

## TERAPIA CORPORAL

---

Noêmia Fabiano

\* Professora de Educação Física do  
Centro de Estudos Superiores de Londrina

*“Não se interprete e viva, seja você agente ativo  
das suas experiências, pois estas podem lhe ajudar a não  
fugir daquilo que como diz W. Reich,  
“deixamos de viver aquilo que na realidade deveríamos  
gozar plenamente” porque temos medo, mas medo de nós,  
do nosso interior, de sermos nós?”*

Javiér Sanz

Depois de alguns anos de trabalho na área de Educação Física, com crianças e adultos, surgiu uma necessidade íntima de aperfeiçoamento em Educação, e posteriormente em Psicologia.

Essa necessidade interior, gerou novos conhecimentos, atitudes e a descoberta de algo novo, que veio corroborar às insatisfações geradas pela Educação Física mecanicista. Esse algo novo, foi a palavra chave-Psicomotricidade. Esta palavra e seu aprofundamento gerou um fascínio à primeira vista, e oportunizou a procura de novos horizontes, através de palestras, congressos, cursos e leituras. No Brasil o trabalho em psicomotricidade é recente, mas através de leituras e cursos com teóricos (em especial franceses) desta área que têm transmitido estes conhecimentos e que ensinaram a dinâmica dessa palavra, chegamos perto “daquele saber” que nosso interesse apontava.

O aspecto mecanicista da palavra psicomotricidade ainda não satisfazia a curiosidade do estudioso, portanto houve uma sequência de estudos e descobertas até chegarmos à terapia corporal com suas técnicas:

1º) Eutonia de Gerda Alexander, em Copenhague desenvolveu um método psicopedagógico em que, através de exercícios rítmicos, consegue nos pacientes diversas comutações psicotônicas. A Eutonia, que é obtida pelo estudo e pela reeducação dos dinamismo das tensões, visa a reestruturação sistemática da imagem corporal juntamente com a realização do “espaço interior”. A busca da eutonia, isto é, a condição da tonicidade equilibrada, preconiza o desenvolvimento dos movimentos normais, e espontâneos, utilizando o ritmo com observância segura para o contato “entre a cabeça e o corpo”, entre a matéria e o pensamento”. Chega-se dessa maneira

ra, a movimentos realmente livres que em si mesmas promovem um estado de disponibilidade desamarrada e dinâmica, em termos físicos ou psíquicos.

2º) Feldenkrais-de Moshe Feldenkrais, físico por formação, desenvolveu estudos nas áreas de neurologia e fisioterapia, sempre atento aos movimentos, desde os exercidos pelas crianças, com pouco esforço e aparentemente sem objetivos, até os movimentos da fase adulta, já restritos pelos vícios e hábitos de postura. Através de exercícios de percepção corporal, com movimentos livres, descobriu-se que o chão é mole basta apenas distribuir o peso da gravidade por todo o corpo e não concentrá-lo apenas em dois ou três pontos. Esse mesmo processo é aplicado nas maneiras de andar, sentar e levantar. O objetivo dessa técnica é transformar os hábitos e ampliar os limites do movimento. O que importa é a imagem corporal que se tem a nível cerebral. Feldenkrais acreditava (ele morreu em julho de 1984) que se usava apenas 5% do cérebro – seu objetivo era ampliar o uso de todas as áreas motoras.

3º) Psicomotricidade Relacional – De Andre Lapiere Professor de Educação Física, Cinestapeuta. Está desenvolvendo em Paris e em diversas partes do mundo sua técnica que consiste em: “Todas as relações humanas articulam-se a partir da ambivalência de dois desejos: um desejo fusional, mais ou menos consciente que se manifesta através da sedução física, afetiva, intelectual, moral sexual etc; um desejo de identidade, de independência, de liberdade, acima de tudo ligada ao eu consciente, que se manifesta através da agressividade, da oposição, da criatividade, da dominação.

Quaisquer que sejam as formas simbólicas através das quais são exprimidas, esses desejos levam sempre à fantasmática inconsciente da fusão e de sua ruptura; eles são originalmente ligados à corporiedade. Se quiser tocar profundamente a organização da personalidade, é neste nível portanto que será preciso agir. Esclarecendo, remodelando a fantasmática das relações corporais, a pessoa vai necessariamente ser levada a modificar todos os comportamentos simbólicos que dela decorrem e que não fazem senão exprimi-la. Esta remodelagem só podem ser feitas a partir de situações reais e vividas ao nível do corpo, não conforme os processos intelectuais, mas reconsiderando os mesmos processos “sensorio-emocionais” que presidiram a elaboração desta fantasmática. Trata-se daí do princípio fundamental da terapia psicomotora. Ele se opõe a todos os processos terapêuticos analíticos que passam pela verbalização e pelo pensamento consciente.

4º) Técnica Reichiana – Wilhelm Reich – Médico por formação, orientou seus estudos para a biologia, a sexologia e as teorias de Freud no final da década de 20, ingressou na Associação Psicanalista de Viena. Ele foi um investigador e um pensador heterodoxo. Por mais discutíveis que sejam algumas das conclusões que chegou, a verdade é que se tornou um dos pensadores contemporâneos muito importante. “Contudo, enquanto os pontos de vista topográfico e dinâmico era, desde o princípio, fáceis de tratar na prática quotidiana (consciência ou inconsciência, de uma idéia, intensidade de irrupção afetiva de um elemento reprimido etc.), não se percebia logo como é que o ponto de vista, econômico podia ser aplicado na prática. Evidentemente, estamos a tratar aqui do fator quantitativo da vida psíquica, com a quantidade da libido que contida ou descarregada. Mas como enfrentar a quantidade se na psicanálise tratamos diretamente com qualidades? De repente viu-se claramente onde se deveria procurar o problema da quantidade: não podia ser senão a base orgânica “o âmago somático da neurose”, a neurose atual que resulta na libido contida. E por isso o problema econômico, bem com a sua cura, estava, em grande medida, na esfera somática, isto é, só era acessível por meio do conteúdo somático do conceito da libido. A minha técnica analítica do caráter desenvolveu-se a partir da técnica freudiana da

resistência, como a interpreto, representa a sua evolução mais consistente até hoje.

A rigidez muscular e a rigidez psíquica são uma unidade, sinal de uma perturbação da motilidade vegetativa do sistema biológico como um todo.

5º) Vegetaterapia – Wilhem Reich – 1934 – técnica que surgiu com a definição da palavra emoção. Definida literalmente a palavra “emoção” significa “movimento para fora” ou “expulsão”. Assim, não só podemos como devemos usar a palavra “emoção” literalmente ao falar de sensações e movimentos. A observação microscópica de amebas vivas, sujeitas a pequenos estímulos elétricos, revela, de modo inequívoco, o significado do conceito “emoção” fundamento, a emoção não é mais que um movimento plasmático. Estímulos agradáveis provocam uma “emoção” do protoplasmas do centro para a periferia. Por outro lado, estímulos desagradáveis provocam uma “remoção” do protoplasma da periferia para o centro do organismo. Estas duas direções da corrente do plasma biofísico correspondem a dois afetos fundamentais do aparelho psíquico – prazer e angústia. Nos dois casos excitação plasmática e movimentos.

Já não trabalhamos apenas com conflitos individuais e com blindagens especiais, mas com o próprio organismo vivo, que exprime-se em movimento, e movimentos expressivos, de expansão ou contração, por isso chamamos de “expressão emocional”, pois está ligado inseparavelmente a um significado.

6º) Antiginástica – Thérèse Bertherat – Francesa Fisioterapeuta, que a partir de uma formação com diversas técnicas corporais chega a seu método próprio chamado “antiginástica” na sua técnica o corpo é visto como um todo, inteligência, sensibilidade, emoção, concentração. O corpo é a nossa única realidade perceptível. Por isso tornar consciência do próprio corpo é ter acesso ao corpo inteiro, pois corpo e espírito, psíquico e físico representam, não a dualidade do ser, mas a sua unidade.

7º) Gaiarsa – José Angelo Gaiarsa – Médico.

Os textos Reicheanos na análise do caráter que aparecem com uma estrutura muito complexa, na verdade não o são. Com uma seqüência de movimentos bastante simples realizadas com respiração contínua, nos mostra que os exercícios são as respostas exatas para o problema.

Neurose é Biopatia: perturbação do sistema vivo e:

é – encolhimento muscular, retração vegetativa.

é – contração muscular e contra-ação psicológica.

é – contra ir – automatismos motores – tensões.

Saúde é contrário a neurose:

é – estiramento muscular (o contrário da contração).

é – ventilação (respiratória) livre, ou respiração intensificada

(vida intensificada).

“Na área educacional ocorre que a partir da Lei 5692/71, é ser renovadora em termos de organização curricular, envolvem um reestudo:

a) na formulação dos objetivos.

b) na metodologia do ensino.

c) na avaliação dos resultados.

Na área cognitiva tudo vai bem, mas na formulação e avaliação dos objetivos pertencentes ao domínio psicomotor “tem se constituído um verdadeiro desafio para os professores. Ao buscar informações sobre objetivos do domínio psicomotor é mais comum encontrá-los na área de Educação Física e nas áreas de Educação Técnica” (Regina A. Brum 1975).

“Na área de Educação Física: De acordo com as Diretrizes para a Educação Física e Desportes, 1980/85, estabelecidas pela SEED/MEC, a Educação Física surge como “um conjunto de atividades educativas que visam a criar gosto e o hábito do exercício físico regular”. Para a faixa etária de quatro a dez anos de idade, a Educação Física caracteriza-se por uma educação psicomotora, que é voltada para o desenvolvimento global da criança, porque age simultaneamente sobre os domínios cognitivos, afetivo e psicomotor. Analisando as principais características de crescimento e desenvolvimento e, conseqüentemente, as necessidades da criança de quatro a dez anos.

- A estrutura física da criança que em nenhuma idade pode ser considerada como proporcional no modelo do adulto. Portanto do ponto de vista físico a criança não pode ser considerada um adulto em miniatura (Teeple, 1978).
- Uma criança precisa crescer suficientemente em peso, altura, força e organização nervosa para que possa produzir movimentos coordenados e efetivos.
- O desenvolvimento neuro muscular segue um padrão cefalo-caudal, uma direção próximo-distal e um refinamento do geral para o específico.
- A atividade motora depende de processo perceptivo pelo qual o indivíduo recebe informações do meio, que são recebidas pelos órgãos dos sentidos e integrados a nível do sistema central.

O desenvolvimento sensoriperceptivo pode ser dividido em três aspectos (Williams, 1973).

- a) passagem do tátil – cinestésico para o visual no controle do movimento.
- b) com o crescer, ela fica mais capaz de inter-relacionar as informações através dos órgãos sensoriais.
- c) melhora todo o sistema sensorial, que depende da quantidade e variedade de estímulos nas suas experiências.

Este processo não depende necessariamente de experiências diretas com o meio. Este desenvolvimento pode ser explicado como parte de um processo maturacional que resulta da imitação, tentativa e erro e liberdade de movimento. Porém crianças que são expostas a circunstâncias que são apropriadamente encorajadoras tendem a desenvolver suas capacidades e habilidades motoras muito além do que é normalmente esperado (Wickstrom, 1970).

A capacitação de recursos humanos para o desenvolvimento da Educação Física, com base na educação psicomotora para a faixa etária de quatro aos dez anos, prende-se ao fato de que, consoante com as Diretrizes Gerais de Educação Física e Desportes, há necessidade urgente de formação de pessoal qualificado, atualização de programas de formação e aperfeiçoamento de docentes, interação dos sistemas de ensino e desenvolvimento de pesquisas voltadas para esta área. São pertinentes, portanto, as seguintes sugestões:

- Estabelecer instrumentos e mecanismos de conscientização que visem a sensibilizar os sistemas de ensino formais e não formais, sobre a importância da educação psicomotora.
- Atualizar, adequar e aprimorar os programas de cursos de formação de docentes, de forma a atender aos objetivos da educação psicomotora.

- Treinar e capacitar profissionais atuantes nesta área, a fim de assegurar uma política educacional apropriada ao nível pré-escolar e de primeira a quarta séries do primeiro grau.
- Incentivar a formação de recursos humanos voltados para a pesquisa no campo da educação psicomotora (matéria de responsabilidade da SEED/MEC – Revista Brasileira de Educação Física e Desportos nº 51, 1983.

Na busca, de novos conhecimentos sobre a psicomotricidade especializei-me em diversas técnicas de relaxamento, calatonia, Schultz, J. Faust, E. Jacobson etc., que também faz parte do programa de atividades psicomotoras como a consciência do próprio corpo, equilíbrio, coordenação óculo-manual, coordenação dinâmica, organização espacial e do tempo e respiração.

A terapia corporal é um método de recondicionamento psicofisiológico. Abrange inúmeras técnicas. Tornou-se um meio indispensável para conseguir descontração e tranquilização. Além do que fornece outras possibilidades terapêuticas dependendo do campo em que for utilizado.

Em vez da palavra, o corpo, em vez de exercícios exaustivos, movimentos calmos e relaxantes, o objetivo é fazer com que a pessoa conheça melhor os sistemas e as funções do seu organismo, buscando assim, seu equilíbrio, sua harmonia com o mundo e com ele mesmo. A terapia Corporal faz a pessoa escutar as queixas silenciosas do seu corpo, trabalhando muito a respiração e a postura, liberando as retrações e buscando maior distensão muscular.

Encolhimento é sinal de músculos presos, que comprimem os nervos e os vasos sanguíneos, impedindo um bom funcionamento de todo o sistema neuromotor e sensitivo.

Os resultados obtidos com a terapia corporal desenvolvem a consciência corporal, melhora o equilíbrio, a coordenação e amplia a noção espaço temporal, que aliado aos exercícios respiratórios e de relaxamento, amenizam a ansiedade, medos e desequilíbrios emocionais, ajudando a pessoa a encontrar o seu Self, que a torna mais segura, presente, ativa e decidida.

As pessoas recebem diariamente estímulos e cargas emocionais agressivas, como não conseguem processar todos esses elementos, a tensão acumula-se no corpo causando o stress, os problemas respiratórios, digestivos, insônia e todo tipo de conflitos nos relacionamentos.

Esta situação é causada pelo sistema neurovegetativo, responsável pela organização do equilíbrio do nosso metabolismo.

A palavra chave "Psicomotricidade" que gerou e gera o nosso aperfeiçoamento é a base da nossa terapia Corporal, é através da unidade do corpo e cabeça do psíquico com o somático, que procuramos não um movimento perfeito, mas um corpo elástico suficientemente para perceber a interação entre a parte emocional e a mecânica do nosso corpo.

O tecido precisa ter uma boa tonicidade, uma textura elástica, para que as articulações consigam maior ângulo possível, de acordo com a formação do próprio corpo.

Procuramos trabalhar sempre em grupo, pois esse trabalho grupal desperta funções desde as mais incômodas como fugas, inibições, até as de compreensão do tocar, sentir, estar juntos. Introduzindo dinâmicas, alternativas, uma função vem estruturar a outra. A desassociação entre as diferentes funções é patológica.

A nossa programação visando as diversas técnicas é a seguinte:

- 1) Sensibilidade interoceptiva.
- 2) Sensibilidade proprioceptiva.
- 3) Sensibilidade exteroceptiva.

## BIBLIOGRAFIA

- 1 - BRENNER, Charles. – Noções básicas de psicanálise. Editora Imago, 1975.
- 2 - REICH, Wilhelm. – A Função do Orgasmo. Ed. Brasiliense, 1975.
- 3 - CHAZAUD, Jacques. – Introdução a Psicomotricidade. Ed. Manole, 1978.
- 4 - GAIARSA, José Angelo. – Couraça muscular do Caráter. Ed. Ágora, 1984.
- 5 - BERTHERAT, Thérèse. – O corpo tem suas razões. Ed. Martins Fontes, 1977.
- 6 - BERTHERAT, Thérèse. – As Estações do Corpo. Ed. Martins Fontes, 1983.
- 7 - LAPIERRE, André. – Fantasmas Corporais e Prática Psicomotoras. Ed. Manole, 1984.
- 8 - FELDENKRAIS, Moshe. – Consciência pelo Movimento. Ed. Summus.
- 9 - REICH, Wilhelm. – Análise do Caráter. Ed. Martins Fontes, 1972.
- 10 - BERGE, Yvonne. – Viver o seu Corpo. Ed. Biblioteca.
- 11 - LOWEN, Alexandre. – O corpo Traído. Ed. Summus de Pedagogia, 1976.
- 12 - FAST, Julius. – Linguagem Corporal. Ed. Olympio.
- 13 - SALZER, Jacques. A Expressão Corporal. Ed. Difel.
- 14 - ALEXANDER, Gerda. – Eutonia. Ed. Paidós, 1979.
- 15 - BERTHERAT, Thérèse. – O correio do Corpo. Ed. Martins Fontes, 1971.
- 16 - COSTE, Jean Laude. – A Psicomotricidade. Ed. Zahar, 1978.
- 17 - CRATTY, Bryant. – A inteligência pelo movimento.
- 18 - LOWEN, Alexandre. – A linguagem do corpo. Ed. Summus. Bioenergética. Ed. Summus. O corpo em Terapia. Ed. Summus.
- 19 - SANDOR, Petho. – Técnicas de Relaxamento. Ed. Vitor, 1982.
- 20 - GUNTHER, Bernard. – Sensibilidade e Relaxamento. Ed. Brasiliense.
- 21 - SCHULTZ, J.H. – O treinamento autogeno - Mestre You
- 22 - WINNICOTT, D.W. – O Brincar e a Realidade. Ed. Imago, 1975.
- 23 - DEVIS, Flora. – Comunicação não Verbal – Revistas. Do Corpo e Da Linguagem. Ed. Icobi. Educação Física e Desportos. Mec.
- 24 - BRUM, Regina A. Ed. Sulina, 1975.
- 25 - FONSECA, Vitor da. – Psicomotricidade. Ed. Martins Fontes, 1983.
- 26 - LE BOULCH – A Educação pelo movimento. Ed. Artes Médicas, 1983.
- 27 - FONSECA, Vitor da. – Filogênese da Motricidade. Ed. Persona, 1982.
- 28 - PIAGET – Os Pensadores - 1983. Ed. Abril
- 29 - LE BOULCH – O desenvolvimento Psicomotor. Ed. Artes Médicas, 1982.
- 30 - LEFEVRE, Antonio Branco. – Ed. Sarvier, 1980.
- 31 - LAGRANGE, Georges. – Manual da Psicomotricidade. Ed. Estampa, 1974.
- 32 - ARCHER, Ricardo Battisti. – Ed. Física em Ed. Especial, Curitiba, 1983.