

**LIGARE CENTRO DE PSICOTERAPIA CORPORAL**

**GUSTAVO HENRIQUE PONTES**

**LEITURA CORPORAL: AS TENSÕES E O CORPO FLUIDO**

**AMERICANA – SP  
2017**

**GUSTAVO HENRIQUE PONTES**

**LEITURA CORPORAL: AS TENSÕES E O CORPO FLUIDO**

Monografia apresentada como crédito parcial para conclusão da formação em Análise Bioenergética.

**AMERICANA – SP  
2017**

## DEDICATÓRIA

A minha amada esposa Maíra A. Buchwitz Pontes.

## **AGRADECIMENTOS**

A todos professores do Ligare, principalmente Ana Silvia Paula, Laine Pizzi, Odila Weigand, Liane Zink, Heiner Steckel, Maria Christina Soares e Marli Bonine pelo incentivo e dedicação.

A todos professores que tive ao longo de minha formação como Psicólogo.

Aos meus pais pela vida, amor, aprendizado e empenho.

A minha esposa pelo encontro, amor, paixão e companheirismo.

A Deus pela oportunidade.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>8</b>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>8</b>
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>9</b>
<b>4.1. As tensões e o corpo fluido.....</b>	<b>9</b>
<b>4.2. Leitura corporal.....</b>	<b>20</b>
<b>4.2.1 Pés.....</b>	<b>20</b>
<b>4.2.2 Pernas.....</b>	<b>23</b>
<b>4.2.3 Pelve.....</b>	<b>25</b>
<b>4.2.4 Abdômen.....</b>	<b>26</b>
<b>4.2.5 Diafragma.....</b>	<b>28</b>
<b>4.2.6 Coluna.....</b>	<b>29</b>
<b>4.2.7 Peito.....</b>	<b>31</b>
<b>4.2.8 Ombros.....</b>	<b>33</b>
<b>4.2.9 Braços e garganta.....</b>	<b>34</b>
<b>4.2.10 Pescoço.....</b>	<b>35</b>
<b>4.2.11 Mandíbula.....</b>	<b>36</b>
<b>4.2.12 Olhos.....</b>	<b>38</b>
<b>5 CONCLUSÃO.....</b>	<b>41</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>43</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O corpo pode fluir quando está livre de tensões, seu fluxo se limita pelas barreiras corporais que se desenvolvem ao longo da nossa história.

Você é seu corpo, como dizia Lowen, mas este corpo ao longo da vida, vai construindo defesas e padrões que limitam o fluxo vital. Cada parte do corpo tem um significado e uma emoção, quando não é expressa a pessoa fica limitada em alguma área de sua vida.

Estas defesas vão sendo construídas principalmente na primeira infância. Com isso, o corpo é moldado com o que a pessoa pode expressar e parte do potencial fica limitado. Criando assim, um formato que diz sobre a pessoa e isso podemos observar na leitura corporal.

No corpo fluido vemos uma expressão nos olhos, boca, ombros, braços, mãos, peito, pelve, pernas e pés. Olhar para estas partes nos dão informações fundamentais, para que o terapeuta possa desenvolver uma compreensão do cliente.

O corpo é um mapa onde se localizam as emoções, cada parte do corpo é um aspecto de um todo e mostra uma particularidade desta totalidade. Ele possui um fluxo que se expressa por emoções, sentimentos e pensamentos.

A vida se limita, quando uma das partes do corpo está sem movimento, tônus, cor, vitalidade e presença. Como se esse corpo vivo estivesse com menos potência de vida, sendo que este potencial é sua natureza, que se encontra limitada por tensões corporais e fechamentos no expressar.

Olhar para este corpo e compreendê-lo é fundamental num trabalho em psicoterapia corporal, para termos um diagnóstico do cliente e buscarmos caminhos

terapêuticos. O corpo nos dá um direcionamento, cabe ao terapeuta lê-los e identificá-los.

Tudo começa com o contato emocional e o olhar do terapeuta para com o cliente numa relação, com base neste olhar cada parte do corpo vai se revelando na sua possibilidade e no seu limite existencial. Vendo as tensões corporais estamos olhando para as defesas da pessoa e o modo como seu fluxo vital deixou de se expandir.

Ao longo desta monografia vou pesquisar a leitura corporal das tensões e do corpo fluido, como também olhar este fluxo vital e seus bloqueios nas diferentes partes do corpo. Para este objetivo utilizarei uma revisão na literatura, pelo referencial da Análise Bioenergética e da Biossíntese.

## **2 JUSTIFICATIVA**

O tema leitura corporal é complexo e ao mesmo tempo, um rico e importante recurso da psicoterapia corporal, por isso seu aprofundamento é mais um instrumento dentro do arsenal de técnicas disponíveis para os profissionais da área.

## **3 OBJETIVOS**

- Ampliar a leitura corporal pelo olhar da Análise Bioenergética e Biossíntese.
- Compreender o corpo na sua totalidade e fragmentações.
- Descrever a leitura corporal a partir das diferentes partes do corpo.



## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 As tensões e o corpo fluido

A personalidade é como uma estrutura piramidal. No topo ou na cabeça estão a mente e na base estão os processos energéticos que impulsionam a pessoa. Esses processos resultam em sentimentos, que nos conduzem aos movimentos e terminam nos pensamentos (LOWEN, 2002).

Boadella (1992) chama este fluxo de correntes da vida, a energia que se expressa como fluxo dos sentimentos através sistema emocional, como fluxo de movimentos através do sistema muscular e fluxo de pensamentos e percepções através do sistema mental sensorial.

Os três termos psicanalíticos usados para denominar as estruturas psíquicas da mente, o id, o ego e o superego, têm fundamentos orgânicos correspondentes. O id, o reservatório dos sentimentos primitivos, corresponde à carga de energia emocional que está associada aos sistemas orgânicos profundos da camada embrionária endodérmica do corpo. O ego tem duas divisões principais, uma divisão na percepção e uma divisão motora. O ego sensorial dá sentido à percepção e aos pensamentos, organiza um quadro e um mapa mental do mundo. A outra ramificação do ego, o ego motor, coordena os movimentos, transformando-os em ações efetivas. O ego sensorial está ligado à camada embrionária ectodérmica, enquanto o ego motor à camada mesodérmica. Ambos estão ligados à coluna, que pode ser vista como o canal do ego. O superego está localizado naquilo que Reich denominou de couraça. (BOADELLA, 1992).

As três camadas embrionárias do corpo diferenciam-se e formam, respectivamente, as três regiões principais do corpo: abdômen, peito e coluna e por

fim cabeça. Os órgãos internos do tronco, pulmões e órgãos abdominais podem ser considerados o principal reservatório de energia do endoderma. O centro organizacional dos principais músculos e da estrutura óssea do esqueleto é a coluna. A coluna com suas extensões braços, pernas, tórax e cabeça formam o mesoderma. Os principais órgãos ectodérmicos com a exceção da pele estão concentrados na cabeça: olhos, ouvidos, nariz, língua e sistema nervoso (BOADELLA, 1992).

De modo similar Lowen (1977), divide o corpo em três segmentos principais: cabeça, tórax e pélvis e duas constrições pescoço e cintura, que são áreas onde um bloqueio ou uma redução do fluxo energético podem ocorrer mais facilmente.

Para Boadella (1992) temos três principais junções do corpo que nos une. A cabeça se liga à espinha dorsal pela base do pescoço. Se o pescoço está tenso, o fluxo da conexão entre a cabeça e a coluna é interrompido, ocorrendo uma dissociação entre pensamento e ação, o caminho que vai da cabeça para o abdômen passa pela garganta, uma garganta tensa traz um bloqueio para o fluxo do sentimento. A terceira junção primária do corpo é aquela existente entre a coluna e o abdômen, diz de nosso fluxo energético, um diafragma tenso age como um bloqueio que prende a coluna e a mantém tensionada, o que quebra a integração entre a respiração e o movimento.

Se estas regiões de contração não estiverem relaxadas, o que vemos são três tipos de pessoas: pessoas cabeça, com uma redução do sentimento e atividade; pessoas corpo, com uma superconcentração na sexualidade e na atividade compulsiva e pessoas emotivas que se prendem em fixações passionais (BOADELLA, 1992).

Segundo Lowen (1990), a ligação íntima entre os segmentos corporais está interrompida para a maioria das pessoas, do mesmo modo que o pensamento está

dissociado dos sentimentos e a sexualidade do amor. A separação dos três aspectos da personalidade ocorre por meio da constrição dos segmentos de passagem e interligação no corpo.

Boadella (1992) usa então o conceito de pontes que geram a integração do corpo pela nuca, garganta e diafragma. A integração do id com as duas ramificações do ego corresponde à coordenação harmônica existente entre as correntes da vida.

Um dos distúrbios mais comuns do ser humano é a dissociação das metades superior e inferior, isso demonstra uma falta de unidade e indica que a cabeça, o coração e os órgãos genitais não estão integrados (LOWEN, 1982).

Quando não há bloqueios nem constrições que perturbem ou distorçam o fluxo, o indivíduo experimenta, em si mesmo, uma unidade e uma continuidade. Os diferentes aspectos de sua personalidade estão integrados e não dissociados (LOWEN, 1983).

O corpo é a base sobre a qual o ego se assenta. Fortalecendo a base aperfeiçoa-se toda a estrutura da personalidade. Na pessoa saudável, o ego alicerça-se nas sensações do corpo e identifica-se com as emoções (LOWEN, 1984).

Na análise bioenergética usa-se o termo integridade para descrever o fluxo ininterrupto de excitação corporal, que vai da cabeça aos pés, retornando em sentido contrário. Em muitas pessoas este fluxo é interrompido por tensões que dividem o corpo. A pessoa submetida a tensões não está consciente da sua unidade essencial (LOWEN, 2002).

O relaxamento das tensões faz com que as pessoas comecem a se sentir integradas. A partir daí cabeça, coração, pélvis, ou pensamento, sentimentos e emoções não são mais partes de funções isoladas (LOWEN, 1982).

Os músculos voluntários estão subordinados ao controle do nosso ego. As tensões crônicas nestes músculos refletem a inibição imposta pelo superego, contra a manifestação de determinadas emoções e sensações, isso gera o impedimento do fluxo da nossa energia vital (LOWEN, 1986).

A tensão é o principal mecanismo utilizado no controle inconsciente de sentimentos e sensações. Instala-se pelo tensionamento do corpo, para que os impulsos sejam proibidos de seguir o caminho natural da manifestação. Para bloquear o impulso do choro, o rosto se contrai, para refrear o impulso de dar um soco, os ombros e as costas se tensionam. Quando essas tensões se cronificam, o impulso bloqueado não chega até a superfície do corpo, ou à consciência (LOWEN, 1990).

A repressão consciente de um impulso resulta numa intensa contração da musculatura. Quando a tensão passa a ser crônica, os músculos ficam rígidos, a contenção do impulso se torna inconsciente e o corpo perde sua integridade. Uma musculatura tensa faz com que movimentos espontâneos sejam dificultados e a pessoa não tem mais consciência da sua raiva ou outros sentimentos. A sensibilidade da área fica amortecida, de modo que a pessoa não sente a tensão (LOWEN, 2002).

Todo músculo cronicamente tenso é um músculo assustado, ou não se defenderia com tanta tenacidade contra o fluxo das emoções e da vida. É também um músculo enraivecido, pois a raiva é a reação natural a limites impostos à força e à negação da liberdade (LOWEN, 1997).

A relação entre a tensão muscular e inibição é tão exata que se pode dizer quais os impulsos que estão sendo inibidos numa pessoa estudando suas tensões musculares. Todo grupo de músculos com uma tensão crônica representa um conflito emocional, que não está resolvido e provavelmente se encontra reprimido. A tensão

resulta de um impulso à procura de expressão, mas que encontra uma restrição (LOWEN, 1984).

As tensões são como paredes que contêm, controlam impulsos assustadores e também nos protegem de sermos feridos, mas elas também nos aprisionam (LOWEN, 1997).

Estas paredes são chamadas de couraças e o processo de encouraçamento na frente do peito, bloqueia o choro, e nas costas imobiliza a manifestação da raiva. Essas tensões devem ser descarregadas em grau significativo para que o funcionamento saudável seja restabelecido (LOWEN, 1990).

O paciente deve tornar-se consciente do significado das tensões. Que impulsos e emoções estão sendo evitados inconscientemente pela tensão, que papel a tensão exerce na economia energética do corpo, nos sentimentos e que efeito ela causa no comportamento (LOWEN, 1983).

Ou seja, toda tensão corporal é um mapa corporal, no qual podemos observar quais emoções estão sendo reprimidas e qual o fluxo vital que está sendo interrompido. Ela se estrutura naquelas áreas do corpo em que a experiência de repressão das necessidades e desejos foi experimentada (LOWEN, 1986).

Com as tensões corporais nossa essência se limita na sua expressão e percepção de si mesma. A pessoa diminui seu potencial e não consegue colocar toda sua totalidade a serviço da vida.

O corpo reprimido, o ego encontra-se enfraquecido, a pessoa que dá vazão às suas reações inconscientes é, na verdade, alguém com mais consciência do que a pessoa que teme suas reações inconscientes. Assim deixar acontecer do inconsciente fortalece a consciência e as funções do ego (LOWEN, 1984, p. 215).

As emoções são atividades involuntárias do corpo, não são uma função do ego, elas são impulsos que vêm do nosso centro energético e têm uma íntima ligação com o coração (LOWEN, 1990).

O coração é o órgão do amor e da satisfação. O ego é o órgão da sobrevivência, a qual é uma função legítima, mas quando o ego e a sobrevivência dominam nosso comportamento, a entrega verdadeira torna-se impossível. Ansiamos pelo contato que faria nossos espíritos voarem, mas esse anseio não é realizado porque nossos corações estão trancados e nosso pés estão sem vida (LOWEN, 1997, p. 111).

Toda emoção é um movimento do nosso centro energético para a periferia, onde se expressa em ação. O sentimento de amor é vivenciado como um impulso para alcançar alguém, a raiva um impulso para agredir ou afastar e a tristeza um impulso para chorar. O impulso deve então alcançar a superfície do corpo para que seja vivenciado (LOWEN, 1993).

A vivacidade do corpo denota sua capacidade de sentir. Na ausência da emoção, o corpo fica sem vida, ao menos no que se refere à sua habilidade de ser impressionado pelas situações e reagir a elas. A pessoa emocionalmente morta está fechada dentro de si, pensamentos e fantasias substituem o sentimento e ação (LOWEN, 1979).

No entanto, não se consegue sentir a emoção a menos que se possa expressá-la num gesto, olhar, som, palavra ou por meio do movimento corporal. Isso porque o sentimento é a percepção do movimento ou impulso. A percepção é um fenômeno de superfície, um impulso leva um sentimento só quanto atinge a superfície do corpo (LOWEN, 1997).

Um impulso que sofre um bloqueio não pode dar origem a um sentimento, pois não consegue chegar à superfície do corpo (LOWEN, 2002). A supressão do sentimento diminui o estado de excitação do corpo, o mesmo ocorrendo com a capacidade de concentração da mente (LOWEN, 1982).

O impulso ou movimento é o que faz fluir nossas emoções, eles geram os sentimentos e percepções quando o corpo está relaxado e integrado.

Num corpo integrado o comportamento se inicia com um impulso, que dá origem ao sentimento, pensamento e ação apropriada (LOWEN, 1979).

Na condição normal o impulso se origina no centro do corpo e flui para a periferia, como um raio de uma roda para manter a totalidade e integridade do organismo (LOWEN, 1979).

Todo impulso é também uma expressão do espírito humano. No entanto, o espírito não nos move somente em uma direção. Os impulsos fluem para cima em direção ao terminal da cabeça e também para baixo em direção às extremidades inferiores. Quando o fluxo é ascendente sentimos uma qualidade espiritual, sentimo-nos em ascensão. O fluxo descendente tem uma qualidade carnal, uma vez que esta direção leva a carga para a pélvis em direção à terra, dando-nos a sensação de relaxamento e enraizamento (LOWEN, 1983).

As correntes internas quando integradas, mantêm a totalidade do corpo e possibilitam que a vida possa fluir em todas direções.

A emoção faz parte da vida interior, a expressão da vida exterior. Uma vida total exige uma rica vida interna e uma vida externa livre pela liberdade de expressão (LOWEN, 1983). Vivenciamos nossas emoções, através da auto expressão e elas são amortecidas quando as vias de auto expressão estão fechadas (LOWEN, 1983).

A expressão significa força com movimento para fora. Atrás de cada emoção, sentimento, ou pensamento há um impulso, que pode ser definido como movimento energético de dentro do organismo para o mundo exterior (LOWEN, 1983).

Todas emoções como medo, alegria, tristeza e raiva, são uma pulsação do nosso centro energético. Esse núcleo está constantemente pulsando, enviando impulsos que mantêm o processo da vida. É responsável pelo batimento do coração,

pelo ritmo respiratório de inspiração e expiração e pelos movimentos peristálticos dos intestinos (LOWEN, 1997).

A supressão dos impulsos impede que o indivíduo confie em suas emoções como um guia para seu comportamento. As emoções não fluem com a força suficiente para lhe proporcionar uma direção clara e perdemos o que é preciso para ser uma pessoa com uma orientação interna (LOWEN, 1983).

Nossa força interna é este fluxo constante de impulsos, que ativam tecidos e músculos em seu caminho. Quando isso resulta em ação ou percepção, chamamos de um impulso, uma pulsação vinda de dentro (LOWEN, 1983).

Os impulsos liberados na psicoterapia corporal são o choro, os gemidos, os gritos, as batidas, os chutes e golpes. O que sempre emerge é uma criança magoada e rancorosa que precisa expressar seus sentimentos negativos antes de poder honestamente manifestar seu lado positivo (LOWEN, 1984).

A dissolução destas tensões não somente libera a energia vital, como também, traz de volta à memória aquela situação infantil específica, na qual a repressão ocorreu (LOWEN, 1977).

Pelas liberações das tensões corporais, trazemos também para percepção, nossas imagens internas e podemos novamente nos visualizar de dentro. Não mais como fantasiámos, mas sim como realmente somos.

As tensões devem ser compreendidas tanto historicamente como em sua função atual. Todas as experiências deixam suas marcas no corpo, ou seja, experiências significativas modelam nosso corpo (LOWEN, 1986). A soma total destas tensões constitui a estrutura do caráter (LOWEN, 1977).

O caráter é definido como um padrão fixo de comportamento, um modo típico de uma pessoa conduzir sua busca de prazer. O caráter estrutura-se a nível corporal



na forma de tensões musculares em geral inconscientes, as quais bloqueiam ou limitam os impulsos (LOWEN, 1982). Pode-se ler o caráter de uma pessoa a partir da expressão de seu corpo, pelo modo como a pessoa se coloca e se movimenta (LOWEN, 1986).

Os corpos de todos os pacientes refletem sua dolorosa história na perda de graciosidade, em cisões que separam os principais segmentos corporais (LOWEN, 1997). A neurose é equivalente a um sistema de bloqueios que impede o livre fluxo de sensações através do corpo (BOADELLA, 1992).

Em todos os estados dolorosos, os movimentos são descoordenados e espasmódicos, já no prazer os movimentos são suaves e rítmicos. Os movimentos são uma linguagem do corpo, a partir da qualidade do movimento de uma pessoa, pode-se determinar seus sentimentos (LOWEN, 1984).

Cada aspecto corporal deve ser interpretado em termos de seus efeitos sobre a função de suporte e movimento. Pois não existe um problema neurótico que não se manifeste em todos os aspectos da pessoa daí o valor da leitura corporal (LOWEN, 1977).

Os padrões neuróticos de comportamento desenvolveram-se como um meio de sobrevivência e mesmo que agora se revelem contraproducentes na vida adulta, o indivíduo se apega a eles e os vivencia como parte de sua natureza (LOWEN, 1997).

O olhar, a expressão do rosto, a posição da cabeça, a postura do corpo, a cor da pele, o tônus dos músculos, o timbre da voz, o alinhamento das pernas, a motilidade da pelve, a espontaneidade do gesto, estes são aspectos da leitura corporal (LOWEN, 1979).

As espasticidades musculares crônicas nos lábios, boca, maxilar, garganta, peito, ombros, pernas e braços, limitam a capacidade da pessoa para se abrir e ir em

busca do amor. A incapacidade de ir em busca de algo é uma importante manifestação do medo da vida, toda tensão crônica no corpo é um medo de sentir, um medo de se soltar (LOWEN, 1986).

Quando dizemos que alguém está fechado em si mesmo, isso é literalmente verdadeiro no que diz respeito às aberturas do corpo. Os lábios podem estar apertados, os olhos retraídos, a mandíbula presa, a garganta contraída, o peito contido rigidamente, a barriga flácida, ou rigidamente tensa e as nádegas encolhidas (LOWEN, 1997).

É importante que a pessoa compreenda, que o corpo tem que mudar para que ela mude. Especificamente as tensões e para isso é preciso sentir seu efeito restritivo e compreender como elas controlam seu comportamento atual e como se desenvolveram. Os impulsos bloqueados pelas tensões têm de ser expressos. O foco está na percepção consciente e na compreensão, isso gera uma identificação com o corpo (LOWEN, 1997).

Poucas são as pessoas na nossa cultura, isentas de tensões musculares, estes padrões tensionais refletem os traumas vividos durante o crescimento, todas as rejeições, privações, seduções, supressões e frustrações. Este padrão é nossa segunda natureza, não tendo condições de ser modificada a não ser através da recuperação da primeira natureza (LOWEN, 1982).

A segunda natureza é um estado defensivo, que ocorre pela perda da fé nas respostas de nossos pais. Trancamos, seguramos e guardamos os sentimentos (LOWEN, 1983).

A primeira natureza diz de uma integralidade e ausência de tensões musculares crônicas que restringem emoções, sentimentos, movimentos e pensamentos.

Expressa um ser humano aberto à vida e ao amor. Estar resguardado, encorajado, descrente e fechado vem a ser a nossa segunda natureza (LOWEN, 1982).

Nossa primeira natureza é nossa essência, que é inteira e se manifesta através da totalidade. Nela não estamos divididos por tensões e podemos nos expressar livremente, com o pleno potencial.

Uma pessoa aberta sente em seu coração o afeto que os outros têm por ela. Os sentimentos fluem do coração para cima e para baixo no corpo, em direção à cabeça, genitais e pernas. Sua sexualidade está imbuída de amor por seu parceiro e cada passo que dá é um contato amoroso com a terra (LOWEN, 1983).

O grau de abertura determina quão aberta a pessoa está para a vida e reflete-se em olhos brilhantes, um sorriso cálido, modos graciosos e coração aberto (LOWEN, 1997).

Quando não há bloqueios nem constrictões que perturbem ou distorçam o fluxo vital, o indivíduo experimenta, o Si Mesmo, como uma unidade. Seus diferentes aspectos estão integrados e não dissociados. Uma pessoa integrada é amorosa, alegre, ousada, romântica e responsável (LOWEN, 1983).

Os indivíduos cujos corpos estão cheios de vida e vibrantes conseguem sentir a realidade de seu ser e podem ser descritos como pessoas sensíveis. Pode-se medir o contato de uma pessoa com a realidade observando quão viva ela está e o quanto consegue sentir (LOWEN, 1997).

A saúde é um estado fluido em oposição à neurose, que é uma condição estruturada. Na saúde temos a ausência de um modo típico de comportamento suas qualidades são a espontaneidade e o corpo está livre de tensões (LOWEN, 1977).

Um corpo saudável não é um corpo imóvel, ao contrário, seu fluxo de excitação assemelha-se ao de um grande rio, cheio e profundo. Assim como as rochas

presentes no leito de um rio atrapalham o seu fluxo, causando turbulência, a tensão muscular crônica interrompe o fluxo de sentimento, produzindo conflitos e agitação emocional (LOWEN, 2002).

Além do relaxamento dos músculos, o alinhamento correto é essencial para que o fluxo vital no corpo ocorra de forma plena. Este alinhamento começa nos pés, as pessoas deveriam aprender a ficar de pé, como os pés paralelos e afastados um do outro cerca de vinte centímetros, os joelhos ligeiramente curvados e alinhados com a região média dos pés (LOWEN, 2002). Pelo alinhamento correto do corpo e relaxamento das tensões, a pessoa sente o fluxo de excitação da cabeça aos pés (LOWEN, 1985).

Segundo Lowen (2002), a terapia é bem-sucedida, quando os pés do paciente se tornam maiores, ao passo que suas pernas ficam mais flexíveis, sua bacia se descontrai, sua respiração se aprofunda e seus ombros relaxam.

Agora neste segundo momento, vamos olhar mais detalhadamente para a leitura corporal do fluxo vital e suas tensões nas diferentes partes do corpo.

## **4.2 Leitura corporal**

### **4.2.1 Pés**

Segundo Lowen (2002) a quantidade de aterramento de uma pessoa determina sua segurança interior, os pés são o contato com a realidade, com o chão e com a gravidade, quando dizemos que alguém tem os pés no chão é porque ela tem um bom senso de realidade, tem um lugar no mundo e possui raízes. Se nossas raízes são saudáveis todo corpo também é, eles escutam a terra e nos enraízam na matéria.

Os pés têm muito a ver com a nossa troca de energia com o chão. É a base de toda nossa estrutura e transmite nossos déficits originais. A ligação com o solo fornece o senso de ligação com o mundo. Sentindo a terra sabemos se o chão debaixo de nós constitui um apoio ou é duro demais ou excessivamente macio. Há uma íntima relação entre sentir o chão através dos nossos pés e estar em contato com a realidade (KURTZ & PRESTERA, 1989).

Pés rígidos e contraídos interrompem o fluxo de energia e nos deixam sem base, pés relaxados e flexíveis, com bons tônus, asseguram-nos um contato sensível com o chão e nos fornecem um apoio firme (KURTZ; PRESTERA, 1989).

Os pés com arco alto e rígido podem refletir uma incapacidade para estabelecer um firme contato com o chão e uma tendência a ser desenraizado e sem base. Já os pés em garra relacionam-se com crises emocionais não solucionadas e os pés chatos dizem de um colapso na estrutura corporal (DYCHWALD, 1984).

Segundo Lowen (1984) uma boa postura começa com os pés, eles devem estar bem plantados no chão e com os arcos descontraídos.

Quando temos os pés firmes, nosso ego possui uma raiz corporal e tem uma base para poder fluir nossas emoções.

Uma pessoa equilibrada está com os pés em bom equilíbrio, o peso sendo distribuído igualmente entre os calcanhares e a parte arredondada perto dos dedos. Quando o peso se situa nos calcanhares, algo que acontece se a postura é mantida com os joelhos trancados, a pessoa está fora do equilíbrio (LOWEN, 1982, p. 84).

Para Lowen (2002) uma pessoa está bem aterrada quando seus pés estão solidamente no chão, isso diz de alguém que sabe quem é e está ligado às realidades básicas da vida. Sentir os pés no chão é estar *grounded*, ou seja, enraizado.

Na qualidade de raízes funcionais, nossos pés nos ligam ao chão quando ficamos em pé ou nos mexemos, por aí é fácil ver a importância que o mesmo tem em nossa sustentação. (LOWEN, 1977).

O *grounding* é um processo energético em que há um fluxo de excitação através do corpo, da cabeça aos pés. O fluxo de excitação pulsa, fluindo para baixo, até os pés, depois para cima até a cabeça, como as oscilações de um pêndulo (LOWEN, 1997).

Quando estamos em *grounding* estamos inteiros, pois nosso fluxo flui da cabeça aos pés, gerando uma sensação de unidade e de totalidade. Com ele retornamos a nossa base emocional e com isso possibilitamos que o fluxo vital volte a pulsar.

Estar *grounded* diz de uma entrega, uma renúncia das ilusões e a volta para o chão e a realidade corporal (LOWEN, 1997). Faltando esse contato, dizemos que a pessoa está na cabeça e ligada principalmente aos pensamentos que aí residem (LOWEN, 1993).

A pessoa enraizada pensa com o corpo todo, seus sentimentos e sensações participam fortemente de todos os pensamentos (LOWEN, 2007).

As pessoas graciosas que estão ligadas à terra, são mantidas em posição ereta por uma força vital que emana do chão e que se desloca para cima, passando pelos pés, pernas, coxas, bacia, costa, pescoço e cabeça. Via de regra, nossos movimentos só são graciosos quando deixamos a onda de excitação fluir livremente para cima a partir do chão (LOWEN, 2002).

#### 4.2.2 Pernas

Em muitas pessoas a energia nas pernas é intensamente contida, o fluxo entre o chão e o organismo é parcial e severamente limitado, ocorre uma falta de flexibilidade nas juntas do tornozelo e do joelho, toda a extremidade inferior move-se como um único bloco. Os joelhos travados, diz de um não ceder e de um controle da realidade, através de uma estrutura artificial (KURTZ; PRESTERA, 1989).

O modo como o indivíduo fica perante a vida, revela-se de modo dramático em seu corpo. Uma tendência comum de muitas pessoas de trancarem o joelho, tem como efeito transformar a perna num suporte rígido às custas da flexibilidade. Essa postura informa-nos a presença de uma certa sensação de insegurança (LOWEN, 1982).

Nossas pernas são estruturadas naturalmente para enfrentarem a tensão. Esta capacidade é uma função do joelho, é a ação do joelho que confere ao corpo sua flexibilidade. Este também é o ponto de absorção dos choques que o organismo sofre. Se a pressão que vem de cima for muito grande, o joelho se fletirá e quando a pressão for insuportável, o joelho se dobra e a pessoa cai (LOWEN, 1982).

Lowen (1984) nos diz que a pessoa que não sente suas pernas não se sente segura, pois não tem a sensação de que suas pernas a sustentam.

Se as pernas são maleáveis e flexíveis, a pressão de cima é transmitida através das pernas e descarregada no solo. Porém, se a pessoa bloqueia os joelhos e tensiona as pernas para fazer frente à pressão, a rigidez se amplia para cima, incluindo o sacro e a pelve (LOWEN, 1982, p. 206).

Para sentir o chão, a pessoa precisa ter pés e pernas energeticamente carregados, devem ser vivos e ágeis, mostrar algum movimento espontâneo e involuntário como uma vibração (LOWEN, 1997).

A vibração do corpo tem uma função importante de liberação da tensão e permite também à pessoa experimentar e usufruir os movimentos involuntários do corpo, que são uma expressão de sua vitalidade. Os movimentos involuntários do corpo são a essência da vida, o batimento cardíaco, o ciclo respiratório, os movimentos peristálticos dos intestinos são todos ações involuntárias (LOWEN, 1982, p. 213).

Além dos pés no chão outro aspecto importante para o *grounding* é a flexibilidade dos joelhos, pois através da soltura deles, distribuimos o peso da gravidade pelo corpo.

Estar firmado na terra significa ter bom tônus muscular nas pernas, sem uma tendência para desmoronar ou se enrijecer demais (BOADELLA, 1992).

Além da função de suporte, equilíbrio, enraizamento, as pernas são as estruturas mais importantes na função de movimento corporal. Se a função de suporte é fraca, temos uma diminuição da mobilidade (LOWEN, 1977).

A ausência de sensibilidade nas pernas faz com que o contato delas com o chão seja mecânico, ao passo que a sensação de estar ligado à terra ocorre quando a onda de excitação atinge o chão, muda de sentido e flui para cima, como se a terra estivesse nos repelindo e nos fazendo ficar eretos (LOWEN, 2002).

Estar em *grounding* gera uma mudança positiva nas pernas, elas deixam de ser órgãos passivos usados para sustentar o tronco, para tornarem-se órgãos ativos de relacionamento com a realidade. Subjetivamente o paciente relata que está dentro dos pés e pernas, tornando-se consciente do seu contato como o solo (LOWEN, 1983).

O *grounding* traz um enraizamento para nossa energia vital e isto proporciona um fluxo para o corpo todo, pois a energia pode fluir dos pés à cabeça.

Na medida que as pernas se fortalecem os ombros soltam, o peito diminui de tamanho e o centro de gravidade cai. A distribuição da musculatura no corpo humano, diz de uma maior parte concentrada nos quadris e pernas, isto gera o suporte ao



homem para sua manutenção da postura ereta. Os músculos da metade superior não têm a função de suporte, deveriam ser macios, relaxados e disponíveis para movimentos rápidos e sensíveis (LOWEN, 1977).

#### 4.2.3 Pelve

Para Lowen (1986) qualquer tensão crônica nos músculos da pelve e em torno desta perturbam sua movimentação e destroem o equilíbrio e a harmonia do corpo todo.

Os dois movimentos expressivos mais controlados do corpo são a pelve e a respiração (KURTZ & PRESTERA, 1989).

O corpo se senta na bacia pélvica, através da pelve o indivíduo tem contato com os órgãos genitais e pernas. A perda de contato com este centro vital desequilibra a pessoa e produz ansiedade e insegurança (LOWEN, 1985).

A pelve pode ter uma movimentação livre, o que confere a graça especial ao movimento, ou pode estar imobilizada numa posição de avanço ou recuo. É evidente a quebra da linha natural do corpo nestas últimas posições. Com a pelve mantida para frente, ocorre tensões nos músculos abdominais e nos glúteos, as costas desabam e ficam curvadas, assemelhando-se à atitude de um cachorro com o rabo metido entre as pernas. Esta postura expressa apenas um gotejar da descarga energética. O extremo oposto é a pelve empurrada para trás, a bacia fica empinada, esta posição diz de um medo da descarga e uma grande quantidade de energia fica armazenada pela posição fixa da pelve. (LOWEN, 1977, p. 103).

A pelve gira também em cima das duas articulações do quadril, a tensão nos músculos da coxa, também funciona como restrição à mobilidade pélvica. Já as tensões na região lombar imobilizam a pelve e impedem que ela execute os movimentos espontâneos. Este é o bloqueio da entrega do amor à paixão, com ele o fluxo descendente de excitação é interrompido e não atinge os genitais (LOWEN, 1990).

Normalmente o balanço pélvico durante a relação sexual é controlado pelas pernas. Se as pernas são fracas, ou imobilizadas é impossível um movimento pélvico natural (LOWEN, 1991).

A medida que a tensão na pélvis é reduzida, ela entrará num movimento oscilatório em harmonia com a respiração, para trás na inspiração e para frente na expiração. Reich chamou este movimento de reflexo orgástico porque ele também ocorre involuntariamente no clímax do ato sexual. Quando este movimento é livre, a onda respiratória passa pela pélvis em direção às pernas (LOWEN, 1983, p.91)

Toda pessoa se sente bem quando a pelve está mais viva, pela existência de sensações e movimentos espontâneos (LOWEN, 1986).

Se os pés e pernas estão ligados a nosso enraizar e segurança, a pelve está ligada ao prazer, quando ela está ativa nos sentimentos mais vivos.

A atitude de contenção da pelve diz de um controle excessivo, que não permite a entrega da pessoa à potência orgástica, o corpo fica limitado numa parte de sua expressão.

#### **4.2.4 Abdômen**

Segundo o sistema japonês Zen, se a pessoa está centrada tem um foco no centro hara. Isto quer dizer que está em harmonia tanto com o mundo interno quanto com o mundo externo (LOWEN, 1986). A pessoa centrada no hara é uma pessoa orientada pelo seu interior, com todas as qualidades apropriadas (LOWEN, 1983).

O Abdômen é o reservatório de sensações sexuais, emoções e é também a sede da vida. Se nos empurrarmos para cima em direção ao peito ou da cabeça, perdemos o contato com nosso centro. Hara representa um estado de integração ou unidade na personalidade em todos os níveis (LOWEN, 1983).

Para Lowen (1983) quando estamos em contato com o centro evitamos a divisão do consciente e inconsciente, ego e corpo, interno e externo.

Segundo Boadella (1992) a função primária do hara é a carga. Na infância, é o centro do bem-estar sustentado pela amamentação, na adolescência e depois está relacionado com o centro da sexualidade.

É na barriga que nós experienciamos a vida num nível visceral, nela que a vida é concebida e desenvolvida, é o local também de origem das nossas emoções (LOWEN, 1985).

Além da carga sexual, também acumulamos no abdômen a tristeza e o choro contidos. Contraímos nosso abdômen para controlar nossas lágrimas e emoções. Com esta contração, a função de reservatório também fica largamente perdida (LOWEN, 1985).

Levar os sentimentos ao ventre, para que a pessoa possa sentir suas entranhas, e às suas pernas para que ela as sinta como raízes móveis, chama-se fundamentar o indivíduo. A pessoa assim assentada sente que tem um apoio sólido do chão e a coragem para se erguer ou movimentar-se como desejar (LOWEN, 1983, p. 39).

Estar fundamento é estar em *grounding*, em contato com a realidade. No ser humano sua fundamentação também serve para liberar ou descarregar as excitações do seu corpo. A energia em excesso do organismo está constantemente sendo descarregada através da movimentação ou do aparelho genital. A parte superior é responsável pela energização do nosso corpo na forma de alimentos, oxigênio e estímulos sensoriais e excitações (LOWEN, 1983).

Dentro do corpo há uma pulsação energética; os sentimentos se movem para cima em direção à cabeça quando precisamos de energia ou excitação e se movem para baixo em direção às extremidades inferiores quando a descarga é necessária. Se a pessoa não pode se carregar adequadamente, ficará fraca, descarregada e mostrará uma falta de vitalidade. Se ela não puder se descarregar adequadamente ficará suspensa no ar (LOWEN, 1983, p. 43).

#### 4.2.5 Diafragma

Um diafragma flexível permite que as emoções fluam naturalmente e espontaneamente pelo corpo, já um diafragma rígido deixa as emoções retidas na barriga (DYCHTWARD, 1984).

O bloqueio do diafragma impede a vitalização do centro da barriga e a entrega à vida não racional e instintiva. Este bloqueio traz uma ansiedade ligada a não expressão e frequentemente o indivíduo contrai esta região do corpo como defesa dos sentimentos indesejados, silenciando assim as emoções (KURTZ; PRESTERA, 1989).

Para Boadella (1992), o diafragma é a principal bomba respiratória do corpo. Quando o diafragma está livre, tem a função de ser o principal regulador da respiração e, também, faz uma massagem efetiva nos órgãos internos. O diafragma está ancorado na coluna através da vértebra lombar superior. Um diafragma tenso age como uma corda atada à coluna e quebra a integração entre a respiração e o movimento.

O diafragma é o principal músculo respiratório e sua ação está em grande medida submetida à tensão emocional; reage a situações de medo através de contrações. Quando estas passam a ser crônicas, está criada a predisposição para a ansiedade (LOWEN, 1982, p. 110).

A cintura, da mesma forma que o pescoço, serve para conectar os segmentos, a tensão nestas partes corporais interfere no fluxo que existe entre os segmentos e ocasiona um decréscimo da sensação de ser unificado ou integrado (LOWEN, 1985).

A tensão do diafragma está também associada à ansiedade de cair, pois reduz o fluxo de excitação que se encaminha para a metade inferior do corpo (LOWEN, 1982).

Quando o indivíduo começa a respirar mais plenamente, o diafragma se desbloqueia, com isso ele aumenta sua energia disponível e entra em contato com emoções reprimidas (KURTZ; PRESTERA, 1989).

Na mitologia antiga, o diafragma era relacionado à superfície da Terra. Tudo acima da superfície era luz e está relacionado à consciência e ao dia, abaixo da superfície estava associado à noite e ao inconsciente. Mantendo-se acima do diafragma, a pessoa arranca da consciência suas raízes profundas (LOWEN, 1983).

O diafragma tenso reduz o fluxo vital da metade superior do corpo para a inferior e esta tensão gera uma cisão. Com isso, as emoções se dissociam dos sentimentos e das percepções.

#### **4.2.6 Coluna**

A coluna tem um papel importante de sustentar a pessoa e apoiá-la quando está sob pressão. No entanto, a coluna pode servir a essa função só quando o indivíduo sente que tem uma estrutura viva e energética. Se for muito fraca ou muito flexível, a pessoa não terá a capacidade de sustentar sua posição. Se a coluna for muito rígida, poderá se tornar imobilizada numa postura de resistência, que bloqueia a capacidade de reagir à vida e ao amor (LOWEN, 1997).

A rigidez em excesso nas costas leva à compulsão, muita flacidez à impulsividade. Não tendo sensações nas costas, não podemos mobilizar a raiva para superar as frustrações (LOWEN, 1984).

Nas costas, o fluxo da raiva é bloqueado no nível da sétima vertebra cervical, resultando na contração da cintura escapular (LOWEN, 1977). Os indivíduos que reprimem sua raiva mostram uma acentuada tensão nos músculos superiores das costas, em muitos casos essa região é arredondada e suspensa, a localização desta

tensão é o ponto onde o sentimento de raiva sai pelos braços e sobe pela cabeça (LOWEN, 1997).

A ausência de uma sensação nítida do eixo da coluna, está associada a uma falta de força de ego e uma perda da sensação de si mesmo (LOWEN, 1988).

A tensão crônica na musculatura das costas e das pernas criam uma rigidez corporal, que impede sobretudo o fluxo das ondas excitação (LOWEN, 2002).

O fluxo de sensação pelas costas está ligado à agressividade e um impulso motor para bater ou afastar, já o fluxo de sensação pela frente do corpo está associado ao afeto e desejo de contato (LOWEN, 1990).

Com a coluna rígida demais a pessoa não pode abandonar-se e entregar-se nas situações onde tais respostas seriam adequadas. Se está solta demais, não fornecerá o nível suficiente de tensionamento, para manter uma postura diante das situações de estresse. Em ambos os casos as costas não estão totalmente vitalizadas e não podem prover o impulso de agressividade que a pessoa necessita na vida (LOWEN, 1985).

A pessoa com a coluna curvada para frente está literalmente carregando o peso do mundo sobre os ombros. Ela não tem a mesma força de ego de alguém que tem a as costas retas. Já a pessoa que inclina a coluna para trás, está empurrando para cima uma força tão grande, que a maior parte de sua vitalidade está envolvida neste esforço (KURTZ; PRESTERA, 1989).

O porte ereto de um corpo saudável resulta de um poderoso fluxo de excitação ao longo da coluna, essa carga mantém a cabeça alta e expressa um sentimento de orgulho natural. Tal postura só é possível se o corpo estiver livre de tensões musculares (LOWEN, 1993).

Para Boadella (1997) a coluna é vital nos nossos três nascimentos. No nascimento físico, ela provê a força para o reflexo do nascimento. Ela também coordena a posição vertical no nascimento para verticalidade, esse segundo nascimento é nosso nascimento psicológico. O terceiro nascimento é o despertar da nossa natureza essencial e a coluna é o fio condutor de nossa energia sutil e o eixo que unifica e conecta os três centros: barriga, coração e cabeça.

Quando a energia vital circula de modo integrado pela barriga, coração e cabeça, nós despertamos nossa essência e a coluna têm um papel fundamental nesta união.

#### **4.2.7 Peito**

O peito é o local onde as emoções e sensações são traduzidas, nele expressamos nossos sentimentos. As tensões musculares no peito geram um enrijecimento, que nos isola do mundo e reduz a intensidade de nossas interações (LOWEN, 1990).

O canal de comunicação primário para o coração é através da boca e garganta. Uma garganta fechada pode realmente bloquear a passagem de qualquer sentimento. Em tais casos, o coração está relativamente isolado (LOWEN, 1982).

O segundo canal de comunicação do coração são os braços e as mãos. Um sentimento de amor se origina no coração e flui para as mãos, o fluxo de sentimento ou energia para as mãos pode ser bloqueado por tensões na região dos ombros ou espasticidades dos músculos das mãos (LOWEN, 1982).

Um terceiro canal de comunicação do coração com o mundo é o que desce para a pelve e os órgãos genitais. O sexo é um ato de amor, mas se é exclusivamente

uma exibição ou uma expressão dos sentimentos, depende de o coração estar envolvido (LOWEN, 1982).

O peito estufado e rígido se desenvolve como resultado de um desapontamento grave em relação ao amor relacionado aos pais. Reich descreveu esta tensão como um processo de armadura, visando proteger a pessoa contra a possibilidade de se machucar outra vez. Os sentimentos são mantidos trancados atrás desta parede e o grau de rigidez do peito revela a severidade do trauma inicial (LOWEN, 1990).

O peito vazio ou colapsado denota o efeito do terror sobre o coração, um golpe esmagador contra o qual não há defesa possível, nesses casos o peito mostra a ausência de rigidez (LOWEN, 1990).

A rigidez do peito e do abdômen é o elemento essencial para uma couraça muscular, pois na frente do corpo reside nosso aspecto macio, sensível e vulnerável (LOWEN, 1977).

Se chorar é o mecanismo primário de descarga da sensação do coração partido, não chorar é a defesa primária. A inibição inconsciente do chorar é conseguida, pela contenção da respiração (LOWEN, 1990).

A contenção da respiração ocorre pela contração do diafragma e do peito, com isso as emoções não conseguem ser expressas através dos sentimentos e percepções.

Com a respiração, o peito se expande em ambas as direções e também alonga seu eixo vertical. As costelas abrem e fecham de modo semelhante às venezianas (KURTZ; PRESTERA, 1989).

Quando expandimos a respiração ativamos um funcionamento corporal saudável e permitimos que os sentimentos passam fluir novamente.



#### 4.2.8 Ombros

Os ombros são parte do sistema de ação e deveriam ser livres para mover-se sem repressão dos músculos que os unem ao tórax. Somente com o movimento livre dos ombros é que podemos utilizar totalmente nossos braços e mãos (KURTZ; PRESTERA, 1989).

A mobilidade dos ombros é tão significativa para as funções do ego quanto as pernas e pélvis são para as funções sexuais. Ombros retraídos representam raiva reprimida, uma detenção do impulso de golpear, ombros levantados estão relacionados ao medo, já ombros quadrados expressam uma atitude de arcar com muita responsabilidade. Por outro lado, ombros demasiadamente estreitos ou frágeis demonstram uma dificuldade de assumir responsabilidades (LOWEN, 1977).

O reter dos ombros para trás bloqueia também o impulso de estender os braços em busca do amor (LOWEN, 1977). Ombros lançados à frente diz de uma atitude crônica de autoproteção (DYCHWALD, 1984).

Uma outra variação dos ombros são os superdesenvolvidos, indicando que o indivíduo está predisposto a realizar as funções do agir a partir dos membros superiores (KURTZ; PRESTERA, 1989).

As espasticidades musculares na região dos ombros e da escápula efetivamente limitam o espaço que a pessoa tem para se estender (LOWEN, 1983).

As tensões na articulação dos ombros, inibem também os movimentos naturais dos braços e da respiração. Elas evitam uma expiração profunda, que evocaria sensações na pelve, suspendendo o indivíduo como um cabide e segurando-o para impedir o movimento descendente natural do ciclo respiratório (LOWEN, 1983).

A medida que os ombros e braços adquirem mobilidade, a parede do peito relaxa, a respiração se aprofunda e sobe a produção de energia (LOWEN, 1977).

#### **4.2.9 Braços e garganta**

Os braços e mãos constituem um canal de expressão de muitas emoções, eles são similares às pernas e pés. Enquanto as pernas estendem-se para baixo, desde a pelve, conectando o indivíduo com a terra, os braços irradiam-se desde o coração e nos conectam com as pessoas e os objetos (DYCHTWARD, 1984).

Braços saudáveis e desinibidos são fortes e flexíveis, poderosos, porém delicados, capazes de dar e receber, de ir atrás de algo e de pegar, mas também de recusar e empurrar (DYCHTWARD, 1984).

O abrir e se estender começa como uma onda de excitação no centro do corpo que flui para cima através do peito e para fora através dos braços, da garganta, boca e olhos (LOWEN, 1983).

As tensões musculares da garganta e dos braços, impedem a abertura e o ir em busca de algo; quando são muito severas estas tensões, torna-se quase impossível a pessoa chorar (LOWEN, 1982).

As tensões na garganta se desenvolvem pelo bloquear e inibir o choro e o grito. Pela contração da passagem de ar, reduzem a absorção de oxigênio e diminuem o nível energético do corpo. Estas tensões também se estendem para a boca, pois fazem parte de uma inibição geral do sugar (LOWEN, 1983).

Na respiração mais profunda, estão envolvidos a garganta e o abdômen, e o processo de inspiração é mais ativo e agressivo. A garganta abre-se, tornando-se literalmente maior, e a parede abdominal e torácica se expandem. Psicologicamente,

abrir a garganta abre o caminho para o coração e seus sentimentos, já fechar a garganta não permite o livre expressar (LOWEN, 1993).

A garganta é nosso canal emocional, a partir dela expressamos nossos sentimentos, assim como os braços, ela nos permite expressar o interno no externo.

A junção entre a cabeça e o abdômen está na garganta. O pensamento e o sentimento integram-se através da função expressiva da voz. Quando uma criança aprende a engolir os seus sentimentos, a garganta bloqueia as ações para manter os sentimentos presos. A energia emocional fica presa no tronco e não tem válvula de escape para o rosto, com isso o rosto se mantém sem expressão (BOADELLA, 1992).

Suprimir a expressão do nosso som reduz a respiração da pessoa pelo fechamento da garganta. Por sua vez, limitar a respiração diminui a produção vocal da pessoa (LOWEN, 1993). Para Boadella (1992), o som da voz viva expressa os movimentos vibratórios provenientes do centro do organismo.

Um som pleno significa uma boca, garganta, peito e abdômen abertos. O grau de abertura determina quão aberta a pessoa está para a vida, inspirando-a e expirando-a. Reflete-se em olhos brilhantes, um sorriso cálido, modos graciosos e coração aberto (LOWEN, 1997).

#### **4.2.10 Pescoço**

A rendição do ego também requer que os músculos da nuca estejam flexíveis, especialmente aqueles que ligam a cabeça ao pescoço. Esta tensão diz do medo de perdermos a cabeça e da dificuldade em entregar-se ao corpo (LOWEN, 1997).

Um grande medo das pessoas é a perda do autocontrole. Os perigos imaginados são a insanidade e a morte. Esse medo se localiza na tensão muscular

crônica localizada na junção da cabeça com o pescoço, que é homóloga à tensão na base da coluna em sua articulação com a pelve. (LOWEN, 2007).

A tensão na base do crânio e na articulação entre o sacro e a pelve, diz de uma perda de si mesmo. Essas tensões limitam a vivência da liberdade interior (LOWEN, 2007). Ela também cinde nossa unidade e a conexão da cabeça ao corpo, indicando que o ego não está identificado com o restante do corpo (LOWEN, 1983).

A cabeça está ligada à coluna pela base do pescoço. Se o pescoço está tenso, o fluxo de conexão entre o pensamento e a ação está interrompido. O relaxamento das tensões do pescoço normalmente permite que a atividade flua pela coluna na forma de movimentos expressivos. O relaxamento desta tensão permite a energia fluir do corpo para o rosto, olhos, voz e cérebro, ocasionando uma maior reflexão (BOADELLA, 1992).

Um pescoço tenso denota falso orgulho, obstinação e a necessidade de manter o controle. Já um pescoço fino indica a falta de comunicação entre a cabeça e o resto do corpo (LOWEN, 1985). Como também, uma pessoa com o pescoço alongado coloca a cabeça bem acima do corpo, isso diz de alguém que se acha superior à sua natureza animal (LOWEN, 2002).

O pescoço tem um papel fundamental na conexão do pensar e agir, diferente da garganta que permite a passagem dos sentimentos, o pescoço proporciona um fluir de nossos pensamentos e ações.

#### **4.2.11 Mandíbula**

A mandíbula fica trancada para controlar o acesso ao interior ou a saída para o exterior. Suas tensões crônicas nunca estão ausentes e em muitos casos a abertura

da boca está drasticamente reduzida. Até os lábios ficam paralisados e são incapazes de se mover para a frente livremente e com facilidade (LOWEN, 1983).

Ela funciona como a ponte levadiça do castelo, que deixa do lado de fora os indesejáveis, mas também enclausurados os de dentro. Quando o organismo necessita de mais energia, como nos estados de cansaço ou sono, o portal tem que se abrir em toda sua extensão para permitir uma inspiração mais profunda e é isso que fazemos ao bocejar. No bocejo, o anel de tensão, que inclui os músculos que movimentam a mandíbula, fica temporariamente descontraído, isso resulta que a boca, a faringe e a garganta abrem-se em toda a amplitude para deixar entrar o ar necessário (LOWEN, 1983).

A mandíbula é uma estrutura móvel que lembra a pélvis quanto à sua movimentação. Pode ser imobilizada tanto numa projeção à frente ou recuada para trás, ambas representam um decréscimo na mobilidade (LOWEN, 1977).

A mobilidade da mandíbula e a da pelve permite sua movimentação para frente e para trás. A mandíbula descontraída está relacionada com a pelve descontraída. A posição fixa ou imóvel é patológica, porque bloqueia o fluxo da excitação (LOWEN, 2007).

A projeção da mandíbula expressa a postura, “não me entregarei” e denota uma atitude agressiva que não deixa a pessoa relaxar. A mandíbula retraída diz, “não posso me entregar” e bloqueia qualquer impulso agressivo (LOWEN, 1997).

A tensão crônica da mandíbula não é um fenômeno isolado, é acompanhada da contração da garganta e isso restringe a capacidade de a pessoa expressar seus sentimentos (LOWEN, 1997).

Uma mandíbula e uma garganta contraída suprimirão sentimentos de tristeza, porque a pessoa não consegue chorar. Em um nível mais profundo, muitos carecem

de sentimentos de amor porque seus corações estão presos numa gaiola torácica rígida que bloqueia tanto a percepção consciente do coração como a expressão de sentimentos sinceros (LOWEN, 1997).

Os dois conjuntos de tensões que envolvem as aberturas do corpo: a boca, em cima e a abertura genital embaixo, são paralelos no sentido de existir o mesmo tipo e a mesma intensidade de tensão nas duas extremidades do corpo. A constrição a nível oral iguala-se à do nível genital, este fenômeno é devido à simetria funcional e energética do corpo. A pessoa não pode permitir que mais sensações passem por uma abertura do que pela outra. Isto significa que problemas sexuais não podem ser resolvidos antes que os problemas orais correspondentes sejam também objeto de elaboração (LOWEN, 1986).

Uma mandíbula tensa bloqueia o impulso de sucção e morder, suprime o desejo de proximidade e contato. Quando ela está contraída impede o soluçar profundo e ajuda a pessoa a suprimir a tristeza (LOWEN, 1993). Deixar a mandíbula cair é o movimento inicial da pessoa que se deixa levar pelos soluços do choro (LOWEN, 1982).

#### **4.2.12 Olhos**

Os olhos são o espelho da alma porque refletem direta e imediatamente os processos energéticos do corpo. Qualquer depressão no nível de energia da pessoa enfraquece a luminosidade de seus olhos (LOWEN, 1982).

Os olhos ficam congelados de medo, contraídos de dor e obscurecidos de sofrimento, olhos que não choram ficam duros, frágeis e secos (LOWEN, 1997).

Os olhos podem estar abertos ou fechados, quando abertos pode-se ver a pessoa por dentro. Podem também estar distantes e vagando no espaço, olhos que vagueiam no espaço dão a impressão de que não tem ninguém ali (LOWEN, 1997).

Para Dychtwald (1984), parece existir uma certa correspondência entre a dureza ou suavidade dos olhos com os relacionamentos interpessoais, pessoas com olhos tensos são controladores e agressivos. As pessoas com olhos suaves apontam uma forma receptiva de ver o mundo e buscam um estilo descontraído de viver.

A luminosidade também é um aspecto da excitação de organismos vivos. Brilhamos de prazer, resplandecemos de alegria e ficamos radiantes no êxtase. O brilho de uma pessoa viva é mais claramente observado na cintilação de seus olhos (LOWEN, 1984).

Olhos brilhantes denotam um ego forte, que está embasado no corpo e que decorre dos sentimentos de prazer e alegria (LOWEN, 1997).

Um olhar vivo diz de uma pessoa integrada com as suas emoções e sentimentos, ela se expressa a partir do seu interior.

Há muitos olhos que não brilham, porque o fogo interior do espírito e da paixão foi apagado. Quando esse fogo é quente, a chama é refulgente e brilha através dos olhos. Os olhos se incendeiam quando a pessoa está excitada e se apagam quando esmorece a excitação interior. Na maioria das pessoas a perda de brilho dos olhos está ligada a experiências de horror vivida na infância. (LOWEN, 2002).

Os olhos desempenham um papel crucial na leitura corporal, um olhar pode transmitir uma tal gama de intensidade de significados, que muitas vezes aferimos as respostas dos outros por meio de seus olhos (LOWEN, 1982).

As pessoas que têm olhos brilhantes tendem a olhar as outras de frente, fazendo do contato visual um intercâmbio emocional com a outra pessoa (LOWEN, 2002).

Para Boadella (1992), o olhar está relacionado com a qualidade de contato, se uma pessoa permite que seu interior seja visto por outra, ela começa então a se reconhecer e pode olhar para dentro.

As vias através das quais os sentimentos são expressos são: a voz, os movimentos do corpo e os olhos. Quando os olhos estão opacos, a voz é monótona e a mobilidade fica reduzida (LOWEN, 1983).



## 5 CONCLUSÃO

Um corpo está integrado quando a pélvis, peito e cabeça estão ligados, com isso temos um pensar, sentir e agir unidos. O viver integrado abre espaço para estarmos em contato com nossa essência, pois somente a partir do impulso interno é que nos expressamos na totalidade.

As pessoas geralmente estão ora no pensar, no agir ou no sentir. Sendo que este pensar, sentir e agir não estão unidos por conta dos bloqueios. Estar inteiro nos conecta com a essência e conseqüentemente abrimos espaço para intuição, o quarto elemento de nossa personalidade. Com isso, não somente pensamos, sentimos e agimos, mas também intuimos em nosso dia a dia.

No entanto, ao longo de nossas vidas vamos nos fragmentando, tensões musculares surgem pela não satisfação de nossos desejos e necessidades, com isso perdemos nossa integralidade e o pensar já não está conectado com o sentir e agir. Esta desconexão acontece em três principais áreas do corpo, no pescoço que separa o pensar do agir, no diafragma que separa o agir do sentir e na garganta que separa o sentir do pensar.

As desconexões são observadas também nas tensões dos pés que ficam desenraizados, nas pernas rígidas, na pélvis imobilizada, no abdômen vazio, no diafragma tenso, no peito enrijecido, nos ombros retidos, no pescoço duro, na garganta presa, no maxilar travado e nos olhos sem vida. Com isso, vemos na leitura corporal um corpo sem vitalidade, dividido e rígido.

Vivemos então num modo defensivo, nosso fluxo fica interrompido, não nos expressamos plenamente e o corpo está desvitalizado.

O resgate da totalidade é um processo terapêutico longo, no qual vamos liberando as tensões musculares e compreendendo sua história e significado. Ao liberar as tensões nos vitalizamos novamente, nos expressamos abertamente e o corpo retorna para um estado de fluidez.

Porém, além de liberar as tensões corporais precisamos também construir um corpo integrado, pois se ficamos anos divididos, temos dificuldades em assumir uma postura plena.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOADELLA, D. **Correntes da vida**. São Paulo: Summus, 1992. 198p.

DYCHTWARD, K. **Corpomente**. 5. ed. São Paulo: Summus, 1984. 278p.

KURTZ, R.; PRESTERA H. **O corpo revela: um guia para a leitura corporal**. 2.ed. São Paulo: Summus, 1989. 163p.

LOWEN, A. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. São Paulo: Summus, 1977. 342p.

LOWEN, A. **O corpo traído**. São Paulo: Summus, 1979. 270p.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982. 302p.

LOWEN, A. **O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade**. São Paulo: Summus, 1983. 222p.

LOWEN, A. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984. 230p.

LOWEN, A. **Medo da vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo**. São Paulo: Summus, 1986. 254p.

LOWEN, A. **Amor e orgasmo: guia revolucionário para a plena realização sexual**. São Paulo: Summus, 1988, 310p.

LOWEN, A. **Amor, sexo e seu coração**. São Paulo: Summus, 1990. 199p.

LOWEN, A. **Narcisismo**. São Paulo: Summus, 1993. 222p.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia**. 4.ed. São Paulo: Cultrix, 2002. 229p.

LOWEN, A. **Alegria**. São Paulo: Summus, 1997. 242p.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 7.ed. São Paulo: Ágora, 1985. 196p.

LOWEN, A. **Uma vida para o corpo: autobiografia de Alexander Lowen**. São Paulo: Summus, 2007. 285p.