



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele Kormann; KUPSKI, Daniele Salum. O despertar do ser: físico, mental e emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

O DESPERTAR DO SER: FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL

Cibele Kormann Reimann
Daniele Salum Kupski

RESUMO

O que seu corpo significa para você? Cada parte do nosso corpo interage entre si, com o meio onde vivemos e vice-versa. Wilhelm Reich acreditava que os conflitos da mente são expressos no nosso corpo. Sendo assim, o despertar do SER envolve a conscientização de todos esses três aspectos do nosso ser, a fim de nos conectar com nossa verdadeira essência e nos sentirmos completos. A proposta dessa vivência é levar os participantes a se conectarem com sua mente, seu corpo e suas emoções para que possam manifestar sua verdadeira essência.

Palavras chave: Corpo. Emoções. Mente. Reich.

Cada evento em nossa vida produz formas, que quando organizadas dão corpo as emoções, pensamentos e experiências. (Keleman, 1992 p.11). Respondemos de maneira única aos desafios enfrentados ao longo da vida, somos seres complexos emocionalmente. Nossas tentativas em amar e sermos amados, como vemos o mundo, como nos satisfazemos ou não, nossos esforços dão forma aos nossos corpos. Todas essas experiências são encontradas na formação de nossos corpos internamente, profundamente e também externamente. Wilhelm Reich (1897-1957), psiquiatra e psicanalista austríaco, através de seus estudos criou seus próprios métodos tendo sempre como base o entendimento que corpo e mente são indissolúveis e um só. A partir dessa teoria, em vez de analisar apenas os sintomas isoladamente, começou a desenvolver e trabalhar em cima da análise do caráter que nada mais é que a leitura do paciente como um todo.

“O objetivo da técnica da Análise do Caráter é analisar e isolar as atitudes de uma pessoa, de forma que estas sejam colocadas de lado, permitindo assim, um amadurecimento caracterial, restaurando no paciente a sua motilidade sexual e sensibilidade biológica.” (VOLPI & VOLPI 2003, p.8)

Foi através da Análise do Caráter que Reich percebeu a relação corpo-mente e que as couraças psíquicas estão ligadas as couraças musculares. O termo couraça utilizado por Reich indica o estado enrijecido, estruturas corporais pouco flexíveis, encouraçada, fazendo o papel de resistência dentro do processo terapêutico. Essas couraças musculares são tensões crônicas que se formaram ao longo da vida do indivíduos por situações traumáticas, tendo a função de proteger o mesmo. Segundo Reich (1942/1978b; p.151) citado por Albertini (1994,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele Kormann; KUPSKI, Daniele Salum. O despertar do ser: físico, mental e emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

p.33) “As palavras podem mentir. A expressão nunca mente. Embora as pessoas não tenham consciência disso, a expressão é a manifestação imediata do caráter”.

Segundo VOLPI (2005, p.3) “Descartes dizia que as funções mentais eram separadas do corpo, ideia que acabou sendo substituída pela afirmação de que nosso corpo é o receptáculo das experiências físicas e emocionais vividas por todos nós da gestação até a morte”. Françoise Mézieres descreve um corpo sadio e flexível como descansando em uma rede, quando temos uma postura livre de couraças com a musculatura posterior solta, onde a energia circula livremente” (Bertherat, 2010 p.123).

Através da análise do caráter e da descoberta das couraças, Reich mapeou o corpo em 7 segmentos de couraças: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. A respiração entra no auxílio ao desbloqueio das couraças já que tem relação com o nosso estado emocional, pois quando estamos mais calmos a respiração é mais tranquila e quando estamos agitados a respiração é mais intensa. Lowen (2018), citado por Kupski (2022) trabalhou a respiração de início, dentro de sua abordagem, como algo mais consciente, realizando exercícios respiratórios bioenergéticos, estimulando uma respiração mais profunda e natural. Quando respiramos de forma superficial reprimimos certos sentimentos associados ao abdome, como a tristeza, que está diretamente ligada ao choro profundo.

Falando sobre o corpo e emoções Reimann (2022) refere as alterações respiratórias que ocorrem em um corpo ansioso, como o aumento da frequência cardíaca, a respiração se torna superficial, mais rápida e curta, o que acarreta em uma redução da troca gasosa, sensação de cansaço constante, e outras alterações graves com essa troca gasosa ineficaz. Reimann (2022) também fala sobre a falta de energia em um corpo condensado, sem movimento e respiração livres, o que também leva a emoções desorganizadas.

Dentro desse contexto de corpo podemos dizer que, cada ser é o seu próprio corpo e ninguém existe fora dele e, através desse corpo podemos nos expressar e nos relacionar com outras pessoas e com o mundo. De acordo com Lowen, (2017 p. 46) “Se você é seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem você é. É a sua forma de estar no mundo. Quando mais vivo for seu corpo, mais vivamente você estará no mundo”. Quando nosso corpo perde vigor, as vezes até em um momento de estresse, doença, tristeza por exemplo, nosso corpo contrai-se e quando estamos bem, nos sentindo vivos, alegre, realizados, com vigor e energia nosso corpo relaxa. “Dado que seu corpo expressa quem você é, ele também indica a intensidade de sua presença no mundo” (Lowen, 2017 p.47).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele Kormann; KUPSKI, Daniele Salum. O despertar do ser: físico, mental e emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Ainda falando sobre ser como um todo “O que o indivíduo sente também pode ser definido pela expressão de seu corpo. As emoções são fatos corporais; literalmente, são movimentos ou impulsos dentro do corpo que em geral resultam em uma ação externa.” (Lowen, 2017 p.47). Um exemplo claro e simples de a conexão mente-corpo é o movimento de flexão e extensão do braço segurando um peso na mão, um halter. Dentro desse contexto de movimento corporal muscular de flexão e extensão de braço, podemos observar que: quando você flexiona está fazendo uma contração muscular e quando você estende o mesmo você realiza um relaxamento muscular. Você pode apenas realizar esse movimento sem ao menos prestar atenção no que está fazendo e na dinâmica do movimento enquanto realiza, mas você pode realizar esse mesmo movimento, aparentemente simples, sentindo a contração muscular enquanto realiza a flexão e sentindo o relaxamento muscular enquanto você faz a extensão do braço. Depende muito de como você sentiu, como foi a sua atenção a esse movimento enquanto executava-o, o quanto se concentrou em si mesmo para realizar esse movimento e quanto trouxe consciência para o seu corpo em movimento. “Ter consciência do próprio corpo é um dos princípios da bioenergética, pois essa é a única maneira de descobrir quem você é, isto é, conhecer a própria mente” (Lowen, 2017 p. 54).

“Se o indivíduo não está atento ao próprio corpo, é porque tem medo de perceber ou experimentar seus sentimentos e, se estes são ameaçadores, em geral são supridos. Isso se processa por meio de tensões musculares crônicas que não permitem que nenhum fluxo de excitação ou movimento espontâneo se desenvolva nas áreas relevantes” (LOWEN, 2017 p.55).

Lowen, ao longo de seus estudos, constatou que, toda a experiência que vivemos afeta o nosso corpo e a nossa mente, isto é, se a experiência trazer prazer promove saúde, vitalidade e graciosidade física, caso o contrário isso não ocorre, assim causando consequências que podem ser temporárias, deixando marcas no corpo como tensões musculares. Logo, para recuperar a graciosidade devemos analisar como ela foi perdida. No indivíduo saudável os movimentos são espontâneos, não são desajeitados e desorganizados. Podemos complementar citando o que LOWEN (2018, p.13) descreve que “A graça é um estado de santidade, de inteireza, de conexão com a vida, de unidade com o divino. É também, como veremos, um estado de saúde.” (Esse trecho peguei do meu resumo do livro *Espiritualidade do corpo*)

Bertazzo (2010) mostra como o corpo humano possui um leque de possibilidades de gestos, muito além daqueles mecânicos e fisiológicos.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele Kormann; KUPSKI, Daniele Salum. O despertar do ser: físico, mental e emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Estudar a história do corpo através de um estudo antropológico é fascinante. Entender de onde, e porque partimos e onde estamos na atualidade. Por exemplo, porque saímos da posição quadrúpede para bípede, porque a estrutura feminina difere da masculina, porque a cultura influencia no movimento do corpo, para isso sugiro ao leitor interessado nas origens, um estudo mais aprofundado em antropologia.

A estrutura corporal foi preparada para se movimentar, e para adaptar-se a diversas situações. Como falamos anteriormente viemos de espirais, somos feitos a partir disso. Esse movimento quase não é explorado por nós no dia a dia, temos que andar para frente, sentar, levantar, atender ligações, digitar etc. mas agora pense no final de seu dia, cansativo, exaustivo, ou ao acordar depois de horas de sono e seu corpo ter permanecido deitado por essa longa noite, qual movimento seu corpo busca? Caminhar como um robô até o banheiro? Levantar da cadeira do escritório em uma “extensão de quadril, seguida pela extensão de joelhos”, fazendo uma contração de grupamentos musculares importantes? Ou será mais confortável aquela espreguiçada, e o bocejo que vem naturalmente como um ato regulatório do corpo? Sim isso é uma autoregulação do seu corpo, seu corpo precisa de movimento, para oxigenar células, estimular a circulação, fazer seus órgãos sentirem o movimento.

Nosso corpo, em seus espaços, absorve nutrientes que circulam, são absorvidos e expelidos por ele, “Nós nos banhamos em um oceano de líquidos para realizar a troca de elementos químicos nutricionais e devolver ao mundo o que foi transformado. Do mesmo modo, absorvemos nutrição emocional do mundo que nos rodeia e a utilizamos para nos nutrir e trocar com os outros aquilo que formamos.” (Keleman, 1992. pg 16)

Somos compostos de diversos tecidos, células, líquidos, eletricidade, e energia. No útero flutuamos, nos esticamos e contraímos. No momento do nascimento, na “(...) tentativa de nadar para fora do útero, em um padrão gigante de rotação.” O bebê tem o ápice da motilidade. O movimento da vida é semelhante ao de um saca rolhas: uma torção-alongamento e uma torção contrátil de volta. (Keleman, 1992 p 32). Todas as estruturas do nosso corpo são helicoidais, os cromossomos, estruturas dos nossos órgãos como o coração, assim como John Shakey, mostra em um de seus vídeos com modelos em 3d. Esse pode ser um dos motivos porque os movimentos em espirais são tão prazerosos. Talvez outro motivo sejam os trilhos anatômicos, conceito criado por Thomas Myers. São como linhas de transmissão de força que armazenam e liberam energia elástica, produzem ou não movimento, dão estabilidade com mobilidade. (Avancini, 2019) Resgatar movimentos espirais vai além de músculos, é um



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

REIMANN, Cibele Kormann; KUPSKI, Daniele Salum. O despertar do ser: físico, mental e emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

resgate visceral. Isso é uma auto regulação do seu corpo, seu corpo precisa de movimento, para oxigenar células, estimular a circulação, fazer seus órgãos sentirem o movimento.

REFERÊNCIAS

- ALBERTINI, Paulo. **Reich: História das Idéias e Formulações para a Educação**. São Paulo: Ágora, 1994.
- AVANCINI, Fernanda. **Apostila de Formação Move Flow-Livro Roxo**. 2019.
- BERTAZZO, Ivaldo. **Corpo Vivo. Reeducação do Movimento**. São Paulo. SESC SP, 2010.
- BERTHARAT, Trèrèse. BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões**. São Paulo. WMF Martins Fontes, 2010.
- KELEMAN, Stanley. **Anatomia Emocional**. São Paulo. Summus, 1992.
- KUPSKI, Daniele Salum. **Trabalhando com as armaduras em construção: a contribuição da terapia corporal na adolescência**. Curitiba. Centro Reichiano, 2022. Disponível em www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em 08/03/2023.
- LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 2017.
- MYERS, Thomas W. **Trilhos Anatômicos**. Barueri, SP. Manole, 2016
- REIMANN, Cibele Kormann. **Respiração: livre, fluida, profunda e confortável. Contribuições da Psicologia Corporal**. Curitiba. Disponível em www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em 10/05/2023.
- VOLPI, José Henrique. **Reich: da vegetoterapia à descoberta da energia orgone/ José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi**. Curitiba. Centro Reichiano, 2003.
- VOLPI, José Henrique. **Quando o corpo somatiza os conflitos da mente**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em 10/05/2023.

AUTORAS

Cibele Kormann Reimann / Curitiba / PR / Brasil

Fisioterapeuta e Terapeuta Integrativa. Instrutora de Yoga, Pilates e Treinamento da Fásia. Graduada em Fisioterapia (UP 2004). Extensão em Fisioterapia Aplicada a Ginecologia e Obstetrícia, 2001. Fisioterapia em UTI (UP 2002). Curso Teórico e Prático de Ventilação Mecânica (SOTIPA2002). Pós graduada em Gerontologia bio psico social (GATEC 2009). Pós graduada em Acupuntura (IBRATE 2015). Pós graduada em Psicologia Corporal (CENTRO REICHIANO 2022)

Email: ckreimann78@gmail.com

Daniele Salum Kupski / Castro / PR / Brasil

Graduada em Educação Física pela PUC/PR (2002) Pós graduada em Treinamento Desportivo pela faculdade Dom Bosco (2004) Pós graduada em Acupuntura pela Faculdade Ibrate (2015) Especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano (2022) Formação em Yoga Funcional pela faculdade Ibrate(2018).

E-mail: danisalum@gmail.com