



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## EMOÇÕES EM MOVIMENTO: O PROTAGONISMO DO CORPO, DA MENTE E DA ENERGIA NA PSICOLOGIA CORPORAL

José Henrique Volpi<sup>1</sup>  
Sandra Mara Volpi<sup>2</sup>

### RESUMO

A Psicologia Corporal é uma ciência que se dedica à investigação do ser humano em sua totalidade. Ela considera os aspectos somáticos, psicológicos e energéticos como partes interligadas e funcionais de um todo. Nessa abordagem, o corpo não é apenas um recipiente passivo, mas sim um protagonista ativo das emoções e experiências humanas. Ele reflete e expressa os estados emocionais, as memórias e os conflitos internos. A mente e a energia também estão intrinsecamente conectadas ao corpo, formando uma unidade integrada. A Psicologia Corporal reconhece o corpo como um aliado na jornada terapêutica, um instrumento que nos guia na compreensão das nossas emoções e na busca pelo bem-estar integral, permitindo que o ser humano se torne o protagonista de sua própria transformação emocional.

**Palavras-chave:** Couraças. Estresse pós-traumático. Psicologia Corporal.

---

A compreensão das emoções e experiências humanas tem sido um desafio constante ao longo da história da Psicologia. Diversas abordagens foram desenvolvidas para explorar a complexidade do ser humano, cada uma trazendo sua própria perspectiva e métodos de investigação. Entre essas abordagens, destaca-se a Psicologia Corporal, que reconhece o corpo como um elemento central na compreensão das emoções e na promoção do bem-estar integral.

A Psicologia Corporal considera o corpo como um protagonista ativo das emoções e experiências humanas, refletindo e expressando os estados emocionais, as memórias e os conflitos internos. Além disso, reconhece a mente e a energia como parte integrada do corpo, formando uma unidade que influencia diretamente o bem-estar integral do ser humano. É uma abordagem que valoriza o corpo como um aliado fundamental na jornada terapêutica, capaz de guiar na compreensão das emoções e na busca pelo equilíbrio emocional e energético.

Nessa visão, percebe-se que o corpo humano não é apenas um invólucro físico; é um veículo para a expressão das emoções. Ele reflete e expressa estados emocionais, memórias e conflitos internos de forma não verbal, através de gestos, posturas e sensações físicas. Por meio da observação e exploração do corpo, é possível acessar e compreender aspectos profundos da psique humana, permitindo uma abordagem mais holística e integrativa no processo terapêutico. A mente influencia diretamente as sensações corporais e vice-versa, formando uma relação



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

bidirecional entre o corpo e a psique, unidos por um tripé tendo a energia como propulsor dessa relação. Esse tripé foi representado por Wilhelm Reich da seguinte forma:



. Da mesma forma, a energia vital, ou Qi, conforme concebido na medicina tradicional chinesa, a energia orgone, denominada por Wilhelm Reich, também desempenha um papel fundamental na saúde emocional e no equilíbrio do organismo. Assim, mente, corpo e energia são componentes interdependentes de uma unidade integrada.

Ao reconhecer o corpo como um aliado na jornada terapêutica, a Psicologia Corporal oferece ferramentas e técnicas que permitem ao indivíduo explorar e compreender suas emoções de forma mais profunda. Através de exercícios de consciência corporal, respiração e movimento, o cliente é convidado a entrar em contato com suas sensações físicas e emocionais, promovendo a integração e o equilíbrio entre mente, corpo e energia. Dessa forma, a psicoterapia corporal possibilita que o ser humano se torne o protagonista de sua própria transformação emocional, promovendo o desenvolvimento pessoal e o bem-estar integral.

A compreensão da interconexão entre mente, corpo e energia na Psicologia Corporal não apenas amplia nossa visão sobre o funcionamento humano, mas também lança luz sobre a importância da autorregulação emocional. A capacidade do corpo em responder aos estímulos emocionais de forma adaptativa está intrinsecamente ligada à maneira como percebemos, processamos e expressamos nossas emoções. Quando confrontados com situações estressantes, como desafios educacionais ou adversidades emocionais, nossos sistemas físico, mental e energético entram em jogo para nos ajudar a lidar com o estresse e a restaurar o equilíbrio interno por meio da chamada autorregulação. Quando esse processo falha por algum motivo, surgem as tensões, os stresses e a partir deles as couraças, conforme observado por Reich ao longo de todo o seu trabalho. É o que veremos na sequência.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## Autorregulação

A autorregulação tem suas raízes na biologia, mas também foi incorporada por alguns autores para explicar o equilíbrio-desequilíbrio das funções psicológicas. Ao longo do tempo os biólogos têm demonstrado grande interesse na capacidade intrínseca dos organismos vivos em manter sua estabilidade interna. Esta capacidade é evidenciada pela ideia de que a cura de doenças ocorre através dos poderes naturais presentes no corpo, conceito conhecido como *vis medicatrix naturae* (LOGAN; SELHUB, 2012), cuja proposição remonta a Hipócrates. Tal conceito sugere a existência de mecanismos prontos para corrigir e restaurar o estado normal do organismo quando este é perturbado.

Abordagens modernas mais precisas sobre os mecanismos de autorregulação são encontradas nos escritos de proeminentes fisiologistas destacando a interconexão entre diferentes órgãos, tecidos e sistemas biológicos para manter a homeostase. A homeostase é um conceito fundamental na biologia, que descreve a capacidade dos organismos vivos de manter um ambiente interno estável, apesar das mudanças no ambiente externo. Em outras palavras seriam os ajustes naturais que levam à manutenção de um estado de equilíbrio regulando constantemente variáveis como temperatura corporal, pH sanguíneo, concentração de glicose e pressão arterial dentro de faixas específicas. Esse equilíbrio é mantido por meio de mecanismos de retroalimentação, onde os sistemas do corpo detectam desvios dessas variáveis e acionam respostas para corrigi-los, restaurando o equilíbrio interno. Em outras palavras, é a autorregulação biológica do organismo. Dessa forma, homeostase e a autorregulação são conceitos interligados na fisiologia sendo um processo por meio do qual sistemas biológicos tendem a manter a constância fisiológica do organismo e com isso sua saúde.

Walter Cannon, renomado pesquisador da Universidade de Harvard, sugeriu a utilização do termo homeostase, quando falou pela primeira vez em um discurso proferido por ele no Congresso dos Médicos e Cirurgiões Americanos, em 1925 (Langley, 1973). Três anos mais tarde publicou o livro “A sabedoria do corpo”, que teve uma grande aceitação pela comunidade científica da época.

Antes mesmo de formalizar o conceito de homeostase, Cannon já se interessava pela investigação dos efeitos das emoções sobre a resposta fisiológica dos organismos, tendo introduzido a expressão “reação de luta ou fuga”, cujo significado indica as reações autonômicas que se expressam numa situação desafiadora. Suas idéias foram influenciadas pelas conclusões de Hans Selye (1946), o primeiro pesquisador a utilizar na biologia o termo estresse.

Quando uma pessoa se encontra em uma situação desafiadora, seja ela potencial ou real,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

o hipotálamo, uma região basal do diencefalo composta por diferentes núcleos de controle hormonal e visceral, entra imediatamente em ação. Ele ativa dois dos principais sistemas de regulação alostática: a divisão simpática do sistema nervoso autônomo (SNAs) e o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA). Ambos esses sistemas desencadeiam mudanças fisiológicas e comportamentais que fornecem os meios para a pessoa superar o desafio. Por sua vez, esses sistemas também influenciam um terceiro sistema alostático crucial: o sistema imunológico (SI) (McEwen & Seeman 1999).

## Autorregulação na Psicologia Corporal

Os expoentes mais conhecidos da autorregulação foram Wilhelm Reich e Alexander Sutherland Neill.

Neill, renomado educador e autor escocês, é reconhecido como o fundador da escola Summerhill. Ele ganhou destaque por sua defesa da liberdade das crianças no contexto educacional e por sua inovação ao implementar a gestão democrática nas escolas, contribuindo assim para uma abordagem mais participativa e inclusiva no processo educacional.

Neill também enfatizou a importância da autorregulação no ambiente educacional. Ele acreditava que, ao permitir que as crianças participassem ativamente das decisões que afetavam suas vidas na escola, estavam capacitando-os a desenvolver habilidades de autorregulação. Ao conceder-lhes liberdade para explorar seus interesses individuais e tomar decisões sobre sua própria aprendizagem, Neill acreditava que as crianças poderiam desenvolver um senso de responsabilidade e autodisciplina, preparando-as para enfrentar os desafios da vida adulta de forma mais eficaz. Para Neill, a autorregulação não apenas promovia um ambiente educacional mais democrático e inclusivo, mas também capacitava os alunos a se tornarem agentes ativos em sua própria educação e desenvolvimento pessoal.

Em 1937, Neill foi convidado para dar uma palestra na Universidade de Oslo e lá conheceu Wilhelm Reich que foi seu mentor e tornou-se seu grande amigo.

Reich postulou a existência de um princípio de autorregulação na mente e no corpo, argumentando que a saúde mental e física dependia da livre expressão emocional e da liberação de bloqueios psicológicos e energéticos. Ele via a neurose como um desequilíbrio na energia orgânica que poderia ser resolvido através da terapia corporal e da análise emocional.

Reich e Neill abordaram a autorregulação de maneiras distintas, mas relacionáveis com o conceito de homeostase.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Essencialmente, para Reich, a autorregulação consiste em responder e apoiar as necessidades primárias do bebê e da criança para que o organismo da criança funciona espontânea e biologicamente sem resistência interna ou conflito (RAKNES, 1988). Seu conceito implicava na não interferência dos adultos nos movimentos espontâneos das crianças. Volpi a define como “um conjunto ordenado de mecanismos que permite o organismo vivo pulsar de forma natural e espontânea, sem interferência do meio”. (VOLPI, 2020, pp-126 e 127)

A partir de 1936, Wilhelm Reich gradualmente se convenceu que a única esperança para o futuro da espécie humana era mudar radicalmente a natureza da vida familiar: a forma como as crianças nascem, são criadas, e, no seu tempo, tornarem-se pais. Em 1940, Reich estava convencido de que o trabalho mais importante a ser realizado foi o estudo da criança: o recém-nascido, organismo saudável. Naquela época, ele e seus colegas de trabalho criaram um grupo para “O Estudo da Criança Saudável”. Seu objetivo era estudar e diferenciar “saúde de doença em recém-nascidos” e observar o desenvolvimento natural das crianças. (REICH, 1984).

Reich (1984) estava preocupado com a forma como várias instituições afetam o desenvolvimento das crianças. Ele incentivou os educadores e assistentes sociais, bem como médicos, enfermeiros, professores, pais e outros leigos a observarem as crianças e fazerem relatos disso. Foi nessa época que ele desenvolveu uma estreita relação pessoal e relacionamento profissional com Neill.

Todos os seres vivos possuem um ritmo orgânico de funcionamento próprio que precisa ser respeitado para que possa se desenvolver naturalmente. No entanto, a sociedade se impõe como potência reguladora essencial que dita regras morais e códigos, organiza os sistemas matrimoniais e ritos de iniciação e mutilações como forma de assegurar a moral e os costumes. É a responsável pela couraça e aniquila a espontaneidade (VOLPI, 2020, p. 128)

Segundo Koopmann (1973), os bebês deveriam ser alimentados quando quisessem e não segundo as regras impostas pelos pais ou pediatras. As crianças deveriam poder comer o que quisessem e ir ao banheiro sozinhos quando estiverem prontas. O contato físico e amoroso dos pais deveria ser satisfatório, mas de acordo com a vontade da própria criança. Enfim, uma série de liberdades que permita que a criança se sinta livre. Porém, as crianças deveriam ser ensinadas a respeitar os direitos dos outros, medidas para sua própria segurança e a ter liberdade com responsabilidade. Nesse sentido é importante considerarmos que a autorregulação traz um conceito de liberdade, porém não de permissividade e falta de limites.

Koopman (1973) em sua prática psiquiátrica infantil e como orgonoterapeuta reichiana observava problemas ligados à hiper-permissividade dos pais para seus filhos. Dizia ela que para



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

a saúde emocional, a criança não necessita de gratificação de todos os caprichos e desejos. Alega que muitos pais falham em ensinar a criança a ter consideração pelos direitos de outros, se abdicam de inculcar nos filhos um senso de responsabilidade deixando a criança crescer como um pequeno monstro egocêntrico que pensa que o mundo lhe deve a vida sem que ele tenha que se esforçar o mínimo. Afirma que isto está muito longe da autorregulação proposta por Reich, onde os princípios básicos das necessidades são atendidas, mas os limites são estabelecidos.

Para Reich (1984), a autorregulação não era apenas uma ideia, mas sim uma observação biológica que deveria guiar o comportamento dos adultos. Afirmava que: “... a “autorregulação” não pode ser ensinada nem implantada na criança, pois ela só pode crescer de acordo consigo mesma. O que pais e educadores podem fazer é proteger o desenvolvimento natural da autorregulação desde o nascimento”. (pp.38-39). Essencialmente, a autorregulação envolve atender e satisfazer as necessidades básicas do bebê e da criança, permitindo que o corpo da criança funcione de forma natural e biológica, sem enfrentar resistência interna ou conflito.

Wilhelm Reich estava cada vez mais convencido de que a única esperança para o futuro da espécie humana era mudar radicalmente a natureza da vida familiar: a forma como as crianças nascem, são criadas, e, no seu tempo, tornarem-se pais. Juntamente com outros profissionais, criou o OIRC - Instituto de Pesquisa Orgonômica Sobre a Infância, “para discutir a mais difícil tarefa em educação: O estudo da criança saudável” (1983, p. 8).

Se nenhum dano severo lhe foi infligido do útero, o recém nascido traz consigo toda uma riqueza da plasticidade e do desenvolvimento natural. O recém-nascido não é, tal como muitos erroneamente acreditam, um saco vazio ou uma máquina química na qual qualquer um pode depositar suas idéias especiais do que deve ser um ser humano. Ele traz consigo um sistema energético enormemente produtivo e adaptável que, por seus próprios recursos, fará contato com seu meio ambiente e começará a dar forma a ele de acordo com suas necessidades. A tarefa básica e soberana de toda a educação deveria ser dirigida ao interesse da criança, e não a interesses de programas partidários, lucro, interesses religiosos, etc., é remover todo o obstáculo do caminho dessa produtividade e plasticidade da energia biológica naturalmente dada. Essas crianças escolherão seus próprios modos de ser e determinarão seu próprio destino. Devemos aprender com elas ao invés de impor-lhes nossas idéias arrogantes e nossas práticas maliciosas, que tem se mostrado tão prejudiciais e ridículas a cada nova geração. Deixe que as crianças decidam seu próprio futuro. Nossa tarefa é proteger sua força natural para que elas possam fazer isso. (REICH, 1984, p. 19)

A tarefa básica e primordial de toda educação, que é dirigida pelo interesse na criança, e não por interesse em programas partidários, lucros, interesses da igreja, etc., é remover todos os obstáculos no caminho deste naturalmente dada a produtividade e plasticidade da energia biológica.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Essas crianças terão que escolher seus próprios modos de ser e determinarão seus próprios destinos. Devemos aprender com eles, em vez de nos concentrarmos neles nossas próprias ideias tortuosas e práticas maliciosas que foram demonstradas considerado o mais prejudicial e o mais ridículo em cada nova geração. Isso é aqui apenas pela primeira vez que uma base de operação ampla e positiva foi encontrada. (11:204-205)

A principal e essencial missão de toda educação, que é orientada pelo cuidado com a criança, e não por interesses políticos, financeiros, religiosos, etc., é remover todos os obstáculos que possam interferir na natural produtividade e adaptabilidade da energia biológica. Assim, as crianças podem descobrir seus próprios caminhos e determinar seus próprios destinos. Devemos aprender com elas, em vez de impor nossas próprias ideias distorcidas e práticas prejudiciais que têm sido repetidamente consideradas as mais prejudiciais e ridículas a cada nova geração. Este é o primeiro momento em que uma base de operação ampla e positiva foi verdadeiramente estabelecida.

Tal como Reich, Neill insistia que uma criança não poderia crescer auto-regulado, a menos que os pais e outros adultos ao redor fossem autorregulada, ou pelo menos capaz de tolerar a autorregulação: "... uma criança não pode ser mais autorregulado do que sua mãe. Toda mãe deve regule-se primeiro antes de poder criar um filho auto-regulado (NEIL, 1966).

## Couças Musculares e de Caráter

Reich (1978) acreditava que as emoções eram movimentos plasmáticos no organismo. Estímulos agradáveis promovem uma emoção que se move do centro para a periferia do corpo. Estímulos desagradáveis causam uma "remoção" do protoplasma da periferia para o centro do organismo. Essa corrente plasmática é movida pela energia Orgone, presente em todos os seres vivos e no cosmos.

Desde o útero materno, o embrião está mergulhado nesse oceano de energia orgone e precisa que suas necessidades sejam atendidas para evitar tensões e stresses. Mas se longo do desenvolvimento anatomofisiológico e psicoafetivo, sofrer experiências dolorosas ou traumáticas, isso pode levar à formação do que Reich (1995) chamou de couças musculares e de caráter. Essas couças podem ser entendidas como uma forma de resposta do organismo para proteger-se das emoções dolorosas e ameaçadoras.

Podemos fazer uma relação entre a teoria de Reich com a Teoria Polivagal proposta pelo neurocientista Stephen Porges (PORGES, 2017) visto que ambas enfatizam a interação entre as



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

emoções, o sistema nervoso autônomo e o corpo.

A Teoria Polivagal é um modelo que busca compreender a regulação autonômica do sistema nervoso autônomo, especialmente em relação às respostas emocionais e sociais. Esta teoria postula a existência do nervo vago (ou nervo pneumogástrico) como uma via crucial na regulação do sistema nervoso autônomo e no processamento de informações sociais e emocionais. O nervo vago é uma parte essencial do sistema nervoso autônomo e desempenha um papel fundamental na regulação das funções viscerais, como a frequência cardíaca, a respiração e a digestão. Portanto, está associado a diferentes estados de resposta do organismo, que são ativados em situações sociais e emocionais específicas.

Esses estados de resposta são divididos em três principais (PORGES, 2017):

1. **Resposta de Imobilidade:** Este estado é ativado em situações de perigo extremo, onde a pessoa se sente incapaz de lutar ou fugir. O organismo entra em um estado de imobilidade, reduzindo a atividade metabólica e diminuindo as respostas fisiológicas.
2. **Resposta de Luta ou Fuga:** Este estado é ativado em situações de estresse ou ameaça percebida, onde o organismo prepara-se para lutar ou fugir. A atividade metabólica aumenta, a frequência cardíaca acelera e a respiração torna-se mais rápida e superficial.
3. **Resposta de Engajamento Social:** Este estado é ativado em situações de segurança e conexão social. O organismo está relaxado, a frequência cardíaca é estável e a respiração é calma e profunda. O nervo vago desempenha um papel crucial na promoção deste estado, facilitando a interação social e a expressão emocional.

De acordo com a teoria das couraças de Wilhelm Reich, elas podem ser hipertônica ou hipotônica. Esses termos referem-se a diferentes tipos de tensão muscular e padrões de contração que podem ocorrer como resultado de experiências emocionais e traumáticas.

### Couraça Hipertônica

É caracterizada por uma tensão muscular excessiva ou crônica em determinadas áreas do corpo. Isso pode resultar em rigidez muscular, desconforto e restrição do movimento.

Em resposta ao estresse ou trauma, o sistema nervoso autônomo pode desencadear uma resposta de "luta ou fuga", levando a uma ativação do ramo simpático e à contração muscular generalizada. A liberação de hormônios como o cortisol e a adrenalina durante situações de estresse prolongado pode contribuir para a tensão muscular crônica. A repetição de padrões de



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

tensão muscular ao longo do tempo pode levar a uma hipertonicidade muscular crônica, onde os músculos permanecem constantemente contraídos, mesmo em repouso, formando assim uma couraça muscular.

### Couraça Hipotônica

É caracterizada por uma falta de tonicidade muscular ou fraqueza muscular em certas áreas do corpo. Isso pode resultar em uma sensação de flacidez, falta de suporte e dificuldade em manter uma postura adequada.

Em situações de estresse extremo ou trauma, o corpo pode entrar em um estado de imobilidade ou "congelamento", onde o sistema nervoso autônomo desativa a resposta de "luta ou fuga", resultando em uma falta de tônus muscular. Os músculos podem se tornar inibidos ou enfraquecidos, não sendo capazes de manter a tonicidade adequada devido à sobrecarga emocional e à disfunção do sistema nervoso autônomo.

Em suma, tanto as couraças hipertônicas quanto as hipotônicas são manifestações das adaptações do corpo a experiências emocionais e traumáticas, refletindo diferentes formas de resposta à ameaça percebida e ao estresse prolongado. Estes padrões de tensão muscular podem ter implicações significativas na saúde física e emocional, influenciando a postura, o movimento e a expressão corporal.

### Considerações Finais

Ao longo dos anos, diversas técnicas e abordagens foram desenvolvidas para facilitar a cura emocional do trauma e existem muitas maneiras diferentes de liberar traumas do corpo, estando entre essas técnicas a vegetoterapia desenvolvida por Wilhelm Reich e o TRE® (Trauma Releasing Exercises), desenvolvido por David Bercei.

A Psicologia Corporal representa uma abordagem inovadora e integrativa no campo da psicoterapia, que reconhece a importância do corpo, da mente e da energia na manifestação e regulação das emoções humanas. Ao considerar esses aspectos como partes interligadas e funcionais de um todo, a Psicologia Corporal oferece uma visão mais abrangente e holística do ser humano, permitindo uma abordagem terapêutica mais eficaz e centrada no cliente. Assim, ao se tornar o protagonista de sua própria transformação emocional, o indivíduo é capaz de alcançar um maior nível de bem-estar e plenitude em sua vida.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

A Psicologia Corporal oferece uma visão holística do ser humano, reconhecendo o protagonismo do corpo nas emoções e na busca pelo bem-estar. Ao integrar corpo, mente e energia, podemos promover transformações profundas e autênticas.

## REFERÊNCIAS

- CANNON, W. B. (1915). **Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement**. Nova Iorque: D. New Appleton and Company.
- CANNON, W. B. **The wisdom of the body**. New York: WW Norton, 1932.
- KOOPMAN, B. G. The Rise of the Psychopath. **The Journal of Orgonomy**, 7(1):40-58, 1973.
- LANGLEY, Leroy Lester. **Homeostasis: Origins of the concept**. Stroudsburg: Dowden, Hutchinson & Hoss, 1973.
- LOGAN, A. C.; SELHUB, E. M. Vis Medicatrix naturae: does nature "minister to the mind?". *Biopsychosocial Medicine*, 2012, 6:11. Disponível em: <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-6-11>. Acesso em: 13/06/2024
- MCEWEN, B. S., & SEEMAN, T. (1999). Protective and damaging effects of mediators of stress elaborating and testing the concepts of allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Science*, 869, 30-47. Disponível em: <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08103.x>. Acesso em: 13/06/2024
- NEILL, A.S. **Freedom - Not License!** New York: Hart Publishing, 1966.
- PORGES, S. W. **La Teoría polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación**. Ediciones Pléyades, 2017
- RAKNES, O. **Wilhelm Reich e a Orgonomia**. São Paulo: Summus, 1988
- REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1978
- REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995
- REICH, W.: "Children of the Future, 1," *Orgone Energy Bulletin*, 2(4):194-206, 1950.
- REICH, Wilhelm. **Children of the Future**. New York. Farrar, Straus & Giroux Inc, 1984.
- SELYE, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 6(2), 117-230. doi: 10.1210/jcem-6-2-117. Disponível em: <https://academic.oup.com/jcem/article-abstract/6/2/117/2722959?redirectedFrom=fulltext>. Acesso em: 13/06/2024
- VOLPI, J. H. **Ecopsicologia Reichiana**. Um olhar para as crianças do futuro. Curitiba: Centro



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Volpi. Emoções em movimento: o protagonismo do corpo, da mente e da energia na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Reichiano, 2020

---

### <sup>1</sup> **José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil**

Psicólogo (CRP-08-3685), Especialista em Psicologia Clínica, Psicologia Corporal, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama, Acupuntura e Método Ryodoraku (Método de eletrodiagnóstico bioenergético e de tratamento pela Acupuntura). Mestre em Psicologia da Saúde e Doutor em Meio Ambiente. Diretor do Centro Reichiano e Organizador e Presidente dos Congressos Brasileiros de Psicoterapias Corporais.

**E-mail:** [volpi@centroreichiano.com.br](mailto:volpi@centroreichiano.com.br)

### <sup>2</sup> **Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil**

Psicóloga (CRP-08/5348) (PUC-PR), Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP). Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP). Psicopedagoga (CEP-Curitiba). Mestre em Tecnologia (UTFPR). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo). Diretora do Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [sandra@centroreichiano.com.br](mailto:sandra@centroreichiano.com.br)