



VERONESE, Liane. Massagem integrada: libertando emoções, acordando para a vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

MASSAGEM INTEGRADA: LIBERTANDO EMOÇÕES, ACORDANDO PARA A VIDA

Liane Veronese

RESUMO

O trabalho visa mostrar a dinâmica da Massagem Integrada (massagem que unifica técnicas de Fisioterapia, Massoterapia e Psicologia Corporal), evidenciando a importância do toque terapêutico como meio de facilitar a expressão das emoções reprimidas, contidas no corpo. As couraças que vão sendo flexibilizadas através da massagem realizada no sentido céfalo-caudal, dão ao corpo nova mobilidade e graciosidade. O trabalho com o diafragma desperta para a vida, enquanto o *grounding* nutre, dá consciência, acalma e revitaliza, auxiliando o processo de autoconhecimento e crescimento pessoal.

Palavras-chave: Couraça. Desbloqueio. Massagem. Mobilidade tecidual. Psicologia Corporal. Terapia manual.

.....

Atualmente, uma das maiores causas da procura por auxílio nos consultórios e clínicas de fisioterapia, além da dor física, é a dor emocional. Intimamente ligadas, elas fazem parte dos noventa por cento ou mais dos casos clínicos em nossa prática. Ambas, dor física e emocional, geram transtorno à vida das pessoas que apresentam sintomas, como por exemplo: a presença de inflamações crônicas que se repetem de tempos em tempos e parecem não ter fim. Os sintomas de ordem inflamatória seja bursite, tendinite, epicondilite, amigdalite, miosite, entre outras são, segundo a medicina chinesa e em concordância com a visão da metafísica, sentimentos de raiva não expressos. A maioria dos pacientes desconhece esta ligação e, em muitos casos, fica difícil definir o que veio antes: a dor física que gerou uma dor emocional ou vice-versa.

Lidamos com as emoções o tempo inteiro em nosso dia-a-dia, mas não somos educados para tomar consciência do que nos incomoda, ou de como lidar com a angústia, irritação, insegurança, com a autocobrança na hora de executar as tarefas, com os arrependimentos, com o medo de não dar certo o que se está fazendo, com a inflexibilidade para lidar com eventos exteriores, etc.



VERONESE, Liane. Massagem integrada: libertando emoções, acordando para a vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Mas de alguma forma, cada um descobre uma maneira de se relacionar com o mundo, consigo e com os outros. A forma de agir e reagir na vida perante tais fatos é o que se define por caráter. (REICH, 1995).

O desconhecimento sobre o funcionamento das próprias emoções e como estas influenciam diretamente sobre o corpo físico faz com que a pessoa, muitas vezes se torne escrava da sua doença. Segundo Valcapelli e Gasparetto, a não administração das adversidades da vida faz com que surjam conflitos interiores, que se manifestam em forma de doença. (VALCAPELLI & GASPARETTO, 2003, p. 19),

As doenças acabam levando as pessoas para as terapias “alternativas” como a massagem, a acupuntura, o Reiki, entre outras, para solucionar seus problemas de ordem somente “física”, à princípio. Pouco a pouco ampliam seu olhar para perceberem quanta interatividade existe entre os sistemas do corpo, e que a través da dor, pode-se transformar internamente, caso aproveite a oportunidade.

A verdadeira causa das enfermidades está no interior da pessoa, em sua condição psíquemoemocional e, principalmente, no sentimento do doente. Esses processos interiores enfraquecem o corpo, deixando-o vulnerável às invasões ou mesmo às alterações nas funções biológicas, originando as doenças. O corpo somente é afetado por algum mal físico se existirem conflitos interiores provocando sentimentos perturbadores que vão interferir negativamente nas funções biológicas. (VALCAPELLI & GASPARETTO, 2003, p.17)

Vemos que a psicologia corporal nos oferece por um lado a análise do caráter, difundida por Reich, seguida pelas técnicas de Navarro, criador da Vegetoterapia; e por outro lado a Bioenergética de Alexander Lowen. Conhecimentos que nos dão suporte para atender às demandas dos pacientes na prática de massoterapia associada com a fisioterapia manual. Mas o que essencialmente o paciente necessita? Quando ele vem em busca de “soluções” para suas dores, do que ele realmente precisa? Muitas vezes uma simples escuta ou palavra de incentivo bastam para que se sinta mais aliviado e menos dolorido. Porém, somos seres neuróticos. E como neuróticos, apresentamos bloqueios na energia corporal. A existência das couraças em nosso corpo, que



VERONESE, Liane. Massagem integrada: libertando emoções, acordando para a vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

mantém nossa energia contida em sete faixas perpendiculares à coluna vertebral, aprisionam os músculos, tendões, ligamentos, fâscias e a pele, impedindo a energia corporal de circular. A origem destas couraças ou armaduras é psíquica. Se origina dos medos primários que sofremos desde a formação intrauterina e as contrações musculares se dão por defesa às agressões sofridas, podendo ser, “tóxicas, químicas, físicas ou emocionais”. (SALGADO, 2010, p. 116). Diante disso, quando estamos frente a um paciente pedindo ajuda para determinado tema, precisamos ter em mente que, enquanto profissionais da área da saúde, precisamos escutar além da escuta para escolher a ferramenta mais adequada para auxiliar o paciente.

Dentro da fisioterapia existem técnicas de terapia manual que auxiliam na liberação dos tecidos presos no corpo, por inflamações, má postura, cicatrizes ou má circulação nos tecidos. “Deve-se vencer a tensão que cria a lesão” (BIENFAIT, 1997, p. 24). Portanto, se existe necessidade de manipular uma estrutura óssea podemos fazê-lo. Da mesma forma uma víscera. Doenças do tipo hepatite, pedras nos rins, úlceras gástricas, impedem a mobilidade tecidual, prejudicando outras partes do corpo, e sem que se perceba, tem como consequência, dores na coluna, no quadril, joelhos, enfim, por todo o corpo. Lesões que são chamadas de secundárias cuja causa primária está em outro lugar. Temos muitos recursos manuais para que os tecidos diminuam a sua resistência e se afrouxem e, com isso, flexibilizem as couraças. Mas e se a origem da tensão for emocional? O sintoma retorna, e a lesão ressurgue.

Segundo Salgado, inúmeras pesquisas comprovaram os efeitos fisiológicos positivos do toque e da terapia manual, obtendo como resultado a mudança no tônus muscular, alterações de percepção da dor, facilitação da auto-regulação e cura, além da facilitação de atividades neuroendócrinas. Reforça que “o entendimento da importância do toque e sua valorização como recurso terapêutico, que promove a saúde, o bem estar e a cura, depende de uma visão de homem enquanto ser integral, de saúde enquanto equilíbrio dinâmico[...] construído a través das interconexões.” (SALGADO, 2010, p.58).

Nada funciona isoladamente. O corpo possui as fâscias que realizam esta interconexão, repassando e transmitindo informações em forma de rede,



VERONESE, Liane. Massagem integrada: libertando emoções, acordando para a vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

rapidamente. A fáscia, é um conjunto de membranas muito extenso no qual tudo se encontra ligado, em continuidade. Ela faz parte do tecido conjuntivo que representa setenta por cento dos tecidos do corpo. Com origem no crânio, responde à respiração primária. “Este movimento rítmico existe, é o movimento respiratório primário, cujo motor é a sístole e a diástole dos hemisférios cerebrais. Esse é o mecanismo central, perceptível desde o quinto mês da vida fetal, que se prolonga até quatro horas após a morte”. (BIENFAIT, 2000, p.22). Atua interligando o crânio com várias partes do corpo, formando como se fossem “rédeas” de comandos à distância, unindo mecanicamente os elementos responsáveis pela locomoção e permite grande flexibilidade nas ações de tracionamento, como um marionete, ou “como uma lona de barraca sobre seus mastros”. (BIENFAIT, 2000, p.27).

Através de uma massagem integrada pode-se informar sensorialmente o corpo que ele não necessita mais da rigidez, que impede os movimentos corporais. A tensão e a dor caminham juntas pela falta de circulação nos tecidos. A massagem consegue aumentar o aporte sanguíneo nos tecidos de forma que regularize o fluxo, por consequência eliminação da dor, através de manipulações teciduais, sejam ossos, vísceras, músculos, tendões, cápsulas, tecido conjuntivo ou pele. Verbalmente também repassamos esta informação, que através da via auditiva é reconhecida pelo cérebro.

Só cinco por cento das doenças humanas são relacionadas a defeitos genéticos de nascença. Portanto, noventa e cinco por cento de nós nascemos com um genoma adequado a uma vida saudável. Para os doentes dessa maioria, a pergunta é: por que estamos tendo problemas de saúde? Reconhece-se hoje que o estilo de vida causa mais de noventa por cento dos problemas de coração, mais de sessenta por cento dos casos de câncer e, talvez, todos os casos de diabetes tipo 2. Quanto mais olhamos, mais vemos como nossas emoções, reações à vida, dieta pobre, falta de exercício e estresse modelam nossa vida. Como temos um controle significativo sobre nosso organismo, podemos reprogramar a saúde e a vida com nossas intenções. Se de fato soubessem como o seu organismo funciona, as pessoas poderiam influenciar sua saúde, e isso seria o melhor preventivo para a doença. (BRUCE LIPTON, 2008)

Estimulando-se vários sentidos do paciente, obtemos resultados surpreendentes. Quando a dor corporal atinge um nível extremado, em que o toque superficial é insuportável praticamos a dessensibilização do tecido, que



VERONESE, Liane. Massagem integrada: libertando emoções, acordando para a vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

consiste em toque muito suave até que as células receptoras de pressão e de dor reconheçam o toque e se adaptem a ele. A partir desta acomodação do estímulo, pode-se exercer maior pressão. Gerda Boyensen deu nome a este procedimento usado pela fisioterapia, de “fazer amizade com o tecido”. (BOYESEN, 1985). Da mesma maneira as resistências à cura se dão numa psicoterapia, quando o paciente não dá conta de escutar uma verdade e o terapeuta tem que ir aos poucos ir fazendo com que ele próprio perceba em que ponto permanece “empacado”. A partir do momento que uma dessensibilização é possível, outra técnica pode reforçar a possibilidade de contato não doloroso com o corpo que é o *grounding*. Usado de forma suave, a colocação mãos espalmadas sobre as costas de uma pessoa é um exemplo. A qualidade do toque penetra profundamente nos tecidos corporais. Nele está contida a energia vital necessária no momento que há necessidade de descarga, repassando o calor, confortando e amenizando o sofrimento. O *grounding*, ou “enraizamento”, foi criado por Alexander Lowen para ser feito em pé, mas atualmente é utilizado de outras formas, sem perder a intenção inicial de dar ao corpo a qualidade de contato que necessita. (WEIGAND, 2005). O corpo armazena cargas no dia-a-dia e para se desfazer delas pode-se utilizar de atividades como: atividade física aeróbica (boxe, artes marciais, corrida, bicicleta, dança de salão, ginástica, caminhadas longas, entre outras), atividade sexual, ou liberação emocional pelo choro.

O choro é uma das descargas mais importantes dentro da dinâmica de um atendimento. Quando chora, a pessoa libera muitas vezes, a musculatura tensionada por anos. E ao descarregar os sentimentos cristalizados pelo tempo, solta os músculos e passa a gastar menos energia, que era usada antes para manter a tensão. A respiração mais profunda proporcionada pelo choro, alonga as fibras do principal músculo da respiração, o diafragma. Estando mais solto, libera também a coluna lombar, as últimas costelas e parte do esterno, donde se origina, e a coluna cervical, já que é inervado pelo nervo frênico (C3), além de outras duas raízes nervosas que advém desta, C4 e C5. (KENDAL&CREARY, 1990, p.303). O retesamento deste potente músculo por tanto, aprisiona a energia de grande parte do corpo. Tem relação com o



VERONESE, Liane. Massagem integrada: libertando emoções, acordando para a vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

masoquismo (quinta couraça) e com o narcisismo (terceira couraça). Nossa prática por tanto, precisa sempre ser cuidadosa e precisamos sempre nos perguntar: do que este paciente precisa hoje?

Entrar em contato consigo mesmo num primeiro momento para depois sair da timidez para entrar em contato com o outro? Falar do que não consegue e está entalado na garganta? Expressar seus sentimentos e emoções? Sair da rotina que tem que controlar tudo? Aceitar uma doença crônica que não pode controlar? Sair da ambivalência? Da dúvida de ter que tomar decisões na vida? Ele precisa modular a ansiedade? Sair da culpa e do masoquismo? Precisa expressar sua agressividade? Libertar-se do medo de se entregar à vida e ao prazer?

A leitura realizada no corpo do paciente nos permite avaliar as couraças físicas e trabalhar com elas através do toque e das palavras associadamente, de forma a ajudar a resgatar e integrar a confiança perdida (primeira couraça), passar segurança (segunda couraça), mostrar a possibilidade de ser flexível e menos controlador (terceira couraça), dar contenção afetiva (quarta couraça), devolver a liberdade de respirar (quinta couraça), dar conforto acalmando as emoções (sexta couraça), incentivar atividade de enfrentamento para não fugir do prazer (sétima couraça).

A sequência da massagem integrada é seguindo o sentido céfalo-caudal, já que vai afrouxando os grupos musculares pouco a pouco, permitindo assim, o retorno da energia vital à região tocada, organizando o paciente. Uma terapia visa resgatar a alegria de viver, a serenidade, a harmonia e a saúde. A combinação de técnicas é muito importante pois permite ao terapeuta maior segurança na escolha do caminho que irá conduzir a sessão e ajudar no equilíbrio emocional do paciente. Tendo este um lugar para a expressão dos sentimentos e das emoções, bem como reforço positivo de suas potencialidades, pode recuperar a razão de viver, ampliando sua percepção de si mesmo, se conhecendo melhor e ganhando maturidade emocional, condições básicas para uma melhor qualidade de vida e aquisição de paz de espírito.



VERONESE, Liane. Massagem integrada: libertando emoções, acordando para a vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

.....

REFERÊNCIAS

BOYESEN, G. **Entre psique e soma**. Introdução à psicologia Biodinâmica. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1985.

BIENFAIT, M. **As bases da Fisiologia da Terapia Manual**. Ed. Summus; [tradução Ângela Santos]. - São Paulo: Summus, 2000.

BIENFAIT, M. **Bases elementares técnicas de Terapia Manual e Osteopatia**. 3ª. ed. São Paulo: Summus, 1997.

GASPARETTO; VALCAPELLI. **Metafísica da Saúde**. Vol.3 Sistemas Endócrino e Muscular. São Paulo: Vida e Consciência, 2003.

KENDAL, F. P. ; CREARY, E. K. MC. **Músculos provas e funções**. São Paulo: Ed. Manole Ltda, 1990.

LIPTON, B. **A biologia do pensamento**. São Paulo: Revista Planeta ed. 428, 2008. Disponível em : <<http://www.terra.com.br/revistaplaneta/edicoes/428/artigo89544-1.htm>>. Acesso em 04/05/2010.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995

SALGADO, A. S. I. **Saúde Integral: fisioterapia corpo e mente**. Londrina: Escola de Terapia Manual e Postural, 2010.

WEIGAND, O. **Grounding na análise bioenergética: uma proposta de atualização**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica)- Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2005. Disponível em: <www.ligare.psc.br/arquivos/dissert_ow.pdf >. Acesso em 16/09/2008.

.....

AUTORA

Liane Veronese/PR - Fisioterapeuta, Massoterapeuta, Psicomotricista Relacional, pós graduada em Educação em Valores Humanos, conferencista, facilitadora do curso de Massagem Terapêutica para leigos, especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, diretora da Clínica de Fisioterapia Toque Vital.

Email: liane@toquevital.com.br