



ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL
www.brasil-coreenergetics.com.br

ANAIS DO

I CONGRESSO EM PSICOLOGIA CORPORAL EM CORE ENERGETICS 2008 **ATIBAIA – SP – BRASIL** **Atibaia - SP, 18 e 19 de Outubro de 2008.** **Centro de Convenções Victor Brecheret**

(Todo conteúdo escrito, citações, ortografia, gramática é de responsabilidade do autor. Todos os direitos autorais preservados)

A VONTADE DE AMAR COMO BASE PARA A PAZ INTERIOR: UMA EXPLORAÇÃO SENSORIAL

Apresentação: Vivência.
Marisa Selma de L. Chueiri

RESUMO

Exploração sensorial “Os 5 Sentidos “

“Através da satisfação dos seus desejos mais simples da sensualidade percorre-se o caminho que se chega à satisfação e paz interior”.

Inicialmente, usando os cinco sentidos, tato, olfato, paladar, audição, visão, junto com exercícios de respiração, o individuo vai conhecer e explorar o ambiente, cheirando, tocando e sentindo as texturas dos materiais presentes na sala; ouvindo os barulhos que podem ser produzidos, como uma musica, barulhos externos, etc., e olhando as cores do local.

Em seguida a proposta é explorar o espaço com o corpo, deitando-se no colchonete, expandindo-se e ocupando o maior espaço ou retraindo e tentando ocupar o menor espaço da sala com o corpo.

Em seguida a proposta é escolher, conhecer e tentar sentir e explorar o material que estará exposto na sala, (pedras, flores, perfumes, papeis coloridos, frutas) escolhido através de um ou mais sentidos.

Através das sensações e desejos Integrar o seu centro (self), com o físico e emocional, colocando o objeto ou o material junto ao corpo. .



ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL
www.brasil-coreenergetics.com.br

Deixe que o seu desejo escolha um objeto com a vontade interna do seu self, e perceba ao se aproximar do objeto como seu corpo físico reage, como está neste momento sua respiração, expirar e inspirar o material antes de colocado no local do corpo físico que achar conveniente, antes de saboreá-lo e também ouvi-lo com a respiração.

Preste atenção ao ritmo da sua respiração, o ritmo cardíaco, e outros ritmos do corpo, digestão, sono e quais partes do seu corpo esta quente, frio.

Expressar o prazer em poder buscar e receber soltando um som, uma palavra, formar uma orquestra de sons do grupo.

Movimentar-se e escolher seu ritmo, buscar escolher e pegar um ou quantos objetos e coisas forem necessárias, trazer novamente para você e integrá-los.

Perceba as sensações antes sobre você, e agora após escolher o material e satisfazer seu desejo mais primitivo.

Observe o quanto foi fácil, ou difícil a realização deste exercício para você; e a profundidade desta vivencia ou a força interna que você precisou despende para a realização, interiorização e autopercepção.

Formar um círculo, todos deitados de costas com os pés para o centro formando uma mandala, respirando e inspirando soltando um som por algumas vezes.

Antes da finalização é necessário para a atividade grupal reafirmar a integração e a consciência.

Compartilhe se desejar com seus colegas ao lado sobre sua experiência.

Mostre ao outro o que escolheu para a satisfação de seu desejo, perceba a alegria de compartilhar e ser compartilhado da experiência sua e a do outro.

Os momentos com os outros neste trabalho são mais rápidos e ocorrem na fase do compartilhar.

Leve com você esta vontade de buscar seus desejos mais primitivos abrindo-se para a realização no mundo, em sua vida seja feliz a cada momento, a cada dia.

Levar em consideração após este encontro consigo ou comigo, eu com o outro, eu com todos, voltando a enfatizar (eu comigo).

Ao final o terapeuta dizer ao grupo que foi realizado uma vivencia com “Os cinco sentidos do bebê recém nascido” que continuam presentes e latentes em cada um para serem acessados sempre.