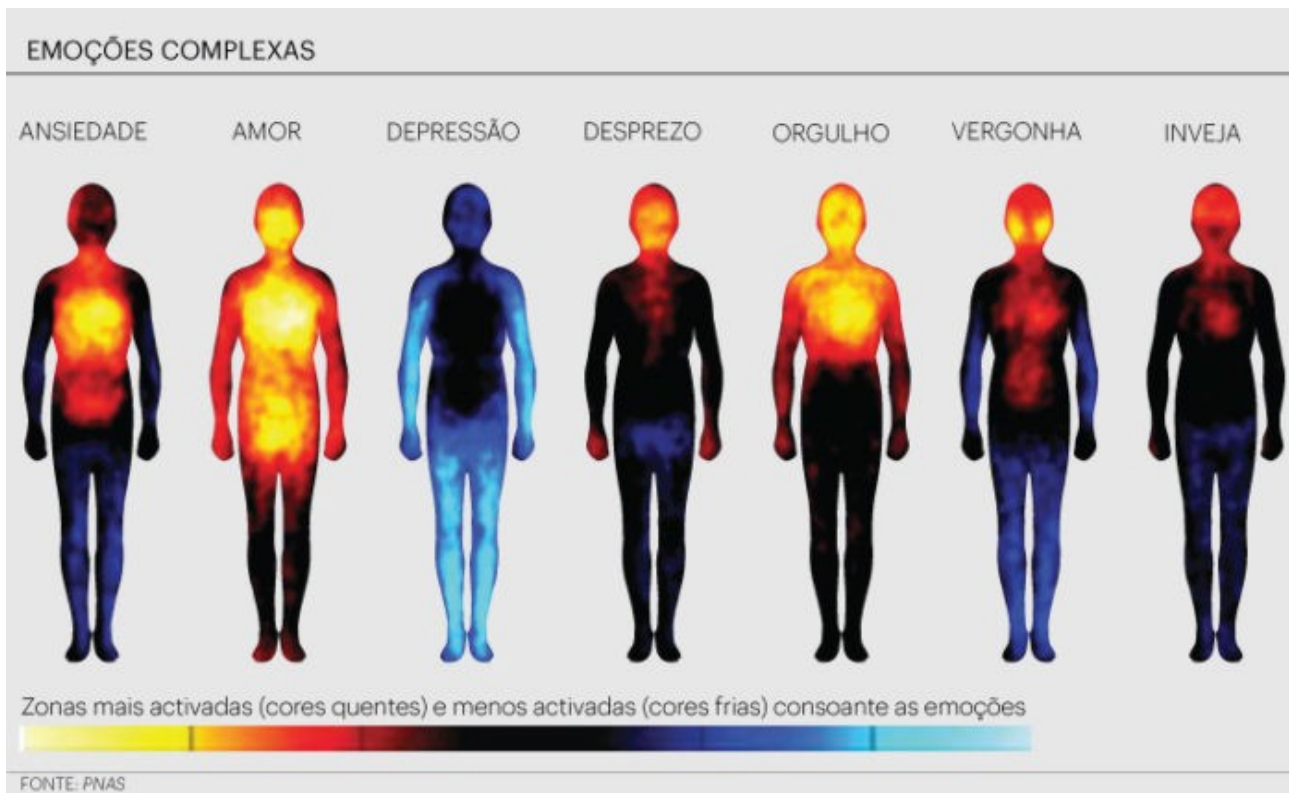


O que acontece quando nossas emoções ficam guardadas no corpo

- [Conhecimento](#)
- [Psicologia](#)

Por [Resiliência Humana](#)



Nunca é tarde demais para prestar atenção nas emoções não expressadas que arquivamos no corpo, que se manifestam através de dores, desconforto e tensões.

Quando olhamos para a linguagem que usamos para falar das nossas reações emocionais, normalmente existe uma sensação física associada a elas: um caroço na garganta, borboletas no estômago, falta de ar, o peso do mundo nos ombros.

Isso não é mera coincidência.

Essas reações viscerais são mensagens do nosso corpo.

Chamamos de “conexão entre mente e corpo”.

Essas reações são associadas com o uso da mente – através de pensamentos positivos – para ajudar a melhorar o estado geral do corpo, sua imunidade e provocar sensação de bem estar.

Embora usar a mente para atingir o corpo seja extremamente útil e preciso, não podemos ignorar que nosso corpo pode também ser uma forma de acessar e tratar nossas emoções mais escondidas.

A maioria de nós pode se lembrar de um tempo quando expressar uma emoção era desencorajado pelos adultos que nos cercavam.

Pais ainda dizem para as crianças que “sejam valentes”, ou “engulam o choro”.

Ou ainda diminuem suas sensações de dor com o clássico “não foi nada”.

Nossos corpos simplesmente gravam aquilo que acontece com nossas emoções – mesmo que tenhamos sido convencidos intelectualmente a lidar com elas, ou a ignorá-las.

O impacto físico e emocional de dores e sentimentos não expressados é algo que perdura.

Fica marcado.

Abaixo há uma ilustração de padrões típicos de emoções guardadas no corpo, reconhecidas pelas entidades de trabalhos corporais.

Cada pessoa desenvolve também seus padrões individuais, mas esses são alguns dos padrões mais comuns:

CENTROS DE ENERGIA EMOCIONAL NO CORPO HUMANO

Área do Fardo

Peso nas costas e Responsabilidades
- carregar um peso
- sentir o mundo em suas costas

Área da Garganta

Assuntos relacionados à expressão
- falta de confiança
- inabilidade de falar sobre sentimentos
- falta de alimento emocional

Área do Coração

Perda, tristeza, melancolia, luto
- vazio no peito, falta de amor
- solidão, desilusão
- vergonha, constrangimento, humilhação
- sentimentos reprimidos, desapontamento
- memórias passadas ou genéticas
- maldade, crueldade

Área da Raiva

Ódio e Fúria
- raiva dos outros ou dirigida aos outros
- raiva de si mesmo
- inveja
- rancor

Área da Vergonha

Falta de auto estima
- inadequação
- auto crítica elevada
- sensação de não ser merecedor de nada bom
- inabilidade de aceitar e receber

Área do Medo

Medos e Fobias
- perda de controle / medo de perder o controle
- colocar nosso poder nas mãos de outra pessoa
- relacionamentos

Área da Rejeição

Abandono
- Crítica, julgamento a si mesmo e a outros
- Repulsa a si mesmo
- Abandono - dor no coração

Região das Coisas Antigas

Família e assuntos sexuais
- condicionamento na infância
- violação do corpo ou espaço íntimo
- algo feito contra a gente / algo tirado de nós sem permissão
- abuso, estupro
- impotência, frigidez

Área da Traição

- traído por alguém que confiou
- traíndo a si mesmo

Área da Sobrevivência

Sensação de que não sobreviveremos a uma situação ameaçadora
- violações relacionadas à sobrevivência
- acidentes, abusos, violência, estupros
- impotência / frigidez
- primeiro ano de vida / criatividade básica

Nossos corpos sabem das coisas que nossas mentes gostariam de se livrar.

Das coisas que estão esquecidas em algum nível de consciência, estão sempre presentes concretamente no corpo.

A boa notícia é que nunca é tarde para acessar esses assuntos, e que os resultados de um olhar para o corpo, podem afetar tanto o plano físico como o mental e emocional.

Alguns passos que você pode dar para liberar emoções mal resolvidas:

1) Encontre uma atividade física diária que você goste.

Perceba, não se trata de “faça exercício”.

Cuidar do corpo é importante, mas a intenção aqui é ser feliz, através do olhar para o corpo.

Portanto tem que ser alguma atividade que amamos fazer.

É interessante também que seja algo que acalme um pouco a mente.

Muitas pessoas encontram na ioga, nas corridas e outras atividades do gênero esse componente meditativo.

Pode ser simplesmente uma caminhada silenciosa de dez minutos, onde você pode prestar atenção na sua respiração e outras sensações corporais.

2) Receber algum trabalho corporal com frequência. Massagens terapêuticas são uma das formas mais efetivas de se liberar emoções guardadas.

Quando alguém trabalha nos nódulos do pescoço, onde guardamos estresse e raiva por tanto tempo, as emoções começam a vir à tona.

É comum ver clientes chorando nas mesas dos massagistas.

É importante somente lembrar que os profissionais de terapias corporais não são psicoterapeutas, portanto são tidos como agentes auxiliares para liberar as emoções e iniciar o processo de cura, individual de cada um, que pode necessitar em outro momento de ajuda de outros profissionais.

3) Fazer do toque parte integrante de nossos relacionamentos primários. Isso soa simples, óbvio até.

Mas infelizmente podemos nos deixar levar pela cultura do “não-me-toque”.

Menos e menos das nossas interações diárias envolvem o toque.

Na medida que apoiamos nossas estratégias de comunicação nas mídias sociais e demais tecnologias, nossos relacionamentos tem menos contato corpo a corpo do que precisamos. Encoste nas pessoas, nos braços ou ombros, quando fala com elas.

Cumprimente os amigos com um abraço. Vá jogar basquete com os amigos, ao invés de assistir na TV.

Quando começarmos a compreender que não somos mentes presas dentro de um corpo, e sim mente e corpo atuando em perfeita harmonia, podemos começar a curar velhas feridas de uma forma mais profunda e duradora.

A Dor e as Emoções

Os padrões emocionais condicionam nossa estrutura

PESCOÇO: Inflexibilidade, teimosia, não querer ver outros pontos de vista.

OMBROS: representam a habilidade para viver nossas experiências de uma maneira feliz. Fazemos da vida uma carga por causa de nossa atitude.

COLUNA: representa o suporte da vida.

Superior: falta de apoio emocional.

Média: culpa, ancorado no passado.

Inferior: medo por dinheiro. Falta de suporte material.

COTOVELO: representa a mudança de direção e a aceitação de novas experiências.

PUNHO: representam o movimento, a tranquilidade e a simplicidade

QUADRIS: Medo de ir além das decisões importantes.

JOELHO: Teimosia no orgulho e no ego. Medo, inflexibilidade, esgotamento.

TORNOZELO: Inflexibilidade e sentimento de culpa. Representam a habilidade para receber prazer.

JOANETES: falta de alegria ao viver as experiências da vida.



Nosso corpo é o reflexo de nossa alma.

- **Artrite:** Ressentimento, crítica, não se sentir amado.
- **Fraturas:** Rebelia contra a autoridade.
- **Bursite:** Ira reprimida
- **Inflamação:** medo, pensamentos inflamados, braveza.
- **Dor nas articulações:** Representam as mudanças na direção da vida e sua aceitação.
- **Perda do equilíbrio:** pensamentos dispersos, falta de concentração.
- **Ciática:** Medo pelo dinheiro e pelo futuro.
- **Hérnia de Disco:** indecisão, sensação de que a vida não nos apoia.
- **Distensão:** resistência às mudanças.
- **Fraqueza:** necessidade de descanso mental

São Paulo, SP, 31 Dezembro de 2016

Mkmouse

RESILIÊNCIA  MAG