



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales; CORRÊA, Isabela; LARA, Melissa. Flor e Ser – Despertando o seu potencial. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

FLOR E SER - DESPERTANDO O SEU POTENCIAL

Anabel de Sales Silva
Isabela Corrêa Melissa Lara

RESUMO

Este artigo tem por objetivo apresentar as bases teóricas da vivência Flor e Ser. O objetivo desta vivência é potencializar e expandir qualidades que muitas vezes estão enfraquecidas pelo desgaste do stress decorrente do dia a dia. Por intermédio de exercícios físicos dinâmicos e estáticos os participantes são convidados a entrar em contato com o seu corpo e acessarem estados mais profundos da sua mente e emoções. É possível realizar uma trajetória fascinante em busca da essência do eu e compartilhar com o outro a celebração deste encontro.

Palavras-chaves: Bioenergética. Dinâmica de Grupo. Grounding. Stress. Psicologia Corporal.

A vivência Flor e Ser se trata de uma proposta para que as pessoas se conectem tanto com as questões que mais as limitam no seu dia a dia, quanto com os recursos internos que elas devem desenvolver para solucioná-los, transcendendo suas limitações e permitindo despertar seu potencial para expansão de virtudes.

O título deste trabalho, “Flor e Ser” se remete ao objetivo metafórico desta vivência, ou seja: ofertar um espaço para o “florescimento” das virtudes que cada um pode despertar para assim expandir seu potencial e viver em maior harmonia consigo mesmo. Desde o início até o fim desta vivência os participantes entram em contato com ícones. Estes, são objetos simbólicos que são entregues para representar a questão que estamos tratando a cada momento. Um dos ícones entregue aos participantes, por exemplo, é a semente. Este ícone é um símbolo riquíssimo para representar tudo o que pode ser, mas ainda não é: está latente. De acordo com Militão (1999) uma das melhores formas de aprofundar os conteúdos dos trabalhos em grupo, é o uso de metáforas. A metáfora nos leva além de um significado apenas, pois abre a nossa mente para muitos significados possíveis.

O trabalho vivencial é um processo que deve ter começo, meio e fim. Para se iniciar o trabalho, é necessário uma preparação para que os participantes possam entrar profundamente na proposta, o “aquecimento”. Esta é uma fase de extrema importância, pois se os participantes não conseguem “entrar” na proposta neste momento, é possível que não entrem mais. Com o objetivo de aquecer, e ao mesmo tempo favorecer com que elas se sintam integradas, trazendo a consciência para o aqui e agora, foi utilizada a técnica do *grounding*. O *grounding* consiste em uma posição corporal onde a pessoa fica de pé, com os pés paralelos, joelhos semi-flexionados e coluna reta. De acordo com LOWEN (1982), “*grounding* significa fazer a pessoa



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales; CORRÊA, Isabela; LARA, Melissa. Flor e Ser – Despertando o seu potencial. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

entrar em contato com o chão, com o sentido oposto de “estar no ar”.

Quando um corpo está nesta posição, suas partes estão em perfeito equilíbrio. (...) Energeticamente o corpo está carregado da cabeça aos pés. Isso significa que existe um fluxo de excitação através do corpo. Pode-se sentir os pés no chão e a cabeça no ar, ao mesmo tempo em que há a percepção de uma total integração e conexão. (LOWEN, p. 63, 1982).

Ainda durante o aquecimento, baseado nos conhecimentos da Psicologia Corporal, foi promovido um momento de contato ocular entre duplas. Isso porque este contato, este “olhar e ser olhado” é uma forma de favorecer a percepção de si mesmo diferenciada da visão do outro, mas em relação com o outro.

Depois do aquecimento, é iniciada a fase de desenvolvimento, onde o grupo já está preparado para se entregar ao trabalho, se sentindo mais à vontade. Esta é a parte principal, onde os dirigentes levam o grupo a desenvolver os objetivos propostos. A vivência inclui momentos de pura reflexão, onde os dirigentes, por meio de perguntas e explicações os levam a avaliar sua vida e seu momento atual, identificando o que os está impedindo de ir além - o que impede a semente de brotar. Esta técnica, extremamente simples, é uma forma de levar o grupo a refletir, indicando com a própria metáfora o caminho subjetivo a ser percorrido.

A “concha”, técnica da Vegetoterapia Caractero-analítica desenvolvida por Federico Navarro, faz parte desta vivência. Segundo Navarro (1996) esta técnica tem por objetivo levar as pessoas às sensações intra-uterinas, o que é favorecido pela privação luminosa, e também pelo posicionamento das mãos de quem está aplicando a técnica sobre os ouvidos de quem está recebendo. Este é um momento onde a própria pessoa, com novas resoluções e objetivos para sua vida, está sendo “gestada” para “nascer” de novo. De acordo com Volpi & Volpi, (2001), o objetivo das atividades ou dinâmicas propostas pela Psicologia Corporal é o de mobilizar a energia, e por sua vez os conteúdos emocionais inseridos no corpo.

Uma outra técnica utilizada durante o processo nessa vivência foi o toque. Na Psicologia Corporal, esta técnica é utilizada com o objetivo de aproximação entre os participantes, despertar um sentimento de acolhimento, desenvolver a afetividade, entre outros. Segundo Chung (2002), na neurolinguística esta técnica é abordada enquanto âncora, ou seja, é um processo de associação de uma reação interna com algum estímulo externo com o objetivo de expandir ao máximo a sensação proposta. Durante a vivência, a técnica do contato foi utilizada em diversos momentos, com ambos os objetivos. Uma das características da vivência Flor e Ser é a opção de apenas utilizar técnicas para mobilizar sensações que tragam bem-estar, intensificando-as em diversos níveis por intermédio de diferentes ritmos musicais.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales; CORRÊA, Isabela; LARA, Melissa. Flor e Ser – Despertando o seu potencial. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

Uma vivência é uma oportunidade de expansão, de desenvolvimento, de aprofundamento, de trabalho interno, de aprendizagem. Há inúmeras propostas, há inúmeras possibilidades de auxiliar ao próximo coletivamente. Cada uma, uma semente, com a possibilidade de se tornarem grandiosas árvores, nos refrescando com suas sombras. Com a possibilidade de se tornarem ervas medicinais, auxiliando na cura das enfermidades emocionais do ser humano. Com a possibilidade de se tornarem flores, inspirando a todos com seu perfume e beleza. Com a possibilidade de se tornarem frutos, que alimentam nossa alma com novos aprendizados.

REFERÊNCIAS

CHUNG, T. **Qualidade começa em mim** – manual neurolinguístico de liderança e comunicação. Osasco, SP: Novo século, 2002

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

MILITÃO, A. **S.O.S - dinâmica de grupo**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1999.

NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia Caractero-Analítica** – sistemática, semiótica, semiologia, semântica. São Paulo: Summus, 1996.

VOLPI, J.H. & VOLPI, S. **Práticas da psicologia corporal aplicadas em grupo**. Curitiba: Centro Reichiano, 2001.

Anabel de Sales / Curitiba / PR / Brasil - Graduada em Educação Física (UFPR). Pós Graduada em Exercício Qualidade de Vida (UFPR). cursando Especialização em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Practitioner em Programação Neurolinguística/PNL com Eduardo Shinyashiki (Sociedade CreSer). Coordenadora do grupo Engenheiros do Corpo ano 2008.

E-mail: simeumagro@gmail.com

Isabela Siegel Corrêa / Curitiba / PR / Brasil - Psicóloga clínica, cursando Especialização em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: isabela7@gmail.com

Melissa Lara / Curitiba / PR / Brasil - Graduada em enfermagem. Instrutora de yoga. cursando Especialização em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: melissashakti@gmail.com