



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MONREAL, Juan Pablo Lizana. Meu ser: flexibilizando a vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## MEU SER: FLEXIBILIZANDO A VIDA

Juan Pablo Lizana Monreal

### RESUMO

Este trabalho é fruto da vivência apresentada no congresso, que tem por objetivo facilitar a flexibilização dos anéis de couraça do nível ocular e oral. É um recorte de uma vivência mais completa com duração de 3 horas, que foi organizada e compreendida para ser realizada em grupo. A premissa de ser utilizada em grupo é aproveitar a possibilidade do encontro com outras pessoas para poder realizar alguns Actings direcionados. Os Actings a serem realizados são os que fazem parte do pacote Ocular e Oral. Este pacote explora e têm o objetivo de flexibilizar a couraça muscular relacionada aos episódios ocorridos durante a Gestação e Nascimento. Estes Actings a serem realizados são os que fazem parte do segundo pacote da Vegetoterapia.

**Palavras-chave:** Corpo. Couraça. Reich. Vegetoterapia. Vivência.

---

### Etapas da Vivência Meu Ser, Flexibilizando a vida. (1 hora e 45 minutos):

- 1 – Apresentação do objetivo da Vivência: os participantes são rapidamente e verbalmente apresentados aos objetivos da vivência que é facilitar a flexibilização de couraças musculares ligadas ao nível ocular e oral, através da integração em grupo e utilizando ferramentas como música, danças e Actings da Vegetoterapia.
- 2 – Apresentação de Regras: levantar o braço quando precisar de algo ou quando quiser informar qualquer indisposição de dor ou enjôo; haverá um intervalo de tempo para tomar água; respeitar seus limites corporais. As etapas 1 e 2 juntas levam 5 minutos.
- 3 - Roda Inicial: atividade de integração e “quebra gelo”, os participantes são convidados a andar em diferentes direções ao ritmo de uma música, nesses encontros, por estarem em direções contrárias ou próximos, irão iniciar trocando olhares, em seguida, será solicitado que façam as seguintes ações nesses encontros, um cumprimento com o corpo, um gracejo, uma careta, dançar junto com um par, trocar de par, tempo de 7 a 10 minutos.
- 4 – Automassagem: será solicitado aos participantes que fiquem deitados com a barriga para cima, e sigam as instruções do apresentador que irá direcionar uma automassagem, baseada na Massagem Reichiana acompanhada de uma música leve, tempo de 7 a 10 minutos.
- 5 - Acting Boca aberta: é solicitado aos participantes que sigam deitados e deixem as pernas dobradas e os pés apoiados no chão, para realizar o acting da Boca aberta, acompanhada de uma música leve, tempo de 7 a 10 minutos.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MONREAL, Juan Pablo Lizana. Meu ser: flexibilizando a vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

6 – Acting de Ponto Fixo no teto: é solicitado aos participantes que sigam deitados e deixem as pernas dobradas e os pés apoiados no chão, para realizar o Acting de Ponto Fixo, acompanhado de música leve, tempo de 7 a 10 minutos.

7 – Pausa para tomar água, 2 minutos.

8 – Grounding Leve: é solicitado aos participantes que fiquem de pé, e em círculo que busque uma dupla de olhar ao seu lado oposto, serão então direcionados verbalmente pelo apresentador, irão realizar os movimentos da Bioenergética de Grounding, Arco e novamente Grounding. Estes movimentos têm o objetivo de integração e aterramento interno, tempo de 7 a 10 minutos.

9 – Acting de Boca Aberta e Ponto Fixo: é solicitado aos participantes que se deem de barriga para cima, com as pernas dobradas e os pés apoiados no chão, para realizar o acting de boca aberta e ponto fixo acompanhado de música introspectiva, tempo de 7 a 10 minutos.

10 – Relaxamento: os participantes seguem deitados e podem esticar as pernas e fechar os olhos, será iniciada uma música relaxante e introspectiva e por silêncio, tempo de 5 a 7 minutos. Após este tempo, será iniciado o retorno do relaxamento.

11 – Pausa para tomar água, tempo de 2 minutos.

12 – Integração e liberar energia: acompanhados de músicas, os participantes são incentivados a dançar livremente, nos encontros entre os participantes no salão, podem trocar olhares, abraços de agradecimento e danças brincantes, terminando em uma roda brincante com todos de mãos dadas e dançando, tempo de 7 a 10 minutos.

13 – Compartilhar: é solicitado aos participantes se sentem e possam trocar com os colegas as impressões que surgiram do trabalho de corpo, tempo de 7 a 10 minutos.

## REFERÊNCIAS

VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M.. **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**, Módulo 2, Aula 1, Centro Reichiano, 2020.

VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M.. **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**, Módulo 2, Aula 2, Centro Reichiano, 2020.

VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M.. **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**, Módulo 2, Aula 4, Centro Reichiano, 2020.



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MONREAL, Juan Pablo Lizana. Meu ser: flexibilizando a vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

#### **Juan Pablo Lizana Monreal / Porto Alegre / RS / Brasil**

Formado em Psicologia pela Universidade São Marcos / São Paulo /SP. cursando Especialização em Psicologia Corporal pelo sistema semi-presencial no Centro Reichiano - Curitiba/PR. Realiza atendimentos online através de plataformas de Psicologia e atendimento presencial em consultório particular

**E-mail:** [juanpablolizanamonreal@gmail.com](mailto:juanpablolizanamonreal@gmail.com)