



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GARBINI, Cristiane Monteiro; BROCK, Karine Ferreira, BAUER, Rafaela Bazzi, VOLPI, Sandra Mara. Vibração da Vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

VIBRAÇÃO DA VIDA

**Cristiane Monteiro Garbini
Karine Ferreira Brock
Rafaela Bazzi Bauer
Sandra Mara Volpi**

RESUMO

Trazer aos participantes a consciência da base corporal através do estímulo da atenção para pernas e pés, trabalhando, também o enraizamento (grounding), bem como a percepção da energia (orgone) que se faz presente no corpo através de exercício de vibração.

Palavras-chave: Bioenergética. Vibração. Grounding. Energia. Lowen.

Estágios da vivência:

1 – Dança: Os participantes são convidados para uma dança livre, para soltar o corpo e para começar a entrar em contato consigo através da música. 5 min.

2 - Caminhar pela sala e sentir pés – Neste estágio, é proposto ao grupo inúmeros exercícios para sentir as pernas e pés, tais como: caminhar pela sala com a sola no pé, primeiramente consigo, depois olhando nos olhos dos outros participantes; caminhar com os pés para dentro, pés para fora, na ponta do pé, nos calcanhares, caminhar numa velocidade rápida; caminhar bem devagar. 5 min

3 - Marcha – Aos poucos os participantes começam a marchar, levantando bem os joelhos e percebendo pés e pernas. O movimento deve ser feito individualmente e, posteriormente, deve ser feita uma roda em que os presentes seguem marchando em conjunto, procurando se conectar consigo e com o grupo. 5 min

4 - Vibração – Após, é orientado ao grupo que cesse a marcha e que, lentamente, sejam colocados os pés paralelos ao corpo, com joelhos levemente flexionados na largura do quadril. É estimulado que seja feita uma leve vibração que inicia nas pernas e vai subindo e percorrendo o corpo inteiro até alcançar a cabeça. É um movimento contínuo de vibração, no ritmo da música, que faz com que todo o corpo vibre em intensidades maiores ou menores. Em primeiro momento individual e, posteriormente, de mãos dadas em roda com o grupo. 12 min.

5 - Celebração – É orientado ao grupo que cesse o movimento de vibração devagar e entregue o corpo para uma dança. Este momento é de celebrar a energia que moveu 5 min.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GARBINI, Cristiane Monteiro; BROCK, Karine Ferreira, BAUER, Rafaela Bazzi, VOLPI, Sandra Mara. Vibração da Vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

6 - Silêncio – Neste estágio, a consigna é o silêncio. O grupo é orientado para que cada um sente ou deite e permaneça em silêncio para um relaxamento do corpo e consciência corporal.

3 min

7 - Abraços - É proposto ao grupo a troca de abraços com os participantes para agradecer a cada um pela troca de energia. 5 min

8 – Compartilhar – Neste último estágio, os participantes sentam em roda e tem espaço livre para trocar com os orientadores e com os colegas as sensações e sentimentos vividos na dinâmica. 5 min

Exploração: O conjunto de exercícios propostos nesta vivência permite que haja a percepção da energia particular e quando há o contato com a energia do outro, o que pode ser gerado nesta troca tanto em termos individuais e de grupo.

REFERÊNCIAS

LOWEN, A. & LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética.** O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

AUTORA e APRESENTADORAS

Cristiane Monteiro Garbini / Porto Alegre / RS / Brasil

Bacharel em Comunicação Social - Habilitação em Relações Públicas pela Pontifícia Universidade Católica do RS - PUCRS. Especialista em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano - Curitiba/PR.

E-mail: cristianemgarbini@gmail.com.br

Karine Ferreira Brock / Além Paraíba / MG / Brasil

Psicóloga pelo Centro de Ensino Superior (Ces-JF), Especialista em Psicologia Corporal (Centro Reichiano - Curitiba), Pós Graduada em Gestão de Pessoas (Puc - MG), Especialista em Recursos Humanos (FGV -RJ).

E-mail: karinebrock@hotmail.com

Rafaela Bazzi Bauer / Paula Freitas / PR / Brasil

Psicóloga Clínica (CRP-08/27128) pela Universidade do Contestado (UNC – Campus de Porto União / SC) em 2016. Especialista em Psicologia Corporal, na categoria clínica, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: rafa-bazzi@hotmail.com



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GARBINI, Cristiane Monteiro; BROCK, Karine Ferreira, BAUER, Rafaela Bazzi, VOLPI, Sandra Mara. Vibração da Vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagoga (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br

Este artigo veio acompanhado da DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA DA NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS, de posse do Centro Reichiano.