



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

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

Thai Yoga Massagem aplicada às couraças

A flexibilização das couraças através da terapia manual

Thai Yoga Massage applied to armors

Aline Vespa dos Santos (1); Karina Santander (2); José Henrique Volpi (3)

(1) Centro Reichiano · Joinville-SC · Brasil

(2) Centro Reichiano · Porto Alegre-RS · Brasil

(3) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

Resumo

Reich mapeou o corpo em sete segmentos, onde constatou a neurose e as emoções congeladas em forma de couraças, impedindo o fluxo livre da energia e refletindo nos traços de caráter do indivíduo. A proposta deste trabalho é apresentar a Nuad Bo'rarn ou Thai Yoga Massagem como um possível recurso que contribui na flexibilização das couraças, por meio de movimentos e alongamentos passivos e específicos aos segmentos, somado à psicoterapia corporal.

Palavras-chave: Couraças; Thai Yoga Massagem; Reich; Energia; Terapia manual.

Abstract

Reich mapped the body into seven segments, where he identified neurosis and frozen emotions in the form of armors, preventing the free flow of energy and reflecting on the individual's character traits. The purpose of this work is to present Nuad Bo'rarn or Thai Yoga Massage as a possible resource that contributes to the flexibilization of armors through passive movements and stretches specific to each segment, combined with body psychotherapy.

Keywords: Armors; Thai Yoga Massage; Reich; Energy; Manual therapy.

Os segmentos, suas couraças e caracterialidades

As couraças são reflexos de defesa emocional do indivíduo e a consolidação da neurose no corpo, em resposta às situações dolorosas, traumáticas e desafiadoras que enfrentamos ao longo da vida. É o mesmo princípio da psicossomática onde os conflitos da mente se somatizam no corpo. Wilhelm Reich as descreve como a “soma total de todas as forças de defesa recalcadoras” (1995, p. 289).

Essas couraças podem ser comparadas, na psicanálise, ao termo “resistência” e estão intrinsecamente ligadas aos traços de caráter. Elas se manifestam como tensões musculares, com o intuito de proteger o indivíduo. Reich mapeou essas couraças no corpo humano e as distribuiu em um total de sete. Todas estão diretamente relacionadas ao sistema nervoso simpático e neurovegetativo.

A compreensão das couraças é fundamental para entender as barreiras que podem bloquear o fluxo de energia vital em nosso corpo.

Ao se estabelecer, as couraças impedem o movimento do fluxo energético, podendo comprometer o contato com o meio interno e externo e levando o corpo encouraçado a realizar compensações, como por exemplo: desvios de coluna, maxilar rígido, olhos perdidos, rigidez no pescoço, entre outros sinais corporais. Reich (1995) ressalta ainda que o nível de comprometimento de uma couraça pode ser leve, moderado ou severo, e está ligado à intensidade do estresse que a criança passou desde a sua gestação, focando na energia no período em que ocorreu.

Os olhos fazem parte do primeiro segmento de couraça, chamado de ocular, no qual podemos perceber sua expressão, brilho e vivacidade. Esse segmento está relacionado à percepção do indivíduo com sua realidade. Ouvidos, nariz, cérebro e a pele também fazem parte deste segmento. É na pele que o bebê tem contato principalmente com a mãe, e ali sente a sua aceitação e o vínculo com a família e seu meio social. Quando o bloqueio é total neste segmento, podemos identificar um possível caráter psicótico e, quando parcial, um indivíduo não psicótico, mas portador de um núcleo psicótico, se desenvolvendo a partir da gestação até os primeiros dez meses de vida (VOLPI; VOLPI, 2008).

Como toda couraça está ligada a um estresse, nesse caso, da couraça no segmento ocular, iremos nos referir à rejeição da mãe pela nova gravidez, aborto, falta de vínculo afetivo, baixa energia (hipoorgonótico). Quando a couraça ocular se estabelece, o indivíduo evita o contato visual e físico, sua interação é superficial. Se isola para não mostrar sua emoção e há falta de conexão com seu próprio corpo, podendo fantasiar a sua vida e a dos outros. É pelos próprios olhos que percebemos quando há falta de vitalidade e entusiasmo.

O segundo segmento é chamado de oral e refere-se a toda região da boca. Podemos identificar a couraça pela tensão presente nas mandíbulas, língua e maxilar, etc. Esse segmento está relacionado com o histórico de amamentação do indivíduo, sendo pleno e abundante ou restritivo ao leite materno em qualquer momento, observando do nível leve ao crônico, conforme o amparo ou desamparo em seu processo de incorporação (VOLPI;

VOLPI, 2008). Nessa fase a criança incorpora através do leite materno e da mãe o que vem do mundo externo, a criança absorve e reconhece desde o cheiro, tato, energia, temperatura e entrega no momento do seu desenvolvimento.

Se nesta fase houver um estresse, que pode ser por falta de amamentação, amamentação precária, sem qualidade, etc., teremos a fixação da energia e conseqüentemente a formação de uma couraça no segmento oral, com conseqüências de um traço de caráter oral reprimido ou oral insatisfeito. Segundo Navarro (1995), se a criança mamou pouco ou não mamou, pode apresentar comportamentos de isolamento, timidez, esquiva, mas se desmamou bruscamente ou em excesso, terá uma insatisfação na vida, pois nada lhe parece ser suficiente. Se tornam indivíduos mais dependentes, pois não acreditam que podem ter autonomia em suas vidas, mesmo se for inconsciente, por medo à vulnerabilidade.

Reich (1995) relaciona a couraça do segmento oral com o traço de caráter borderline, que se forma ao longo do período do nascimento ao desmame, que segundo ele deveria ocorrer em torno do nono mês. Como comportamento básico é vista a intolerância a frustrações, dependências diversas, infantilizados, mimados, egoístas e possessivos. Há medo de agir sozinho, com sua própria responsabilidade e/ou se sentirem abandonados. Além de falar e comer demais, quando se motivam para algo, focam toda sua potência nisto, se exaurindo e gastando todas as suas forças. Logo, não conseguem manter constância da energia da vida e lidam constantemente com a raiva.

O terceiro segmento é o cervical, que abrange o pescoço, apresentando características controladoras e moralistas. O pescoço é o que une o corpo à cabeça, onde está nossa voz, por ele flui um grande fluxo de energia. A couraça cervical traz a rigidez, a visão limitada das coisas, do mundo e de si mesmo. Um pescoço tenso também pode estar enrijecido nos ombros, reforçando traços psiconeuróticos e obsessivo-compulsivos. Além disso, essa tensão muscular pode desencadear problemas de tireoide e torcicolos.

O quarto segmento é torácico e, segundo Navarro (1995), reflete a identidade do “eu”, os aspectos do posicionamento da vida e a forma como a pessoa lida com seus sentimentos e emoções, isso abrange também a educação que lhe foi recebida. Podemos identificar a couraça peitoral em um tórax que não respira, que pode estar inflado, murcho, recolhido, etc. São posturas que podem estar relacionadas com mágoa, angústia, ambivalência e onde desequilíbrios relacionados à imunidade (timo), pulmões, coração e membros superiores podem se manifestar. Navarro (1995) analisa que quando a energia está acima

da média, porém mal distribuída no corpo deste indivíduo, oferece características de uma pessoa dinâmica e persistente em seus objetivos, que anseia por admiração mas com baixa empatia, como um fálico-narcisista.

O quinto segmento é o diafragmático, correspondendo ao músculo diafragma que se localiza abaixo das costelas, formando um cinturão que contorna o tronco. Está intimamente associado à respiração, que envolve o diafragma, seu principal músculo, mas também o fígado, baço, pâncreas, estômago e vesícula (NAVARRO, 2013). Nesta couraça há uma relação com o que a pessoa não deixou fluir na vida, reprimiu para não viver e sentir, o que repulsa e do que se protege, o que retém para não ver, etc. Segundo Navarro (1995), o TOC (transtorno obsessivo-compulsivo) se estabelece devido à grande demanda de ansiedade, decorrendo o bloqueio parcial do músculo do diafragma. Nesse caso, medo e ansiedade ocasionam alterações profundas, contribuindo fortemente para o caráter masoquista, principalmente se o indivíduo teve uma educação com base na repressão, culpa e moralismo.

A criança que é tolhida de ser espontânea e de certa forma livre, sempre está à espera do pior, da dor ou punição, limitada em seu prazer e tolerando o desprazer. Por meio de esquemas, descarrega sua tensão em manias obsessivas, criadas por ela mesma para obter o controle, resultando uma caracterialidade masoquista.

O sexto segmento é o abdominal, e está relacionado diretamente com o nosso controle, proteção e coragem. Podemos notar a couraça abdominal em seu estado flácido, estufado ou firme, sendo uma região muito próxima dos órgãos nos quais o ser humano faz grande esforço para se proteger, digerir e eliminar toxinas. Eva Reich (1998) diz que na massagem biodinâmica, Gerda Boyesen descobriu como o movimento peristáltico fluía quando a energia era liberada pela soltura da contração existente ao longo do trato do estômago e dos intestinos. Por ser um segmento relacionado com a fase anal e o controle dos esfíncteres (do desmame até próximo ao terceiro ano de vida), é marcante a ideia de autonomia, a necessidade de ter ou acumular, a compulsividade e as dificuldades em expressar a agressividade.

Segundo Navarro (1995) podem acontecer questões relacionadas à pulsão sexual, castração, traumas e bloqueios que envolvem a energia que circunda a região anal e seus órgãos relacionados, tendendo à constipação, diarreias e outros problemas intestinais. Aqui pode-se manifestar a caracterialidade agressivo-feminino, passivo-feminino, masoquista e histérica.

O sétimo e último segmento é o pélvico e está diretamente relacionado aos genitais, membros inferiores e órgãos do trato urinário, como também ao medo da castração, da entrega e do prazer, ou seja, se o indivíduo conseguiu vivenciar ou não de forma saudável sua sexualidade. Essa couraça pode ser observada pela rigidez no quadril e músculos internos das coxas (adutores) totalmente tensos e inflexíveis, fruto também de uma educação muito punitiva (castigos) e repressora (até mesmo da masturbação saudável), o que perturba seriamente a fonte do prazer, da criatividade e da vitalidade.

Navarro (1995) indica que no caráter masoquista, é notável uma pelve retraída, nádegas mais apertadas e glúteos quase ausentes com a parte interna das coxas tensa. No caráter obsessivo-compulsivo a pelve pode ser mais rígida, um quadril muito duro, com baixa mobilidade. E no caráter histérico, pode ter uma caminhada mais sensual, com quadril mais largo e com corpo harmônico.

Durante a vida, inúmeras situações podem contribuir para reforçar o trauma sem que nós saibamos em nosso corpo, aumentando a fortaleza das couraças, sendo necessário flexibilizar o encouraçamento para que a energia possa se liberar e circular de forma fluida. Um dos recursos em que podemos potencializar essa liberação na estrutura muscular é a massagem, em sua ampla e milenar diversidade de técnicas.

As contribuições da massoterapia e a Thai Yoga Massagem

O tato é o nosso primeiro sentido a ser desenvolvido. Segundo Alves, Tubino & Tubino (2016), da sexta à oitava semana de gestação a sensibilidade do feto ao tato é percebida na face, nas palmas das mãos e no tórax, seguida de toda a superfície da pele, exceto as partes superior e posterior da cabeça. Nessa fase, o feto começa a sentir o contato com o líquido amniótico. Quando o bebê nasce, o tato passa a ser um dos principais sentidos para transmitir sensação de segurança, afeto e percepção do mundo e do outro.

A massagem é uma das terapêuticas mais ancestrais de que se tem registros (há mais de 3.000 a.C.), sendo transmitida de geração à geração, desde os povos egípcios, indianos, chineses, japoneses, gregos e romanos, eclodindo no movimento europeu e americano usando apenas nossas mãos, na busca pelo relaxamento e jovialidade. No século XIX, dentro das psicoterapias, a massagem também ganhou seu lugar e validação nos processos terapêuticos que reconheciam a conexão do corpo, mente e energia.

Intitulado como “analista selvagem”, Georg Groddeck em 1895 praticava a psicossomática com sua forma peculiar, “estabelecendo um tratamento diferenciado para seus pacientes

baseado em massagens, dietas, banhos quentes e procedimentos analíticos, com o intuito de evitar o estado de intoxicação provocado por remédios.” (VOLPI, 2022)

Eva Reich, por influência de seu pai Wilhelm Reich, iniciou seus trabalhos com a massagem pela bioenergética suave, por volta de 1950, tendo como norteadora a questão: “como os bebês se encorajam?”, buscando assim evitar o encorajamento rígido desde o momento da concepção ou o mais próximo disso. Motivada pelo lado suave da vegetoterapia, estimulava a onda respiratória nos bebês dentro da incubadora, conversava, massageava o corpo com pequenos círculos, alisava a pele de forma suave e fazia uso de cobertor orgonótico. Ao mesmo tempo que observou como a reação era imediata: abriam os pequenos olhos, se movimentavam e respondiam aos seus estímulos, demonstrando-se mais ativos, despertos e com melhor tônus (REICH, 1998).

Para Gerda Boyesen, idealizadora da psicologia biodinâmica, o tato é uma forma de acessar o inconsciente e trabalhar sobre o ego do indivíduo. Ao integrar a psicoterapia com a massagem em 1960, descobriu que era possível influenciar o inconsciente e as emoções recalcadas pelo atalho do toque, observando como no processo da solidificação os músculos alteram de consistência, perdendo elasticidade como um cimento. Ela aplicava massoterapia diariamente em seus pacientes, surpreendendo com seus resultados ao aliviar casos com inúmeros sintomas psicossomáticos, estreitando a fronteira entre soma e psiquê, chegando a afirmar que era possível “curar pessoas realmente neuróticas sem psicoterapia” (BOYESEN, 1986, p. 35).

Em paralelo, a massagem reichiana, que teve como precursor Wilhelm Reich, inicia no intuito de relaxar, fazer com que o paciente entre em contato com seu corpo, sentimentos e sensações e estabeleça uma relação de confiança com o(a) terapeuta. A partir disso, tem o objetivo de retomar o livre fluxo energético e pulsante pelo corpo, focando na dissolução e flexibilização das couraças musculares (VOLPI, 2017).

Segundo Reich,

a dissolução de um espasmo muscular não só libera a energia vegetativa, mas além disso e principalmente, reproduz a lembrança da situação de infância no qual ocorreu a repressão do instinto. Pode-se dizer que toda rigidez muscular contém a história e o significado de sua origem. (REICH, 1984, p. 255).

Sendo reconhecida em 2019 como “patrimônio cultural imaterial da humanidade” pela Unesco, a Nuad Thai ou Thai Yoga Massagem segue expandindo sua tradição terapêutica em todo o mundo. Conhecida tradicionalmente na Tailândia por “Nuad Bo’rarn”, é uma

técnica que dispensa o uso de acessórios, maca e óleos, proporcionando efeitos interessantes e intensos em uma única sessão, como o relaxamento e alongamento muscular, consciência corporal e alívio de dores (MARQUETE, 2017).

Sistematizada pelo médico pessoal de Buda, Dr. Shivago, a Nuad Bo'rarn foi inicialmente indicada aos monges que permaneciam por horas diariamente em postura de assento meditativo. Por essa razão, surgiu a necessidade de uma sequência de movimentos dinâmicos que aumentasse a circulação, principalmente vertebral, pélvica e pernas, liberando também as tensões acumuladas nos músculos e articulações (MARQUETE, 2017).

Realizada tradicionalmente com roupas e no chão, em uma pequena esteira ou colchonete, essa “meditação em movimento” (como é conhecida) combina posturas passivas do Yoga (ásanas) e outros alongamentos junto com pressão palmar e pressão podal, estimulando o movimento do elemento ar (Lom) pelas linhas energéticas (Sen), permitindo fluir a energia vital (Palang Sak).

A energia interna é um conceito reconhecido em mais de 95 tradições médicas, sendo a medicina tradicional chinesa e ayurvédica as mais influentes e reconhecidas desde a antiguidade, por oferecerem tratamentos terapêuticos com ênfase no corpo, mente e energia vital. Na China esta é chamada de “chi”, na Índia “prana” e Reich a chamou de “orgone”.

Atualmente, a aplicação da Thai Yoga Massagem se expandiu difundindo seus benefícios mais imediatos como a regulação do sono, aumento rápido da flexibilidade, mobilidade e alívio emocional, que são necessidades emergentes em nossa sociedade ocidental tecnocrática, onde não se prioriza a prevenção da saúde e seu tratamento a partir de métodos naturais, mesmo estes sendo testados e comprovados.

Sendo uma técnica de fácil acesso e muitas possibilidades, com mais de 200 manobras registradas, é possível proporcionar ao indivíduo movimentos e alongamentos específicos aos sete segmentos de couraças, unindo a respiração consciente e estímulo às rotações, flexões e extensão do corpo, de modo a soltar a musculatura rígida e energizar o corpo. Um exemplo é a postura de sentar-se atrás de um paciente também sentado, segurar seus braços e apoiar levemente os pés abaixo das escápulas dele, estendendo aos poucos as pernas, proporcionando abertura ampla do peito e conseqüente segmento torácico (anexo 1).

Na tradição tailandesa, quando a energia e o vento interno são insuficientes, ou possuem obstrução em seu trajeto, o indivíduo sente cansaço excessivo, desânimo e fadiga, o que altera seu metabolismo, acelera a respiração e gera nervosismo. Nessa perspectiva, cultivar a rotina do toque terapêutico através da massagem pode ajudar a flexibilizar as couraças, com ajustes e estímulos diretos aos segmentos.

Considerações finais

O encouraçamento corporal é, de fato, a consolidação da neurose no corpo, o que significa uma parada no fluxo de energia vital (orgone), implicando principalmente na repressão de sentimentos, congelando-os. Ao flexibilizar ou derreter as couraças, estes ressurgem à superfície consciente.

A Thai Yoga Massagem e a Psicologia Corporal estão intrinsecamente ligadas, explorando a conexão vital entre o corpo e a mente. Ambas oferecem abordagens complementares para promover o bem-estar físico e emocional. A massagem tailandesa visa relaxar, revigorar e equilibrar o corpo, enquanto a psicologia corporal explora como as emoções e experiências psicológicas se manifestam no corpo. Ao flexibilizar as couraças, a massagem permite que a energia flua livremente, contribuindo para um corpo mais flexível, leve e consciente. Em resumo, essas abordagens podem ser aliadas poderosas no processo terapêutico.

Referências

- ALVES, E.M.; TUBINO, P.V. Os órgãos dos sentidos - Desenvolvimento sensorial. 2016.
- BOYESEN, G. Entre Psiquê e Soma. São Paulo: Summus, 1986.
- MARQUETE, D. Nuad Borarn - Thai Yoga Massagem. [s.n.].
- NAVARRO, F. Caracterologia pós-reichiana. São Paulo: Summus, 1995.
- NAVARRO, Frederico. Somatopsicodinâmica das biopatias. Curitiba: Centro Reichiano, 2013.
- REICH, E. Energia Vital pela Bioenergética Suave. São Paulo: Summus, 1998.
- REICH, W. A função do orgasmo. São Paulo: Brasiliense, 1986.
- REICH, W. Análise do caráter. São Paulo: Martins Fontes, 1995.
- VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Crescer é uma aventura! Desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

VOLPI, J. H. Georg Groddeck e a Psicanálise. Um analista selvagem. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.). Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Módulo 1, Unidade 1. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. Acesso em: 03/03/2024.

VOLPI, J. H. Massagem reichiana. Apostila do curso de Massagem Reichiana. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. p. 114.

Credenciais dos autores

Aline Vespa dos Santos

Licenciada em Educação Física pela UEM-PR. Especialista em Exercício Físico e Reabilitação do Idoso. Instrutora de Yoga e Massoterapeuta. cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta Corporal Reichiano e Bioenergético, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. E-mail: alinesanyoga@gmail.com

Karina Santander

Formada em Turismo pela PUC-RS. Pós-Graduada em Gestão Empresarial. Tecnóloga em Gestão Financeira. Terapeuta Corporal pelo Centro de Treinamento Holístico. cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta Corporal Reichiano e Bioenergético, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. E-mail: mursantander@gmail.com

José Henrique Volpi

Psicólogo (CRP-08-3685), Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e Brainspotting. Psicoterapeuta Corporal Reichiano, Analista psico-corporal Reichiano formado com o Dr. Federico Navarro (Vegetoterapia e Orgonoterapia). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo). Mestre em Psicologia da Saúde. Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento. E-mail: volpi@centroreichiano.com.br

Como citar este trabalho

SANTOS, Aline Vespa dos; SANTANDER, Karina; VOLPI, José Henrique. Thai Yoga Massagem aplicada às couraças. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 27, 2024. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-04-7. Disponível em:

<https://centroreichiano.com.br/anais/thai-yoga-massagem-aplicada-as-couracas/>. Acesso em: 08/06/2026.