI, Dionísia. **Dança Educação**. Princípios, Métodos e Técnicas. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

NAVARRO, Federico. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus, 1996.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

THON, Bárbara Machuca. Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em: ____/____/____.

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

RESENDE, Catarina. **O que um corpo pode?** O Método Angel Vianna de conscientização do movimento como um instrumento terapêutico. Physis, Rio de Janeiro, v.18, n. 3, p. 563-574, 2008

VOLPI, José Henrique. VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**, vol.1. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

AUTORA

Bárbara Machuca Thon/PR – Educadora Física, cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: barbarathon_4@hotmail.com

