



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

28º Congresso · 2025 · ISBN 978-65-89012-06-1

Voz e potência

Um diálogo existencial

Voice and potency

Ellen Fabiane Mancini (1)

(1) Centro Reichiano · Foz do Iguaçu-PR · Brasil

Resumo

A produção da voz envolve um aparato fisiológico complexo e sofisticado, além de aspectos psíquicos e energéticos. Por meio da voz projetamos nossa identidade, emoções, sentimentos, necessidades, desejos e vontades. Se pensamos em um corpo que manifesta uma história, podemos pensar em uma voz que narra essa história com nuances emocionais e existenciais. Este projeto nasce como uma proposta de intervenção terapêutica voltada ao desenvolvimento da potência por meio da retroalimentação do sistema corpo-mente-energia, utilizando técnicas de imitação vocal, expressão corporal e expressão vocal. O diálogo entre a Psicologia Corporal e a Técnica Vocal constitui o arcabouço teórico que fundamenta esta proposta terapêutica.

Palavras-chave: Corpo; Energia; Potência; Psicologia; Voz.

Abstract

Voice production involves a complex and sophisticated physiological apparatus, as well as psychic and energetic aspects. Through the voice we project our identity, emotions, feelings, needs, desires, and intentions. If the body expresses a life story, the voice narrates that story through emotional and existential nuances. This project emerges as a therapeutic intervention proposal aimed at developing potency through feedback within the body-mind-energy system, using vocal placement techniques, body expression, and vocal expression. The dialogue between Body Psychology and Vocal Technique provides the theoretical foundation for this therapeutic proposal.

Keywords: Body; Energy; Potency; Psychology; Voice.

A voz comunica, expressa, sente, embarga, trava e silencia. De forma dinâmica, carrega consigo nosso mundo interior, nossa energia, personalidade e cultura. Ao verbalizar seu discurso, o indivíduo projeta no mundo sua subjetividade a partir do corpo, das sensações e dos conflitos internos. Com sua doçura nas canções de ninar, na vibração de uma conquista, na explosão raivosa de indignação, no lamento choroso do luto, ela se faz presente.

Uma voz plena, cheia de vida e energia, depende das sensações internas e das vibrações que mobilizam órgãos, músculos, cavidades e tecidos. Segundo Claire Dinville:

A função vocal é um conjunto, um todo inseparável e homogêneo, determinado pela interação entre os diferentes órgãos vocais e respiratórios. É uma atividade muscular que só pode se desenvolver e adquirir qualidades emocionais e expressivas buscando um conjunto de sensações proprioceptivas e cinestésicas que se apoiam nas leis da física, da acústica, da fonética e da fisiologia dos órgãos (DINVILLE, 1993, p. 19).

Fisiologicamente, a produção da voz depende de estruturas corporais que vão desde as sinapses nas áreas do cérebro relacionadas à linguagem, fala e articulação até a mobilização de músculos, anexos e órgãos. É uma habilidade extremamente refinada que acontece de forma tão instintiva quanto a própria respiração que a envolve. Para compreendermos os aspectos que abrangem a fonação e como isso reflete os estados emocionais, a condição orgonótica (energética) e as implicações da história de vida, iniciaremos compreendendo como se processa a produção vocal em nosso corpo.

Em nível neurofisiológico, a voz e seus mecanismos estão relacionados à linguagem, uma habilidade cognitiva que possui níveis de representação: semântico, fonético, fonológico, morfológico, lexical, sintático, pragmático e prosódico (SALLES; RODRIGUES, 2014). Para ocorrer a produção da voz, precisamos considerar a constituição do sistema fonador, formado pelo sistema respiratório, pelas pregas vocais e seu sistema adjacente, que inclui cavidades responsáveis pela ressonância da voz (SUNDBERG, 2022).

O sistema fonador é composto pela laringe, onde as pregas vocais se localizam, pelos pulmões, traqueia, estruturas articulatórias — mandíbula, lábios, dentes, língua, palato mole, palato duro e parede posterior da faringe — e estruturas ressoadoras, como as cavidades nasais (PACHECO; BAÊ, 2006).

Durante a produção da voz, o ar expelido pelos pulmões encontra resistência ao passar pelas pregas vocais e, através da mobilidade muscular da laringe, projeta-se o som. A força (potência) da expiração e a mobilização das pregas vocais são responsáveis pela intensidade e energia com que nossa voz se projeta no mundo, e a qualidade da respiração influenciará diretamente essa dinâmica.

Respirar é uma condição *sine qua non* da manifestação da vida, e a qualidade dessa respiração está diretamente relacionada à nossa saúde emocional. Instintivamente, logo no momento do nascimento, o ar toma conta dos pulmões do bebê, que expressa o choro que confirma sua existência. Desde esse momento até o seu último fôlego, o ar estará

presente na troca com o meio, com o outro, nos momentos de prazer ou de dor. Segundo Briganti:

O ato de respirar revela em seus movimentos a troca contínua com o meio. Troca livre e permeável que gera vida e prazer. Ar quente que acalanta, entenece, trazendo para o interior de cada um o alimento do meio que nos circunda. Este contato do nosso interior com o outro meio nos instaura no mundo, nos dá a direção limítrofe do nosso ser. Nos faz sentir o viver em troca com o outro. (BRIGANTI, 1987, p. 42)

Durante a respiração, o movimento dos pulmões modifica o espaço interno, as vísceras se projetam para frente e para baixo, em direção à pélvis, e as sensações ficam mais latentes. Quanto mais profunda e fluida for a respiração, maior carga de energia será mobilizada. Percebemos um ritmo, uma cadência que se mantém: expansão e contração, tensão e relaxamento. “O equilíbrio da dinâmica respiratória expressa integridade de personalidade, enquanto as alterações patológicas deste processo refletem níveis diversos de fragmentação emocional” (ZIEMER; BEHLAU, 1988, p. 77).

Uma respiração curta e sem profundidade revela um conflito emocional; a angústia bloqueia as sensações no corpo e a ansiedade se eleva. “É prendendo a respiração que as crianças costumam lutar contra os estados de angústia, contínuos e torturantes, que sentem no alto abdômen. Fazem a mesma coisa quando sentem sensações agradáveis no abdômen ou nos genitais e têm medo dessas sensações” (REICH, 1995, p. 260).

Desde os primórdios da psicanálise, o conteúdo verbal, o discurso, apresentou-se como protagonista na análise. As inquietações de Wilhelm Reich diante da limitação da associação livre possibilitaram que ele aprofundasse seu olhar sob uma nova perspectiva. Ele percebeu que apenas a terapia verbal limitava o trabalho terapêutico, partindo do princípio de que o corpo manifesta nossa história de vida e, por consequência, nossas resistências.

Reich (1989) mapeou os segmentos musculares observando a estase energética que seus pacientes apresentavam como mecanismo de defesa: as couraças musculares. “A sua função em todos os casos era proteger o indivíduo contra experiências desagradáveis. Entretanto, acarretava também uma redução da capacidade do organismo para o prazer” (REICH, 1995, p. 130).

Esses segmentos de couraça apresentavam características de bloqueios emocionais relacionados à fase do desenvolvimento em que houve o estresse psíquico. No segmento ocular, prejuízos no contato com a realidade; no segmento oral, a raiva e a

depressividade; no cervical, o controle; no peitoral, a ambivalência e a identidade; no diafragmático, a ansiedade; no abdominal, a visceralidade; e no pélvico, o prazer.

Compreendendo que a expressão da voz mobiliza todo o corpo, com a ativação dos segmentos em maior ou menor grau, quando estimulamos energeticamente todo o sistema fonador e seus adjacentes, podemos pensar em uma práxis terapêutica a partir da voz. Localizadas no segmento ocular estão as cavidades da face, que permitem a ressonância da voz. Nos segmentos oral e cervical temos o aparelho fonador, que depende da respiração, a qual mobiliza os segmentos torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. Segundo Sundberg (2022, p. 29), “uma grande quantidade de músculos pode modificar a forma e as dimensões do trato vocal” e, por consequência, a couraça muscular implicará na fonação.

Quando a couraça muscular bloqueia o fluxo energético nos segmentos mobilizados durante a respiração, podemos observar que a dificuldade de expansão afeta diretamente a produção, a expressão, a projeção e a ressonância da voz. Contração e expansão dos músculos do tórax, diafragma e abdômen podem ser observadas durante a inspiração e a expiração, mobilizando também grupos musculares localizados na cabeça, pescoço e pélvis. O bloqueio energético em qualquer um desses segmentos implica uma respiração superficial e ineficiente. Segundo Lowen (2020, p. 37), a “respiração é a pulsação básica (expansão e contração) de todo o corpo; portanto, é a base da experiência de prazer e dor”.

Os sete segmentos de couraça são mobilizados durante o ato de respirar. Por consequência, a projeção da voz, que depende diretamente da respiração, também é afetada por sua qualidade. Um tórax hipoorgonótico não permite a expansão plena dos pulmões, assim como um pescoço bloqueado resultará em tensão na laringe, comprometendo a eficiência das pregas vocais, e um diafragma congelado não permitirá uma respiração satisfatória.

Para Navarro (2013), há um processo dialético entre o olfato e a emissão do som em um processo de renúncia do prazer passivo na expiração e o sentido ativo da comunicação na troca do bebê com a mãe. Portanto, o bloqueio nasal resulta em bloqueios afetivos que levam à depressividade e à repressão das necessidades naturais. “A voz anasalada de alguém resfriado é a voz que, naquele momento, tem necessidade de estar em contato consigo mesmo” (NAVARRO, 2013, p. 59).

Os estados emocionais também se manifestam através da voz, modificando sua intensidade, frequência e ressonância. Sundberg (2022) relaciona a frequência da fonação aos estados de humor, nos quais se implicam o tônus muscular e o padrão respiratório, correlacionando o estado afetivo às características acústicas da seguinte forma:

TABELA

Estado afetivo	Características acústicas
Relaxamento, satisfação, contentamento, ludicidade.	Vocalizações breves e repetidas com frequência de fonação relativamente baixa.
Dominação, hostilidade, competitividade.	Frequência de fonação descendente; qualidade de voz rugosa, áspera.
Defensividade, medo.	Vocalizações breves com pitch (altura tonal) relativamente definido e frequência de fonação ascendente; ataques vocais com grande amplitude; espectro rico em parciais agudos.
Submissão, resignação.	Vocalizações com pitch relativamente definido e frequência de fonação alta; padrões repetidos de frequência de fonação.

Fonte: Sundberg (2022, p. 216).

Considerando a intervenção terapêutica que utiliza a voz não apenas como ferramenta, mas como expressão do corpo em direção à flexibilização das coraças e a uma maior entrega para a vida, é necessário que a propriocepção seja o primeiro recurso a ser trabalhado. Um corpo que sente e que é percebido em sua existência, limites e expressão natural, no ato vocal implica-se em um trabalho de articulação, ressonância e projeção. “Originalmente, todas as palavras formam sons. Sabemos que o som da voz é uma expressão direta da sensação” (LOWEN, 1986, p. 180).

A articulação dos fonemas depende do tônus muscular durante o movimento da mandíbula, dos lábios, da língua, do palato, da faringe e da laringe (PACHECO; BAÊ, 2006). As ondas sonoras são modificadas ao passarem pelo trato vocal no momento da expiração, e a frequência de ressonância se altera quando existe alguma implicação energética nesse segmento. Uma boa articulação depende do movimento dessas estruturas e da qualidade do fluxo de energia no momento da expiração. “O que permite a identificação da articulação é a precisão de movimentos. Cada vogal ou consoante tem um mecanismo línguo-palatal definido que tem uma repercussão sobre as atitudes dos órgãos

supraglóticos” (DINVILLE, 1993, p. 63-64).

A projeção da voz está intrinsecamente relacionada ao deslocamento de um alto nível de energia, denominada energia de convicção. Diante da possibilidade de projetarmos a voz, mobilizamos energia psíquica (psicomotora) e podemos encontrar resistência de mecanismos de inibição psicológica quando os riscos externos são percebidos, gerando aumento de tensão. O fluxo dessa energia é canalizado de forma vertical no organismo e, quando estimulado intencionalmente através de técnicas, permite uma projeção saudável da voz (LE HUCHE; ALLALI, 2005).

Pensando em uma mobilização energética dos segmentos de couraça através da técnica vocal, a proposta de valer-se desse recurso no setting terapêutico possibilita a expansão da expressividade do indivíduo. Nesse sentido, podemos considerar o trabalho vocal com um embasamento teórico robusto para atuação clínica em psicoterapias corporais, uma vez que a mobilização das couraças acontece de forma gradativa através de exercícios de propriocepção, respiratórios, de impostação, ressonância e projeção vocal.

Referências

- BRIGANTI, C. R. *Corpo vital: reflexões sobre a clínica psicoterápica*. São Paulo: Summus, 1987.
- DINVILLE, C. *A técnica da voz cantada*. Rio de Janeiro: Enelivros, 1993.
- LE HUCHE, F.; ALLALI, A. *A voz: anatomia e fisiologia dos órgãos da voz e da fala*. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- LOWEN, A. *Prazer: uma abordagem criativa da vida*. São Paulo: Summus, 2020.
- LOWEN, A. *Medo da vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo*. São Paulo: Summus, 1986.
- NAVARRO, F. *Characterologia pós-reichiana*. Curitiba: Centro Reichiano, 2013.
- PACHECO, C.; BAÊ, T. *Canto: equilíbrio entre corpo e som*. São Paulo: Irmãos Vitale, 2006.
- REICH, W. *A função do orgasmo*. São Paulo: Brasiliense, 1995.
- REICH, W. *Análise do caráter*. São Paulo: Martins Fontes, 1989.
- SALLES, J. F.; RODRIGUES, J. C. *Neuropsicologia: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2014.

SUNDBERG, J. *A ciência da voz: fatos sobre a voz na fala e no canto*. São Paulo: Edusp, 2022.

ZIEMER, R.; BEHLAU, M. S. *Trabalhando a voz*. São Paulo: Summus, 1988.

Credenciais dos autores

Ellen Fabiane Mancini

Psicóloga (CRP-08/34588) pela Universidade Tuiuti do Paraná, Formada em Licenciatura em Música pela Escola de Música e Belas Artes do Paraná, Especialista em Psicoterapia Corporal com habilitação para atuar como psicoterapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Especialista em Neuropsicologia pelo Child Behavior Institute of Miami. Atua como Psicoterapeuta Clínica com atendimentos individuais e com casais, grupos terapêuticos, workshops, vivências e palestras. E-mail: ellenmancini@hotmail.com

Como citar este trabalho

MANCINI, Ellen Fabiane. Voz e potência. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 28, 2025. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-06-1. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/voz-e-potencia/>. Acesso em: 06/06/2026.