



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA, Pedro Mourão. A estrutura da consciência e o trabalho corporal. 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: ____/____/____.

A ESTRUTURA DA CONSCIÊNCIA E O TRABALHO CORPORAL

Pedro Mourão Motta

RESUMO

No desenvolvimento da personalidade humana fomos crescendo e desenvolvendo nossas capacidades funcionais de acordo com nossas tendências e defesas de caráter, estas defesas são um reflexo de nosso eu e de como ele se comporta no mundo e está intimamente ligada a estrutura corporal que portamos. Através do estudo do RPG de Souchard e sua ligação com as defesas de caráter o Psiquiatra Dr. Dimas Calegari desenvolveu este trabalho que realiza uma reflexão entre a estrutura corporal e sua ligação com os tipos de caráter que W.Reich descreveu. Através da relação entre musculatura profunda de auto sustentação ligada a individualidade, e a musculatura superficial ligada a ação no mundo e o ego, e tem o intuito de discutir como as defesas de caráter se estruturam dentro dessa lógica, quais são seus vícios e como trabalhar com cada uma delas no sentido de seu equilíbrio funcional.

Palavras-chave: Corpo. Consciência. Músculo.

Na prática clínica é comum observarmos com frequência clientes num círculo vicioso interminável de melhoras temporárias e retorno aos sintomas. Vemos muitas vezes que após eliminarmos um bloqueio energético dias depois ele se restabelece. Mas porque isso ocorre? O que acontece para que após a harmonização energética o individuo retorne para seus antigos padrões limitadores de comportamento?

O que ocorre é a falta de auto cuidado e auto responsabilidade pelo nosso próprio estado de consciência, vamos ao terapeuta pensando que ele irá nos restabelecer a saúde e que só isso é necessário para que tenhamos uma vida saudável. Porém é inútil pensarmos que apenas o trabalho terapêutico irá sustentar este estado de harmonia, é necessário um trabalho corporal constante de preservação e sustentação do bem estar adquirido. Pensando nisso o psiquiatra Dr. Dimas Calegari pesquisou e desenvolveu alguns exercícios com a finalidade de que o cliente possa em seu cotidiano trabalhar para restabelecer e manter o fluxo energético natural em seu corpo.

A visão de mundo de uma pessoa é condicionada pelo seu funcionamento energético, e este funcionamento energético está diretamente ligado a estrutura



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA, Pedro Mourão. A estrutura da consciência e o trabalho corporal. 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: ____/____/____.

corporal que portamos, a estrutura corporal por sua vez é condicionada a partir das fixações infantis que desenvolvemos na infância.

O corpo doente é a distorção do corpo saudável, a fixação infantil distorce a forma do corpo e, portanto, o funcionamento energético da pessoa, quando trabalhamos harmonizando esse funcionamento energético é necessário ter direções claras para indicar ao cliente o que ele precisa reconstruir em sua estrutura corporal, para que assim através da prática diária de exercícios específicos, sustente a harmonia conquistada na terapia (CALEGARI, 2010).

Fixar em mecanismos infantis é a solução que o organismo encontra para se defender dos conflitos infantis. Ao não resolver estas questões o ego se fixa nestes mecanismos. O que paralisa e dificulta o desenvolvimento de estruturas que preservam a identidade primária, acarretando em falhas de organização e sustentação da individualidade (CALEGARI, 2010).

A vida humana se inicia com a chegada de nossa consciência individual (essência) ao mundo, e constitui o primeiro nível de desenvolvimento estrutural do ser, a identidade energética. Neste nível partimos de um estado simbiótico com o organismo materno e passamos a simbiose e caminhamos em seguida para a separação EU-TU, centrando nossa identidade no cerne do nosso organismo. Este é o período em que se organiza o sistema nervoso central e fecha-se o Sistema Reticular Ativador Ascendente, completando-se o desenvolvimento do corpo caloso, que permite a conjugação macular binocular, ou seja, a capacidade de dirigir ambos os olhos para o mesmo objeto (CALEGARI, 2010).

Após esta etapa partimos da relação dependente que temos com a mãe e temos que organizar nossa auto sustentação. O bebê inicia a desenvolver a estrutura muscular para estar no mundo. Parte dessa estrutura estará relacionada ao EU e a outra parte com o ego motor. Além de ser funcional esta diferença é também anatômica e neurofisiológica. Tendo relação com tipos de músculos, terminações nervosas e axônios que as comandam(CALEGARI, 2010).

Os músculos de fibras brancas, profundos e relacionados com a auto sustentação estarão relacionados com o EU, e organizam-se em dois feixes, um



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA, Pedro Mourão. A estrutura da consciência e o trabalho corporal. 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: ____/____/____.

posterior e outro anterior, que são antagonistas entre si, ou seja, a hiperatividade de um dificulta a expressão do outro (NETTER, 2000).

O feixe posterior está ligado a individualidade na postura ereta, é formado principalmente pelos músculos tríceps sural, ísquio-tibial, adutores pubianos, tensor da fascia lata, o íleo-psoas e o espinais. Apesar de ser formado por uma série de músculos sua ação mecânica através das articulações o faz trabalhar como um todo unitário ao longo do eixo corporal. Esse feixe muscular se dispõem como duas cordas que se estendem do occipital até os metatarsos (SOUCHARD, 1985). Esse feixe será responsável pela segurança baseada em si próprio, organizará o eixo corporal e o equilíbrio postural, como são músculos profundos e longitudinais não fecham a periferia, possibilitando a plena pulsação na postura ereta. Estar ereto desta forma permite a plena consciência corporal e a vivência de um EU auto sustentado. O Eu é vivido plenamente no corpo, está corporificado, esta na terra. Vemos esta postura demonstrada na figura de vários santos e sábios, que transmitem a sensação de dignidade e de estar sobre os próprios pés. As várias posições meditativas retratam também esta atitude: estar auto sustentado e em plena pulsação centro-periferia. Caso esta auto sustentação estiver rígida, o EU ficará impossibilitado de se voltar para a relação com o outro. Ficar voltado rigidamente para a individualidade (KURTZ, 1989).

O feixe anterior estende-se também do crânio até o púbis sendo interrompido pelo osso esterno. É composto pelos músculos anteriores do pescoço, os expiradores torácicos e os reto-abdominais, também são músculos longitudinais e não impossibilitam a plena pulsação do organismo. Sua contração traz a boca e o púbis para frente dobrando o corpo em flexão (SOUCHARD, 1985). Ao mesmo tempo ocorre relaxamento dos adutores e rotadores internos das coxas promovendo exposição dos genitais. Esse movimento leva a boca e os genitais para a relação, podemos observar este movimento no reflexo orgástico. Se o feixe anterior se mantiver rígido o EU estará constantemente voltada à relação, o que criará uma atitude dependente que impossibilita o retorno a individualidade (KURTZ, 1989).

Estes dois feixes são antagonistas, a hiperatividade de um deles dificulta a expressão do outro (SOUCHARD, 1986). Por tanto a hiperatividade do feixe anterior



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA, Pedro Mourão. A estrutura da consciência e o trabalho corporal. 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: ____/____/____.

fragiliza a individualidade, e a hiperatividade do feixe posterior dificulta a entrega a relação.

A etapa seguinte é o desenvolvimento do ego motor, que é responsável pela ação do EU no mundo, nesta fase passamos pelas fases visual, oral, anal, genital infantil e do poder, e organizamos formas de interagir com o mundo. Estes músculos se dispõem no sentido transversal ou oblíquo em relação ao eixo corporal ou então envolvendo periféricamente os membros, o pescoço e a cabeça. Em atividade forma anéis de contenção periférica ao longo do corpo, fechando a periferia e encerrando o cerne internamente. Em ação a identidade se centra no ego e individualidade fica protegida internamente. Esta ação leva a interação com o mundo externo através de várias buscas ou contenção das mesmas. O desenvolvimento do ego motor trará a confiança básica na ação. Caso o ego esteja rigidamente comprometido com a identidade energética ou com a auto sustentação, perderá sua fluidez e espontaneidade de ação (CALEGARI 2010).

Se a estrutura muscular do EU for deficitária, o ego fechará a identidade e usará sua musculatura para manter a auto sustentação, como esta musculatura é oblíqua ou transversal, cria anéis circulares ao redor do eixo do corpo, como esses músculos só podem dar auto sustentação ao corpo gerando tensão circular faz com que o corpo ou partes dele assumam a forma de um tubo. Esse tubo isola o cerne e impede a pulsação entre o cerne e a periferia. Forma-se assim o bloqueio segmentar. O Ego perde sua fluidez ao estar comprometido com o EU. A pessoa passa a existir apenas como identidade de interação, o ego mantém-se continuamente ativo e a mente racional não cede, o pensamento é uma ação em miniatura e uma ação em miniatura mantém um pensamento pensado repetidamente, formando um círculo vicioso, criando pensamentos e crenças rígidas, a estrutura tensa mantém a mente de determinada forma e esta realimenta a tensão da estrutura. Passamos a acreditar que somos o que pensamos e só podemos pensar de uma forma relacionada com tensões específicas que possuímos (CALEGARI, 2010).

Se o ego se mantiver rígido fecha a identidade energética, preserva a auto sustentação e se mantém na interação mas não pode permitir o contato com o EU nem



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA, Pedro Mourão. A estrutura da consciência e o trabalho corporal. 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: ____/____/____.

que este se entregue à relação de intimidade. Este é o conflito estrutural existente em toda neurose: de um lado o anseio de desenvolvimento e de entrega à relação íntima e de outro a necessidade de preservar a identidade energética mantida pelo ego.

O estrutura do corpo é formada basicamente por três elementos: Ossos, que fornecem a estrutura corporal rígida, músculos estriados, são responsáveis pela ação corporal e pela forma dinâmica da postura e o tecido conjuntivo que dá sustentação a estrutura e aos tecidos, órgãos e articulações do corpo (MACHADO, 1985).

Estes três elementos possuem uma inter-relação e estão ligados dinamicamente. Os músculos possuem maior flexibilidade, porém se for mantido encurtado o tecido conjuntivo de sustentação estabelece limites estreitos ao movimento, enquanto as miofibrilas diminuem a quantidade de sarcômeros. Se o movimento muscular exigido não for súbito mas progressivo, uma vez ultrapassado o limite das fibras musculares, o tecido conjuntivo sofrerá alongamento, estabelecendo limites mais amplos. Conseqüentemente o tecido muscular aumentará a quantidade de unidades motoras de suas fibras para se adaptar a esse novo limite. Podendo levar com o tempo a alterações até na forma do osso. Caso mantenhamos constantemente uma postura, seja por uma dor física ou emocional, após um determinado tempo o tecido conjuntivo estabelecerá limites mantendo a estrutura naquela postura (MACHADO, 1985).

Se usamos pouco a musculatura de ação matemos os músculos flácidos e portanto o tecido conjuntivo acompanhará essa flacidez, os músculos e articulações permanecerão soltos, é o que acontece na estrutura esquizoide e oral insatisfeita. O que acarreta na ausência da pulsação que traz a vivência de fragmentação do EU no corpo.

Os músculos da auto sustentação são comandados por neurônios alfa-tônicos que produzem contrações prolongadas e progressivas, possuem fibras brancas, curtas, com abundante presença de tecido conjuntivo, esta organização garante grande resistência e capacidade de contenção passiva dada pelo tecido conjuntivo, são portanto mantenedores da postura corporal. Os músculos da ação são comandados por neurônios alfa-fásicos que produzem contrações de curta duração e imediatas,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA, Pedro Mourão. A estrutura da consciência e o trabalho corporal. 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: ____/____/____.

possuem fibras vermelhas, longas, e pouco tecido conjuntivo, garantindo assim grandes deslocamentos com menor força ativa e menor resistência passiva ao movimento, por tanto realizam o movimento corporal (MACHADO, 1985).

Para as pessoas com uma estrutura corporal hipotônica, flácida e de articulações soltas é importante o trabalho de musculação para estabelecer limites mais precisos e fechar os vazamentos energéticos que esta flacidez provoca. Já para estrutura mais rígidas, hipertônicas e com pouca mobilidade é de suma importância o trabalho de alongamento afim de ampliar os limites estabelecidos pelo tecido conjuntivo e permitir que a energia flua com mais facilidade pelo corpo.

AS DEFESAS DE CARÁTER E O TRABALHO CORPORAL

O esquizoide usou toda sua energia para evitar a relação e preservar a identidade mantendo a auto sustentação e desenvolvendo minimamente a interação. Se apresentam hipotônicos para agir e seu tecido conjuntivo é frouxo o que mantém as articulações soltas por onde ocorrem vazamentos energéticos. O que resta é a possibilidade de fusão cósmica, por isso normalmente os esquizoides estão voltados para as artes, filosofia e espiritualidade. A musculatura de auto sustentação posterior está rígida impulsionando a energia para cima abrindo o visual e expandindo o seu campo de energia (CALEGARI, 2010).

Trabalho com esquizoide: Musculação para aumentar o tônus muscular e ter mais energia para ação, favorecendo o fortalecimento da musculatura anterior que está ligada a relação. Trabalho de desenvolvimento da convergência binocular, desenvolvendo a discriminação EU/TU, a percepção objetiva o que centra a atenção no cerne. Grounding e cadeirinha para estar na realidade corporal e material. Mobilizações, expressões forte e exercícios aeróbicos para aumentar a interação (CALEGARI, 2010).

O oral repressivo ficou na simbiose, entretanto mantida pelo ego, isto garante preservação da identidade energética e auto sustentação rígida. Apesar de estar ligado na sustentação se opõe a ela, se relaxar, recai na simbiose e na dependência (CALEGARI, 2010).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA, Pedro Mourão. A estrutura da consciência e o trabalho corporal. 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: ____/____/____.

Trabalho com o oral repressivo: Trabalho de fortalecimento da auto sustentação para reequilibrar os dois feixes, dando prioridade ao fortalecimento da musculatura anterior, alongamento e liberação da auto sustentação, mobilizações e expressões para aumentar a interação (CALEGARI, 2010).

O oral insatisfeito está constantemente na busca da relação, desenvolveu muito pouco a estrutura da ação e da auto sustentação. Os músculos são hipotônicos e as articulações soltas. Há muito vazamento energético(CALEGARI, 2010).

Trabalho com o oral insatisfeito: Fortalecimento global de toda musculatura, tanto do EU quanto do ego, dando ênfase ao fortalecimento dos feixes posteriores para fortalecer a individualidade (CALEGARI, 2010).

O masoquista luta constantemente para manter a autonomia opondo-se a relação imposta externamente. Internamente há muita tensão no feixe anterior da musculatura do EU. Tem força para estar no mundo, mas não pode soltar-se a descarga pois isso significa submeter-se. Depende da relação para ter equilíbrio interno mas não pode entregar-se a ela (CALEGARI, 2010).

Trabalho com o masoquista: Alongamento e flexibilização da auto sustentação, mobilização e expressões de afirmação da individualidade (CALEGARI, 2010).

O rígido utiliza a musculatura de ação para compensar as falhas de estrutura da musculatura de auto sustentação. Tem dificuldade em se entregar, é dependente do ambiente por desfrutar do prazer narcísico (CALEGARI, 2010).

Trabalho com o rígido: Alongamento da musculatura de ação para diminuir a tensão carga, alongamento e flexibilização da auto sustentação para diminuir os conflitos entre individualidade e a entrega da relação (CALEGARI, 2010).

O psicopata mantém sua auto sustentação acima do diafragma, precisa se apoiar nas pessoas pois sua auto sustentação é fraca. Por tanto precisa de um controle rígido sobre o ambiente para garantir sua auto sustentação e identidade (CALEGARI, 2010).

Trabalho com o psicopata: Aumentar a tensão carga no bloco inferior, alongamento e liberação do peito (CALEGARI, 2010).

Trabalhos gerais para a musculatura do EU:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA, Pedro Mourão. A estrutura da consciência e o trabalho corporal. 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: ____/____/____.

Yoga, taichi, pilates, RPG, lutas marciais, caminhadas. Os cinco ritos tibetanos
Trabalhos de grounding (CALEGARI 2010).

Trabalhos gerais para a musculatura do ego:

Para aumentar o tônus e a tensão carga: musculação, para aumentar a interação: exercícios aeróbicos, capoeira, danças, mobilizações e expressões. Para baixar o tônus e a tensão carga: relaxamento, massagens, exercícios de stress muscular e vibrações (CALEGARI 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O corpo é a tradução de nosso estado de consciência, por ele podemos identificar nossas disfunções e desequilíbrios comportamentais. Através dos exercícios acima citados equilibramos nossas funções e reestruturamos nosso ser no sentido da fluidez e do pulsar natural da vida.

A auto responsabilidade em manter o estado de saúde adquirido durante a terapia fica a encargo do cliente, o qual será orientado pelo terapeuta para realizar os exercícios específicos para conservá-las.

REFERÊNCIAS

KURTZ, R. **O corpo revela**. 1ª Ed. São Paulo. Summus, 1989.

MACHADO, A. **Neuroanatomia funcional**. 2ª Ed. Rio de Janeiro, Livraria Aheneu Ltda, 1985.

NETTER, M. D. **Atlas de anatomia humana**. 2ª Ed. Porto Alegre, Atmed. 2000

SOUCHARD, P. E. **Ginástica Postural Global**. 3ª Ed. São Paulo. Martins Fontes. 1985

SOUCHARD, P. E. **Reeducação Postural Global – Método do Campo Fechado**. 2ª São Paulo. Ícone, 1986.

CALEGARI, D. **Curso avançado de terapia corporal energética**. São Paulo. 2011. Anotações de aula



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA, Pedro Mourão. A estrutura da consciência e o trabalho corporal. 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: ____/____/____.

Pedro Mourão Motta/SP - Fisioterapeuta CREFFITO 40020-LTF, curso avançado de terapia corporal com Dr. Dimas Calegari, onde atualmente é seu assistente no módulo básico, pertence ao LAPACIS (Laboratório de Práticas Alternativas e Complementares da Unicamp), possui curso de shiatsu avançado, formação de terapeuta ayurvédico, facilitador em renascimento e Mestre-Professor de Reiki Usui e Tibetano, atualmente em formação em microfisioterapia.

E-mail: terapeutapedromotta@hotmail.com