

A REVISTA DO BEM-ESTAR

Outubro 2008
nº 115
R\$ 9,90

BONS FLUIDOS



www.bonsfluidos.com.br
ISSN 15316-6316
00115
9 771516 681001

Desvende o universo da cabala e mude a sua vida. Cada vez mais gente faz isso

Comida dos orixás: os sabores que os santos gostam e você também (com receitas)

Comer, Rezar é Amar
Esse livro foi escrito para você!

APRENDA A LER OS SINAIS QUE O CORPO DÁ PARA VOCÊ

Corpo em express

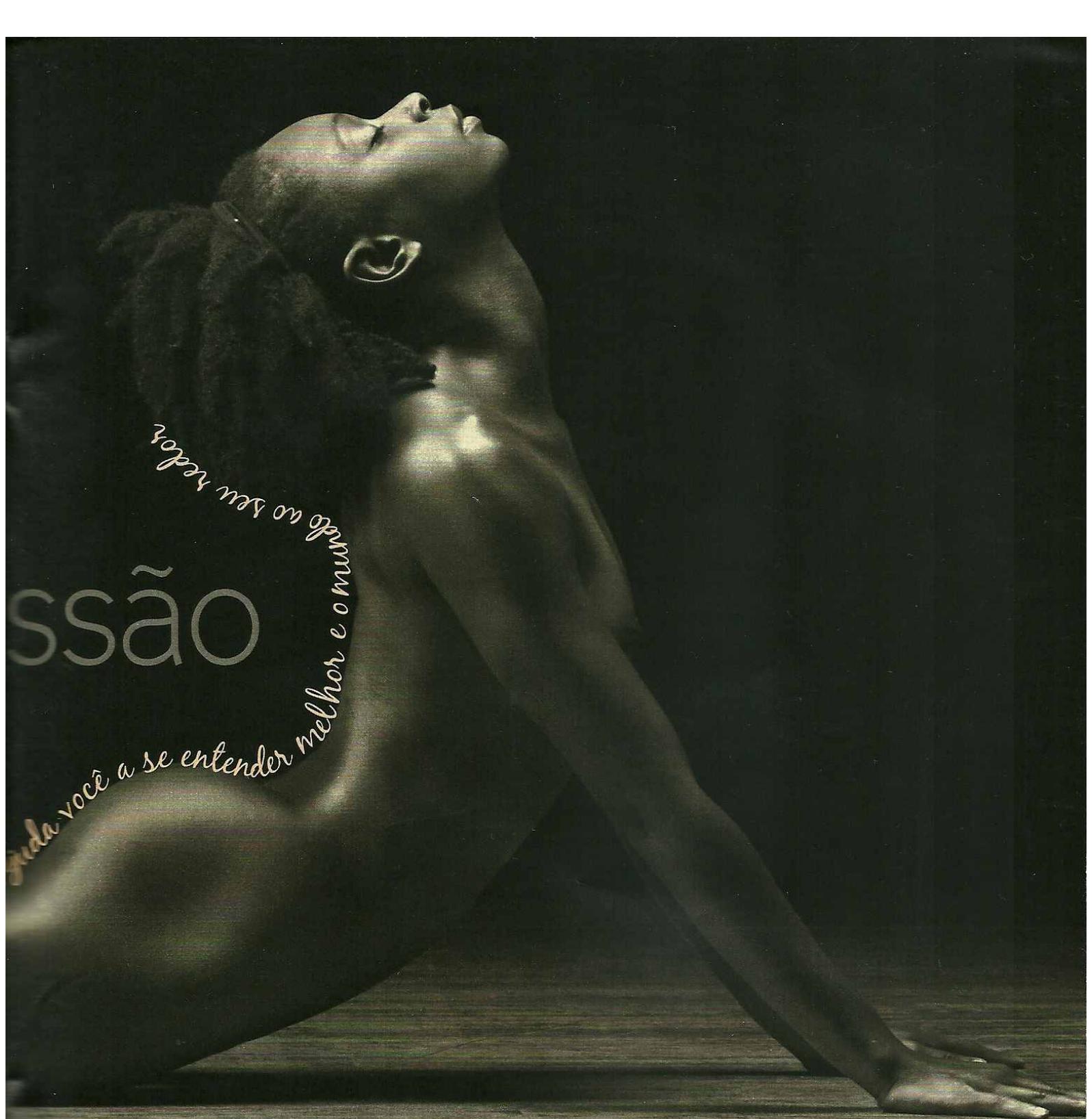
Nosso corpo tem seu jeito de dizer que algo anda fora do eixo. É esse diálogo que...

O terapeuta percorre o corpo com as mãos. Os movimentos são leves e contínuos. O terreno é desconhecido, mas o tato vai lhe dar as respostas para a dor de cabeça constante, o inchaço no joelho, a nuca rígida. E, do mesmo jeito que as mãos encontram o início desses nós, são elas também que, por meio de toques firmes e

sutis, desatam os emaranhados. Esse é o princípio da microfisioterapia, um método recém-chegado ao Brasil e uma novidade capaz de auxiliar os que sofrem de dores dos mais variados tipos.

Nesse método, o terapeuta identifica o que ele denomina de cicatrizes esquecidas pela mente – fatos do passado –, mas gravadas pelo corpo. As marcas são feixes nervo-

sos que se enrijecem. As cicatrizes podem ser geradas ou herdadas. “A idéia é identificar a fase em que o trauma aconteceu com base na cicatriz. Temos um mapa que divide o organismo por períodos: fetal, infância, adolescência e fase adulta. Depois disso, buscamos a correspondência desse período com as vértebras da coluna”, explica a fisioterapeuta Daniela Vitorino Min-



Saúde

...sua vida, você a se entender melhor e o mundo ao seu redor

gues. “Estabelecidos os elos, executamos uma estimulação simultânea nos dois pontos para fazer com que o corpo reaja.”

A microfisioterapia veio se somar a tantas outras terapias que têm no corpo seu aliado e usam a dor como sinalizador, que nos guia para a origem do problema. Por exemplo: a dor de estômago permanente pode ser um alerta sobre a dificuldade

de em lidar com a raiva, e a insônia ressoa mágoa e tristeza guardadas.

É PRECISO OUVIR OS SINAIS

Seria bom se, assim como os terapeutas corporais, tivéssemos a percepção de que a dor é uma linguagem que pode ser decifrada. Isso porque o corpo, sábio, dá sinais de alerta antes que um determinado problema se configure na consciên-

cia. As terapias corporais, a dança e algumas linhas da psicologia defendem que nosso corpo expressa sentimentos, situações de vida, que nem sempre o cérebro tem coragem de revelar. Isso oferece uma poderosa ferramenta para quem busca se conhecer melhor.

Então, que tal afinar a percepção e ouvir com toda a clareza o que seu corpo está tentando lhe dizer? >>

| Dossiê: linguagem corporal |

A BOCA CALA, O CORPO FALA

O psicólogo Waldemar Magaldi Filho, professor da Faculdade de Ciências da Saúde de São Paulo (Facis), costuma explicar, em suas aulas, a base da psicossomática pela seguinte frase: "O que a boca cala, o corpo fala, e o que a boca fala, o corpo sara". Na prática, isso significa que algumas doenças têm a capacidade de dizer muito sobre as emoções de alguém e vice-versa.

É evidente que as relações entre o físico e o psíquico são muito mais complexas, mas, pelo menos, servem como ponto de partida para o diálogo mais aprofundado com o corpo. "O organismo expressa as queixas mais íntimas de uma pessoa, muitas vezes súplicas, que estão associadas a um sofrimento psicológico", afirma o professor. Aqui vale uma ressalva: inúmeros especialistas consideram um equívoco associar todos os males a fatores psicossomáticos. Eles dizem que essa visão traz um sofrimento dobrado às pessoas. Primeiro pela doença e depois pela "culpa" de tê-la criado. O livro *A Doença como Metáfora*, da americana Susan Sontag, que morreu vítima de câncer, em 2004, questiona a falta de respaldo científico dessa tese. Na verdade, o que os críticos argumentam é que a exposição a substâncias nocivas ao corpo, como drogas, corantes, conservantes, poluição, radiação e produtos químicos, em geral, pode determinar doenças que independem das emoções.

A tradução de quem somos

É preciso estar presente, ter consciência de cada movimento. Quando conseguimos fazer isso, damos um grande passo em relação a nós mesmos – bingo! Você pode encontrar esse caminho para decifrar melhor a linguagem do corpo por meio das terapias corporais. "São métodos que permitem às pessoas desenvolverem uma amizade com o corpo e negociar seus limites", diz Débora Bolsanello, pesquisadora de métodos de reeducação motora pela Universidade de Québec, no Canadá.

Nesses métodos, o terapeuta desata nós musculares, e ensina como a relação com o corpo pode ser reveladora. Por exemplo, aprende-se que a respiração pausada e profunda é uma aliada e tanto para acalmar não apenas as aflições da mente mas também as tensões. Para a fisioterapeuta Patrícia Lacombe, presidente da Associação Brasileira de Ginástica Holística, o corpo traduz o que a pessoa é e, conhecendo os padrões

que ele assume frente a situações de medo, ansiedade ou insegurança, é possível reeducá-lo.

CIDADÃO DANÇANTE

Nem só com as terapias é possível encontrar essa relação mais próxima com o corpo. Há mais de 30 anos, o coreógrafo Ivaldo Bertazzo realiza o que chamou de Cidadãos Dançantes, um método para educação e percepção do corpo. Em sua escola, em São Paulo, há pessoas de todas as idades. Elas usam bolas e almofadas, saltam e correm como se a idade fosse um mero detalhe. Os movimentos são amplos e a sensação é que cada um acabou de descobrir quão gostoso é abrir os braços de maneira ampla. Enfim, é a tal percepção do corpo. Bertazzo costuma dizer que é no corpo que nossas transformações acontecem. "Ele é nosso instrumento, nosso primeiro limite, e nos ensina o senso primário de organização e desorganização", diz.

Bate-papo com os ombros

A fisioterapeuta paulistana Simone Marques Coltri, 35 anos, é uma dessas mulheres que não levam desaforo para casa. Sem perceber, encontrou uma maneira diferente de tentar disfarçar esse temperamento: escondia-se atrás dos ombros, projetando-os para a frente juntamente com os braços, uma postura típica de alguém acanhado. As coisas começaram a mudar quando ela conheceu a ginástica holística, um tipo de terapia corporal. "Só percebi o quanto enrolava meus ombros depois de começar a fazer trabalhos corporais específicos", conta. O mais interessante é que ela chegou a essa conclusão sozinha, apenas dialogando com seu corpo. "Durante a terapia, o corpo foi me mostrando que eu poderia ser eu mesma, sem me preocupar com o que os outros iriam pensar. Sinto também que estou mais tolerante, procurando ouvir as pessoas e evitando as discussões."

A black and white photograph of a person in a yoga pose, with a quote overlaid. The person is in a standing position, leaning forward with their right leg extended and their left leg bent. Their right arm is raised and bent at the elbow, with the hand near their head. The background is dark, and the lighting highlights the contours of the person's body. The quote is written in a white, cursive font, following the curve of the person's body.

A percepção dos movimentos pode vir pela dança ou por atividades como a ioga

| Dossiê: linguagem corporal |

O que isso quer dizer...

Nossos medos, dificuldades e ansiedades podem deixar marcas na pele, no coração, em diferentes partes do organismo. Veja algumas associações que o psicólogo Waldemar Magaldi Filho estabelece.

► Cada função, uma emoção

- **Problemas de pele e pulmão:** dificuldade de relacionamento.
- **Problemas de fígado e intestino:** raiva contida.
- **Problemas no rim:** dificuldade de adaptação a novos espaços.
- **Problemas no coração e nos vasos sanguíneos:** dificuldade para lidar com a pressão do dia-a-dia.
- **Problemas em músculos, ossos e cartilagens:** angústia diante dos altos e baixos do cotidiano.
- **Problemas na tireóide:** excesso ou falta de vontade de realizar qualquer atividade.

► Cada doença, uma sentença

- **Hipertrofia (obesidade e câncer):** enfrentamento de adversidades.
- **Disfunções (problemas gastrintestinais e epilepsia):** fuga de situações ameaçadoras.
- **Inflamações (doenças autoimunes e ação de bactérias e vírus):** resignação diante da necessidade de se submeter a algo.
- **Escleroses (reumatismo e cálculo nos rins):** paralisia ante uma imposição da vida.

Quando os gestos nos revelam

Somos plenos de sutilezas. E, ingenuamente, achamos que é possível enganar – o outro ou até nós mesmos – por meio das palavras. Vamos às explicações: às vezes, dizemos algo, mas os braços, e os movimentos de sobancelha ou pés vão no caminho oposto. O médico austríaco Wilhelm Reich seguiu essa linha.

Reich notou que o organismo registra a história de cada um e expressa traços de caráter e personalidade por gestos, posturas, silhuetas, tons de voz e até no jeito de vestir. Por exemplo: a mandíbula tensa pode demonstrar problemas com raiva contida, o pescoço excessivamente

rígido, medo do descontrole, o diafragma contraído, ansiedade, e olhos arregalados e vigilantes, medo do contato com o outro.

Na análise reichiana, esses gestos servem como um caminho que ajuda o terapeuta a perceber traumas e emoções de infância que foram esquecidos. “E o sistema neurovegetativo, responsável pelo controle das funções involuntárias do organismo, tem um papel decisivo no tratamento desses conflitos”, revela o psicólogo José Henrique Volpi, do Centro Reichiano de Psicologia Corporal. É mais uma vez nosso corpo traduzindo um pouco de quem somos.

A PARTE QUE REPRESENTA O TODO

Partes específicas do corpo são capazes de representar o organismo por inteiro. É assim com a acupuntura, a reflexologia e a iridologia. Na acupuntura e também na reflexologia, se diz que o corpo vai bem quando o fluxo de energia interna (os meridianos) não encontra obstáculos. Dependendo da região onde a energia se acumula, a pessoa pode sofrer algum tipo de dano – e esse acúmulo tem a ver com a maneira como encaramos o dia-a-dia. “A energia do rim e da bexiga, que fazem parte do elemento água, tem relação com o sentimento de medo e vai afetar a coluna. Já o coração, referente ao elemento fogo, suscita a ansiedade e pode enrijecer o pescoço e os ombros”, diz o médico e professor Jou Eel Jia, presidente da Associação de Medicina Tradicional Chinesa do Brasil. “Os meridianos que passam, por exemplo, pelas orelhas e pelos pés têm correspondência com o corpo inteiro. Assim, é possível tratar do estômago aplicando agulhas na orelha de uma pessoa”, explica Jia.

Já a iridologia é uma técnica que diagnostica as condições gerais de saúde e a presença de doenças com base na análise da íris. A eficácia do método não tem comprovação científica, mas existem inúmeros adeptos. A iridologia tem como referência gráficos que relacionam mais de 80 zonas da íris às demais porções do corpo.

Texto • Giuliano Agmont e Ana Holanda

@ Em www.bonsfluidos.com.br conheça um pouco mais sobre cada uma das terapias corporais.



Afinar a escuta com o corpo é uma maneira de se perceber no mundo