



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Como me sinto, te sinto! Nossos corpos sentidos, onde as palavras se calam! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

COMO ME SINTO, TE SINTO! NOSSOS CORPOS SENTIDOS, ONDE AS PALAVRAS SE CALAM!

Fabiana Farah de Souza (Babi Farah)
Rosemari Hennig Würzius
José Henrique Volpi
Sandra Mara Dall'Igna Volpi

RESUMO

Promover a integração de si mesmo e de seu corpo, a integração com o outro e com o ambiente. Esta é a proposta desta vivência, que traz através de práticas integrativas da Bioenergética a possibilidade de cada um se ver não somente em si mesmo, mas também através do espelhamento com o outro, e assim poder reconstruir-se a partir deste reconhecimento, sabendo-se parte da grande mandala da vida.

Palavras-chave: Bioenergética. Corpo. Integração. Lowen. Vivência.

“O que um indivíduo sente também pode ser definido pela expressão de seu corpo”, diz Lowen (LOWEN, 1982, p.48). Um indivíduo que se sente desconectado ou fora de seu corpo geralmente apresenta esta mesma sensação em todos os âmbitos de sua vida. Em outras palavras, estar dentro do corpo, integrado, permite que a pessoa possa sentir e pulsar com a motilidade que flui através de estar consciente de suas sensações.

Partindo do preceito da Bioenergética que cada ser é o seu corpo e de que quanto mais vivo ele estiver mais vida se apresentará a ele, a integração do mesmo é essencial. Para o autor, “a auto percepção depende da autoafirmação” (LOWEN, 1970, p. 139). Podemos nos reconhecer e auto afirmar através do espelho e contato com o outro. O autor afirma que a integridade é um fluxo de energia unindo uma pessoa da cabeça aos pés, passando pelo coração e genitais, num movimento ininterrupto, e que traz a sensação de estar-se conectado, unificado, inteiro (LOWEN, 1982, p.298).

Aquecimento

Ao entrar na sala (aquecimento inespecífico), cada participante irá ouvir a música que está tocando e caminhar pela sala ao ritmo da música. Ao caminhar deverá sentir como está neste momento, onde há tensões em seu corpo, e ir soltando o corpo. Fazer movimentos com



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Como me sinto, te sinto! Nossos corpos sentidos, onde as palavras se calam! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

os braços, com a cabeça, movimentar o corpo todo, mexer as articulações, alongar e aquecer deixando a música conduzir os movimentos (duração: 7 minutos).

Agora (aquecimento específico – apresentar-se ao outro), cada participante vai desacelerar e caminhar no seu ritmo, retomar o ritmo normal da respiração. Neste momento, perceber como eu me percebo, ou seja, entrar em contato com coisas que falam de você, coisas que você se identifica, por exemplo, pode ser um objeto, uma flor, um animal, um elemento da natureza, uma estação do ano, uma música, uma cor, um esporte, uma comida, alguma coisa que traduza um aspecto seu, que fale da sua maneira de ser, e que não seja o seu nome, idade, profissão, local de origem, estado civil, status. Após estas reflexões, cada um irá se apresentar às pessoas à sua volta escolhendo apenas uma dessas palavras, que pode mudar para cada pessoa a quem você se apresentar, por exemplo, para uma pessoa você diz um animal, para outra uma flor, ou seja, aquelas coisas que você refletiu e que falam de sua maneira de ser (duração: 4 minutos).

Cada participante irá expressar ao outro a percepção que tem dele, como você percebe o outro. Cada um vai pegar um pacotinho que contém um bloquinho de papel e uma caneta, com estes itens nas mãos, vai caminhar pela sala, em silêncio absoluto, vai observar as pessoas. Sem usar palavras, para-se em frente a alguém, e em silêncio, vai desenhar no bloquinho a percepção que tem desta pessoa: pode ser um desenho concreto, como por exemplo, uma flor, ou uma abstração, qualquer coisa; e vai entregar o desenho para esta pessoa. A ideia é que se materialize a sensação que se tem do outro através de um símbolo que signifique a sua sensação, portanto, o desenho é livre e simples (duração: 5 minutos).

Observações/Exploração

Propiciar reflexões em relação à percepção do ritmo da música e como nos movimentamos em relação a este ritmo, com insígnias como: você dança a música ou deixa a música dançar você? Você conduz a música ou é conduzido por ela? Vamos sentir o ritmo entrando em nós, no nosso corpo, como é sentir o som em cada parte do corpo? Como o nosso corpo responde a este ritmo? Como é o movimento que ele expressa em resposta a este ritmo?

Também, em relação a fazer os desenhos, deixar claro que o importante é expressar a sensação de maneira concreta e sucinta, sem se preocupar com questões tais como “não sei



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Como me sinto, te sinto! Nossos corpos sentidos, onde as palavras se calam! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

desenhar”; simplesmente fazer o desenho. Utilizar insígnias, para promover reflexões em relação à percepção que temos do outro, como: o que sinto ao olhar o outro, o que vejo quando olho o outro? Enxergo o que sinto ou vejo o que penso? Qual a diferença entre enxergar o que se sente

e ver o que se pensa sobre esta pessoa? Como é traduzir a impressão que o outro me passa, o que senti ao olhar o outro, com um desenho que simbolize esta percepção?

Desenvolvimento

Os participantes caminham pela sala, vai tocar uma música, orienta-se para que cada um sinta a música e entregue-se ao movimento que se apresenta, sem interferências da razão, dos pensamentos; quando a música parar de tocar, as pessoas devem cair no chão, numa entrega dentro dos limites de cada um, sem se machucar. É um convite a está experiência, e para quem tiver algum impedimento físico, algum desconforto, poderá fazer um movimento de recolhimento com a intenção de que está caindo no chão. Quando a música voltar a tocar, os participantes deverão levantar-se e continuar a caminhar. A cada momento que a música parar de tocar a pessoa deixa-se cair no chão, e ao voltar a tocar levanta-se e continua a caminhar. O dirigente poderá utilizar as seguintes insígnias durante esta atividade: como você se sente caindo no chão? Como é para você se permitir cair? É fácil se levantar? Como você levanta? Como é levantar e sair andando novamente? O quanto você se deixa abalar pelas quedas? Como você se sente em relação às quedas? Qual a sua reação ao ver o outro caindo? Como você se sente sentindo que, ao cair, caem também as ideias que você construiu a respeito de si mesmo, sua imagem, sua identidade? Desmantelar-se literalmente, é uma entrega... quando a pessoa cai no chão temos o ímpeto de rir, que riso é este? Será que temos medo de desmantelarmos nossa imagem, nossa identidade construída ao longo da vida? Nos desmantelamos, nos fazemos em pedaços para depois nos reconstruirmos; o quanto você se permite desconstruir-se? (duração: 7 minutos).

Depois que você se desmonta, se desconstrói, você vai se reconstruir; você vai se reerguer com o que você tem por perto, com o que está à disposição; sendo assim, cada participante ira ver as pessoas que estão próximas de si e se juntar em grupos de 6 pessoas. Uma pessoa vai deitar-se no chão, enquanto que as outras 5 pessoas se colocarão sentadas ou agachadas na altura de cada membro da pessoa que está deitada, ou seja, uma se coloca



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Como me sinto, te sinto! Nossos corpos sentidos, onde as palavras se calam! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

na altura do braço direito, outra no braço esquerdo, outra na perna esquerda e outra na perna direita, e uma na altura da cabeça da pessoa deitada no chão. A pessoa que ficar deitada, fecha os olhos, relaxa o corpo e coloca sua atenção nas sensações que os movimentos do corpo proporcionam, numa entrega e confiança. As pessoas que estão nos membros, fazem movimentos descoordenados e dessincronizados das articulações, começando com movimentos lentos nas extremidades, movimentando as articulações dos dedos e massageando a cabeça, e gradativamente incorporar os movimentos dos punhos, cotovelos e ombros, tornozelo joelhos e quadril, e movimentar a cabeça para os lados, para a frente, fazer giros, ampliar os movimentos deixando-os mais soltos. Após 2 minutos realizando os movimentos, as pessoas irão reduzir estes movimentos até parar. A pessoa que está deitada fica alguns instantes percebendo o corpo, vira-se de lado e levanta-se, caminha um pouco sentindo como está em relação a si mesmo e seu corpo, num processo de reintegração consigo mesma. Trocam as pessoas: a pessoa que estava deitada vai para a cabeça e quem estava no braço esquerdo vai deitar, circulando os participantes do grupo no sentido horário (duração: 20 minutos – ou 3 minutos para cada pessoa).

Agora, os participantes caminham em silêncio, sentindo e percebendo como estão neste momento, como cada um está se sentindo e passar a olhar as pessoas ao seu redor. Escolher um parceiro e parar frente a frente, sentir agora o outro, e sentir o espaço entre vocês, sem se tocarem, como se estivessem se olhando num espelho. Ficar bem próximos e iniciar movimentos livres ao ritmo da música que está tocando, fazer movimentos espelhados ou uma dança espelhada. Quando um faz um movimento, o outro imita como se estivesse em frente ao espelho; observa-se os movimentos, as expressões faciais e corporais e espelha-se. Pode-se usar as seguintes insígnias: sintam os momentos de quando comandar e quando ser comandado; quando avançar e quando ceder; como é mudar a direção e como é aceitar a nova direção? Como é para você comandar e ser comandado? Como é ensinar e como é aprender, seguir ou ser seguido? Eu consigo fazer sem interferir no que o outro está fazendo? Como me fazer entender sem ser impositivo? Como é aceitar e repelir? Como é dançar junto com o outro? Como é eu me relacionar com o espelho? Eu percebo a sintonia e o ritmo do outro? (duração: 10 minutos).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Como me sinto, te sinto! Nossos corpos sentidos, onde as palavras se calam! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Observações/Exploração

O dirigente pode explorar várias questões durante os três momentos do desenvolvimento.

Na primeira parte, pode explorar mais profundamente as consignas em relação às quedas, lembrando que nos permitimos cair com mais facilidade se estamos bem aterrados.

Na segunda parte, o dirigente deve se certificar que os participantes que estejam fazendo os movimentos se preocupem com as articulações, lembrando-os constantemente que a ideia

não é massagear o participante que está deitado, e sim, soltar os movimentos através das articulações serem movidas de maneira não-sincronizada em cada uma das partes. Pedir para que percebam, tanto os que estão manipulando quanto o que está sendo manipulado, como se sentem durante a prática. Por exemplo, aos que estão manipulando, perguntar, “Você está realmente atento à esta manipulação? Consegue sentir se há resistência, se há flexibilidade e entrega, na pessoa que está sendo manipulada? E você? Está entregue a este fazer ou está impaciente, fazendo o que lhe foi pedido? Observe se você está também resistindo.” E ao participante que está sendo manipulado, o dirigente pode perguntar, “Você consegue perceber cada parte do seu corpo separadamente? Como é entregar-se a esta manipulação? Como é alguém mexer em você sem você ter controle do que está acontecendo? Você consegue se entregar, ou percebe resistência? Observe!”

E na terceira parte, o dirigente pode pedir para que as duplas experimentem a entrega desta dança através do olhar também, percebendo se conseguem comunicar o que sentem deste modo. Lembrá-los que o movimento de espelho vai sempre para o mesmo lado.

Fechamento

Nos cantos da sala, os participantes irão encontrar pacotinhos, mantendo o silêncio, escolhem um pacotinho de papel; dentro deste pacotinho tem uma peça, esta peça representa você, em sua integridade, seres inteiros e completos, porém compostos por diversas partes que se integram e completam. Cada um vai abrir seu pacotinho e olhar o que tem dentro. Esta é uma peça de um quebra cabeça maior, esta peça representa o quebra cabeça que é você, ou seja, este quebra-cabeça que somos cada um de nós. Agora cada um vai procurar as outras



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Como me sinto, te sinto! Nossos corpos sentidos, onde as palavras se calam! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

peças do seu quebra-cabeça e montar este quebra-cabeça que representa este momento. Quando se encontrarem, irão escolher um local e sentar-se em círculo para encaixar as suas peças. O dirigente poderá dar as seguintes insígnias: como vocês estão percebendo, vocês estão formando uma mandala; observem suas mandalas e percebam o que ela representa para cada um; olhem para cada pessoa que formou a sua mandala; vocês se conhecem? Não? Quem são estas pessoas, que neste momento fazem parte deste teu círculo? Como seria este encaixe entre vocês neste momento? Vocês podem se comunicar com o olhar, com o gesto, com o toque, com o corpo de alguma forma, qual a sua sensação neste grupo? É confortável, ou não? Você se sente pertencendo a este grupo, ou sente-se deslocado? Se há desconforto, você consegue encontrar harmonia e entrar em consonância com este grupo? Vejam, precisamos uns dos outros para formar um todo! (duração: 5 minutos).

Apenas uma pessoa de cada grupo, levanta-se com a sua peça e se dirige ao centro da sala, posicionando a sua peça no espaço já estipulado. Estas primeiras pessoas se juntam lado a lado para começar a formar uma grande roda. A segunda pessoa de cada grupo se levanta e segue ao centro para deixar a sua peça que formará um todo integrado; e assim sucessivamente até que todos tenham colocados suas peças e a mandala final esteja formada. As mandalas estarão colocadas ao centro e as pessoas estarão formando uma grande roda ao seu redor. Todos observam todas as mandalas juntas, formando uma única mandala maior, que poderá ser ainda maior, até o infinito (duração: 5 minutos).

Todos os participantes permanecem neste grande círculo e sentam-se no chão, viram-se para sua direita e sentados um atrás do outro, bem próximos, inclinam-se para trás até deitarem-se no colo de quem está atrás. A partir deste momento, as pessoas podem se acomodar, se encaixando confortavelmente, como um quebra-cabeça de corpos, uma grande mandala feita de pessoas. Podem tocar a pessoa que está à sua frente, acolhendo-a, e permitindo também ser acolhido por quem está atrás de si. Da mesma forma, o dirigente poderá dizer as seguintes insígnias: o sentimento de não-pertencimento, a sensação de estarmos desconectados, não-integrados, de sermos um quebra-cabeça embaralhado e ficarmos tentando resolver o enigma de nós mesmos; partimos da ideia de que somos separados, que nossas “peças” estão desencaixadas, e que esse quebra-cabeça que somos nós vai procurando adequar-se a outros quebra-cabeças para sentir-se como “parte” de alguma coisa; nos sentimos deslocados, não-pertencentes; não seria porque muitas vezes rejeitamos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Como me sinto, te sinto! Nossos corpos sentidos, onde as palavras se calam! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

as outras peças do nosso quebra-cabeça? muitas vezes estas peças não estão em nós mesmos, e sim, nos espelhos que são as pessoas, os ambientes e as situações à minha volta; a “solução” deste enigma é nos darmos conta de que todas as peças do meu próprio quebra-cabeça ficam perfeitamente encaixadas no momento em que passo a incluir o outro como parte de mim mesmo; quando me dou conta de que o outro está em mim, e portanto, se algo reverbera em mim é porque faz parte do meu próprio desafio de resolver o meu quebra-cabeça, aí, então, a integração está completa. Me vejo no outro, seja na beleza que ele reflete e que consigo reconhecer porque eu mesmo tenho isto em mim, ou na sombra, que, se reconheço no outro, é porque também tenho em mim (duração: 10 minutos).

Finalizar declamando a letra da música “Inimaginável”, e depois colocar esta música para tocar enquanto as pessoas permanecem nesta mandala viva e pulsante!!! (duração: 5 minutos).

Inimaginável

(Bernardo Bravo / Troy Rossilho)

Um dia eu vou me perder

Eu vou entrar fundo

Eu vou atravessar a fronteira mais escura do mundo

Um abismo nublado pode estar tramando algo

Inimaginável

Inimaginável

Eu vou fazer turismo dentro do próprio organismo

Eu vou me aventurar no meu centro

Não posso fugir de mim se só tenho saídas pra dentro

Eu vou me aventurar no meu centro

Não posso fugir de mim se só tenho saídas pra dentro

FIM!

Observações/Exploração

O dirigente pode explorar várias questões durante o fechamento.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Como me sinto, te sinto! Nossos corpos sentidos, onde as palavras se calam! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Na primeira parte, após os grupos terem se encontrado, o dirigente pode pedir para que os participantes expressem através de gestos, olhares, toques, se se sentem pertencentes ao grupo que se formou.

Quando todos tiverem colocado as peças de suas mandalas no centro, peça para que se juntem e fiquem bem perto, em círculo, olhando para o desenho que se formou de todas as mandalas juntas.

Para formar a mandala viva, o dirigente deve pedir para que os participantes fiquem bem perto uns dos outros na roda que se formará, e pedir para que vão se encaixando uns nos outros, se acolhendo, e se sentirem podem fazer um carinho em quem estiver na frente.

REFERÊNCIAS

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

LOWEN, Alexander. **Prazer:** Uma abordagem criativa da Vida. São Paulo: Círculo do Livro S.A., 1970.

AUTORAS e APRESENTADORAS

Babi Farah (Fabiana Farah de Souza) / Curitiba / PR / Brasil

Criadora da Ciranda das Curandeiras e do curso de formação de condutoras de círculos de cura Florescer da Curandeira, Terapeuta Florais da Amazônia, Florais Iapuna e Florais das Araucárias, Terapeuta de Curas Nativas Ameríndias e Cantos Xamânicos, cantora, palestrante, jornalista, especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR.

E-mail: contato@cirandadascurandeiras.com

Rosemari Hennig Würzius / Curitiba / PR / Brasil

Terapeuta Corporal de Integração Craniossacral, Instrutora de Chi kung, Estudante de Psicologia (PUC-PR), Estudante de Psicologia Corporal (Centro Reichiano-Curitiba/PR).

E-mail: rosehennig@gmail.com

ORIENTADORES

José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo (CRP-08/3685), Analista Reichiano, Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Eriksoniana e Psicodrama. Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Diretor do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

E-mail: volpi@centroreichiano.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; WÜRZIUS, Rosemari Hennig; VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Como me sinto, te sinto! Nossos corpos sentidos, onde as palavras se calam! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

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

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br