



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

29º Congresso · 2026 · ISBN 978-65-89012-07-8

Corpo sonoro

Expressividade e regulação emocional

Sounding body

Ellen Fabiane Mancini (1)

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

Resumo

O corpo dialoga com o mundo exterior a partir das experiências internalizadas ao longo da vida, configurando padrões de expressividade em busca de regulação emocional, muitas vezes disfuncionais. Segundo Reich, os conflitos emocionais experienciados ao longo da vida ficam registrados no corpo por meio de tensões localizadas em segmentos musculares, denominados segmentos de couraça. A mobilização desses segmentos favorece a descarga das tensões crônicas e a restauração do fluxo de energia vital, ampliando a disponibilidade corporal para o vínculo afetivo e a entrega plena à vida. A proposta desta vivência é explorar as possibilidades de flexibilização dos segmentos de couraça por meio da experiência sonora coletiva, utilizando a expressão corporal e vocal como via facilitadora para a autorregulação e expressividade, ancorada em princípios teórico-científicos da Psicologia Corporal, Neuropsicologia e da Musicoterapia.

Palavras-chave: Autorregulação. Expressão. Música. Neuropsicologia. Psicologia corporal.

Abstract

The body engages in dialogue with the external world based on experiences internalized throughout life, shaping patterns of expressiveness in the pursuit of emotional regulation, which are often dysfunctional. According to Reich, emotional conflicts experienced throughout life are registered in the body through tensions localized in muscular segments, known as armor segments. Mobilizing these segments facilitates the release of chronic tensions and the restoration of vital energy flow, increasing bodily availability for affective bonding and full engagement with life. This experiential practice aims to explore possibilities for increasing the flexibility of armor segments through collective sound experience, using bodily and vocal expression as facilitating pathways for self-regulation and expressiveness, grounded in theoretical and scientific principles of Body Psychology, Neuropsychology, and Music Therapy.

Keywords: Self-regulation. Expression. Music. Neuropsychology. Body Psychology.

Movimento é sinônimo de vida. Quando observamos a dinâmica da pulsação que acontece através do movimento de contração e da expansão, inferimos que o prejuízo neste movimento se torna um fator comprometedor para o pleno funcionamento do organismo.

A natureza pulsa. No corpo de um adulto saudável, o coração pulsa cerca de sessenta vezes por minuto, esse ritmo possibilita que o fluxo sanguíneo cumpra sua função conduzindo o oxigênio para o interior das células e carregando as toxinas para serem expelidas através da expiração, das secreções e da excreção. Pulsação, movimento, fluxo: o ritmo da vida.

O corpo registra nossa história, se expressa a partir de nossas defesas e potências. Cada corpo se expressa no mundo a partir do seu próprio ritmo. Wilhelm Reich investigou as expressões emocionais de seus pacientes, dedicou-se ao estudo da energia orgone (energia vital), como ela se comporta no organismo humano, natureza e no cosmos. Descreveu a manifestação da couraça de caráter, e da couraça muscular, ambas como processos adaptativos de defesa do ego. Segundo Reich “a rigidez muscular e a rigidez psíquica são uma unidade, sinal de uma perturbação da motilidade vegetativa do sistema biológico como um todo” (REICH, 1998, p. 316).

Ele observou que as tensões musculares se organizam em grupos de músculos representando essa manifestação em formato de anéis e classificou em sete grandes grupos, os segmentos de couraça muscular: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. (REICH, 1995). Quando a energia vital se encontra congestionada no segmento de couraça, o fluxo energético pode ser gradualmente reestabelecido através de intervenções realizadas com movimentos que foram posteriormente sistematizados pelo neuropsiquiatra italiano Federico Navarro, que estabeleceu a metodologia clínica denominada *vegetoterapia-caracteroanalítica*. Essa metodologia de Navarro respeita a ordem céfalo-caudal do desbloqueio energético através de movimentos que ativam a musculatura, implicando na função neurovegetativa, seguido pelo trabalho analítico do caráter do paciente. Longe de traçar um roteiro enrijecido para o processo terapêutico, a proposta metodológica de Navarro foi responsável por estabelecer as correlações da técnica como conteúdo psíquico e suas implicações neurovegetativas. Segundo Navarro:

A experiência cotidiana nos ensina uma verdade primordial: eu expresso meu corpo, meu corpo me expressa. Gestos, posturas, expressões refletem ainda mais minhas atitudes existenciais do que o meu discurso; eles exprimem meu caráter, meu modo de ver, de amar, de sentir; eles traem meus cinturões musculares e morais. O corpo, marcado por minha história individual, também o é por minha história social. Nele se inscrevem os constrangimentos, as sujeições e as repressões, assim como os costumes, os usos, os rituais que me foram transmitidos, legados, impostos por minha família, minha cultura, meu meio ambiente. A moeda tem sempre três faces: biológica, psicológica e social. (NAVARRO, 1995)

Na perspectiva biopsicossocial, tudo o que acontece dentro e fora do nosso corpo impacta significativamente a forma com que nos expressamos e como nos regulamos emocionalmente diante das situações. A expressividade de cada indivíduo está relacionada à como ele se percebe no mundo, como interage, e como essa dinâmica o afeta. Pensar um trabalho psicoterapêutico a partir do corpo é, em primeira instância, abrir espaço para experienciar sua existência, reconhecer-se, tornar-se consciente da sua potência, e adicionar a música intencionalmente nesta prática é um convite à expressividade, espontaneidade e ao prazer.

A música, enquanto linguagem expressiva, se manifesta na história da humanidade atravessando os milênios como manifestação cultural e identitária, o ritmo já estava presente na comunicação, em rituais desde os primórdios. Os efeitos da música, com todos os seus componentes, ritmo, intensidade, melodia, harmonia, reverberam no corpo através de sensações. Percebemos a música a partir do sentido da audição, e as vibrações do som reverberam em todo o corpo produzindo sensações. Como afirma Bohumil Med (1996), o cérebro decodifica as ondas sonoras, enquanto o corpo experimenta a sensação:

Som é a sensação produzida no ouvido pelas vibrações de corpos elásticos. Uma vibração põe em movimento o ar na forma de ondas sonoras que se propagam em todas as direções simultaneamente. Estas atingem a membrana do tímpano fazendo-a vibrar. Transformadas em impulsos nervosos, as vibrações são transmitidas ao cérebro que as identifica como tipos diferentes de sons. Consequentemente, o som só é decodificado através do cérebro. (MED, 1996 p.11)

Quando carregamos uma memória afetiva relacionada à uma música específica, o corpo experimenta uma descarga emocional relacionada, não apenas ouvimos a música, sentimos a música. A música é capaz de nos transportar à momentos e desencadear respostas emocionais envolvendo processos cognitivos e fisiológicos interdependentes, como descreve Keith Swanwick, “a música não é simplesmente uma sensação prazerosa que dá origem a uma reação de “reflexo” físico. Envolve processos cognitivos e pode ser mais ou menos compreendida pelos que respondem a ela” (SWANWICK, 1995, p. 13). Quando evocamos uma memória a partir da música, circuitos da memória episódica são ativados, produzindo sensações corporais, por exemplo.

A possibilidade de experimentar o corpo como um instrumento sonoro é conhecida como percussão corporal. Essa prática envolve o estímulo da coordenação motora,

autopercepção, atenção, memória, percepção, raciocínio, tomada de decisão e as múltiplas inteligências. O etnomusicólogo Francisco Javier Romero-Naranjo dedicou mais de duas décadas ao estudo sobre a interação psicomotricidade, música e cultura, desenvolvendo o método BAPNE, acrônimo de Biomecânica, Anatomia, Psicologia, Neurociência e Etnomusicologia.

A metodologia estimula funções executivas (atenção, memória, controle inibitório, planejamento, flexibilidade cognitiva, cognição social) através de movimentos corporais e música, em diversos contextos, desde intervenções terapêuticas a contextos educativos para todas as idades. Romero-Naranjo e Llorca-Garnero conduziram um estudo com estímulos rítmicos e cognitivos associando percussão corporal e tarefas cognitivas, em formato de dupla tarefa, que evidenciou o aumento do consumo de oxigênio e da frequência cardíaca (ROMERO-NARANJO e GARNERO, 2023). No artigo *Body percussion and memory for elderly people through the BAPNE method (Percussão corporal e memória em idosos por meio do método BAPNE)*, Romero-Naranjo e Garnero explicam como o método que envolve percussão corporal é capaz de estimular as múltiplas inteligências:

No método BAPNE, o professor nunca utiliza os exercícios de percussão corporal de forma arbitrária, mas os apresenta com uma justificativa específica para desenvolver as Inteligências Múltiplas. Dentro das teorias cognitivas sobre inteligência, a proposta de Howard Gardner de considerá-la como um conjunto de habilidades mentais inter-relacionadas, com base neurocientífica, despertou o interesse de especialistas na área da educação. A visão de Gardner foi completamente inovadora porque definiu a inteligência como um sistema semi-autônomo de processamento de informação que se manifesta na capacidade de resolver problemas ou criar novos produtos relevantes para uma cultura. (ROMERO-NARANJO, 2014, p.534)

A proposta da vivência que conecta percussão corporal e estimulação cognitiva à vegetoterapia de Federico Navarro, viabiliza uma atmosfera lúdica com o objetivo de favorecer a circulação energética nos segmentos de couraça, a partir da mobilização muscular estimulada pelos movimentos rítmicos que envolvem o corpo em sua totalidade. A música como linguagem artística se torna uma via potente para essa intervenção, como afirma Keith Swanwick:

As artes são fortemente adaptadas a essa característica lúdica. Por causa de sua atratividade altamente sensorial, seu poder imitativo e suas possibilidades imaginativas, elas são uma atividade humana significativamente valorizada, celebrada em todas as culturas (SWANWICK, 2014, p. 61)

Viabilizar uma experiência multifatorial a partir do lúdico, da percussão corporal, em um ambiente coletivo, significa possibilitarmos caminhos para a expressividade, a regulação emocional e a espontaneidade. Na visão reichiana, esses fatores estão fortemente conectados com o bem-estar e melhora do fluxo energético, da entrega para a vida. Reich nos convoca a olharmos para nossas defesas de flexibilizarmos a rigidez e o automatismo que a vida cotidiana nos impõe, nos aproximando de uma vida mais saudável, plena e prazerosa.

Referências

- Fregtman, C. D. **Corpo, música e terapia**. São Paulo: Editora Cultrix LTDA, 1989.
- MED, B. **Teoria da música**. 7. ed. Brasília: Musimed, 1996.
- NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica**. São Paulo: Summus, 1995.
- NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia característico-anática**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013.
- REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.
- ROMERO-NARANJO, F. J. **Body percussion and memory for elderly people through the BAPNE method**. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, v. 132, p. 533-537, 2014.
- ROMERO-NARANJO, F. J.; LLORCA-GARNERO, J. **Ergospirometry & body percussion: case study based on BAPNE FIT method**. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, v. 48, p. 979-984, 2023.
- SWANWICK, K. **Música, mente e educação**. Tradução de Marcell Silva Steuernagel. 1. ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2014.
- SWANWICK, K. **Ensinando música musicalmente**. Tradução de Alda Oliveira e Cristina Tourinho. São Paulo: Moderna, 2003.

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 Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR, Especialista em Neuropsicologia pelo Child Behavior Institute of Miami, Pós-graduanda em Musicoterapia e Gerontologia. Atua como Psicoterapeuta Clínica com atendimentos

individuais, casais, grupos terapêuticos, workshops, vivências e palestras.

Como citar este trabalho

MANCINI, Ellen Fabiane. Corpo sonoro. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/corpo-sonoro/>. Acesso em: 31/08/2026.