



RESPIRAÇÃO COMO FERRAMENTA NA PSICOTERAPIA CORPORAL E SUA INTERAÇÃO COM A OBRA KIMETSU NO YAIBA

Marcos Eduardo Rodrigues Marinho

Resumo

A respiração, elemento central na psicologia corporal conforme descrito por Alexander Lowen, desempenha um papel vital na regulação emocional e na saúde física. No anime Kimetsu no Yaiba (Demon Slayer), a respiração também é destacada como uma técnica essencial utilizada pelos personagens para aprimorar suas habilidades de combate. Este estudo visa investigar a interseção entre a função da respiração na psicologia corporal e sua representação em Kimetsu no Yaiba. O objetivo é compreender como a respiração é utilizada tanto como uma ferramenta terapêutica na bioenergética para a liberação de tensões emocionais, quanto como um meio de amplificação das capacidades físicas e mentais na narrativa do anime. A análise compara o impacto da respiração sobre o corpo e a mente nos dois contextos, revelando uma convergência entre a prática terapêutica e a ficção, em que na obra se tem uma complexidade e diversidade vasta de tipos de respiração que são adaptadas para situações específicas, onde se precisa analisar a situação e usar dos mecanismos de respiração para liberar de maneira mais eficaz e precisa a energia necessária para que se tenha um ganho bioenergético. Conclui-se que, tanto no campo da psicologia corporal quanto na representação artística, a respiração emerge como uma ferramenta essencial para o controle do indivíduo em situações de estresse do cotidiano ou em situações de risco, além de contribuir para o aprimoramento de habilidades interpessoais. Enfatiza-se outras aplicações para esse campo, que podem ser exemplificadas por atletas de alto rendimento e indivíduos que necessitam ter uma consciência de sua respiração devido a transtornos ou doenças como transtorno de ansiedade generalizada e a asma.

Palavras-chave: psicologia corporal; respiração; bioenergética; Kimetsu no Yaiba; Psicoterapia.