

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA.

BENFELE MARCATTI, Esperanza Macarena

Palavras-chave: couraça; yoga; respiração; dança; movimento; terapia; autoexpressão; grounding; ritmo

Resumo: Após a formação em Psicologia Corporal me perguntei como podia trazer esses conceitos ao meu trabalho de Yoga e Dança Movimento Terapia, então nesse projeto construo um caminho que foi experimentado em três experiências que descrevo, compartilhando como, com essas duas ferramentas e com base nas teorias de Wilhelm Reich e aportes de Bioenergética de Alexander Lowen, consigo estudar meu trabalho e sua colaboração no processo de flexibilização da couraça e abrir espaço para a auto expressão. Ampliando de forma significativa minha profissão e minha abordagem sobre o movimento, que agora procura estar a favor do ritmo do coração.

1. Introdução

Após a formação em Psicologia Corporal, eu me perguntei como podia trazer esses conceitos ao meu trabalho de Yoga e Dança, então nesse projeto construo um caminho com essas duas ferramentas com base nas teorias de Wilhelm Reich e estudo como meu trabalho pode contribuir no processo de flexibilização da couraça e abrir espaço para a autoexpressão. Para isto me proou-se (provou-se?) encontrar os fatores em comum entre o Yoga, a Dança e as teorias de Reich, também integrá-las, criando uma proposta de experiência corporal e explorando-a em três momentos.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

Para isto, baseei-me nos estudos de Reich sobre o conceito de couraça, a sua distribuição segmentar e o seu fluxo de energia e o conceito de curva orgástica. Essas teorias deram uma base ao meu trabalho sem deixá-lo enrijecido, possibilitando-me ampliar meu olhar e pensar em segmentos como formas de entender e ativar a autopercepção, o estímulo e a aumento do fluxo, que possa levar vitalidade para o corpo todo, entende o mesmo como um organismo inteiro.

Alexander Lowen e a Bioenergética, sempre foi um companheiro para essa abordagem, ele trouxe muita vida e muitas ferramentas para acompanhar o desenvolvimento deste trabalho, com muito espaço para desbordar (explorar?) lugares aéreos e sem possibilidade de elaboração, o Grounding foi fundamental para esse trabalho, inclusive nas suas falas sobre temas aparentemente poéticos, ele conseguiu explicar o quanto isso tem suporte e pode ser real e consistente, criando espaço no meu trabalho para o prazer, para a autoexpressão, para o movimento junto com a autopercepção. Lowen também me ajudou a entender o movimento energético do corpo e como posso aumentar o fluxo de excitação com a respiração, foi uma descoberta entender o quanto ela consegue manter uma presença no corpo, nas sensações e emoções.

Finalmente, durante o curso tivemos estudos também sobre o pensamento funcional, que na hora de levar a cabo este projeto, consegui perceber como é possível sempre a gente se entregar, emprestar, fluir nessa forma de conectar as informações, convertendo a pesquisa e o estudo em mais uma dança, que pode se mover como um corpo todo, sem cortes, sem partes por fora, integrado e vivo. Sabendo que, para isto, também se passa pela tensão, excitação, orgasmo e relaxamento.

2. Desenvolvimento

O Yoga nasce de uma cultura responsável, amadurecida e disciplinada no continente asiático, país Índia. Trata-se de uma filosofia de vida, desenhada para o homem se reencontrar com a sua *Essência*, para isso propõe as ciências do SER e do

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

ESTAR, que coloca o homem frente a si mesmo, num processo de autoconhecimento. Neste projeto incluirei o terceiro pilar dos estádios do Yoga, isto é *Asana*, que se refere a posturas adotadas pelo corpo, ativando a musculatura, representando as formas da natureza e, junto com a respiração consciente, foram concebidas para ativar os CHAKRAS, que são conjuntos energéticos e sua ativação significa o desbloqueio das esferas para permitir o fluxo dos canais energéticos. Eles acumulam os conteúdos e processos de experimentação de cada ser humano, cada chakra opera num determinado nível de frequência, e a prática de Asanas contribui para o desbloqueio dos mesmos.

Reich, na sua própria investigação, constrói o conceito de couraça, que se refere ao padrão geral das tensões musculares crônicas do corpo; é o que o homem emprega para acobertar determinados conteúdos psicológicos; é uma forma de proteção e defesa contra impulsos de sua própria personalidade e estímulos externos, e inclui alterações musculares (tensão ou flacidez), viscerais, respiratórias, sensoriais, circulatórias e hormonais. Descobre que esses bloqueios no corpo humano ou couraças se organizam em forma de segmentos, Reich fala no seu livro *Análise do Caráter* (3era edição 1998, p.341):

Esses segmentos funcionam de maneira circular, na frente, aos lados e atrás, isto é, como um anel... Assim, um segmento de couraça compreende aqueles órgãos e grupos de músculos que têm um contato funcional entre si e que podem induzir-se mutuamente a participar no movimento expressivo emocional.

Esses conjuntos coincidem com os anteriormente comentados Chakras do Yoga, enquanto a localização, o conceito de bloqueios e fluxo energético.

Segundo Vera Regina Furia, psicóloga e psicoterapeuta, no artigo publicado na Revista Reichiana (1997), a couraça muscular é, portanto, um dos fatores determinantes da nossa postura e é mantida por meio da alteração do tônus. Para tanto, o corpo gasta uma imensa quantidade de energia mantendo padrões crônicos de tensionamento muscular.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

A manutenção dos tensionamentos musculares está quase que totalmente mergulhada no inconsciente. Por esse motivo, a primeira fase do trabalho de Reich centrava-se em tornar a pessoa consciente da sua couraça e, portanto, da sua postura e dos tensionamentos corporais envolvidos para sustentá-la. As asanas de Yoga nos colocam conscientes do nosso corpo e permite que prestemos atenção em nossa postura, acorda a percepção sensorial e concentra nossa energia. A tomada da consciência da couraça (tensionamentos) é o primeiro passo para um trabalho mais amplo, segundo Reich, quando uma tensão muscular torna-se crônica, ela é eliminada da consciência e perdemos a percepção dessa tensão. Por isso meu trabalho é tentar romper com a ilusão sensorial de estar fora do organismo, utilizarei essas formas corporais do Yoga escolhidas em base aos chakras ou segmentos que serão abordados sempre com a intenção de integrar e junto com a respiração ativar uma autopercepção. Entende-se que a consciência é uma função mais elevada, desenvolvida no organismo muito depois da autopercepção, que será, nesse momento, o foco inicial, que pode ao menos permitir a pessoa se concentrar cada espaço de seu corpo e ir levando vida, tentar se conectar com as sensações desse lugar e se ouvir. Sendo assim esse momento o início da curva orgástica, conhecida como Tensão.

Após esse momento, abro o espaço para a Carga, é o momento de introduzir o movimento. A Dança pode possibilitar um contato com a expressão do inconsciente, neste projeto trabalharemos a dança com base na Dança Movimento Terapia, sendo hoje definida pela American Dance Therapy Association em 1966, como “o uso do movimento e a dança num processo terapêutico que promove a integração emocional, cognitiva, física e social do indivíduo”. Trabalha na busca da relação entre as ações motoras e as sensações, trabalha também o descobrimento da simbologia ou metáforas pessoais /universais de partes do corpo. A principal precursora da DMT Marian Chace (dançarina), em 1930. A dança estará abrindo espaço para uma comunicação corporal, que consegue trazer imagens e memórias a partir do movimento dos espaços do corpo onde foram registradas lembranças marcantes. É necessário saber que a dança também pode pôr a pessoa fora do seu eixo, aérea e pouco conectada com a realidade, é por isso

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

que temos como aliada a *respiração* que mantem o foco no momento presente, esta será nosso *grounding* durante o movimento, o *grounding* refere-se é a sensação de contato entre os pés e o chão na bioenergética, e permite que a pessoa não esteja suspensa no ar e sim em contato com o solo, que dizer que sabe onde está e quem é. A respiração potencializa o trabalho expressivo, e fornece energia para os movimentos, são as duas funções mais importantes para uma mudança somatopsíquico; *a respiração e os movimentos*.

A dança vai levar o corpo até o ápice (orgasmo) desta proposta corporal, esta pode ser vista como uma serie de alterações posturais rítmicas, onde corpo se desloca nos espaços num jogo com as forças gravitacionais, trabalhando algumas vezes contra ela e outras a seu favor, movimentos ocorrem em diversos planos do espaço. A mudança postural contínua, que ocorre na dança, envolvendo os diversos planos, tem um impacto amplo, sistêmico e flexibilizam a pessoa sobre o todo somatopsíquico. Todos os músculos do corpo são envolvidos na mais simples das danças, a dança destrói e constrói continuamente nossa postura, abrindo espaço no corpo para ser habitado mais vivamente.

As sensações são determinadas pela respiração e pelos movimentos. O organismo só sente que se move, dentro do seu corpo. A mobilidade de todo corpo é reduzida quando a respiração se torna limitada. É por isso que prender a respiração é o método mais eficiente de eliminar as sensações. O comando então é; *inspira sentindo, expira realizando o movimento*.

A dança pode facilitar o convite para a mobilidade corporal base de toda espontaneidade, que, por sua vez, é o ingrediente essencial tanto do prazer, do sentir e da criatividade. Como Lowen explica, o movimento pode vir numa graciosidade, parecida com o movimento de um gato, que não bloqueia e nem corta subitamente seu fluxo, e isso só acontece quando o que sentimos e o que pensamos está em conexão, porque todas nossas ações surgem e fluem diretamente do sentimento (coração). Também é o momento de integrar, de se sentir por inteiro, de recuperar o fluxo vital.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

Reich comenta no seu livro *Análise do Caráter* (1998, p.347) *Na dança, os movimentos expressivos essenciais derivam do organismo como um todo.* Após experimentar todo esse movimento, proponho realizar alguns dos exercícios de bioenergética de grounding, voltando a nossa atenção ao momento presente, procurando também uma autorregulação e abrindo espaço para o relaxamento. Sugiro usar ferramentas para estando em contato com a emoção, a sensação e o vivenciado, encerrar a experiência, isto pode ser: desenho, somagrama, uma palavra, um relaxamento, etc. Encontrei como possibilidade, por estar próximo e estarmos num ambiente protegido, explorar esse caminho com o meu próprio esposo. Realizaremos em três encontros de aproximadamente cinquenta minutos a abertura e o fechamento de uma experiência que visa mergulhar nesses conceitos. Este trabalho não pretende realizar um análise do caráter. Nós encontraremos para realizar esta experiência no meu local de trabalho, às dezenove horas após fim de nossos expedientes. A metodologia a seguir, será descrita abaixo. Deve-se compreender que a mesma poderá mudar se for necessário no meio da experiência, conforme as necessidades, do lado esquerdo explico o porquê de cada exercício e o que se espera e do direito descrevo o planejamento:

<p>Primeira Experiência: começo aumentando a força da respiração e estabelecendo contato com respiração e movimento coordenados, que permitirá sentir-se mais conectado com o próprio corpo, logo vou ativar diretamente o anel ocular, com Purnasana. Entenda-se que outros anéis também serão mobilizados, neste caso o anel ocular será um espaço de ativação, inclusive, o convite é que a partir dele venha movimento livre e a</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Chegada, sempre será o momento de receber, de estabelecer um contato com ele e com o espaço e momento. Sempre ao abrir cantamos o mantra OM (que é o mantra do sétimo chakra). ● Asana, começaremos com respiração em pé juntando mãos namaskara mudra (em oração frente ao peito), se dispondo para iniciar a experiência. Realizaremos o surya namaskar só
--	---

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

expressão das sensações, segundo Gazoto e Manechini (2016), do Instituto Raiz de Psicologia Corporal no seu resumo sobre *Estágio Ocular (Psicótico)* (www.institutoraiz.com.br, 2016) “a formação do EU transita através dos olhos, no sentido existencial... A importância de trabalhar o nível dos olhos está ligado à formação do EU”. É por isso que, durante o movimento expressivo, pode-se apresentar a possibilidade de habitar realmente o corpo e se apropriar das sensações, expressando o seu EU. Pode também existir uma luta, que enrijeça o movimento e leve tensão aos olhos e ouvidos. Nesta primeira experiência, utilizarei, durante o movimento, a respiração como impulsora e como grounding e pensando nesse EU, daremos um corpo, ativando a percepção primeiro do lado esquerdo e depois do direito e finalizamos integrando ambos os lados do corpo. Depois do movimento, o grounding será necessário, teremos muito espaço para a imaginação, espero movimentos leves e aéreos, mesmo de olhos abertos, também espero cansaço no final, só sentaremos de coluna vertebral alongada com ísquios (?) no chão e se abrirá espaço para o fechamento com o desenho, em que talvez seja outro momento de

com respiração por seis repetições num ritmo lento, em pé, pés paralelos



levemente afastados, ombros relaxados, inspirar unindo as mãos a frente em prece, expirar fazendo um triângulo com as mãos em direção ao chão, inspirar elevando os braços inclinados para trás (mantendo o triângulo nas mãos). Expirar, descendo o tronco em direção ao chão

(se possível tocar o chão com as mãos).

Fazer uma respiração completa.



Inspirar elevando os braços para o alto, expirar trazendo as mãos de volta ao centro do peito em prece, pela lateral, segue com o exercício de Purnasana (arco e flecha) em pé, traga os braços à frente do corpo, mantendo as mãos fechadas, com os polegares para dentro. Deixe o braço esquerdo esticado e vá dobrando o direito

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

encontro com ele mesmo desde a sua existência. Utilizo músicas com melodias, com ritmo de fundo que convidem a movimentos suaves e um contato com a emoção.

levando-o para trás, bem lentamente. Acompanhe o cotovelo com o olhar, concentrando-se em só movimentar o braço durante a expiração. Realizar três repetições de cada lado.

- Movimento: estarei atenta à última repetição do lado esquerdo, farei a indicação de continuar olhando o cotovelo esquerdo e soltar o braço direito, indicarei inspirar e sentir, expirar e mover o cotovelo, explorando as suas possibilidades de movimento, continuarei reforçando agora a possibilidade de observar até onde (partes do corpo) pode chegar o movimento do seu cotovelo esquerdo, pensando numa onda que pode recorrer o corpo todo, sempre fazendo contato do seu olhar com o movimento. Após algum tempo pedirei parar um pouco o movimento e perceber a sensação e diferenciar um lado do outro. Início do lado direito, fazendo os mesmo chamados, e em algum momento farei o convite a acontecer o movimento de ambos os lados. Na busca do encontro e a integração do corpo todo.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

	<ul style="list-style-type: none"> ● Fechamento: após alguns minutos de experiência, pedirei para ir devagar parando o movimento e sentindo a continuação junto com a emoção e a sensação; conte o vivenciado por meio de um desenho. E depois darei um tempo para um relaxamento deitado.
<p>Segunda Experiência: Nesta segunda experiência iniciaremos com o anel ocular para abrir espaço para conseguir descer a energia até o anel oral, sei que outros também serão mobilizados; começarei focando minha atenção nesse anel, o anel cervical está conversando constantemente com o oral nesta experiência, espero que conteúdos do cervical também possam aparecer. A emoção contida no oral é a raiva e, no cervical, se encontram os “nãos”, não ditos e a submissão, orgulho, ameaça e outros conteúdo que não vou abordar nesse trabalho. Sei que pode ser um campo minado, mas também é a porta para a construção do sentido do SER. Utilizamos música rítmica, que tem a qualidade de organizar, entendo que podem vir emoções muito fortes e que se precisa de muito grounding para sustentá-las; os movimentos serão</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Chegada e Mantra OM ● Asanas e Movimento: começarei em Tadasana (montanha), com mãos acima da cabeça na altura do sétimo chakra em namaskara mudra (oração), realizaremos uma inspiração elevando o olhar, as mãos e na expiração olharemos a ponta do nariz. Realizaremos a respiração Ajna (sexto chakra) em movimento, flexionando joelhos, tomamos o ar com o movimento dos nossos braços, desde nossas pernas até o sétimo chakra, inspira subindo e expira descendo; em cada expiração se flexiona joelhos apoiando com mais intensidade os pés no chão, Quando o movimento e a respiração estiverem dominados, incluímos na expiração Simhasana ou postura do leão, expirar abrindo a boca o máximo possível e

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

direcionados para o chão e a exalação do leão será ativadora e liberadora da sensação; espero que este seja um momento de luta e a possibilidade de abrir espaço para a descarga das sensações, de um jeito corpóreo e expressivo, finalizo com ritmo (que ainda será de muita ajuda para organizar), criando uma percussão com o corpo e colocando palavras que acompanhem a frase musical. Será uma ferramenta para elaborar e abrir espaço para descansar. Pode ser uma jornada de muita descarga.

sacando a língua levando ao mesmo tempo os olhos para o meio das nossas

sobrancelhas ou chakra Ajna.

Após algumas repetições pedirei



voltar a respirar normalmente, e experimentar a subida o balanço de elevação sobre um pé e a chegada de ambos. Aguardo acontecer um ritmo nesse movimento, para incluir mais uma vez a respiração do leão na chegada-expiração. Peço para voltar à respiração normal e continuar o movimento explorar o deslocamento pelo espaço ao ritmo da música e vou liberar a possibilidade de expirar como o leão quando precisar.

- Fechamento, após a finalização do movimento e ter um espaço de reconhecer as sensações. no plano que estiverem, eu os convidarei a se sentar e criar uma frase rítmica que fale sobre esse momento. E logo abrimos um espaço para o descanso.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

<p>Terceira Experiência: Nossas experiências serão com poucos dias de intervalo, portanto, para essa experiência, talvez encontre um corpo mais atento e com sensações mais presentes, então desde a chegada já posso convidar a se sentir. E levarei isso ao papelão, onde desenho seu contorno em pé, depois peço para ele escolher uma cor e desenhar nele suas sensações, (essa dinâmica foi idealizada e compartilhada por a Susana Zaniolo Scotton, diretora do Instituto Raiz de Psicologia Corporal), para esse momento ele estará se vendo, isso já pode trazer uma sensação; iremos a um plano médioe, nesse plano, aumentarei o fluxo da respiração como ativadora da energia e o contato mais profundo com o corpo; usarei de novo o movimento junto com a respiração para mobilizar o anel torácico; neste momento também estaremos conversando muito com o anel cervical. Durante a sequência, vamos fazer um movimento que abre e fecha o tórax, sendo assim um movimento pulsatório, que, junto com a respiração, pode alcançar um ritmo, trazendo a vitalidade contida também nesse anel onde se encontram órgãos vitais. Procuo no</p>	<ul style="list-style-type: none">● Chegada.● Asanas e movimento, após a respiração e o mantra OM, perguntarei a sensação corporal percebida nesse exato momento; colocarei um papelão na parede em que iremos a realizar um somagrama, desenhando seu contorno em pé e reconhecer, no desenho, sua sensação no momento. Continuamos indo a Vajrasana (sentado sobre os calcanhares), mão direita na barriga e esquerda no coração, realizará inicialmente inflando só torácica, depois só abdômen e logo realizaremos a respiração completa, tentando movimentar ambas as mãos com o movimento da respiração. Depois realizaremos a respiração abrindo ombros umas seis repetições para iniciar o movimento. Realizaremos agora a sequência da cobra, iremos a Balasana ou postura da criança e daí, junto com a próxima inspiração, vai para Mayariasana ou postura de gateio ou gato; ao expirar, deitamos de bruços, ao inspirar, realizamos uma cobra, expira e volta para Balasana, inspira e sobre os joelhos apoia mãos atrás, abrindo o
--	---

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

movimento continuar esse abrir e fechar, desta vez com a liberdade de ser explorado livremente; espero que possa ser emocionante, o choro terá espaço se vier e o prazer também. Ao final será redesenhado o contorno sobre a mesma folha e ele terá espaço para escolher mais uma caneta e desenhar a sua sensação.

Estaremos indo nesse caminho do EU capaz de SER, de conectar com numa autoconfiança e a possibilidade de Amar.

peito em usht
Balasana. Is
sequência que
vezes, para lo
ficar em pé.
realizar um
(inspira) e ou
acompanha ur



- Fechamento: após alguns minutos de movimento pode escolher uma postura para sentir-se e registrar a experiência e quando estiver pronto iremos de novo ao papelão e realizaremos mais um desenho do seu contorno e logo liberaremos a sua expressão das sensações na folha.

A continuação: uma imagem que representa a estrutura guia que sobre a que foi desenhada cada experiência, em que também existe a curva orgástica.



A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

3. Resultados

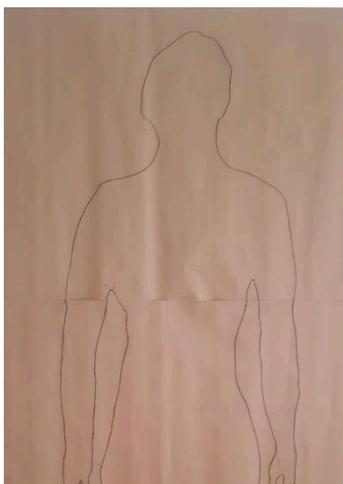
Devo destacar que foi mesmo uma experiência. Como antes tinha comentado, estas foram feitas com o meu marido e lhe sou muito grata por confiar e me permitir.

Na primeira experiência, ele teve um pouco de dificuldade com os exercícios de movimentos dos olhos, pediu umas duas vezes para fechar os olhos. Na hora de dançar, inicia com movimentos muito mecânicos e repetidos, parecia como se estivesse fazendo leitura dos próprios movimentos. Uma hora, pedi para olhar a textura da sua pele e prestar atenção à onda de movimento que nascia desde seu cotovelo e até onde chegava, estando ainda do lado esquerdo do corpo, começou a diminuir a velocidade do movimento, encontrando um ritmo diferente, único, dava para ver um corpo inteiro em movimento, dançando, mesmo iniciando do lado esquerdo, todo ele estava se movimentando, até o olhar estava junto com essa dança, ver isso trazia uma sensação de beleza e graça. Duro o tempo de movimento a partir do lado esquerdo, e logo quando fomos iniciar o movimento do lado direito teve um pouco mais de força no movimento e menos fluidez, parecia mais duro e, quando juntou, na hora de integrar, foi explosivo,

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

ele conseguiu explorar os três planos e descontraír. Já parecia um movimento mais de descarga. Finalizou com o desenho do anexo A, e expressou a frase “Eu não sabia que eu podia ser Eu assim!” e sua palavra foi “Livre” no desenho. Veio, nessa hora de desenhar e falar, um pouco de choro e emoção, falava sobre o quanto sentia o corpo presente, sentia bem mais a musculatura do lado direito durante o movimento, e o lado esquerdo expressou ser mais Livre e que no final sentia que ambos, cada um no seu espaço, podiam existir. Teve um momento de deitar e descansar ao final e na sua volta falou “É tão bom saber que posso descansar, para logo continuar”. Na segunda experiência, foi um desafio para ambos, coloquei uma música de percussão, com tambores e muito ritmo. Ele não gostou da música, todos os movimentos eram de descarga e em direção para fora e para a terra, ele começou a ficar cansado e muito irritado, parecia que fazia uma coisa que de fato não queria. Mas uma hora deu para ver que se entregou a sensação e trouxe muita energia; começou a exalar de frente a parede com muita força e correr pela sala de uma parede a outra e confrontá-la com a exalação do leão, até que foi diminuindo o ritmo e a intensidade e começando a só se movimentar. Não consegui seguir a sequência no tempo, porque estava muito exaustivo para ele, então, pedi para deter o movimento devagar e usar as mãos e dar palmadas no ritmo da música pelo corpo inteiro, foram umas três vezes e já fomos para a construção da frase junto com o ritmo. Ele trouxe a frase: “É meu caminho, é meu caminho, eu vou a continuar”, pedi para realizar mais um ritmo e que colocasse palavras ferramentas e ele trouxe: “Força, Fé, Coragem, Sem Medo”, falou com tom de voz baixo e som de mãos bem forte. Logo conversamos e me falou sobre o quanto não gostava de se conectar com a raiva, deitou e descansou.

Terceira experiência, ele chegou com muito cansaço, perguntei várias vezes se queria realmente fazer e Começamos e ele o somagrama e a lado esquerdo, com uma caneta



todas às vezes falou que sim. estava aparentemente distraído, fizemos cabeça estava levemente girada para o desenhou sua sensação no momento de cor clara. Temos a imagem do

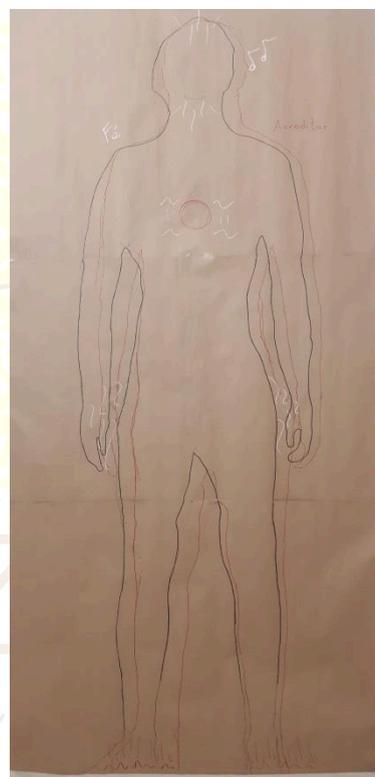
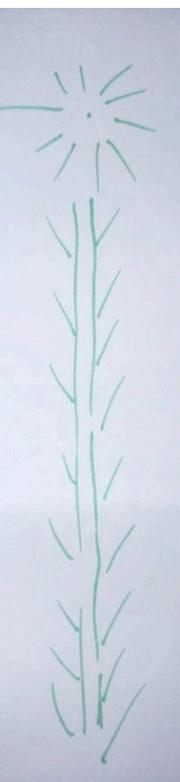
A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

primeiro contorno do lado direito do anexo B e eu desenhei com cor mais forte em outra folha o que ele desenhou enquanto a suas sensações no anexo B do lado esquerdo, o

mesmo se estendia da boca à pelve.

Tive que mudar a sequência e, após a respiração, fui direto para a sequência da cobra, em que o movimento e a respiração trouxeram um pouco de energia; daí fizemos o exercício dos ombros e a respiração do abraço. Fomos para a proposta de movimento de abrir e fechar. Ao início se manteve sentado no chão, ainda com pouca energia. Uma hora se decidiu colocar em pé, os movimentos continuaram sendo mecânicos; ele começou a explorar um espiral e, finalmente, numa hora de olhos fechados, soltou o quadril e mais uma vez veio o movimento cheio de graciosidade, seus ombros, quadril e cabeça dançavam juntos, todo o corpo estava envolvido, ele estava muito solto, seu olhos se abriram e juntou um sorriso leve que acompanhava a imagem de alguém desfrutando, parecia convidativo, todo o corpo se via

habitado e estabelecia contato visual com muita tranquilidade, desfrutando do que sentia, sem pedir nada mais e sem que isso afetasse seu fluxo. Numa hora simplesmente chegou o momento de redesenhar seu contorno e logo ele desenhou sua sensação ainda dançando, no anexo C. Ele colocou esse movimento sobre a cabeça, a garganta, uma presença no peito, e ao redor do quadril movimento, também ele colocou movimento nos seus pés em direção ao chão, e se desenhou um sorriso, música e as palavras FÉ e ACREDITAR. Fechamos com ele, perguntando: “Podemos fazer isto de vez em quando?”, eu respondi: “Claro que sim, será um grande prazer”.



A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

4. Conclusão

A Psicologia Corporal me ajudou a aprofundar o olhar no meu trabalho, também a organizá-lo e possibilitar que esteja à disposição da sensação, sendo assim flexível, de alguma forma posso falar que afrouxou a couraça do meu trabalho. Bom!

Entendo agora que temos músculos a favor das nossas tensões e bloqueios, gastando energia vital em sustentá-los, e este estudo me convida a descobrir a cada momento formas de trazer esses músculos a favor da sensação, do prazer, do fluxo e a favor do ritmo do coração. E para isso é preciso se conectar com o próprio ritmo, então agora também me tomo a tarefa de produzir propostas que se adaptem a todos os corpos e que possibilitem ao indivíduo encontrar o seu próprio ritmo. Os ritmos que governam a vida são inerentes à vida; não podem ser impostos de fora, cada um tem um ritmo, e será também importante aprender a harmonizar nossos ritmos internos com os externos, de outros, da música, da natureza, do cosmo, esse é mais um caminho para o prazer, a alegria e o amor.

Podemos afirmar que é impossível dançar sem alterar, pelo menos momentaneamente, nossa couraça muscular. O exercício contínuo do ato de dançar alterará conseqüentemente a mesma. A flexibilização da couraça muscular, por meio das mudanças contínuas do tônus, alterará também as atitudes emocionais e mentais, em última instância podemos afirmar que a dança exerce uma influência por flexibilizar no todo somatopsíquico do ser humano, flexibilidade essa que é uma porta facilitadora para a Autoexpressão, que facilita a manifestação da nossa individualidade, que se corresponde com a autoconsciência e a autopercepção, que está intimamente relacionado com a criatividade e o prazer.

Este trabalho possibilitou-me uma base para seguir integrando as técnicas com as quais trabalho. Tem sido um grande desafio e um início ao que pode ser

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize BENFELLE, Esperanza Macarena Marcatti. ESTUDAR COMO AS ASANAS DE YOGA, A DANÇA E A RESPIRAÇÃO PODEM CONJUNTAMENTE E ATRAVÉS DE UM CAMINHO PROPOSTO, BASEADO NOS CONCEITOS REICHIANOS, CONTRIBUIR NO PROCESSO DE AFROUXAMENTO DA COURAÇA. Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

excitantemente uma contínua investigação que me possibilite construir outras curvas orgásticas.

No pessoal me deu a oportunidade de viver essa experiência com o meu marido e sou muito grata. Olhá-lo se expressando no movimento com beleza e graciosidade, (sugestão: foi uma descoberta), que agora admiro, que agora me inspira, respeitar seu espaço e momento e aprender a só observar e acompanhar e aceitar tudo o que acontecia, sem que meu pensamento tivesse mais valor do que a minha sensação, e aprender a respirar fundo e também me entregar, valeu esse trabalho inteiro, esse curso inteiro.

Concluo com a imagem do apaixonado que Lowen descreve no seu livro do prazer, que salta e dança na rua, que não consegue conter a excitação de seu coração, esta invade todo seu corpo, a batida do coração é o ritmo do Amor, vamos a construir corpos que pulsem ao Ritmo do Amor.

a. Referências

- Balzano, C. e Mukti, V. **Exercício de Yoga para Gestantes**, material de formação 2017. DRAMA THERAPY: Concepts, Theories and Practices (2nd Ed.) Robert J. Landy
- FURIA, V. R, **Porque Dançar?**. São Paulo: Revista Reichiana 1996
- FURIA, V. R, **Dança**. São Paulo: Revista Reichiana 1997
- IYENGAR, B.K.S. **Luz sobre o Yoga**, Yoga Dipika. São Paulo: Editorial Pensamento 2016.
- LOWEN, A. **Prazer, Uma Abrodagem Criativa da Vida**. São Paulo: Summus Editorial 1970. LOWEN, A. **Bioenergetica**. São Paulo: Summus Editorial 1982.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes 1998.