



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

ROSA MARIA CRUVINEL NAVARRO

**O PROCESSO DE EVOLUÇÃO PESSOAL E O DESBLOQUEIO
ENERGÉTICO NA TERAPIA CORPORAL**

ATIBAIA - SÃO PAULO

2009

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

ROSA MARIA CRUVINEL NAVARRO

**O PROCESSO DE EVOLUÇÃO PESSOAL E O DESBLOQUEIO
ENERGÉTICO NA TERAPIA CORPORAL**

Apresentação de monografia ao
**INSTITUTO CORE ENERGETIC DO
BRASIL** como condição prévia para
conclusão do Curso de Formação de
Terapeuta em Core Energetics.
Orientadora: Prof. Monica S. Borine Ms.

ATIBAIA – SÃO PAULO

2009

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos aqueles que de uma maneira ou de outra foram guias na minha jornada. Minha mãe que me trouxe a este mundo, meu pai carinhoso, manso e espiritualista, às minhas muitas tias-mães, as Veras (sogra e terapeuta) que me incentivaram na busca da energia feminina, intuitiva e finalmente aos meus filhos: Gabriel e Ana Carolina.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os meus professores e terapeutas que até então me auxiliaram em meu crescimento pessoal, e a Monica pelo carinho, confiança e atenção.

SUMÁRIO

- 1- Introdução
- 2- Fundamentação teórica
- 3- Desenvolvimento
- 4- Considerações finais
- 5- Bibliografia

RESUMO

Visto a partir de qualquer ponto de referência, o processo de evolução pessoal, é a própria vida. Como disse Gonzaguinha:

“viver e não ter a vergonha de ser feliz,
viver e ser eterno aprendiz.”

Aprendiz-----do viver

Mestra-----a própria vida

Caminho-----o espiritual

Curso-----o Core Energetics

1. INTRODUÇÃO

É isto, viver a partir do cerne, da essência, isto é caminho espiritual, isto é viver por inteiro, isto é ser humano e ser divino. Para fazer este processo é preciso acordar, sair da casca que nos protege assumir com coragem o eu inferior, olhar para a intenção negativa, escondida lá no fundo de nós mesmos, suportar a dor das feridas, para finalmente chegar a fonte da vida: nosso eu divino e eterno, passando assim a criar nossa vida de acordo com o próprio Deus. Muito lindo vemos um broto surgindo de uma semente, lindo também quando vemos a flor que foi podada renascer, olharmos o bichinho sair do ovo, a lagarta deixar o casulo transformado na borboleta.

A vida é potencial a vida é transformação, a vida é renovação, é criação, mas para que isto aconteça é preciso terra, ar, água; e, ou outro corpo. E no nosso caso, para transformação pessoal mais um elemento se faz importante: à vontade. A vida cria e recria ,faz e desfaz ,nasce, morre, e renasce; a vida pulsa num eterno movimento de contração e expansão. Muitas vezes , quando respiramos mais profundamente , trazemos um suspiro de alívio, de gratidão, de certeza, para um impulso maior em relação à atitude externa. Outras vezes, este mesmo movimento de inspiração, trás lá de dentro uma dor intensa, um sentimento profundo, escondido na alma.

E, quem é que esconde esta dor, angústia, medo, raiva, frustração, tristeza? É isto; nossos bloqueios, aqueles que nos apropriamos para nos defender desta mesma dor. Isto aconteceu quando ainda éramos muito pequenos e por isto não nos lembramos deles. Assim se formam nossas couraças, que bloqueiam nossa energia. Estas couraças ficam instaladas no nosso corpo como se fosse uma forma, e distorcem a energia quando esta chega até elas. Assim, a energia pura de nossa essência vai aos poucos se

transformando até que, por uma atitude inconsciente, mas gravada no nosso próprio corpo cria nosso dia a dia de maneira destrutiva, negativa.

Ao esconder nossas feridas, nossa dor, a couraça esconde também nosso cerne, nosso eu divino, mais verdadeiro. Por isto a vontade é importante no processo; vontade de achar a resposta dos: Por quê? Pra que? Pra onde vou? O que faço aqui? Quem sou?

Porque Estou assim? A resposta vem do processo de se conhecer, de se olhar, de se aceitar, e finalmente, de se integrar. Integrar as partes de nós mesmos, olhando para elas, transformando a energia distorcida, elaborando assim a consciência de quem somos na verdade.

Sempre fui muito curiosa, desprendida, e observadora. Graças a estas qualidades cheguei ao Core. A determinação ajudou bastante, estou falando de Eu Superior, ora na criança que busca, ora no adulto que faz. E aqui no Core é assim que nos vemos: em vários níveis de consciência e outros tantos estágios de desenvolvimento.

Por exemplo, nos estágios de desenvolvimento estão a criança e o ego adulto, entre outros e cada um deles pode ter um ou outro nível de consciência. A criança nasce espontânea, amorosa e criativa, mas com o tempo pode se tornar submissa, rebelde, voluntariosa, egoísta. Quanto ao ego adulto, pode também estar no seu Eu Superior como observador, ou testemunha neutra, sem julgamento ou/e no ego positivo e determinado a manter as boas qualidades como amor, poder e serenidade, mas pode também ter grandes defeitos de personalidade ser egoísta, ou então ser fraco e dependente, não assumindo suas responsabilidades; às vezes o ego adulto se torna perfeccionista em relação a si e aos outros.

O que nos coloca num estágio ou nível de consciência é o nosso próprio desenvolvimento, capacidade de discernimento, e acima de tudo a percepção de nossas feridas e bloqueios. Quando percebemos que estamos com medo, por exemplo,

precisamos nos alinhar com o eu observador que é parte do Eu superior, ego positivo para então avaliar se o medo é real, no hoje, na situação atual, com motivos sólidos, ou se é da criança ferida.

Se estivermos nos sentindo carentes, abandonados, é importante percebermos de onde vem este sentimento: de que lugar? De qual realidade? Este vazio, o que me falta? Isto é de hoje? Ou da projeção de nossa necessidade quando criança? Porque quando estamos nas nossas feridas sempre buscamos recriar a dor do passado, projetando, buscando pessoas com problemas que se enquadram aos nossos para reviver nossas angústias, tentando refazer o que está no nosso inconsciente nos machucando. Mas isto é complicado porque buscamos exatamente a pessoa que irá recriar nossa ferida, nossa dor mais guardada. Assim entramos novamente no círculo vicioso, negativo, e nossa tentativa de cura será uma falácia.

Só quando, com nossa **vontade** criamos disposição para olhar de frente para nossas feridas, nossos bloqueios, e muitas vezes indos além, revivendo estas mesmas dores, nos diluam os bloqueios para que a energia presa possa fluir livremente, trazendo prazer e alegria ,ai sim estaremos aprendendo a viver virtuosamente, com a energia-consciência que nos fará felizes e plenos . Aí, sim deixamos de ser a criança ferida, negativa, e, seremos autores de nossa própria vida, conscientemente criando uma realidade de amor, sabedoria , poder e força , no seu melhor sentido. Assim nos tornamos mestres de nós mesmos e co-criadores com Deus.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1) Princípios básicos do Core:

- a) o ser humano é uma unidade
- b) a fonte da cura esta na essência
- c) toda existência se move em direção a evolução criativa
- d) criamos nossa realidade, para melhor, ou para o pior

2) Mapas:

Da personalidade:

- corpo
- emoção
- mente
- vontade
- espiritualidade

Da consciência:

- Essência: camada mais profunda, não existe dualidade.
- Ferida: a nossa dor promove o aparecimento da defesa.
- Eu inferior: medo, raiva, egoísmo; é ativado quando impulso positivo da essência é negado.
- Máscara: nosso eu mais externo e aceitável.

3) Estágios do trabalho:

- penetrar da máscara
- tornar consciente o eu inferior
- conectar-se com a essência, unificando as cisões internas e curando as dualidades
- descobrir o plano de vida

4) Princípios Divinos: Reciprocidade e Mutualidade

“Reciprocidade: é o equilíbrio entre o dar e o receber; é o que permite que a energia se mova para fora para misturar-se com os outros, e que penetre para dentro a partir dos outros.”

“Mutualidade: é o movimento em direção a unificação: é a interação entre todas as suas partes e depois, com as partes e o todo do outro; todos os aspectos da pessoa se fundem num todo abrangente; através dela aumentamos nossa capacidade de manter o prazer crescente e uma vida mais rica deve ser obtida gradualmente.” (PIERRAKOS, 1997.

3. DESENVOLVIMENTO

O ser humano é uma unidade: Somos um todo, composto de diferentes dimensões, física, mental (intelectual) e espiritual. Nem sempre temos a percepção correta deste todo. De acordo com nosso desenvolvimento pessoal, e nosso estágio de entendimento, nos vemos e vivemos desta ou daquela maneira. Uma hora somos um profissional bem conceituado e porque não, bem preparado (atuante no meio social ao qual levamos benefícios), mas estamos desconectados de nosso eu mais profundo e essencial.

Na nossa jornada, nesta terra, muitas vezes nos perdemos na superficialidade, nos esquecemos de nossa divindade, do melhor em nós mesmos e nos mantemos na defesa, ou na máscara, abrindo nossos caminhos de maneira confusa, empregando nossa energia de maneira desgastante e distorcida. Mesmo assim, evoluímos, porque estamos fadados a isto de acordo com o plano divino, mas de maneira vagarosa e sem consciência.

Tomar consciência deste caminho, posse desse desenvolvimento é importante e acelera o crescimento e aprofundamento rumo à essência. Quando nos comprometemos, tomando posse de nós mesmos e do caminho a ser feito, passamos a fazer nossas escolhas de maneira mais assertiva, para o melhor, e não para o pior, onde nos perdemos em eternos círculos de frustrações, e negatividades, repetindo os mesmos erros e angustias. Por isto iniciamos a jornada a partir da aceitação de nossos diferentes estágios de consciência: máscara, eu inferior, ferida e essência.

Depois de saber que eles existem, e que são como um mapa a ser seguido, precisamos nos conectar ao nosso Eu Superior, que nos dará a coragem necessária para

vivenciarmos nossas sombras, dores e todo tipo de negatividade que durante nossa vida fizemos questão de esconder do outro e de nós mesmos. Só voltando a elas, olhando para elas, revivendo, é que desbloqueamos a energia distorcida, e liberamos a essência, que è a meta no caminho.

Este estágio nos trás esperança e serenidade. Passamos a perceber que a vida é algo mais que nossa dor, ou nosso eu egoísta, protegido; que temos uma missão a cumprir, e que não podemos crescer ou evoluir sozinhos; que estamos todos juntos, e que, quando adquirimos consciência, nos tornamos responsáveis por nos mesmos, pelo que dizemos e pelo que fazemos, enfim pela nossa própria vida, e que criamos nossa realidade a cada dia, a cada momento, e que isto afeta a realidade do outro. Todo este trabalho pode ser realizado através da psicoterapia corporal, que foi desenvolvido a partir de técnicas propostas por William Reich e desenvolvidas pelo Dr. John Pierrakos que criou o Core Energetics institute of New York.

Em Core Energetics trabalhamos o corpo transformando bloqueios que se formaram ao longo de nossas vidas, para que a energia possa fluir livremente, intensificando o campo energético, trazendo lucidez e saúde, graciosidade ao corpo e integrando a consciência de si mesmo como essência. Trabalhamos o corpo a partir do conhecimento deixado por William Reich de que ele, o nosso corpo, durante o seu desenvolvimento se constrói de maneira defensiva formando as cinco principais estruturas de caráter. São elas: Esquizóide; Oral; Psicopática; Masoquista e Rígida e que apresentam diferentes bloqueios energéticos.

Para que a energia possa fluir é preciso trabalhar nestas couraças com técnicas apropriadas, criadas pelo Dr. Jhon Pierrakos; trabalhando o corpo, seus bloqueios, liberando o conteúdo psicológico de cada um deles.

A psicoterapia corporal nasceu com o Dr William Reich (1930), era ele brilhante cientista, professor, psiquiatra e terapeuta. Reich foi discípulo de Freud que trabalhou com o conceito de mente inconsciente, criando um método de análise denominada psicanálise. Freud percebia em seus pacientes o movimento energético, mas se reportou mais a sexualidade, e colocou assim o nome de libido a esta energia.

Reich por sua vez, agregou à terapia detalhes biológicos da personalidade criando o conceito de defesa de caráter. A estrutura de defesa de caráter é um sistema de estratégias conscientes e inconscientes criado pelas pessoas desde a infância para defender-se das frustrações e medos, e é claramente visível no corpo e no comportamento. Quando adultos estas defesas trazem disfunções e desequilíbrios para a vida das pessoas que continuam atuando de maneira inconsciente, isto é, reagindo às situações de hoje da mesma forma que fizeram quando crianças. Trabalhando o corpo com técnicas que se aplicam com especificidade a cada uma das estruturas de defesa atuamos a pessoa como um todo liberando a energia e trazendo consciência, ajudando-a melhorar a percepção da realidade no aqui e agora.

Somente com o uso destas técnicas criadas em Core conseguimos desbloqueios, amenizando os anéis de tensão no corpo e permitindo que a energia estagnada que provavelmente acarretaria de mal estar a doenças físicas, volte a fluir livremente, devolvendo a pessoa sua inteireza, graciosidade e consciência de si mesma na realidade de sua vida adulta. Para que possamos aprender técnicas, precisamos nos localizar em alguns conceitos ou noções referentes ao Core. Pois bem, partimos de William Reich e sua visão de corpo. Reich, muito observador, percebeu que certos padrões de comportamento, pertenciam a pessoas com tendências ao mesmo estilo físico-corporal.

Por outro lado, pessoas com o mesmo tipo de corpo também expressavam padrões semelhantes, inclusive sociais. Assim conceituou as cinco principais estruturas

de caráter, levando em conta o comportamento, a expressão ou não de emoções, o corpo e a quantidade de energia presente, ou expressa. As estruturas são formadas a partir de anéis de contenção, áreas de bloqueio, aonde a energia vinda do cerne (essência) estagna ou desvirtua, materializando doenças físicas, emocionais e até mesmo distúrbios mentais. Sendo assim, teremos os conceitos teóricos das estruturas de caráter, cada qual com seu comportamento, anéis de contenção, bloqueios corporais, quantidade e qualidade da energia, se está presa ou não e, onde a energia se contém.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vida é um eterno processo, quer tenhamos ou não consciência disto. A evolução é uma constante em nossas vidas. Somos seres em evolução, somos energia-consciência. Estamos em constante movimento, sempre nos transformando. E o que proporciona isto é o pulsar, o movimento de expansão e contração desta energia.

Nossa essência é energia pura, e tenta crescer, se expandir livremente, mas quando encontra limites (os não), barreiras (processos psicológicos, nossas dores e feridas) distorce, ou paralisa, transformando-se em medo, orgulho, e outras tantas negatividades. Isto deixa sua marca no corpo físico, que também é energia ainda que em estado mais denso. Nosso corpo físico é, pois, energia condensada, cristalizada, materializada, e por isto também sofre modificações, refletindo a qualidade da energia. Se a energia que vem da essência (energia vital, amorosa) flui livremente, expressamos brilho, alegria, amorosidade; mas se esta mesma energia é contida (nos bloqueios e tensões) então o que se vê é a negatividade, e mesmo a doença física (somatização). Por isto a psicoterapia corporal trabalha o corpo nos anéis de tensão, liberando bloqueios, energia estagnada, que se transforma quando flui livremente, trazendo ao nosso campo energético brilho, alegria, serenidade, sensação de aquecimento, crescimento. É a expansão dando vitalidade e graça ao nosso corpo físico. A psicoterapia energética corporal torna-se uma ferramenta especial na nossa caminhada desbloqueando energia, acelerando a movimentação e trazendo consciência ao nosso processo evolutivo.

Um legado pessoal: há quatro anos cheguei ao CORE ENERGETICS minha intuição me guiou até aqui, nesta época eu estava extremamente expandida pelos trabalhos anteriores, a energia era sutil e linda, porém eu “flutuava”. Hoje, após o curso,

ganhei um corpo, um espaço no mundo e a consciência da integração das energias sutis, emocionais e corporais dentro de meu processo evolutivo.

5. BIBLIOGRAFIA

BORINE M. 2006 Core Energetics: Psicoterapia energética corporal, Ed. All Print. São Paulo

PIERRAKOS C. J. 1997. Energética da Essência, Ed. Pensamento, São Paulo.

Anotações dos MODULOS DA FORMAÇÃO INTERNACIONAL EM CORE ENERGETICS DO ICEB, 2008.