



---

## FLUXO DA FORMA E POSTURAS DA ALMA

Baseado na palestra de David Boadella feita durante o 12º Congresso Mundial de Medicina Psicossomática Universidade de Basileia, Setembro 1993, traduzida por Karin Sachs e adaptada por Rubens Kignel para o Congresso Comemorativo de Wilhelm Reich em São Paulo, 1997.

### Introdução

A forma externa da pessoa reflete a sua disposição interna. Esta é a constatação mais simples que se encontra no coração da psicologia somática: foi formulada por Charles Darwin há mais de cem anos atrás.

Algumas terapias somáticas, como Rolfing, tentam mudar o corpo esticando-o num novo formato. O terapeuta trabalha de fora, re-esculpindo a anatomia em linha com a sua visão do corpo ideal, alinhado com a gravidade, num estado de desbalanceamento mínimo. Ginástica e curso de modelação dos músculos oferecem séries de exercícios pelos quais a pessoa pode procurar forçar o seu corpo para atingir uma aparência que expresse melhor a maneira de como ela quer que ele seja. No ballet clássico, o dançarino pode aprender a stressar o seu corpo em posições exigidas pelo coreógrafo: o seu fluxo de movimento é restrito aos requeridos no roteiro da dança.

Alguns padrões de trabalho ou desporto deformam o corpo quando repetidos por um período de anos: por ex.: o cotovelo congelado do tenista e o joelho da dona de casa, a câibra nos dedos de um escritor ou a figura curvada de um fazendeiro de arroz. Forma-se então uma anatomia emocional em resposta aos diferentes insultos à forma, ou aos roteiros de formação do carácter: mantenha-se ereto, seja homem, dê o melhor de si, não chore, não adianta, desista, desamparo traz simpatia, se você se mostrar fraco de joelhos, ninguém irá derrubá-lo.

Em contraste a estes movimentos e posturas dirigidos pelo mundo exterior, existe uma relação um tanto diferente a ser formada quando o movimento flui a partir do desejo interno. Estes movimentos estão associados à espontaneidade, brincadeira, improvisação, criatividade, dança não coreografada ou a graciosidade do desportista ou atleta que esteja perfeitamente sintonizado tanto com o seu corpo quanto com o desafio externo. Está presente no ritmo do trabalho prazeroso, onde a compulsão ao aborrecimento com o trabalho rotineiro não forçou o corpo a um formato restrito.

Dois impulsos nervosos padronizam os nossos movimentos: o primeiro deles origina-se

no córtex cerebral dirigindo-se para baixo, sendo conhecido como nervo alfa, que fornece sinais diretos aos músculos voluntários para agir. Podemos falar do sistema alfa como sendo o **sistema de ação**.

O segundo impulso nervoso origina-se na base do cérebro, dirige-se para baixo e é conhecido como nervo gama: através das fibras celulares dá sinais ao músculo para que se coloque no tônus apropriado: podemos chamar este segundo sistema de **sistema de prontidão**. O sistema de prontidão está intimamente relacionado ao humor e à intenção.

Sem nos comprometermos com a ação voluntária, a nossa postura pode comunicar com a nossa atitude interna e sentimento sobre uma situação. Podemos separar a atitude da tendência do movimento. Na atitude vemos uma forma um tanto imóvel, que reflete um movimento inibido. Os ombros são mantidos elevados, a pélvis retraída é mantida para trás, impossibilitada de balançar. A cabeça empinada para um lado pode eternamente evitar um golpe.

Por outro lado, na tendência do movimento, podemos ver o início de uma ação padronizada: os ombros sugerem numa insinuação de “dar de ombros”, a pélvis começa a flertar, a cabeça move-se para frente como um orador prestes a abrir a boca e anunciar a sua presença para um grupo de pessoas.

O movimento condicionado sobrepõe-se ao movimento involuntário, espontâneo, da mesma forma que a mente consciente se sobrepõe à inconsciente.

Trabalhar com impulsos de movimentos e permitindo mudanças espontâneas de forma é, conseqüentemente, uma maneira de contactar o inconsciente sem usar as palavras como um primeiro instrumento.

Na Biossíntese o terapeuta está interessado em seguir e apoiar os movimentos espontâneos, a induzir e a permitir uma parte do corpo a seguir uma certa direção, para onde é convidado, não exigido, a seguir. Assim, o terapeuta procura falar e escutar o seu estado de prontidão, o tom gama do músculo. Procura fazer contacto com a alma do músculo. A alma do músculo está relacionada anatomicamente ao feixe muscular, o qual determina o seu estado de tônus interno. O feixe recebe fibras do sistema nervoso vegetativo, que regula o fluxo das energias emocionais no corpo. Assim sendo, o feixe muscular anatomicamente, reflete diretamente o humor de uma pessoa.

Ao tentar formular os modelos de fluxo da forma experienciados no trabalho postural somático da Biossíntese, desenvolvemos o conceito de campos motores, os quais são descritos abaixo. O conceito é elaborado sobre antigos conceitos de campos de tônus e campos de ação, desenvolvidos a partir de pesquisas no esquema corporal e no conceito de esquemas senso-motores de Piaget.

Campos Motores ou esquemas afeto-motores. O embriologista alemão Erich Blechschmidt desenvolveu o conceito de campos embrio-dinâmicos para descrever os diferentes campos de força que agem no tecido embrionário quando o corpo se está a formar durante a morfogénese.

Blechschmidt descreveu 8 destes tipos de campos de força. No processo de desenvolvimento os principais campos motores, sozinhos ou combinados, estão envolvidos em todos os passos do desenvolvimento, do livre boiar dentro do útero, através do nascimento e amamentação, ao gatinhar, ficar de pé, pegar coisas e todas as habilidades posteriores.

Por formação quero dizer que, os mesmos campos motores são necessários para rebalancear o nosso tônus muscular sempre que estivermos emocionalmente stressados:

o corpo tem profunda sabedoria interna, sabendo como desfazer as suas tensões. Moshe Feldenkrais, que foi fortemente influenciado pelo professor de movimento inglês, Mathias Alexander, chamou o seu método de “integração funcional”. Embora ele tenha trabalhado originalmente sem acessar emoções profundas, algumas das maneiras do praticante de Feldenkrais induzir o movimento têm uma semelhança ao modo de trabalhar de um terapeuta na Biossíntese.

Feldenkrais influenciou Stanley Keleman fortemente, devido aos seus ensinamentos sobre a sutileza de ler e interpretar os leves gestos e impulsos do sistema de prontidão no músculo.

Oito dos campos motores são emparelhados em quatro grupos de dois. O nono campo motor não é agrupado por razões que serão esclarecidas mais tarde. Ao descrever cada campo tentarei dar uma ideia da sua importância e desenvolvimento sinérgico, a sua relação com a expressão emocional, a sua ênfase excessiva ou insuficiente em certos tipos de condicionamento de caráter e a sua eficácia no trabalho de terapia.

## O CAMPO DE FLEXÃO

O feto no útero movimenta-se gradativamente num campo de flexão de todo o corpo, nos últimos estágios da gravidez. A posição fetal ressoa em estados de regressão e representa um desejo de se retirar do mundo para um estado de maior segurança, como a do útero. Muitos adultos usam-na como posição preferida durante o sono.



Os campos de flexão nas pernas podem representar uma defesa protecionista do abdómen. O campo de flexão da mão é bem conhecido no reflexo de agarrar da criança, o qual é forte o bastante para

aguentar logo após o nascimento. O campo de flexão dos braços é uma posição autonutritiva, onde a criança se aninha a si mesma ou num brinquedo preferido em períodos de solidão ou insegurança.

Na expressão emocional a pessoa pode flexionar-se numa posição de aconchego, como se estivesse abraçando a si própria, em épocas de frio ou quando precisa recuperar as suas energias ao invés de dispendê-las.



Stanley Keleman chama isto de posição de “auto-recuperação”. Pode também ter uma função de auto-preservação ou auto-proteção, como na posição de queda no judo.

Em situações de forte medo, as pernas podem flexionar-se junto ao peito, os braços esticados sobre o peito e a parede da barriga firmemente contraída

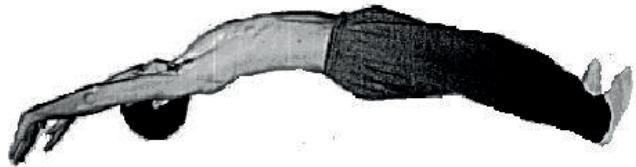
em direção às costas, à espinha. Eu chamo isto de reflexo de medo fetal, já que, a primeira vez que isto ocorre parece-se com a flexão do feto, consciente das mensagens negativas viajando através do cordão umbilical.

A flexão da cabeça sobre o peito é, por um lado, a posição do Pensador de Rodin, por outro lado, é frequentemente encontrado em pessoas em estado de desespero ou depressão.

Quando uma pessoa é caracterologicamente identificada com depressão ou desespero ou com forte medo de ansiedade, este campo motor frequentemente ocorre. Neste caso o uso do campo pelo terapeuta intensificará a tendência do caráter e, portanto, pode ajudar a torná-lo consciente. Pode também ajudar a aliviar a pessoa do esforço em sua própria tendência flexiva, se o terapeuta “assumir o esforço” por ele. No entanto, quando a pessoa está negando o medo ou preparado contra o colapso ou recusando-se a mostrar carência, ele pode ser predominantemente evitado, o campo de flexão será contrário à tendência do caráter. Ele será frequentemente a negação da carência que está por baixo da atitude expressa pela postura. Induzindo a atitude flexiva pode ser um meio para extrair o medo escondido ou desmoronar.

## O CAMPO DE EXTENSÃO

Na extensão o corpo move-se em sentido oposto à flexão. A espinha curva-se para trás, as pernas alongam-se, os braços ampliam-se e ficam mais afastados do corpo, a cabeça eleva-se, distante do peito.



Após nove meses no útero, o nascimento é em si a primeira grande extensão.

Alguns médicos ou enfermeiras têm o hábito de segurar o bebê recém-nascido pelos tornozelos, pendurado para baixo, um campo de extensão severo imposto por quem auxiliou o parto.

Os primeiros movimentos de caminhar ocorrem antes que a criança esteja forte o suficiente para ficar de pé. As pernas apenas se esticam em todo o seu comprimento, praticando os movimentos que serão usados mais tarde para locomoção. Chutar é uma forma de extensão, ou a criança se move com os seus braços no espaço para explorar que tipo de mundo existe fora do útero.



Terapeutas trabalhando com clientes que estão sob enorme pressão emocional, mas que resistem ceder a uma expressão de raiva, por exemplo, podem estender a espinha de tal maneira que ela toma a posição conhecida clinicamente como “opistotónus”. Os pré- Freudianos, nos dias de Charcot, observaram a sua ocorrência em manifestações histéricas. O corpo está apoiado apenas

na cabeça e nos tornozelos. É uma forma extrema de apoio, mas também repete o arco extensor do parto. A respiração pode estar também significativamente presa.

Se a respiração é libertada e o corpo permitido a mover-se nesta posição, torna-se uma poderosa maneira de expressar sentimentos extremamente poderosos de raiva ou distress. Alexander Lowen desenvolveu o uso da forte extensão tolerada no seu trabalho de Bioenergética, mas estamos a falar aqui do arqueamento natural da espinha como um modo de expressar a sua mobilidade e elasticidade.

Podemos distinguir 3 expressões diferentes para os campos motores dos braços:

- Uma chamo de esticar: isto envolve uma forte extensão no espaço, com o sentido de liberdade e poder. Os movimentos de bocejar têm algumas destas qualidades e abrir a boca é um exemplo muito bom de campo de extensão, no qual o corpo experiencia reflexos de estiramento que aprofundam a respiração.
- A segunda extensão é encontrada no alcançar: aqui a pessoa estende os braços para o contacto humano, para que a segurem ou para abraçar. O sentimento emocional relaciona-se com o dar e receber e é totalmente diferente da sensação sentida no estiramento.
- Podemos reconhecer uma terceira forma de extensão nos braços a qual chamo de abertura. É uma exploração delicada e sensitiva do espaço além do coração, no qual a pessoa entra em contacto com finos raios nos braços e dedos e torna-se consciente do campo energético (a assim chamada aura) estendendo-se além do corpo.

Para induzir o campo de extensão, o terapeuta pode colocar a sua mão na curva lombar ou na curva do pescoço, ou segurar a parte inferior dos braços ao mover-se para fora e para longe do corpo, ou encorajar impulsos de alargamento e alongamento que são respostas de estiramento naturais para sair fora de quaisquer atitudes de flexões crónicas que possam estar presentes.

Uma mulher que lida com medo e raiva desde o primeiro ano de sua vida desenvolveu uma expressão de carácter que ela e os outros reconhecem como de uma “madona”: quieta, gentil, compreensiva e racional. Mas ela viveu alguma dificuldade de sentir-se em casa com o seu corpo, com os fortes sentimentos reprimidos desde a primeira infância. Numa sessão terapêutica particular, começou a esticar-se muito fortemente em direcção à frente, mas com isto veio um poderoso sentimento destrutivo contra a sua mãe. Os impulsos de raiva eram também muito assustadores para ela e houve um forte movimento de flexão na espinha na tentativa de retê-los e negá-los. Eu sabia que ela estava pronta para encarar e recuperar o poder da sua raiva inicial, o que era a chave para recuperar uma vitalidade total e sentir-se mais firmada com o seu corpo. Portanto apoiei-a na extensão e a força total da sua raiva poder vir à tona. Não é necessário dizer que isto era uma expressão segura e integrada ao ego, que ocorreu quando madura, e no contexto do desenvolvimento terapêutico em andamento e não tinha nada a ver com representar.

## O CAMPO DE TRAÇÃO

O campo de tração é encontrado principalmente nos braços. O reflexo de agarrar evolui em tração quando a criança aprende a levantar objetos contra a gravidade e a puxar-se para cima tentando levantar ao agarrar uma cadeira ou uma mesa.

Também ao prender-se a um objeto amado que alguém lhe queira tirar da mão. O jogo de cabo-de-guerra é puro campo de tração.

Podemos distinguir o campo de tração passivo e ativo. Na forma passiva a pessoa segura-se com as mãos contra o puxão





do outro. Ela é alongada pelo puxão do outro. A tração então combina-se com extensão. Ou ela puxa ativamente o outro em direção a si contra a resistência: a tração então combina-se com a flexão.



O sentimento emocional do tracionar ativo é: “eu quero você, dê isto para mim”.

Agarrar, segurar firme e manter alguém àquilo que lhe pertence, são temas-chave. Para uma pessoa que é gananciosa e manipuladora na sua orientação básica em relação ao mundo, o campo de tração está no caráter. Mas para a pessoa cuja necessidade de segurar-se não é desenvolvida ou é negada, é importante desenvolver contacto com a necessidade de puxar.

Quando o campo de tração é utilizado terapeuticamente, tem uma série de efeitos: é particularmente importante em situações de desamparo e colapso, onde a pessoa perdeu o contacto com o poder das suas costas como um eixo de suporte para a satisfação das necessidades básicas. Algumas vezes pode ser usado de pé, entre duas pessoas unindo as suas mãos e apoiando-se de costas.

Noutros, a experiência do campo de tração nos braços feita deitada, reativa sentimentos de ansiedade e permite a satisfação motora de segurar e ser segurado. Um homem numa terapia de grupo definiu uma vez a ansiedade como “tristeza sem braços”.

## O CAMPO DE OPOSIÇÃO

O campo de oposição é o oposto do de tração. Onde o último é expresso no puxar, o primeiro é desenvolvido no empurrar.

O primeiro campo de oposição é associado com a cabeça do feto à medida que empurra contra a base da pélvis, golpeando-a.



Quando os movimentos de extensão das pernas contactam a superfície resistente do chão, o bebé empurra-as contra a gravidade de maneira a ficar de pé. Antes disto, deitado de bruços, as suas mãos empurram o chão para longe de maneira a segurar a cabeça à medida que explora o mundo nesta posição antes que comece a gatinhar.



O campo de oposição, como sugere o nome, tem a ver com o direito de dizer não e de traçar limites. Subentende o direito de defender o espaço pessoal de cada um e de manter intrusos e invasores afastados.

Para o tipo de pessoa psicopata raivosa a qual teme manipulação a cada momento, esta qualidade de empurrar para longe, é altamente desenvolvida. Cada toque pode parecer uma invasão que necessita de ser abruptamente expelida. Mas para pessoas que aprenderam a largar mão dos seus limites e cederam à invasão sem protestar, é essencial praticar e desenvolver o campo de oposição. Isto inclui pessoas inundadas por ansiedade assim como pessoas que foram sufocadas por mães super protetoras quando crianças.

Devido ao que chamamos de contacto terra ser muito forte neste campo, é particularmente de grande auxílio ao trabalhar com psicóticos ou pessoas no limite, onde estes são frágeis

e necessitam de fortalecimento. São necessários especialmente padrões de coordenação com a respiração, os quais serão descritos mais tarde no nono campo motor.

## O CAMPO DE ROTAÇÃO

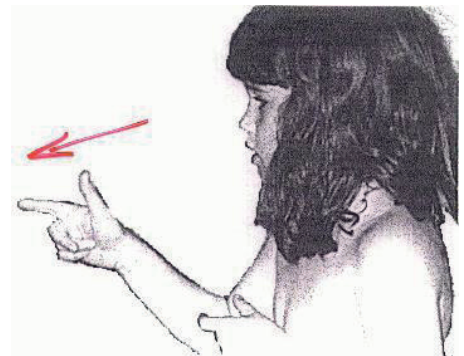
A criança gira normalmente durante o parto. Músculos especiais, chamados “rotativos”, situam-se ao longo do comprimento da espinha. A ação de caminhar, com o seu balanço alternado da esquerda para direita, é um tipo de pulsação rotatória. As pernas estão equipadas com músculos para inversão

e reversão, os braços com pronadores e supinadores, em ambos os casos, para que possam rodar para dentro e para fora.

Movimentos rotatórios exploram os espaços para os lados do eixo corporal principal. Crianças gostam de girar e rodopiar. O toureiro demonstra a habilidade de rotação ao evitar o touro. Os praticantes de aikido fazem do fluxo do movimento rotatório espiral o ponto central da sua arte, assim como na capoeira.

## O CAMPO DE CANALIZAÇÃO

Enquanto o campo de rotação sai da linha central do corpo ou de um membro, o campo de canalização é altamente linear e focado. As ações fluem para fora diretamente do centro do corpo como aros de uma roda. A criança aprende a dirigir os seus movimentos, a olhar diretamente para você, a apontar em direção a um brinquedo ou comida que deseja. O campo de canalização está relacionado com o objetivo, a sua qualidade emocional é determinada e séria, comprometida e orientada a uma finalidade.



O terapeuta encoraja o cliente a explorar movimentos direcionados que são incisivos e altamente focados. Isto pode ser tão sutil como pedir por contacto visual direto, ao invés de um fitar desviado ou tão total como o comprometimento acondicionado por trás de um golpe de karatê.

## O CAMPO DE ATIVAÇÃO

Locomoção é viajar. Normalmente envolve movimentos ativos dos braços e das pernas como caminhar, nadar, correr e saltar. A ativação prepara a pessoa para mover-se a algum lugar com relativa rapidez.

O feto pratica movimentos de natação já dentro do útero e pode nadar antes que possa gatinhar ou manter-se de pé. Uma vez que a criança tenha dominado a arte de gatinhar, ela torna-se intensamente ativa. Antes disto ensaia padrões de atividade no chutar rápido das pernas e bater dos braços.

No campo de ativação, a vitalização é o tema-chave. As vidas de algumas pessoas são intensamente hiper ativas: o descanso é uma tortura para elas. Para este tipo de pessoas a ativação está no caráter: estão sempre a caminho e não sabem quando parar.



Pessoas com tendências mais depressivas sentam-se inertes por horas e não conseguem iniciar nada. O seu metabolismo está baixo, velocidade é um atributo alienígena. Para estas pessoas, mobilizar o campo de ativação pode ser a chave para soltar-se do domínio de uma depressão.

Outro forte campo de ativação envolve o reflexo de saltar, dançar, correr, lutar.

É possível ajudar uma pessoa a descobrir, não um saltar mecânico, mas um saltar orgânico rítmico, o qual é quase sempre associado à forte alegria e que requer uma coordenação de respirar com flexão e extensão das articulações dos joelhos.

Assim, a pessoa deprimida não perdeu apenas contacto com a esperança, mas também perdeu o sentimento para pular nas suas pernas, joelhos e tornozelos.

## O CAMPO DE ABSORÇÃO



A criança permanece quieta, absorvida pelo movimento de uma folha ao vento, ou descansa num estado de semi-transe. Ela é guiada a receber impressões, a imobilizar a sua atividade externa e a maximizar a sua percepção interna.

Para algumas pessoas, descansar e absorver tornou-se um estilo secundário de vida que é usado para substituir a atividade e a iniciativa.

No entanto, para uma pessoa hiper ativa, o oposto é verdadeiro: ela anseia por poder descansar, para absorver, para diminuir o ritmo. O campo de absorção é o menos dramático de todos os campos. Alguém pede a uma pessoa que apenas não faça nada, que permita, que não leve tão à sério, que experiencie o seu próprio interior como uma fonte de ser, ao invés de ser o centro do fazer.



## O CAMPO DE PULSAÇÃO

Polaridades Dinâmicas		
Flexão	<input type="checkbox"/>	Extensão
Tração	<input type="checkbox"/>	Oposição
Rotação	<input type="checkbox"/>	Canalização
Ativação	<input type="checkbox"/>	Absorção



O coração do feto começa a bater 21 dias após a concepção. O corpo tem várias pulsações. Uma pulsação-chave relacionada à emocionalidade é o ritmo da respiração que inicia imediatamente após o parto. As circunstâncias do parto têm uma poderosa influência nos nossos hábitos de respirar. A inspiração começa no parto, como a expiração acaba na morte.

Existe uma relação entre a pulsação da respiração e cada um dos pares de campos motores precedentes, particularmente com os quatro primeiros. Se os movimentos de flexão e extensão forem alternados, abrindo e fechando em qualquer articulação do corpo, com sincronização no ritmo da respiração, teremos um processo de coordenação. Esta é visível em micro movimentos da espinha que acontecem na respiração relaxada. Se a pessoa está tensa ou preguiçosa, esta coordenação pode interromper-se.

Se o terapeuta encoraja ou induz um ritmo de abrir e fechar as pernas ou braços, por exemplo, em sincronia com a respiração, existem duas maneiras de criar esta coordenação: chamamos isto de ação de contenção e ação de alívio.

Na ação de contenção movimentamo-nos para fora, inspiramos, estendendo os braços ou pernas na inspiração. Na ação de alívio movimentamo-nos para fora e expiramos, estendendo os membros na expiração. O primeiro constrói limites e contém carga: é útil em estados de medo ou fraqueza. O segundo padrão é útil em estados de tensão ou bloqueio: ajuda a abrir espaços, expressões emocionais e carga.

## CONCLUSÃO

Os campos motores trabalham com a alma do músculo. Eles expressam padrões de intencionalidade latente. Formam a pedra básica dos esquemas afeto-motores tão básicos ao desenvolvimento. Eles unem movimento à respiração e movimento ao sentimento e podem ser usados para construir uma nova imagem corporal refletindo a potencialidade de resposta adaptável ao stress do meio e para experienciar a alegria de viver. São o coração da nossa comunicação não-verbal, do nosso sistema de semântica do soma, o qual não podemos negligenciar quando em perigo, tendo em conta que eles consistem em aproximadamente 80% de nossa sinalização em todas as relações cara-a-cara.

## Sobre o Adaptador do Artigo

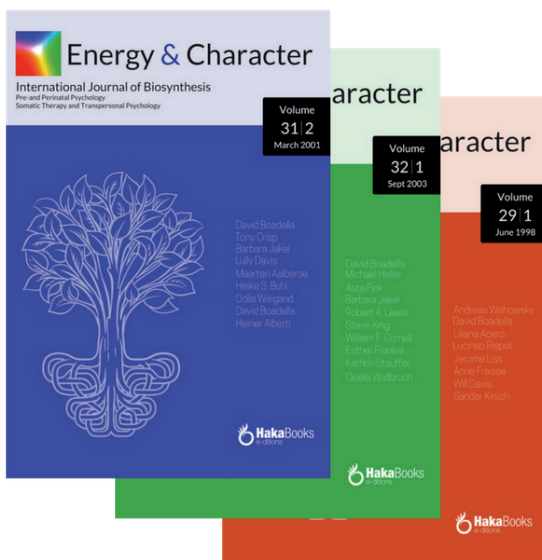
Rubens Kignel é economista e psicoterapeuta corporal, formado pelo C.B.I. de Zurich e pelo Instituto de Psicologia Biodinâmica de Londres, fundador do Japanese Institute for Biosynthesis, membro e representante da Associação Européia de Psicoterapia Corporal e da École de Psychologie Biodynamique Evolutive francesa e director do Instituto Brasileiro de Biosíntese.



## Referências

1. **Darwin, Charles (1872)**  
The Expression of the Emotions in Man and Animals, Univ. of Chicago Press, Chicago, 1965
2. **Keleman, Stanley (1985)**  
Verkörperte Gefühle: der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen., München: Köselverlag, 1995
3. **Piaget, Jean**  
The construction of reality in the child, New York: Basic Books, 1954
4. **Bleeschmidt, Erich.**  
Wie beginnt das menschliche Leben, Stein am Rhein: Christiana Verlag, 1976
5. **Downing, George.**  
Körper und Wort in der Psychotherapie, München: Köselverlag, 1996
6. **Feldenkrais, Moshe**  
Der aufrechte Gang, Frankfurt: Inselverlag, 1968
7. **Boadella, David**  
Motility in Evolution, Abbotsbury Publications, Dorset 1964
8. **Boadella, David**  
“Concepts of bioenergy”, Energy & Character, 1,1,1970
9. **Boadella, David**  
“Gravity muscles and heart feelings” Energy & Character 8,3, 1977
10. **Boadella, David**  
“Lifestreams”, London: Routledge, 1987

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website [www.energyandcharacter.com](http://www.energyandcharacter.com), where you can get information about how and where to buy them.

 [www.energyandcharacter.com](http://www.energyandcharacter.com)  
 [journal@energyandcharacter.com](mailto:journal@energyandcharacter.com)  
 +34 680 457 788 - 620 012 111