Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal

v. 27 · 2026 · p. 1-8 · e-ISSN 3086-1438

Vegetoterapia Breve-Focal e a releitura neurofisiológica dos actings reichianos

Brief-Focal Vegetotherapy

José Henrique Volpi (1)

(1) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

Resumo

Este artigo apresenta e fundamenta a metodologia da Vegetoterapia Breve-Focal, uma evolução da Vegetoterapia Caracteroanalítica clássica sistematizada por Federico Navarro. Diante das demandas da prática clínica contemporânea, que valoriza intervenções mais rápidas e direcionadas, propõe-se uma revisão da duração dos actings (movimentos psicocorporais). A análise parte da questão central: é fisiologicamente necessário manter estímulos musculares por longos períodos (15-25 minutos), como na prática tradicional, para promover a reorganização psíquica? Com base em conhecimentos da neurociência contemporânea, fisiologia neuromuscular e teorias sobre plasticidade neural, argumenta-se que a eficácia terapêutica não reside na duração do estresse, mas na precisão do estímulo, na ativação consciente do padrão defensivo e na sua reconsolidação em um contexto de segurança fisiológica. A couraça muscular é reinterpretada não como uma entidade puramente mecânica, mas como a expressão periférica de circuitos neurais centrais. Conclui-se que estímulos breves (3 a 5 minutos), focais e integrados são suficientes para ativar mecanismos de reorganização neural, tornando a terapia mais eficiente e alinhada com os princípios da regulação autonômica e da plasticidade dependente da experiência.

Palavras-chave: Análise Reichiana; Psicoterapia Corporal; Reich; Vegetoterapia breve-focal.

Abstract

This article presents and provides the theoretical basis for the Brief-Focal Vegetotherapy methodology, an evolution of Classical Character-Analytical Vegetotherapy systematized by Federico Navarro. In response to the demands of contemporary clinical practice, which values shorter and more focused interventions, a revision of the duration of actings (psychocorporal movements) is proposed. The analysis starts from a central question: is it physiologically necessary to maintain muscular stimulation for long periods (15–25 minutes), as in traditional practice, to promote psychic reorganization? Based on contemporary neuroscience, neuromuscular physiology, and theories of neural plasticity, it is argued that therapeutic effectiveness does not lie in the duration of stress, but in the precision of the stimulus, the conscious activation of the defensive pattern, and its reconsolidation within a context of physiological safety. Muscular armor is reinterpreted not as a purely mechanical entity, but as the peripheral expression of central neural circuits. It is concluded that brief (3 to 5 minutes), focal, and integrated stimuli are sufficient to activate neural reorganization mechanisms, making therapy more efficient and aligned with the principles of autonomic regulation and experience-dependent plasticity.

Keywords: Reichian Analysis; Body Psychotherapy; Reich; Brief-Focal Vegetotherapy.

Introdução

A psicoterapia corporal, inaugurada por Wilhelm Reich, estabeleceu um paradigma revolucionário ao postular a identidade funcional entre os processos psíquicos e somáticos. Reich (1995) demonstrou que os conflitos emocionais e as defesas de caráter se manifestam no corpo sob a forma de tensões musculares crônicas, que ele denominou “couraça muscular”. A dissolução dessa couraça tornou-se o objetivo central de sua abordagem terapêutica, a Vegetoterapia Caracteroanalítica.

Federico Navarro, discípulo de Reich, deu um passo fundamental ao sistematizar a prática clínica por meio de uma sequência de exercícios específicos, os actings, projetados para trabalhar os segmentos de couraça, dos olhos à pelve (NAVARRO, 1989). Em sua metodologia, é necessário a aplicação de estímulos musculares prolongados, mantidos por 15, 20 ou até 25 minutos, com o objetivo de induzir um estresse funcional capaz de romper os padrões defensivos cronicificados.

Contudo, o contexto clínico e social transformou-se. Os pacientes contemporâneos frequentemente apresentam demandas por resultados mais céleres e possuem menor disponibilidade de tempo e recursos para processos terapêuticos de longa duração. Essa realidade impulsiona uma reflexão crítica sobre a metodologia clássica: seria a longa duração dos actings um componente indispensável para a eficácia terapêutica? Ou seria possível alcançar resultados similares, ou até superiores, por meio de uma abordagem mais breve e focalizada?

Este artigo propõe a criação de uma metodologia chamada por mim de Vegetoterapia Breve-Focal, como uma resposta a essa questão. A metodologia, como o nome sugere, abrevia o tempo de aplicação dos actings e concentra a intervenção em pontos-chave, visando a máxima eficiência. O objetivo deste trabalho é apresentar os fundamentos dessa abordagem, justificando-a não como uma ruptura com o legado de Reich e Navarro, mas como uma atualização e um aprofundamento à luz dos conhecimentos contemporâneos da neurofisiologia, da teoria da regulação autonômica e da neurociência da plasticidade.

Fundamentação Teórica: De Reich a Navarro

O Princípio da Identidade Funcional e a Couraça Muscular

O alicerce da obra de Wilhelm Reich é o princípio da identidade funcional, que postula que não há dualismo entre mente e corpo; ambos são manifestações de um mesmo fluxo de energia vital, que ele chamou de “orgone”. As experiências emocionais, especialmente as traumáticas ou repressoras na infância, interrompem esse fluxo, gerando estases energéticas. Para se defender da dor e da ansiedade, o organismo desenvolve defesas de caráter que se expressam simultaneamente no psiquismo (traços de personalidade, comportamentos) e no soma (tensões musculares crônicas) (REICH, 1995). Essa armadura somática, a couraça, organiza-se em sete segmentos anelares que bloqueiam a pulsação natural do organismo e a livre expressão emocional.

A Sistematização dos ‘Actings’ por Federico Navarro

Federico Navarro (1989) operacionalizou o trabalho de Reich ao criar uma metodologia clínica estruturada. Ele desenvolveu os actings, que são posturas e movimentos específicos destinados a estressar funcionalmente os músculos de cada um dos sete segmentos da couraça. A premissa era que, ao manter um músculo cronicamente contraído sob um estresse sustentado, o padrão defensivo seria levado à exaustão, permitindo a emergência de movimentos involuntários (vibrações, tremores) e a liberação das emoções represadas. A longa duração do estímulo é considerada essencial para vencer a resistência da couraça e produzir uma reorganização funcional profunda.

Desenvolvimento da Metodologia: A Vegetoterapia Breve-Focal

A Vegetoterapia Breve-Focal parte da mesma base teórica de Reich e Navarro, mas reexamina a aplicação prática dos actings. A proposta não é eliminar o estresse funcional, mas otimizá-lo, questionando a correlação direta entre a duração do estímulo e a profundidade da mudança. A metodologia se sustenta em dois pilares: a brevidade e o foco.

- **Breve:** Refere-se à abreviação do tempo de execução dos actings. Em vez de 15 a 25 minutos, as estimulações são tipicamente mantidas por períodos que variam de 3 a 5 minutos.
- **Focal:** Indica que a intervenção é precisa e segmentar, direcionada a ativar o circuito neuromuscular e neural específico associado à defesa, sem desperdiçar energia em um estresse generalizado ou excessivo.

A prática distingue dois tipos principais de actings, ambos adaptados para a curta duração:

a) Actings de Posição Sustentada: O paciente mantém uma postura fixa que ativa um determinado grupo muscular (ex: manter o olhar em um ponto fixo, manter o pescoço estendido para fora do divã, sustentar os braços elevados). O objetivo é gerar uma ativação tônica que permita ao sistema nervoso central perceber a tensão crônica e reativar as memórias implícitas associadas ao padrão defensivo.

b) Actings de Movimento Rítmico: O paciente realiza movimentos contínuos e repetitivos (ex: movimentos oculares, girar o pescoço, bater os braços no divã). Essa forma dinâmica de acting estressa o músculo de forma variável, ativando uma gama mais ampla de proprioceptores e enviando um fluxo constante de informações aferentes ao sistema nervoso, promovendo a flexibilização da couraça.

Justificativa Fisiológica e Neurocientífica

A validade da redução do tempo dos actings encontra suporte robusto na compreensão contemporânea do sistema nervoso e da fisiologia muscular. A seguir, detalhamos os principais argumentos que fundamentam a abordagem Breve-Focal.

A Couraça como Padrão Neural Centralizado

A neurociência moderna permite reinterpretar a couraça. Ela não é apenas tensão mecânica armazenada no músculo. É, fundamentalmente, um padrão crônico de regulação autonômica, sustentado por circuitos neurais que envolvem estruturas como a amígdala, o hipotálamo, a substância cinzenta periaquedutal e suas conexões com o córtex pré-frontal (LEDOUX, 2003). O músculo é o efetor periférico de uma estratégia de sobrevivência aprendida e automatizada pelo sistema nervoso central. A repetição de experiências emocionais (medo, abandono, raiva contida) fortalece sinapticamente esses circuitos, transformando uma resposta defensiva inicialmente consciente em uma memória implícita, um padrão corporal automático. Portanto, o alvo da terapia não é o músculo em si, mas a rede neural que o comanda.

O Músculo como Órgão Sensório-Motor e a Ativação Neural

Quando um acting é realizado, não estamos apenas “cansando um músculo”. Estamos ativando um complexo circuito sensório-motor. O tecido muscular é rico em proprioceptores — fusos musculares (detectores de alongamento), órgãos tendinosos de Golgi (detectores de força) e receptores articulares — que enviam um fluxo contínuo de informações aferentes para a medula espinhal e o cérebro (KANDEL et al., 2013). Esse

influxo sensorial é o que permite ao sistema nervoso central “perceber” o padrão de tensão. A ativação desses sensores é imediata. Estudos em fisiologia neuromuscular demonstram que alterações significativas nos padrões de disparo das unidades motoras e na organização sináptica ocorrem nos primeiros segundos e minutos de uma contração ou movimento (SILVA; COSTA, 2016).

Fadiga Muscular vs. Reorganização Psíquica

A metodologia clássica, com seus longos tempos de estímulo, frequentemente induz uma fadiga muscular periférica significativa. Entre 3 e 5 minutos de contração sustentada, o acúmulo de metabólitos (como íons de hidrogênio e lactato) e o esgotamento de substratos energéticos levam a uma queda na capacidade de contração do músculo (ALLEN; WESTERBLAD, 2004).

Contudo, é crucial distinguir fadiga muscular de reorganização psíquica. O objetivo da Vegetoterapia não é exaurir o músculo, mas sim modular o circuito neural que sustenta a defesa. A exaustão pode, inclusive, ser contraproducente, pois um sistema em estresse fisiológico extremo tende a reforçar respostas defensivas em vez de se abrir para novas possibilidades.

Plasticidade Neural, Reconsolidação da Memória e o Papel da Segurança

O mecanismo central da mudança terapêutica é a plasticidade neural — a capacidade do cérebro de se reorganizar em resposta à experiência. Um dos processos mais relevantes aqui é a reconsolidação da memória. Quando uma memória implícita (o padrão da couraça) é ativada pela estimulação do acting, ela entra em um estado lábil, passível de modificação, por um breve período (NADER; SCHAFE; LE DOUX, 2000). Para que a mudança ocorra, não basta ativar o circuito defensivo; é preciso ativá-lo e, simultaneamente, introduzir uma nova experiência que contradiga a premissa original da defesa (ameaça).

É aqui que o conceito de segurança fisiológica se torna primordial. Conforme descrito pela Teoria Polivagal de Stephen Porges (2011), o sistema nervoso humano está constantemente avaliando o ambiente em busca de sinais de segurança ou perigo (um processo denominado neurocepção). A reorganização neural duradoura só ocorre quando o sistema está em um estado de segurança, mediado pelo ramo ventral do nervo vago. Neste estado, o cérebro pode integrar novas informações e atualizar padrões antigos. Um estímulo excessivamente longo ou intenso pode ser neuroceptado como uma ameaça,

empurrando o sistema para uma resposta simpática de luta ou fuga (ansiedade, agitação) ou para um colapso parassimpático dorsal (dissociação, vazio), ambos estados que impedem a integração e a aprendizagem.

O que produz mudança duradoura não é apenas ativar o circuito defensivo. É ativá-lo e, ao mesmo tempo, oferecer ao sistema uma experiência diferente da que ele aprendeu no passado. A mudança acontece porque o circuito aprende algo novo — não porque foi forçado, mas porque foi integrado.

Portanto, um estímulo breve (3-5 minutos) é suficiente para "ligar" o circuito neural da defesa. Se isso ocorre em um ambiente terapêutico seguro, com um paciente consciente de suas sensações e dentro de sua janela de tolerância, o cérebro tem a oportunidade de reconsolidar aquela memória com uma nova informação: esta postura/sensação não está mais associada a um perigo real.

Temperamento e a Individualização do Estímulo

A abordagem Breve-Focal também permite uma maior adequação às diferenças individuais de temperamento. Indivíduos com alta reatividade autonômica (hiperorgonóticos, na terminologia reichiana) podem entrar em hiperativação defensiva com estímulos muito menos intensos do que indivíduos com baixa reatividade (hipoorgonóticos). Insistir em um tempo longo e igual para todos desconsidera que cada organismo reage de maneira diferente.

Para pessoas mais sensíveis, esse excesso de estímulo pode até piorar o quadro em vez de ajudar.

A prática breve permite ao terapeuta ajustar a intensidade e o tempo conforme a resposta do paciente. Ele observa sinais concretos — a respiração, o nível de tensão muscular, as mudanças na expressão emocional, pequenos tremores.

Se percebe que a ativação está aumentando demais, pode interromper antes que o sistema nervoso ultrapasse seu limite de tolerância.

Assim, a experiência permanece dentro de uma zona segura, onde é possível reorganizar o padrão defensivo – em vez de reforçar uma nova defesa.

Conclusão

A proposição da Vegetoterapia Breve-Focal não representa uma negação do legado de Reich e Navarro, mas sim uma evolução epistemológica e metodológica informada

pelos avanços da ciência. A prática clínica de Navarro foi desenvolvida em um contexto histórico e com um corpo de conhecimento fisiológico distinto do atual. Hoje, a compreensão da plasticidade neural, da regulação autonômica e da natureza centralizada dos padrões defensivos nos permite refinar a intervenção.

A eficácia terapêutica não está na duração cronológica do estresse muscular, mas na precisão, qualidade e integração consciente do estímulo. O objetivo é encontrar o mínimo estímulo eficaz necessário para ativar o circuito neural defensivo e permitir sua reconsolidação em um estado de segurança fisiológica. A ciência contemporânea sugere que esse tempo é consideravelmente menor do que se supunha tradicionalmente.

A Vegetoterapia Breve-Focal, portanto, opera sob os princípios de menor tempo, maior precisão, maior integração consciente e maior segurança fisiológica. Ao focar na qualidade da ativação e na capacidade do sistema nervoso de aprender e se reorganizar, a abordagem se mostra não apenas mais eficiente para as demandas atuais, mas também mais alinhada com a profunda sabedoria do próprio organismo, que responde não à força bruta, mas à informação precisa e integrada. A legitimidade científica desta nova prática reside na sua capacidade de aplicar os princípios fundamentais da Vegetoterapia com maior exatidão funcional, honrando o passado enquanto abraça o conhecimento do presente.

Referências

ALLEN, D. G.; WESTERBLAD, H. Lactic acid – the latest performance-enhancing drug. Science, v. 305, n. 5687, p. 1112-1113, 2004.

KANDEL, E. R.; SCHWARTZ, J. H.; JESSELL, T. M.; SIEGELBAUM, S. A.; HUDSPETH, A. J. Principles of Neural Science. 5. ed. New York: McGraw-Hill, 2013.

LEDOUX, J. E. The emotional brain, fear, and the amygdala. Cellular and Molecular Neurobiology, v. 23, n. 4-5, p. 727-738, 2003.

NADER, K.; SCHAFE, G. E.; LE DOUX, J. E. Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. Nature, v. 406, n. 6797, p. 722-726, 2000.

NAVARRO, F. A Somatopsicodinâmica: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1989.

PORGES, S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: W. W. Norton & Company, 2011.

REICH, W. Análise do Caráter. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

SILVA, J. C.; COSTA, M. Respostas neuromusculares a contrações isométricas de curta duração: um estudo sobre fadiga periférica e adaptação central. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 15, n. 2, p. 112-125, 2016.

Credenciais dos autores

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. volpi@centroreichiano.com.br

---

Como citar este artigo

VOLPI, José Henrique. Vegetoterapia Breve-Focal e a releitura neurofisiológica dos actings reichianos. Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal, Curitiba, v. 27, p. 1-8, 2026. e-ISSN 3086-1438. Disponível em: https://centroreichiano.com.br/artigos/vegetoterapia-breve-focal-e-a-releitura-neurofisiologica-dos-actings-reichianos/. Acesso em: 11/11/2026.