



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia; CESAR, Laís Botareli. Descobrimo o prazer que habita o nosso corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 320-324. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## DESCOBRINDO O PRAZER QUE HABITA O NOSSO CORPO

Elen Patricia Piccinini  
Laís Botareli Cesar

### RESUMO

“Sentir” o corpo pulsar com a correria do dia a dia torna-se cada vez mais difícil, no entanto quando começamos a perceber nossa respiração e sua imensa capacidade de autorregulação notamos que podemos ousar em reintegrar o corpo por completo e sentir cada pedacinho dele, proporcionando ao mesmo um aumento da capacidade de expansão por meio do prazer em se perceber, em se conhecer, em se libertar, em se permitir vibrar e renascer com a totalidade pélvica, liberando uma força poderosa que habita o nosso ser. Esta vivência tem como objetivo intensificar as sensações na área pélvica, bem como soltá-la para um maior prazer sexual, dado que tensões musculares nesta região limitam e reduzem a habilidade para descarregar a excitação no momento do orgasmo.

**Palavras-chave:** Corpo. Energia. Lowen. Prazer. Reich.

---

Há tanta inteligência no corpo e pouco nos atemos a ouvir o que ele tem a nos dizer. Notamos que ele não é fragmentado, é milimetricamente conectado com músculos, tendões, ossos, pele, neurônios e uma infinidade de tecidos que por si só se integram harmoniosamente, sustentando o corpo, a mente e o espírito.

Devido às atribuições do cotidiano, só percebemos que temos um corpo com vida quando nos deparamos com a dor, com o sofrimento, com as quedas que machucam e ferem. Por vezes dizemos que as dores surgiram do nada, mero engano, nossos músculos e pele memorizaram tudo o que aconteceu e acontece na nossa trajetória de vida.

Também sentimos quando nosso corpo sente prazer com os cuidados que temos com ele, quando dedicamos atenção e o olhamos com carinho. Lembramos com facilidade das demonstrações afetivas que recebemos, dos abraços que trocamos, das carícias e intimidades sexuais sentidas, e tudo isso associamos a realidade corporal.

Ocorre que nem sempre estamos ancorados na realidade sensorial do corpo, na sutileza de seus movimentos e no prazer que pode emergir da totalidade de um corpo vivo, sem bloqueios. Nos agarramos aos revezes da vida e acabamos bloqueando nossa musculatura, impedindo o livre fluxo energético, contribuindo desta forma para que a vida não pulse com intensidade e não libere a criatividade que temos dentro da gente.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia; CESAR, Laís Botareli. Descobrimo o prazer que habita o nosso corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 320-324. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Buscar o movimento pela sutileza aguça as percepções, desperta os cinco sentidos, resgata a autenticidade, além de permitir a confiança em si mesmo. “Quanto mais tivermos zonas mortas, menos vivos nos sentiremos” (BERTHERAT & BERNSTEIN, 1991, p.86).

Quando paramos e olhamos para nós mesmos, acabamos por perceber o quanto não estamos respirando adequadamente. É por meio da respiração que integramos todos os sentidos que habitam o nosso ser, a respiração nutre o corpo e a vida, alimenta as emoções e permite o nosso encontro com o prazer que estanca o nosso ser. Não respirar é diminuir o movimento natural da vida, limitando os movimentos do corpo, não permitindo a sua expansão e o prazer, pois a respiração inadequada diminui a vitalidade do organismo. Quando se respira adequadamente o nível de ansiedade cai e a vida flui naturalmente.

Sentir prazer é nos conectarmos com a natureza viva em constante expansão, é sentirmos a vida pulsar. Quando sentimos tal pulsação sentimos o prazer da felicidade. Lowen (1986) afirma que a felicidade provém dos momentos de prazer, se não a mesma seria apenas uma mera ilusão. Podemos sentir prazer nas sutilezas e pequenas coisas, basta experiencarmos com atenção a sutileza dos movimentos de nossos corpos fluindo livremente, ritmicamente em harmonia.

Muitas vezes nos percebemos angustiados, cansados, com uma sensação de vazio, melancólicos, sem vida viva, sem pulsar. Para muitas pessoas não há prazer em viver assim, mas para que este processo se inverta e que a energia volte a fluir, é preciso que se tenha a sensação de necessidade para que o prazer possa surgir no momento da obtenção do deleite. Lowen (1986) nos diz que a necessidade cria uma tensão que é aliviada quando é atendida, gerando a sensação do prazer. O prazer biologicamente esta ligado com o processo contínuo da vida, se expressa na vitalidade aparente quando estamos radiantes, luminosos e com o olhar expressivo.

Para Lowen (1986) nossos pensamentos recebem grandes influências da nossa base emocional. O movimento do corpo tem sua função na identidade funcional do pensar e do sentir, sentimentos e pensamentos são percebidos pela mente consciente, sendo a auto-percepção a função do sentir. A auto-percepção possibilita ao indivíduo descobrir quem ele é pela soma de todas as sensações sentidas e ancoradas no corpo. Nossos músculos carregam em suas memórias as tensões que tem haver com a nossa personalidade. O prazer, além de ser visto como um processo biofisiológico, também pode ser visto por um aspecto comportamental. Ele e a dor convivem diretamente em uma vida humana. Estes são



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia; CESAR, Laís Botareli. Descobrimo o prazer que habita o nosso corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 320-324. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

movimentos naturais, do qual o ser humano é parte integrante da natureza. O equilíbrio entre estas duas características parecem colocar o sujeito mais próximo de sua natureza.

Um sujeito, ao se deparar com os desafios da vida, pode encontrar prazer e dor. Quando há uma integração entre os movimentos musculares sensoriais e a emissão de estímulos ambientais, vemos um movimento de prazer. Entretanto, quando estes se encontram desarmonizados, encoraçados, provavelmente a pele, os músculos e os nervos serão pressionados, instigados e assim a dor penetra o ser, de forma a abalar o ego.

A psicologia corporal trabalha com conceitos de bloqueios energéticos que podem estar espalhados pelo corpo. Volpi & Volpi (2003) dizem que Reich propôs a divisão do corpo em sete níveis, que se dão em forma de anel, compreendendo todas as partes anatômicas da região envolvida, tanto ao nível dos tecidos, órgãos e músculos. O corpo é dividido em sete segmentos: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. Em seus estudos e observações Reich acabou por descobrir que a couraça do caráter tinha um equivalente somático, ao qual ele deu o nome de couraça muscular e quando esta era trabalhada com toques acabava por liberar emoções, lembranças e emoções. (VOLPI; VOLPI, 2003)

Segundo Lowen (1986, p.234) “o processo de formação da couraça muscular é um meio de sobrevivência, uma forma de evitar a dor intolerável”. Para darmos conta de sobrevivermos no mundo acabamos por nos conter em nossos atos, palavras e emoções, a fim de estruturarmos um comportamento socialmente aceitável e com isso acabamos por dar vida a essas couraças musculares que impedem o livre fluxo energético.

Para que o corpo possa ser sentido em sua totalidade, precisa ser trabalhado em todos os segmentos, permitindo que a energia volte a circular livremente, podendo liberar o prazer que o habita.

Como em todas as partes do corpo, bloqueios na região pélvica são comuns, mas para Navarro (1995) são de origem secundária, visto que na maioria das vezes as crianças recebem mensagens culturais referentes ao sexo de maneira negativa, consequentemente provocando bloqueios de maneiras mais ou menos intensivas que provavelmente se manifestarão na vida adulta.

A rigidez pélvica é causada pela negação inconsciente da sexualidade genital, consequência da ação psicodinâmica de uma “educação” moralista: o superego aqui exprime o medo do julgamento dos outros e está particularmente ancorado nos músculos das coxas. (NAVARRO, 1995, p.112).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia; CESAR, Laís Botareli. Descobrimo o prazer que habita o nosso corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 320-324. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Na região pélvica está toda nossa concentração de criação, nossa conexão com o aqui e o agora. Quando conseguimos liberar a energia estagnada nessa região, resgatamos a criatividade que habita o nosso ser e todo o poder de criação que vem dos nossos órgãos reprodutores. Acessando essa energia de maneira sutil, é possível restabelecer o poder de gerar de uma maneira mais fluida, livre. A pessoa que experimenta a liberdade corporal vivencia a sensação do prazer da concepção, se excarcerando de tabus que aprisionam e limitam a capacidade de expansão na vida.

Trabalhar com o quadril e a pélvis não indica necessariamente que a pessoa vá sentir sensações sexuais, mas a mesma pode sim se conscientizar caso ela apareça. Lowen (1985 p. 101) enfatiza que “sensação sexual não é o mesmo que excitação genital”, por isso os exercícios visam contribuir para a percepção corporal e identificação de tensões que possam estar prejudicando o fluxo energético.

A pelve funciona como um condensador. Sua capacidade é determinada por sua área interna e mobilidade. Tensões musculares dentro da pelve limitam sua capacidade, enquanto tensões nos músculos externos reduzem a habilidade para descarregar a excitação. (LOWEN, 1985, p.159)

As sensações se darão por meio da capacidade respiratória e sua conexão com o corpo, num processo de totalidade, visto que ele é uma unidade, e quaisquer tensões que tenha podem interferir nos movimentos naturais, restringindo a capacidade de sentir prazer. O processo criativo da vida está ligado ao prazer, sem prazer não haverá criatividade e sem criatividade diante a vida, não haverá prazer. (LOWEN, 1986)

## REFERÊNCIAS

BERTHERAT, Thérèse, BERNSTEIN, Carol, **O corpo tem suas razões: Antiginástica e consciência de si**, editora Martins Fontes, São Paulo, 1991.

LOWEN, Alexander. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1986.

LOWEN, Alexander. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**, São Paulo: Ágora, 1985.

NAVARRO, Federico, **Somatopsicologia**. São Paulo, Summus Editorial, 1996.

NAVARRO, Federico, **Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica: sistemática, semiótica, semiologia, semântica**, São Paulo, Summus, 1995.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia; CESAR, Laís Botareli. Descobrimo o prazer que habita o nosso corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 320-324. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

REICH, Wilhelm, **A função do Orgasmo**, Circulo do Livro, São Paulo, 1968.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Reich**: da psicanálise à análise do caráter, Curitiba, Centro Reichiano, 2003.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Reich**: Da vegetoterapia à descoberta da energia orgone, Curitiba, Centro Reichiano, 2003.

## AUTORAS e APRESENTADORAS

### **Elen Patrícia Piccinini / Curitiba / PR / Brasil**

Massoterapeuta, especialista em Realinhamento de fibras musculares, Liberação Miofascial e Quiropraxia, Técnica em Acupuntura e Práticas Chinesas. Graduanda do curso de Psicologia da Faculdade FACEL. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano.

**Email:** [elenpiccinini@hotmail.com](mailto:elenpiccinini@hotmail.com)

### **Laís Botareli Cesar / Curitiba / PR / Brasil**

Cientista Social, Terapeuta Corporal Natural, Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

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