



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

27º Congresso · 2024 · ISBN 978-65-89012-04-7

Estímulo da fáscia na terapia corporal

Uma abordagem promissora

Fascial stimulation in body therapy

Claudia Luciana Barbosa Veloso (1)

(1) Centro Reichiano · Belo Horizonte-MG · Brasil

Resumo

A fáscia, uma estrutura frequentemente negligenciada no organismo humano, está emergindo como um componente essencial na interação corpo-mente e na prática de terapias corporais. Estudos recentes sugerem que a fáscia não apenas desempenha um papel crucial no equilíbrio, suporte e mobilidade do corpo, mas exerce uma importância no que diz respeito à integração de todas as células, órgãos, sistemas do corpo e à reação e adaptação do corpo frente a estímulos sensoriais, emocionais, mentais e inclusive ao armazenamento de memórias do corpo. Os componentes aqui citados incluem a propriocepção, a interocepção, emoções e memória, os quais estão diretamente relacionados à psicoterapia corporal. Um estímulo adequado deste tecido conjuntivo pode beneficiar a regulação e preparação do indivíduo para processos terapêuticos e para sua saúde geral. Na Psicoterapia Corporal Reichiana, é necessário conhecer a conexão entre o Sistema Nervoso Autônomo e a fáscia, e evidências sugerem que reações emocionais crônicas se manifestam como respostas neuromiofasciais, indicando que a couraça não é apenas muscular. Este artigo revisa conceitos atuais e destaca a importância de estimular a fáscia para preparar o indivíduo e facilitar a psicoterapia corporal, apresentando exemplos de movimentos corporais para este fim.

Palavras-chave: Fáscia; Corpo e mente; Terapia Corporal Reichiana; Treino fascial.

Abstract

The fascia, a structure often neglected in the human organism, is emerging as an essential component in the body-mind interaction and in the practice of body therapies. Recent studies suggest that fascia not only plays a crucial role in the body's balance, support, and mobility, but is also important regarding the integration of all cells, organs, and body systems, as well as the body's reaction and adaptation to sensory, emotional, and mental stimuli, including the storage of bodily memories. The components mentioned here include proprioception, interoception, emotions, and memory, which are directly related to body psychotherapy. Proper stimulation of this connective tissue can benefit the individual's regulation and preparation for therapeutic processes and overall health. In Reichian Body Psychotherapy, it is necessary to understand the connection between the Autonomic Nervous System and fascia, and evidence suggests that chronic emotional reactions manifest as neuromyofascial responses, indicating that armor is not merely muscular. This article reviews current concepts and highlights the importance of stimulating the fascia to prepare the individual and facilitate body psychotherapy, presenting examples of body movements for this purpose.

Keywords: Fascia; Body and mind; Reichian Body Therapy; Fascial training.

Fáscia: conceito, implicações e descobertas recentes

Desde os primórdios dos estudos da anatomia e fisiologia, a fáscia tem sido uma estrutura incompreensível do corpo humano, frequentemente ignorada nos laboratórios por décadas. No entanto, ao longo do tempo, a fáscia evoluiu de um componente pouco compreendido para um protagonista no campo das ciências humanas. Atualmente ela é reconhecida por desempenhar um papel fundamental no funcionamento adequado do organismo como um todo.

Formada por uma rede tridimensional contínua de tecido conjuntivo colagenoso fibroso que permeia todo o corpo, a fáscia desempenha um papel crucial na manutenção da integridade estrutural do corpo (sustentação), na transmissão de forças mecânicas, na regulação da mobilidade, na comunicação e integração entre diferentes sistemas do organismo, na capacidade de moldar nossa identidade física (forma e postura) e até mesmo na regulação emocional. A fáscia se revela como um tecido vivo e dinâmico, repleto de terminações nervosas e receptores sensoriais.

Por isso, ela não é apenas um tecido conjuntivo, mas hoje é considerada, por vários estudiosos, como o nosso maior órgão sensorial. Alguns pesquisadores a chamam de sistema de integração ou conexão, sistema de comunicação ou a matriz do corpo. Andrew Taylor Still, fundador da osteopatia e pioneiro no reconhecimento da importância da fáscia, disse há mais de 150 anos que a fáscia é a estrutura da vida, o local onde a vida reside, e onde parece estar a própria alma humana. Robert Schleip, um dos principais cientistas no campo da pesquisa sobre a fáscia, afirma que os tecidos conjuntivos fasciais são constituídos essencialmente por dois componentes: células e matriz extracelular. No entanto, as células representam apenas uma pequena parcela do volume total, normalmente ocupando menos de 5%. A maior parte das células presentes na fáscia são fibroblastos, que desempenham a função de produzir a matriz extracelular ao redor delas. A matriz é composta pela substância fundamental e por várias fibras, incluindo colágeno, elastina, proteoglicanos, glicoproteínas e outras substâncias. Esses elementos proporcionam suporte estrutural, elasticidade e resistência aos tecidos (SCHLEIP, 2020). O tecido fascial também contém, em sua matriz extracelular, receptores que respondem a vários estímulos, contribuindo para a regulação de processos fisiológicos dentro da fáscia.

Compreender a expressão de receptores no tecido fascial é essencial para compreender como a fáscia se adapta a diferentes condições e influencia a função geral do corpo. Além disso, a fáscia contém fibras nervosas que desempenham um papel crucial na regulação físico-emocional do organismo, os quais serão discutidos posteriormente (FEDE et al, 2021). A fáscia pode ser categorizada em diversos tipos, cada um com sua função específica no corpo humano. Estes incluem a fáscia superficial, localizada logo abaixo da pele, a fáscia profunda (também conhecida como o nosso “macacão externo”), a fáscia muscular (ou miofáscia, que engloba o epimísio, perimísio e endomísio) e a fáscia visceral (associada aos órgãos internos). Os elementos do tecido miofascial, tanto os celulares quanto os não celulares, são sensíveis a tensão física, temperatura, pH e fatores humorais (SCHLEIP, R. 2020). Todos os componentes trabalham juntos para formar uma rede altamente organizada e interconectada, influenciando as propriedades mecânicas, funções sensoriais e respostas adaptativas do sistema fascial. Podemos compreender que a fáscia é um sistema dinâmico que permeia todas as camadas do corpo, conectando e moldando todas as suas estruturas. Seu papel como o “tecido da conexão” nos permite compreender a verdadeira natureza integrada do organismo humano. Em relação ao suporte estrutural do corpo, a fáscia desempenha um papel crucial, operando por meio de um sistema de tensegridade que proporciona estabilidade e mobilidade às células e organismos. Este sistema é caracterizado pela presença de tensão contínua e compressão local, sendo fundamental para a estabilização do sistema musculoesquelético. Assim, a sustentação do corpo não se limita aos ossos, mas é atribuída ao sistema de tensegridade, onde a miofáscia age como componente de tensão contínua e os ossos como elementos de compressão local. A ideia de tensegridade é uma mudança de paradigma que nos ajuda a compreender o corpo como uma estrutura totalmente interconectada. Essa visão holística e integrada do ser humano é uma condição fundamental no âmbito das psicoterapias corporais. Isso permite aos profissionais visualizar o corpo como um sistema interconectado, promovendo uma compreensão mais profunda da complexidade e interdependência das estruturas do organismo. Agora, examinemos algumas publicações que mencionam descobertas recentes sobre a fáscia e suas implicações. Pretendo abordar quatro aspectos que são influenciados por este sistema que julgo serem fundamentais para um trabalho terapêutico. Os assuntos abordados estão divididos nos seguintes temas: propriocepção, interocepção, emoções e memória.

Propriocepção

De uma maneira geral, a propriocepção é a capacidade de perceber a posição e movimento do corpo sem depender da visão. A informação proprioceptiva envolve o sentido da posição e do movimento do corpo, fornecendo feedback sobre a localização das partes do corpo em relação umas às outras. A propriocepção é essencial para o planejamento e a execução de ações, permitindo que as pessoas coordenem seus movimentos e interajam de forma eficaz com o ambiente.

Segundo Schleip (2020), os neurônios sensoriais na fáscia, que são regularmente mielinizados, servem principalmente como dispositivos proprioceptivos, desempenhando um papel crucial na propriocepção e controle motor periférico, colaborando intimamente com o Sistema Nervoso Central.

A interação entre a fáscia, os receptores proprioceptivos e o sistema nervoso central é destacada como fundamental para a regulação da tensão muscular, coordenação dos movimentos e manutenção do equilíbrio e postura. Levin (2014) destaca a importância da fáscia na percepção sensorial, consciência corporal e integração sensoriomotora do corpo.

Por isso, a compreensão da relação entre a fáscia e a propriocepção é fundamental para processos terapêuticos corporais, pois o estímulo da fáscia, seja pelo movimento ou por manipulações, desenvolve a autopercepção proprioceptiva, melhorando posturas, gestos e movimentos. Integrar esses conceitos pode resultar em uma abordagem mais abrangente e eficaz no cuidado dos pacientes, promovendo não apenas uma maior capacidade de autopercepção, mas também a correção postural e uma facilitação no processo de autorregulação.

Interocepção

A interocepção envolve a capacidade de perceber e interpretar sensações internas no corpo, como fome, sede, respiração, calor, frio, prazer, dor, náusea, esforço e estados emocionais. Diferente dos sentidos externos, como tato, olfato, paladar, visão e audição, a interocepção foca na percepção de sinais internos do corpo, em vez de estímulos externos do ambiente. Sua relevância está na capacidade de escutar o próprio corpo e promover sua autorregulação.

Considerada como nosso sexto sentido, a interocepção é mediada por um complexo sistema de comunicação entre o corpo e o cérebro, envolvendo a detecção, transmissão e processamento de sinais internos os quais informam a condição do corpo para que haja ajustes na busca constante pela homeostase em relação às necessidades fisiológicas.

Esses sinais são gerados pelos órgãos internos e transmitidos ao cérebro por meio de terminações nervosas livres localizadas em tecidos conjuntivos viscerais e intramusculares, como o endomísio e o perimísio. A estimulação dessas terminações segue para o córtex insular, que integra percepções sobre sensações somáticas internas com processos emocionais, contribuindo para a consciência corporal e a regulação das respostas emocionais (SCHLEIP, 2020).

Durante o movimento, a fáscia é submetida a deformações que ativam os interoceptores, enviando sinais ao cérebro sobre a condição do corpo, processados em áreas cerebrais envolvidas na regulação emocional, como o córtex insular e o sistema límbico (BORDONI et al, 2017).

A fáscia, portanto, desempenha um papel crucial na transmissão dos sinais sensoriais internos, ajudando o cérebro a manter a consciência da condição fisiológica e a regular as funções corporais, buscando a homeostase.

De acordo com Schleip (2020), um processo interoceptivo disfuncional pode levar a condições como a incapacidade de reconhecer e expressar estados emocionais, conhecida como alexitimia. Profissionais qualificados podem facilitar as percepções interoceptivas, promovendo uma melhor função insular, resultando em maior autopercepção e capacidade de expressão emocional.

Portanto, a interocepção merece atenção no campo das psicoterapias corporais, especialmente no trabalho com o movimento da fáscia, por meio dos movimentos interoceptivos. Tais movimentos fornecem uma via de comunicação importante para sinais sensoriais internos, essenciais para a autopercepção corporal, a consciência emocional e os processos cognitivos de tomada de decisões.

Emoções

A fáscia está intimamente ligada à construção das emoções e influencia diretamente seu tônus. Quando estamos estressados, o tecido fascial se enrijece; quando estamos tranquilos, ele se relaxa. Um distúrbio no sistema fascial tem repercussões no estado emocional. Estudos recentes indicam que a fáscia responde a tensões emocionais e traumas acumulados ao longo da vida.

Tozzi (2014) sugere que emoções, estresse emocional e regulação emocional podem ter efeitos físicos e químicos nos tecidos do corpo, incluindo a fáscia. A interação entre emoções, mensagens químicas e respostas fisiológicas pode influenciar a função e a memória dos tecidos, destacando a relação complexa entre o estado emocional e a saúde dos tecidos conjuntivos.

Bordoni et al (2017) destacam a influência mútua entre emoções e o sistema miofascial, resultando em mudanças na postura, tensão muscular e percepção da dor. O estímulo fascial pelo movimento pode fortalecer a conexão entre corpo e emoções através da ativação do sistema interoceptivo, cujo funcionamento já foi dito anteriormente. A deformação da fáscia durante o movimento ativa os interoceptores, enviando sinais ao cérebro sobre a tensão muscular, influenciando a percepção corporal e a resposta emocional. Essa interação é crucial na regulação das emoções e na integração corporeamente.

Acredito que um estímulo fascial realizado regularmente pode ser um coadjuvante eficaz no trabalho terapêutico corporal, pois o sistema miofascial do indivíduo, assim como o do terapeuta, varia conforme seu estado. Como um desequilíbrio no sistema miofascial pode afetar o estado emocional, é fundamental compreender e integrar essas interações no tratamento.

Michalak et al (2022) ressaltam a importância de considerar o papel do tecido miofascial na interação entre corpo e mente na depressão. No estudo, os pacientes deprimidos mostraram maior rigidez e elasticidade reduzida no tecido miofascial em comparação com participantes nunca deprimidos. Os autores sugerem que intervenções direcionadas a esse tecido podem ser uma abordagem promissora no tratamento da depressão.

Algumas abordagens visam restaurar a função do sistema miofascial e influenciar a interocepção, desempenhando um papel crucial na regulação das emoções e na resposta emocional do indivíduo. Técnicas como alongamento, massagem, aplicação de pressão (como na osteopatia) e liberação miofascial são consideradas eficazes (BORDONI et al, 2017).

Gostaria de destacar a importância de se trabalhar práticas de relaxamento e respiração, ainda pouco valorizadas em nossa sociedade. O relaxamento é fundamental no trabalho com a fáscia, pois prepara e disponibiliza o tecido para suas funções. A respiração consciente, associada às práticas de relaxamento, é um componente essencial na regulação emocional e na liberação de tensões na fáscia.

A estimulação da fáscia pode regular o Sistema Nervoso Autônomo (SNA), influenciando diretamente as respostas de estresse e relaxamento. Melhorando a flexibilidade e elasticidade do tecido miofascial, essas intervenções equilibram as respostas fisiológicas associadas ao estresse, promovendo maior ativação do sistema nervoso parassimpático e redução do sistema simpático. Esse equilíbrio pode reduzir a ansiedade, promover calma e bem-estar, e ajudar no manejo dos sintomas depressivos em pacientes (MICHALAK et

al, 2022).

Essa compreensão está intimamente ligada à Teoria Polivagal de Stephen Porges, amplamente discutida atualmente. A teoria oferece um novo mapa para entender SNA, destacando o sistema de engajamento social, regulado pelo ramo ventral do nervo vago. Nesta teoria, o SNA não apenas controla as funções dos nossos órgãos internos, mas também influencia nosso estado emocional e comportamento.

De acordo com tais pesquisas, concluímos que o tônus da fáscia é influenciado pelo estado do SNA, e qualquer intervenção na fáscia pode impactar tanto o SNA quanto os órgãos que ele regula. A estimulação do sistema nervoso parassimpático favorece a liberação fascial, e uma correta estimulação da fáscia pode ser crucial para reduzir a rigidez, melhorar o estado emocional do paciente e aumentar sua consciência corporal. Isso facilita a conexão entre as sensações físicas e emocionais presentes no corpo.

Ao promover maior percepção e compreensão das respostas corporais, uma prática de movimento corporal com estímulo do sistema fascial pode auxiliar os indivíduos em sua autopercepção, ajudando-os a identificar o estado do sistema nervoso. Essa maior consciência corporal pode ajudar a reconhecer padrões de tensão crônica, liberar bloqueios emocionais armazenados no corpo e facilitar a autorregulação.

Portanto, devemos considerar a influência da fáscia na regulação do SNA, especialmente nas intervenções terapêuticas reichianas, onde acredito ser fundamental no processo de flexibilização das couraças. Embora mais pesquisas sejam necessárias para explorar os mecanismos subjacentes, acredito que a integração de um treino fascial com abordagens corporais tem o potencial de facilitar o processo, assim como transformar positivamente a saúde emocional dos pacientes.

Memórias

A ideia de que os tecidos possam possuir algum tipo de memória é ainda controversa na medicina, exigindo mais pesquisas e exploração clínica. No entanto, muitos profissionais (terapeutas corporais, massoterapeutas e fisioterapeutas) relatam ter experimentado fenômenos que sugerem uma liberação de traços de memória ao trabalhar em tecidos disfuncionais.

Em alguns casos, há relatos de lembranças de traumas infantis surgindo durante a terapia, e a liberação dessas memórias pode aliviar a carga emocional e restaurar a função do tecido. Isso levanta questões sobre se memórias podem ser mantidas na fáscia e se são acessíveis durante o trabalho fascial manual ou durante o movimento que estimula esse tecido. A pesquisa moderna oferece várias interpretações sobre como a

memória pode ser armazenada em tecidos moles, possivelmente envolvendo formas de armazenamento de informações além das exclusivamente neurológicas.

Tozzi (2014) discute a possibilidade de a fáscia armazenar memórias, explorando diferentes mecanismos pelos quais isso pode ocorrer. Tais mecanismos sugerem que a fáscia pode armazenar memórias por meio de sua estrutura, contratilidade, interações químicas e resposta a estímulos mecânicos, contribuindo para a compreensão de como as memórias podem ser mantidas nesse tecido específico.

Segundo o autor, após um trauma emocional, o hipotálamo pode desencadear a liberação de Substância P pelas terminações nervosas livres. Este neuropeptídeo multifuncional desempenha um papel crucial na transmissão da dor, na inflamação e na regulação da função neural, podendo estar envolvido na resposta a estímulos irritativos ou traumáticos que resultam na formação de memórias emocionais ou físicas no tecido conjuntivo. Sua presença e atividade podem ser relevantes para a compreensão de como a fáscia e outros tecidos respondem a estímulos e armazenam memórias. Essa substância pode alterar a estrutura do colágeno da fáscia, formando o que se chamou de cicatriz emocional, de configuração hexagonal. Dependendo da situação emocional, a Substância P liga-se às terminações nervosas livres presentes na fáscia, modificando sua estrutura e criando essa cicatriz emocional. Ao tocar ou movimentar essa cicatriz, pode haver a liberação de memórias e/ou emoções. (TOZZI, 2014).

Além disso, o fibroblasto que está no tecido fascial responde à química do nosso sangue. Quando há situações de estresse emocional, por exemplo, a respiração fica mais superficial e acelerada, deixando o PH do sangue mais ácido. Segundo Tozzi (2014), isto pode estimular o fibroblasto a se contrair, deixando o corpo mais denso e rígido.

Certamente, poderíamos associar esses fenômenos às couraças, que nada mais são do que cicatrizes emocionais, agora explicadas pelas recentes descobertas. Ainda há muito que se pesquisar, mas acredito que a fáscia tem se mostrado responsável por armazenar as memórias traumáticas que vivenciamos ao longo da vida, alterando sua estrutura em resposta a estas situações.

Minha hipótese é se, ao trabalhar continuamente e prudentemente com o tecido “lesionado”, poderíamos facilitar a saída das emoções reprimidas durante o trabalho terapêutico? Um corpo mais relaxado, aberto e flexível estaria mais disponível para a cura dos traumas? Acredito que sim...

As terapias corporais e a fáscia hoje

As psicoterapias corporais são abordagens terapêuticas que tem pontos de interseção com o estudo da fáscia e sua aplicabilidade no movimento corporal. Minha proposta neste artigo é mostrar a que o estímulo da fáscia pode ser um facilitador de processos terapêuticos corporais, especialmente na psicologia corporal reichiana, atuando em diversos aspectos.

Wilhelm Reich foi médico, cientista, psicanalista, tendo sido um dos discípulos de Freud. Com uma abordagem crítica e visionária, ele se destacou em várias áreas do conhecimento, mas autodenominava um cientista natural. Foi pioneiro ao integrar o corpo como parte essencial da prática psicoterapêutica, sendo considerado o pai das terapias corporais contemporâneas no Ocidente desde a década de 1930.

Segundo o conceito reichiano de autorregulação, um organismo saudável é aquele que é capaz de pulsar de maneira plena e natural, ou seja, contrair e expandir de forma harmoniosa, mantendo um estado de coordenação harmônica entre todos os seus processos pulsantes. Por outro lado, os mecanismos de proteção inconscientes que limitam esta pulsação vital e atrapalha a autorregulação, Reich denominou de “couraças musculares”.

Porém, estudos recentes mostram que os músculos por si não são protagonistas deste fenômeno, e sim a fáscia. O termo “couraças musculares” ficou desatualizado, pois, durante o tempo de Reich, ainda não se tinha um entendimento aprofundado do sistema fascial.

Conforme será exposto adiante, abordarei pesquisas e práticas mais recentes que destacam o papel da fáscia e apontam fatores importantes de interseção com a Psicologia Corporal Reichiana.

Gostaria de destacar primeiramente a Análise Funcional (www.functionalanalysis.eu), uma abordagem pouco conhecida no Brasil, que me chamou a atenção por considerar o tecido conjuntivo no processo terapêutico. Desenvolvida por Will Davis em 1984, essa técnica de psicoterapia corporal visa restaurar a coordenação bioenergética espontânea do organismo. Ela mobiliza a energia de forma segura e gradual, evitando a ativação das defesas e aumentando a tolerância às experiências energéticas. Inspirado pelos conceitos de Wilhelm Reich, Davis investigou como corpo e mente estão entrelaçados, destacando a fáscia como uma ponte entre psique e soma. Essa exploração levou Davis a perceber que a estrutura e o funcionamento do tecido conjuntivo são cruciais na mediação entre experiências psicológicas e manifestações físicas no corpo. Ele também destaca o papel essencial do tecido conjuntivo como uma matriz psicossomática, onde memórias e

histórias são armazenadas, impactando o bem-estar físico e emocional e influenciando como uma pessoa sente, pensa e se move.

Davis (2018) reavalia o conceito de couraça muscular de Reich, sugerindo que as alterações ocorram principalmente no tecido conjuntivo, e não nos músculos. Ele explica a estrutura, características e funcionamento do tecido conjuntivo, esclarecendo por que esta versão revisada da couraça é importante para a psicoterapia corporal.

Devido à sua qualidade semicondutora, o tecido conjuntivo forma uma matriz que atua como um sistema de comunicação instantâneo não neural em todo o corpo. Bioenergias e secreções hormonais viajam por essa matriz, informando e instruindo o organismo. Além disso, segundo o autor, o tecido conjuntivo desempenha um papel crucial no desenvolvimento do caráter e na comunicação não linear, conectando-se desde a pele até o núcleo de cada célula. Sua capacidade de conduzir prótons e elétrons contribui para a transmissão de sinais bioenergéticos que controlam a forma e propriedades dos tecidos, formando um sistema de comunicação bioelétrica. Essa condução é fundamental para a coordenação de funções fisiológicas e para a regulação da consciência, evidenciando sua função como uma matriz de comunicação essencial no corpo humano (DAVIS, 2018).

Concordo com Davis que é crucial garantir a segurança no trabalho terapêutico com o corpo. Davis destaca a resposta protetora do tecido conjuntivo ao estresse e sua capacidade de retornar ao estado saudável pré-estressado sob certas condições. Considero importante evitar a ativação das defesas e aumentar a tolerância às experiências energéticas, como propõe o autor, podendo diminuir a resistência do paciente durante o processo. Acredito que, ao trabalhar com o tecido conjuntivo de maneira sensível e adequada, os profissionais podem ajudar os pacientes a liberar tensões armazenadas, facilitando assim a autorregulação desses pacientes.

Schleip (2020) sugere quando se trata do tônus “muscular” normalmente avaliado pelos profissionais de saúde, semanticamente seria mais preciso usar o termo “tônus miofascial”, pois as propriedades de tensão se originam não apenas do tecido muscular, mas também do tecido fascial, como o epimísio, o perimísio e o endomísio.

O mesmo autor sugere que um fator que pode contribuir para condições como a fibromialgia ou a rigidez muscular crônica seria a perda de elasticidade dos tecidos de colágenos, cujos fusos podem ser alterados (SCHLEIP, 2020).

Estou cada vez mais convicta que uma prática que estimule a fáscia de forma a liberar e hidratar o tecido, estimulando a elasticidade do mesmo, de forma segura, pode contribuir para a sua regeneração, contribuindo com certas condições, como as citadas

anteriormente.

Segundo Salgado et al (2023), à luz das descobertas mais recentes sobre a fáscia, a nomenclatura deve ser atualizada para “couraças neuromiofasciais”, um conceito que oferece uma base científica sólida para entender, fundamentar e modernizar a Vegetoterapia, além de outras abordagens e técnicas corporais.

Segundo os autores, “A compreensão do funcionamento de musculatura cronicamente contraída precisaria, nesse sentido, ser atualizada para couraça cronicamente tensionada ou espástica, uma vez que é a fáscia – em sua expressão muscular – que estará disfuncional” (SALGADO et al, 2023, p.104).

Felipe Salgado Machado Melo em seu livro “A Vegetoterapia de Wilhelm Reich na Contemporaneidade: Clínica, Política e Sexualidade”, publicado em 2023, retrata que o campo de pesquisa sobre a fáscia, apesar de recente, aponta para algumas contribuições do ponto de vista do trabalho reichiano. O autor destaca duas suposições interessantes que merecem atenção entre os reichianos:

A primeira delas: parece ser através da fáscia que toda a bioeletricidade estudada por Reich circula. Sendo um sistema integrado desde os receptores da pele, passando pela musculatura e indo até os órgãos e ossos, podemos deduzir que esse era o sistema que Reich considerava ser responsável por toda a organização e transmissão da bioeletricidade no corpo. O que nos leva diretamente para a segunda hipótese: ocorreria na fáscia, e não apenas na musculatura, a ancoragem fisiológica dos mecanismos da fórmula dos quatro tempos- tensão, carga, descarga e relaxamento (MELO, 2023, p.177-178).

Estas hipóteses, a meu ver, se mostram por demais relevantes e promissoras para o desenvolvimento do estudo e aplicabilidade tanto na clínica reichiana quanto nas abordagens corporais terapêuticas subsequentes.

Em relação à aplicabilidade, na Terapia Corporal Reichiana os exercícios propostos (actings) estimulam o SNA para que se libere as emoções que estão reprimidas em nosso corpo, porém quanto maior a rigidez do tecido, mais difícil este caminho se torna. É por esta razão que eu acredito que o trabalho terapêutico é facilitado com uma prática que estimule a fáscia.

É importante entender que o estado da fáscia determina o estado dos ossos, músculos, órgãos, nervos e artérias. As células também respondem ao estado da fáscia. Esse entendimento nos ajuda a perceber a importância de uma prática corporal que libere a fáscia, pois ao atuar de forma adequada, podemos liberar todas essas estruturas. Se o estado de contração crônica impede o livre fluxo de energia orgone pelo organismo, precisamos pensar em movimentos que contribuam para este fim.

A seguir, apresento, de forma sucinta, diversas formas de treinamento fascial por meio do movimento que costumo utilizar em minha prática profissional. Além de incorporar os componentes previamente mencionados que se conectam diretamente com a psicoterapia corporal reichiana, acredito que um treino constante realizado por um paciente, fora do setting terapêutico, pode proporcionar maior segurança e disponibilidade em seu processo.

Não pretendo limitar as possibilidades e acredito que, cada vez mais, a ciência e a práxis descobrem novas técnicas de trabalho com a fáscia.

Inicialmente prezo pelo relaxamento e segurança e aos poucos os exercícios se tornam mais dinâmicos. A estimulação do sistema parassimpático favorece a liberação fascial e a resposta de descanso, reparação e renovação. Podemos estimular o ramo ventral do nervo vago com respiração, vocalizações, automassagem, micromovimentos e pensamentos positivos (guiar os pensamentos para situações de bem-estar).

É importante expandir e hidratar o tecido, criando espaços internos para distribuir tensão (tensegridade) e promover a circulação de fluidos e comunicação entre as estruturas. Alguns movimentos ajudam a liberar tensões e organizar o tecido, estimulando sua elasticidade natural e promovendo agilidade e vigor.

Em suma, utilizo diversas técnicas, como: relaxamento (micromovimentos interoceptivos e “melting” (sensação de derretimento), equilíbrio (movimentos proprioceptivos), respiração (com expansão do diafragma), vocalização, soltura, expansão (alongamento), mobilidade tridimensional, sustentação (como o “grounding” e as pranchas), vibração, força elástica, força excêntrica, torções, ondulações e outros movimentos integrativos.

Conclusão

Em resumo, os achados deste estudo destacam a importância da fáscia não apenas como um componente estrutural do corpo, mas também como um sistema dinâmico e integrado que desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde do organismo: na regulação da função fisiológica, emocional e psíquica.

Ao considerar a fáscia como um sistema de comunicação que interliga todas as estruturas do corpo, intervenções direcionadas a esse tecido podem facilitar as abordagens (psico)terapêuticas, em especial a reichiana.

Estamos ainda nos primórdios das pesquisas científicas, mas os achados tem se mostrado promissores para a área da saúde. Se Reich estivesse vivo, possivelmente ele ficaria fascinado pela fáscia!

Referências

BORDONI, B., & MARELLI, F. (2017) Emotions in Motion: Myofascial Interoception. *Complementary Medicine Research*, 24, 110-113. DOI: 10.1159/000464149

DAVIS, W. (2018) The Role of Connective Tissue in Character And Armour Development. Institute for Functional Analysis.

https://www.functionalanalysis.eu//public/1.The_Role_of_Connective_Tissue_in_Character_and_Armour_Development

FEDE, C.; PIRRI, C.; FAN, C.; PETRELLI, L.; GUIDOLIN, D.; DE CARO, R.; STECCO, C. A Closer Look at the Cellular and Molecular Components of the Deep/Muscular Fasciae. *Int. J. Mol. Sci.* 2021, 22, 1411. <https://doi.org/10.3390/ijms22031411>

LEVIN, Stephen M. Our Internal Universe. *Journal of Motor Behavior*, 46:3, 195-196, 2014. DOI: 10.1080/00222895.2014.880307.

<http://dx.doi.org/10.1080/00222895.2014.880307>

MELO, F. A Vegetoterapia de Wilhelm Reich na Contemporaneidade: Clínica, Política e Sexualidade. Curitiba: Appris, 2023.

MICHALAK, J., ARANMOLATE, L., BONN, A., GRANDIN, K., SCHLEIP, R., SCHMIEDTKE, J., QUASSOWSKY, S., & TEISMANN, T. (2022). Myofascial Tissue and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 46(3), 560-572. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10282-w>

SALGADO, F, RIBEIRO, V., COSTA, H. A Vegetoterapia na Contemporaneidade: As Couraças Neuromiofasciais. In: RESENDE, J. Psicoterapias Corporais: Flexibilizando a Couraça Muscular. Volume II - Recife: Libertas, 2023.

SCHLEIP, Robert. Fáschia no Esporte e no Movimento. Tradução de Johannes Carl Freiberg Neto, Maria Claudia Palomo. - 1ed, Santana do Parnaíba: Manole, 2020.

T0ZZI, Paolo, (2014). Does Fascia Hold Memories? *Journal of Bodywork & Movement Therapies*. 18(2):259-65. DOI: 10.1016/j.jbmt.2013.11.010

Credenciais dos autores

Claudia Luciana Barbosa Veloso

Graduada em Educação Física (CREF 007910-G). Pós-Graduada em Gestão de Pessoas (FDC). Certificada pelo Método AYAMA. Cursos de Terapia Corporal Reichiana (ITHER) e Análise Bioenergética (Unyleya). E-mail: claudinhaveloso79@gmail.com

Como citar este trabalho

VELOSO, Claudia Luciana Barbosa. Estímulo da fáscia na terapia corporal. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 27, 2024. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-04-7.

Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/estimulo-da-fascia-na-terapia-corporal/>. Acesso em: 07/06/2026.