



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOUTIN, Lyvia Renata; LING, Li Hui. Mandalas das emoções® - melhoria continuada do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

MANDALAS DAS EMOÇÕES® - MELHORIA CONTINUADA DO SER

Lyvia Renata Boutin
Li Hui Ling

RESUMO

O Método Mandalas das Emoções®, baseado na Medicina Tradicional Chinesa, tem como objetivo identificar, acolher e aceitar as emoções, ajudando o indivíduo a acessar a zona de conflito, aliviar o sofrimento, e proporcionar um bem estar emocional. Pode facilitar, também, o acesso do indivíduo ao seu próprio conteúdo emocional e às lembranças, despertando a vontade ou capacidade de refletir. A estes, confere-se uma nova interpretação, abrindo diferentes possibilidades e caminhos para situações do presente. Dessa maneira, incorporam-se novos entendimentos sobre a relação com o mundo e consigo, podendo ampliar a consciência tanto sobre o contexto ao qual se insere quanto sobre si mesmo.

Palavras-chave: Medicina Tradicional Chinesa. Mandalas. Emoções. Harmonia.

Mandalas das Emoções® é um método criado pela Dra. Li Hui Ling no ano de 2013. Tem como instrumento cinco pedras coloridas - verde, vermelho, amarelo, branco e preto - de tamanho aproximado de 4 cm, que são montadas em forma de Mandala, a fim de estabelecer uma relação harmônica na interdependência entre corpo físico, emocional e mental. A melhoria continuada do ser, através da aceitação, acolhimento, reflexão e ressignificação das emoções, levando ao aumento da resiliência diante das diversas dificuldades da vida.

Este artigo, de caráter preliminar, tem por objetivo introduzir o método ao público, uma vez que ele será discutido de maneira mais abrangente no livro: Mandalas das Emoções® - Manual e Guia Prático, à ser publicado.

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

As práticas médicas orientais visam a saúde por meio do equilíbrio entre diferentes níveis que abrangem o indivíduo, como a alma, a emoção, o espírito e o corpo físico. Bem como a natureza, o ser humano apresenta múltiplas dimensões. Portanto, a Medicina Tradicional Chinesa não considera os órgãos como elementos isolados do corpo humano e nem trata somente o órgão doente. Deste modo, promove cura através de uma abordagem sistêmica e interdependente dos elementos. Por exemplo: diante de um fígado doente, a MTC



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOUTIN, Lyvia Renata; LING, Li Hui. Mandalas das emoções® - melhoria continuada do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

investiga não só o órgão e seus sintomas, mas todo o sistema funcional hepático, bem como os sentimentos e emoções que desencadeiam a sintomatologia. É por isso que se diz que o diálogo com as emoções do paciente é uma ferramenta oriental para o desenvolvimento da saúde e atribui um caráter preventivo à MTC.

Na doutrina oriental, “harmonia” conjura a ideia de movimento. É a arte de “navegar” em um mundo onde tudo encontra-se em movimento e apresenta dois pólos opostos: Bem x Mal, Frio x Quente, Yin x Yang. E isso vale tanto para o Macro como para o Microcosmo. Ou seja, o Mundo e o Indivíduo enquanto Ser que compõe o Todo. Sentir e se emocionar faz parte do universo humano, porém, há uma distinção entre uma ocorrência episódica e outra de longa duração. A predominância da emoção ou seu bloqueio pode alterar o sistema funcional do organismo, da mesma maneira, o mau funcionamento do sistema pode propiciar o surgimento da emoção correspondente.

O “Qi”, popularmente chamado de energia vital na MTC, tem uma conotação peculiar. Refere-se à substância não visível (fluxo etéreo) que nutre o ser humano e promove a saúde. A qualidade da circulação do Qi é responsável pelo bem-estar do indivíduo.

Os Cinco Movimentos e Direções

É comum pensarmos nas direções Norte, Sul, Leste e Oeste, porém, na MTC existe uma quinta direção - o Centro. E foi inspirada neste Centro, e na conversão dos meridianos funcionais responsáveis pela transformação dos alimentos (estômago, baço, pâncreas), que a Dra. Ling trouxe a ideia de Mandalas.

Toda a intenção de emoção a ser transformada deve estar neste centro. Por isso, quando utilizada a “Mandala Verde”, por exemplo, a cor verde se encontra no Centro, pois é a emoção correspondente a esta cor que será trabalhada. O mesmo ocorre com as outras quatro mandalas, a cor do centro da mandala sempre corresponderá à emoção escolhida. Para as outras direções, seguimos o “ciclo da vida”, ou seja, após escolhido o centro, deve-se continuar conforme a ordem das estações do ano. Por meio da utilização das pedras coloridas, a pessoa transfere, descentraliza e desfoca a emoção para as pedras. Criando, dessa maneira, a possibilidade de clareza das emoções e sentimentos. As pedras funcionam como um facilitador de diálogo entre o indivíduo e suas emoções.

Estações do Ano



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOUTIN, Lyvia Renata; LING, Li Hui. Mandalas das emoções® - melhoria continuada do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Segundo a MTC, existem 5 estações do ano. Elas representam os movimentos cíclicos que equilibram a vida. A divisão é feita conforme o clima, sentimentos e cores que a época do ano nos oferece e, com isso, temos os cinco movimentos do ano:

- **Primavera, Cor Verde, Elemento Madeira:** estação que representa o Início, com os brotos e vegetais que nela afloram. Emoções: Raiva, Estresse/Irritabilidade, Ansiedade, Culpa, Aceitação e Compreensão;
 - **Verão, Cor Vermelha, Elemento Fogo:** tempo em que o calor prospera em abundância. Energia de Expansão. Emoções: Euforia, Fantasia, Agitação, Compaixão, Fé e Esperança;
 - **Alto Verão, Cor Amarela, Elemento Terra:** tempo nos quais as frutas amadurecem como um presente da terra aos seres humanos. Energia de Transformação. Emoções: Obsessão, Frustração, Confusão Mental, Preocupação e Gratidão;
 - **Outono, Cor Branca, Elemento Metal:** temperaturas amenas. Energia de Acolhimento. Emoções: Tristeza, Melancolia, Pessimismo e Alegria;
 - **Inverno, Cor Preta, Elemento Água:** estação mais fria, escura, simboliza o fechamento do ciclo da vida. Energia de Fechamento. Emoções: Medo, Fobia, Paz, Confiança e Coragem.
- E assim, sucessivamente, o ciclo se repete.

O MÉTODO

Um Breve Histórico

No ano de 2012, no consultório da Dra. Ling, formou-se um grupo especial que iniciou uma discussão sobre a correlação entre o corpo emocional e físico. No ano seguinte, já com o método estruturado, seguiu-se com as práticas até sua extensão do consultório particular para um projeto com ações voluntárias chamado Conexão Comunidade (que dura até hoje). Posteriormente, foram feitas pesquisas no laboratório de neurologia da Unicamp, para oferecer o método para portadores de Epilepsia e seus respectivos cuidadores, cujos resultados foram apresentados no Encontro de Federação Brasileira de Epilepsia (EpiBrasil, 2016). Mandalas das Emoções® também esteve na Conferência Global: The Patient, promovida por um grupo de estudos interdisciplinares no Mansfield College, Universidade de Oxford, Inglaterra, em setembro de 2016.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOUTIN, Lyvia Renata; LING, Li Hui. Mandalas das emoções® - melhoria continuada do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Desde então, segue-se com o Projeto Conexão Comunidade no Espaço ProAtivo, além da participação em congressos, trabalhos voluntários, palestras e cursos. Em 2017, a aluna da Unicamp, Gabriela Salim Spagnol, Mestre em Neurociências, iniciou sua tese de doutorado sobre as Mandalas das Emoções®. Nesse mesmo ano, houve um espetáculo chamado “Nós”, baseado no método, com direção de Ariane Porto, apresentando a interdisciplinaridade na área da saúde. Além de um curso para terceira idade, também ministrado na Unicamp em maio de 2018.

Recentemente estão sendo iniciadas pesquisas em parceria com o curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Paraná, onde já foram ministradas duas vivências dentro do curso, sendo uma delas com foco em cuidados paliativos.

A Técnica

O ponto central da técnica é identificar as emoções e desenvolver a capacidade de reflexão. Com isso, a longo prazo e de modo continuado, as mandalas das emoções auxiliam o indivíduo a ser mais efetivo na tomada de decisões, a cultivar o espírito de resiliência, e a trabalhar com as emoções até que elas cheguem a um nível mais racional, com os sentimentos. Tendo como referência a formação da Dra. Ling como médica acupunturista e como referência teórica a Medicina Tradicional Chinesa e sua definição de Harmonia, na qual utilizam-se as emoções para acessar experiências e memórias em busca da melhoria continuada do ser. De maneira sucinta, são descritas as etapas dessa técnica: identificar, acolher, aceitar, acessar, refletir, conscientizar, compreender e abrir para nova visão.

Para um melhor aproveitamento, houve uma separação entre três tipos de perfis, de acordo com a predominância de comportamento, para que a harmonização ocorra conforme a tendência de fluxo de energia “Qi” do indivíduo. A escolha de pertencimento deve partir da pessoa que receberá a aplicação da mandala.

O perfil Emotivo (Fig. 1) refere-se à pessoas que tendenciosamente tem as emoções mais afloradas, deixando-as como principal referência para a tomada de decisões. Neste perfil, a montagem ocorre com a pedra central em cima do umbigo. O perfil Racional (Fig. 2) refere-se à pessoas que buscam tomar decisões baseadas principalmente no uso da razão. Neste perfil, a montagem ocorre com a pedra central acima da cabeça. Por fim, o perfil Sonhador ou Intuitivo (Fig. 3), que engloba as pessoas cujas decisões são tomadas com base em sua intuição, ou seja, sem ter obrigatoriamente uma razão lógica, podendo ser baseadas na sua vontade, “sexto sentido” ou “*feeling*”. Também encaixam-se neste perfil aquelas pessoas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOUTIN, Lyvia Renata; LING, Li Hui. Mandalas das emoções® - melhoria continuada do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

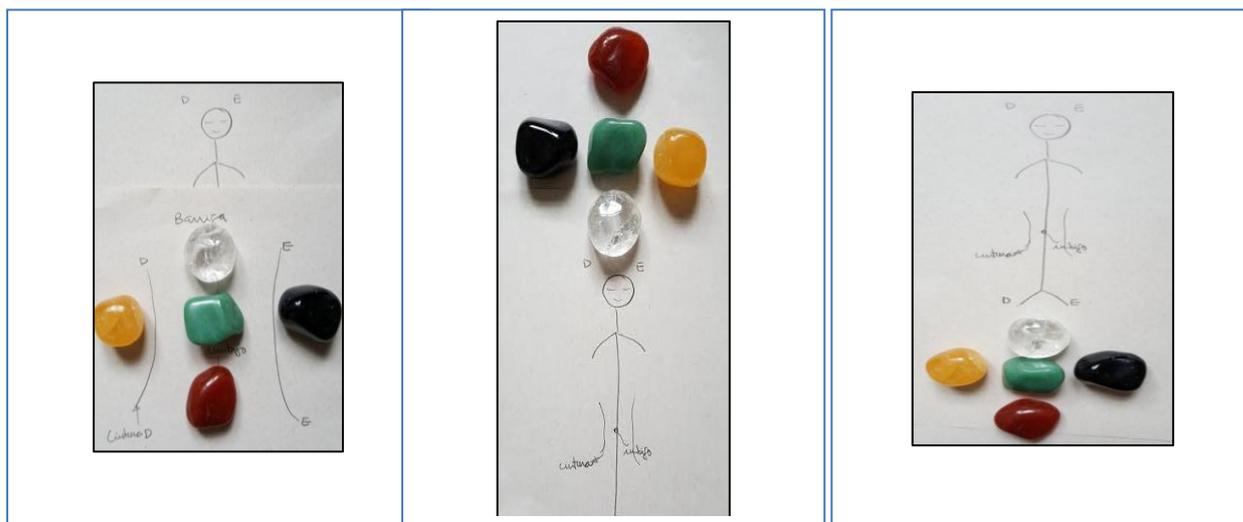
sonhadoras, que “vivem no mundo das ideias” e tendem a considerar suas ações em fatos que vão além da razão. Neste perfil, a mandala é montada entre os pés.

De maneira complementar, há quatro outras formas de se usar as Mandalas das Emoções®, além de uma posição sentada, são elas: harmonização, acolhimento, filtro mental e proatividade. Também é possível utilizar o método em grupo (chamada mandala humana), onde cria-se um senso de coletivo, aceitando-se a situação de estar ao lado de outras pessoas, respeitando o espaço de cada participante. Assim, ao respeitar e aceitar a emoção escolhida pela pessoa que está no centro da mandala, aflora-se a empatia.

Figura 1 - Perfil Emotivo

Figura 2 - Perfil Racional

Figura 3 - Perfil Sonhador/Intuitivo



Fonte: Li Hui Ling (2016)

REFERÊNCIAS

LI, H. L. **Dialogando com as Emoções e Promovendo a Saúde**. Curitiba: Insight, 2013.

LI, H. L. **Mandalas das Emoções® - Manual e Guia Prático**. (Livro ainda não publicado).

AUTORA e APRESENTADORA

Lyvia Renata Boutin / Curitiba / PR / Brasil

Bacharel em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Paraná, Estudante de Pós Graduação em Saberes Tradicionais e Teorias Integrativas em Coaching Transpessoal pela Universidade Rose-Croix Internacional. Facilitadora do Método das Mandalas das Emoções® em Espaço ProAtivo - Curitiba/PR.

E-mail: lyviaboutin@gmail.com



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOUTIN, Lyvia Renata; LING, Li Hui. Mandalas das emoções® - melhoria continuada do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

ORIENTADORA

Li Hui Ling / Curitiba / PR / Brasil

Médica (CRM-8496/PR), formada pela Universidade Federal do Paraná, com curso de Extensão em Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa em Taiwan, China. Escritora bilíngue português/mandarim. Vice-presidente da ASPE (Assistência à Saúde de Pacientes com Epilepsia). Criadora do método das Mandalas das Emoções® e coordenadora do Espaço ProAtivo - Curitiba/PR.

E-mail: lihuilingg@gmail.com