



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian; MACCARINI, Renato Moretto. Inspire, expire... respire. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

Inspire, expire... RESPIRE

**Cristian Alencar
Renato Moretto Maccarini**

RESUMO

Respirar. Função autônoma de nosso organismo que tentamos controlar na tentativa de amortecer nossas emoções, sem sequer nos darmos conta de estarmos paulatinamente nos amortecendo como pessoa. Ao final desenvolvendo uma couraça através do enrijecimento do peito e do diafragma e mais, deixando de nutrir com eficiência todo o nosso corpo, a consequência final dessa desnutrição é a morte... lenta e certa, muitas vezes causada por uma doença de contração – já que nosso corpo não pulsa mais livremente.

Palavras-chave: Corpo. Couraça. Emoção. Energia. Respiração.

.....

A Psicologia Corporal é uma abordagem da Psicologia que busca compreender o ser vivo como uma unidade de energia que contém dois processos: mente (psique) e corpo (soma). Propõe inicialmente a técnica da Análise do Caráter, analisando as resistências de caráter em termos de conteúdo e de forma, isto é, no que o paciente fala e em como ele se expressa, e analisando o caráter como um todo e não apenas um sintoma isolado. A descoberta da couraça muscular deu origem a Vegetoterapia Caracteroanalítica que reúne num só conceito o trabalho físico e psíquico, verbal e corporal (VOLPI, 2000). Uma das técnicas mais utilizadas no trabalho corporal é a respiração. A boa respiração é fundamental para uma boa saúde, “conseguimos o oxigênio para manter aceso o fogo do nosso metabolismo, e isto nos assegura a energia de que precisamos” (LOWEN; LOWEN, 1985, p.35).

A couraça é o resultado de uma energia contida por uma contração muscular, que não flui pelo corpo. De acordo com Baker (1980) a couraça pode ser dividida em duas partes: as contrações musculares temporárias, que se manifestam em qualquer ser vivo quando ameaçado e são deixadas de lado quando a ameaça desaparece; e as contrações musculares crônicas, que são oriundas da mesma fonte, mas que frente a continuidade de ameaças ficam



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian; MACCARINI, Renato Moretto. Inspire, expire... respire. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

sempre ativas tornando-se crônicas. “Mesmo o organismo saudável se encoraja em situações de perigo, mas dispensa suas defesas por completo assim que surgem condições de satisfação” (BAKER, 1980, p. 61).

Ainda segundo Baker (1980) a produção da couraça está relacionada com o funcionamento do sistema neurovegetativo. A excitação do sistema nervoso simpático, vivenciada como uma ansiedade causa a contração e a excitação do sistema nervoso parassimpático, vivida como prazer, conduz a expansão. Assim, é um estresse crônico que produz a couraça e que mantém a neurose.

O sistema nervoso parassimpático opera na direção da expansão para fora do eu, em direção ao mundo, do prazer e da alegria; ao contrário, o sistema nervoso simpático opera na direção da contração para longe do mundo, para dentro do eu, da tristeza e do desprazer. (REICH, 1998, p.245).

O processo de encorajamento surge pela contração dos músculos e dos tecidos do corpo. A causa da couraça consiste na necessidade da criança aceitar atitudes e condições de educação totalmente antinaturais, determinadas por pais encorajados e outros adultos. Quando a criança faz a contração ela consegue reter seus desejos e conformar-se. Este é o resultado do conflito sexual infantil e seu resultado final é a redução da motilidade orgânica que protege o ego dos perigos internos e externos (BAKER, 1980).

Sendo que a primeira reação da criança – ainda bebê – no intuito de evitar sucumbir a um meio ambiente ameaçador ao sentir-se desprotegida é inconscientemente bloquear o diafragma reduzindo assim sua respiração.

Argui Lowen (1995) que, se todos nós respirássemos tão naturalmente como os animais, estaríamos energizados e raramente sofreriamos de cansaço ou de depressão, mas, na nossa cultura, a maioria das pessoas apresenta uma tendência a segurar o fôlego. Uma expressão que representa isso é o “mal tenho tempo para respirar”.

Uma criança pequena que ainda não sofreu nenhum trauma, seja ele por falta de contato, medo ou qualquer outro tipo de repressão, respira corretamente e não precisa de ajuda e nem de instrução para fazer isso. Os



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian; MACCARINI, Renato Moretto. Inspire, expire... respire. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

adultos tendem a apresentar padrões desorganizados de respiração, devido a tensões musculares crônicas, resultado de conflitos emocionais que se desenvolveram ao longo do seu crescimento, que limitam e distorcem a sua respiração (LOWEN; LOWEN, 1985).

Segundo Lowen & Lowen (1985) a respiração não é algo que deveríamos estar conscientes. Quando se pede para estar consciente de sua respiração é apenas para ajudar a tornar a respiração mais fácil, profunda e natural, sem estar consciente disso. Um ato voluntário é um ato mecânico e um ato involuntário é um ato espontâneo. Quando o indivíduo é compelido a algo ele perde a espontaneidade, a graciosidade e se transforma numa máquina (LOWEN, 1995).

A respiração tem relação direta com o estado de excitação do corpo. Quando o indivíduo está relaxado e calmo, a sua respiração é suave e lenta, num estado de elevada emoção ela se torna mais intensa e rápida, quando se está com medo, inspira-se rapidamente e prende-se o fôlego, quando se está tenso a respiração se torna pouco profunda e quando se respira fundo isso ajuda a relaxar o corpo (LOWEN, 1995).

De acordo com Lowen (1995) quando a respiração é superficial ocorre à repressão de certos sentimentos associados ao abdômen dentre eles à tristeza, que está relacionada com o choro profundo. Assim a criança logo aprende que encolhendo e endurecendo a barriga é possível suprimir sentimentos de mágoa e tristeza. Respirar profundamente é também sentir profundamente. “A respiração profunda e desembaraçada tem o poder de tocar e liberar sentimentos reprimidos” (LOWEN, 1995, p. 55).

Segundo Volpi & Volpi (2003) a Análise Bioenergética acredita que a diminuição da oxigenação nos tecidos leva a estase energética, mantendo a tensão, tornando-se inconsciente e perpetuando a neurose. As emoções ficam sobre controle, mas a redução da absorção de oxigênio reduz a energia vital da pessoa. Recuperar esse nível de energia é fundamental para liberar os bloqueios à expressão das emoções.

Uma das ferramentas utilizadas para esse trabalho na Análise Bioenergética é o stool ou banquinho de respiração que Lowen passou a usar



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian; MACCARINI, Renato Moretto. Inspire, expire... respire. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

para dar mais ênfase à respiração. Ao trabalhar a respiração no stool, alcança-se também a possibilidade de resgatar a unidade entre a parte superior e inferior do corpo eliminando a dicotomia razão e emoção, coração e sexualidade (VOLPI; VOLPI, 2003).

No que concerne à análise reichiana existem vários *actings* (exercícios com um objetivo flexibilizar as couraças musculares) nos quais se trabalha a respiração, pois como vimos ela é vital para o desbloqueio das couraças e livre circulação energética.

Segundo Navarro (1996) um corpo encouraçado é um corpo que não respira corretamente e para começarmos a fazer isso à pausa entre cada respiração deveria ser executada após cada expiração, pois é neste momento que o organismo se nutre do oxigênio obtido durante a inspiração. Deveríamos então inspirar, expirar... fazer uma pausa para novamente inspirar... e assim respirar.

REFERÊNCIAS

BAKER, E. **O labirinto humano. Causas do bloqueio da energia sexual.** São Paulo: Summus Editorial, 1980.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo. Bioenergética para a beleza e a harmonia.** São Paulo: Cultrix, 1995.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante.** São Paulo: Ágora, 1985.

NAVARRO, Federico. **Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica: sistemática, semiótica, semiologia, semântica.** São Paulo: Summus, 1996.

REICH, W. **A função do orgasmo.** São Paulo: Brasiliense, 1998.

VOLPI, J. H. **Psicoterapia Corporal; um trajeto histórico de Wilhelm Reich.** Curitiba: Centro Reichiano, 2000.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich: e a análise bioenergética.** Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

AUTORES



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian; MACCARINI, Renato Moretto. Inspire, expire... respire. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

Cristian Guilherme V. Alencar /PR – CRP-08/9013 – Psicólogo (UTP), Especialista em Psicologia Corporal (Centro Reichiano) e Neuropsicologia (IBPEX), Mestrando em Psicologia Social Comunitária (UTP), professor da UniBrasil.

E-mail: cristianalencar@yahoo.com.br

Renato Moretto Maccarini/PR – Psicólogo (CRP-08/14661) graduado pela Universidade Tuiuti do Paraná, Massoterapeuta, Analista Reichiano (MFCR 014) pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: renato@maccarini.com.br





COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian; MACCARINI, Renato Moretto. Inspire, expire... respire. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

Declaração de ciência das normas (ABNT - Associação Brasileira de Normas Técnicas) e autorização de publicação

Eu, Cristian Guilherme V. Alencar e Renato Moretto Maccarini, declaramos que o presente artigo é de nossa própria autoria e que todas as citações, pensamentos ou idéias de outros autores nele contidas, estão devidamente identificadas e referenciadas segundo as normas da ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas. Estamos cientes de nossa responsabilidade legal pelo uso inapropriado de idéias, pensamentos e citações não identificadas e/ou referenciadas. Autorizamos qualquer alteração no texto que for necessária para a correção dos erros de português e/ou digitação, bem como modificação de palavras, desde que não comprometa a estrutura do artigo e o pensamento do autor. Concedemos também os direitos autorais para a publicação desse artigo no CD dos Anais do Encontro Paranaense e Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais e na página de artigos do Centro Reichiano.

Curitiba, 04 de junho de 2012

