



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA JÚNIOR, Gilson Bandeira. Flow - A arte da vida pulsante para expressar o nosso próprio show. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

FLOW - A ARTE DA VIDA PULSANTE PARA EXPRESSAR O NOSSO PRÓPRIO SHOW

Gilson Bandeira de Souza Júnior

RESUMO

Ao expressar o Flow, a Arte em melhor viver se manifesta. Através do Movimento Fluido: Inspirações em corpo e verbo, como uma prática partilhada em Vivência e somado as referências teóricas que continuam a auxiliar esse desenvolvimento contínuo. Para além das palavras, é possível assumir o protagonismo em nossa Realidade e a proposta é se reconectar com o Artista Essencial presente em cada Ser na Co-criação do Show em que todos podemos assumir o nosso genuíno lugar.

Palavras-chave: Arte. Flow. Movimento. Inspirações. Protagonismo.

Diante o caos pandêmico de 2020 em que o mundo literalmente parou, muitas transformações podem ser observadas nos mundos internos de cada Ser e externamente através das diversas histórias que podem ser escritas e vivenciadas.

Na sala da casa da minha mãe, em Goiana – PE lembro de como era desafiador não saber o que poderia acontecer com assustador vírus do COVID 19 e assim fui buscando formas de me sentir bem apesar daquela situação caótica e que me angustiava.

Me inspirando no que me fazia bem, me reconectei com o meu Artista interior que a anos estava adormecido no “adulhecimento” em que me adoecia antes mesmo da pandemia chegar nesse mundo.

E um sistema já adoecido em que muito precisa ser atualizado para a nossa evolução, fui me inspirando em outros Seres para Despertar essa Nova Consciência nesse Novo mundo como afirma o autor Eckhart Tolle:

Quando se vê diante de uma crise radical, quando seu antigo estilo de existir no mundo – de interagir com os outros e com o reino da natureza – não funciona mais, quando sua sobrevivência é ameaçada por problemas aparentemente incontornáveis, uma forma de vida individual, bem como uma espécie, morrerá ou ultrapassará as limitações da sua condição por meio de um salto evolutivo. (TOLLE, E. 2002, p. 24 e 25)

Me inspirando assim através de diversos livros, canais de desenvolvimento pessoal nas redes sociais, praticando Yoga e meditação, me reconectando comigo mesmo algo foi



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA JÚNIOR, Gilson Bandeira. Flow - A arte da vida pulsante para expressar o nosso próprio show. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

naturalmente acontecendo no meu interior e me guiando para que pudesse manifestar a Arte do bem viver na prática.

Apreciando a oportunidade do Agora, tão valioso para a Nossa Humanidade parei de reclamar da situação e assim fui buscando alternativas que me guiassem nas verdades mais íntima do meu Ser como sugere o autor do livro Best Seller, O Poder do Agora, Eckart Tolle:

Não há nenhuma verdade espiritual que eu possa lhe contar que já não esteja no seu interior. Só que posso fazer é chamar sua atenção para algumas coisas que talvez estejam esquecidas. A sabedoria da vida – antiga mais ainda assim sempre nova – é então ativada dentro de cada célula do seu corpo. (TOLLE, E. 2007, p. 14)

Afirmo como foi essencial no desenvolvimento da minha jornada individual essa conexão espiritual, independente dos dogmas e nomes que é possível escrever aqui. Mas me sentindo bem inspirado por essa Energia Criativa, a Arte em bem viver foi tomando forma com o Movimento Fluido, reconectando todos os fractais do meu Artista Interior para fazer essa auto estudo e desenvolver esse Flow que unia criatividade, ressignificações de crenças, liberação dos movimentos corporais, captação de material audiovisual e escrita intuitiva.

Um corpo negro e homoafetivo tão marcado por preconceitos e julgamentos como o meu, se sentia envergonhado e cheio de limitações e no decorrer de 88 dias quase consecutivos o Movimento Fluido me fez estar em conexão com essa Energia pulsante que me motivava a Co-criar através de cada oportunidade na Vida.

Assuntos relacionadas a sexualidade ainda podem ser considerados tabu e ao acolher a minha própria expressão da Vida, percebi como essa Consciência corporal através do Arte em me movimentar com músicas de diferentes ritmos e culturas me proporcionou essa conexão com a minha Essência, liberando muitas travas que impediam a minha autenticidade e assim pude sentir esse brilho ao me relacionar com a Vida de uma maneira mais plena.

Uma citação do Prem Dinoo no livro de co-autoria: A Arte de brilhar, me inspira para integrar Arte, Espiritualidade, Sexualidade e Vida no Flow que continua a ser Co-criado:

Vida é relacionamento, relacionamento com a gente mesmo, com o nosso corpo e com tudo e todos à nossa volta; não existe outro caminho, essa é a nossa natureza, somos seres relacionais. A forma como nos relacionamos é que vai fazer a diferença na nossa vida. (BARBOZA, I. 2019, p. 63)

Sinto como é Essencial que possamos estar expressando a nossa Arte de Viver para brilhar nesse mundo que ainda existe tantas crenças limitadoras e sabotadores internos e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA JÚNIOR, Gilson Bandeira. Flow - A arte da vida pulsante para expressar o nosso próprio show. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

externos que podem provocar a insatisfação profunda com a realidade em que estamos vivenciando.

Lembro quando sonhava desde criança em investir meu tempo e energia para me expressar como artista de uma maneira profissional até chegar a conhecida fase das escolhas para fazer alguma formação em que a preocupação familiar que imperava era com relação ao salário que poderia ganhar e se a o curso escolhido era validado pela sociedade.

Entre os mitos e preconceitos em que me afetaram a ser artista parecia ser algo impossível de aceitação aos anos estudados até então, como se a minha inspiração com a Arte fosse menos importante que os desafios de uma sociedade adoentada pelas crises e efeito manada que colocam padrões a serem seguidos desde sempre.

Ter referências nesse mundo que nos trazem uma percepção mais digna para ressignificar a Arte e o fazer artístico atualmente fazem parte da minha realidade e acolhi as experiências e desafios propostos no livro o Caminho do Artista como cita a autora:

A verdade é que nada demora tanto a morrer quanto uma ideia ruim, e poucas ideias são piores que os clichês sobre arte. A identidade do artista sofredor é a raiz de muitos males: alcoolismo, promiscuidade, problemas fiscais, agressividade e um comportamento autodestrutivo em assuntos do coração. (CAMERON, J. 2017, p 21)

É essencial para a nossa humanidade acolher as diversas formas de expressão que pertencem a diversidade que somos nessa realidade e assim a visão deturpada com a Arte pode ser uma problemática que podem influenciar muitas vidas.

Entre me sentir realizado e seguir os padrões sociais que ditam as regras do que é normal, aceitável e importante, escolho o caminho que me faz bem para que possa assumir o protagonismo da minha história e assim realizar os meus sonhos mais genuínos, registrado em uma coletânea de 41 autores intitulada Pensamentos de Gaveta:

O meu sonho, o Nosso, está constantemente em movimento entre as linhas dessa história que continuará a ser escrita além do que podemos crer. (SOUZA, G. 2022, p 75)

Sonhar é necessário para que transformações aconteçam em nossa realidade em um contexto individual e coletivo e a Consciência do Poder que somos nessa Obra de Arte viva pode ser melhor aproveitado para que possamos expressar o protagonismo dessa história que vamos sendo escritores, artistas, sonhadores e manifestadores nessa realidade partilhada no palco da Vida.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA JÚNIOR, Gilson Bandeira. Flow - A arte da vida pulsante para expressar o nosso próprio show. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Para sonhar e conquistar o sonho, é necessário antes de tudo, que a pessoa conheça bem os seus valores essenciais, aquilo que é importante em sua vida, aquilo que faz a sua vida valer a pena. São os valores que nos orientam durante a nossa caminhada e, quando esses valores estiverem bem definidos, podemos, então, identificar nosso “grande sonho”, o que nos dá um verdadeiro propósito e nos direciona. (MARQUES, J. R. 2017, p 139)

Assumo meu sonho que se torna realidade aqui e agora através da Arte em bem viver e posso partilhar da minha vivência que vai se atualizando a cada oportunidade. As maneiras de protagonizar essa história no palco da Vida vai sendo descoberta com essa percepção integrada em que tudo pertence para manifestar a melhor versão de mim mesmo.

Para além de uma visão limitada em um sistema normótico, a integração do Movimento Fluido como uma inspiração em corpo e verbo é o objeto de um estudo contínuo em que através da união de mais corpos e expressões vai sendo potencializado nesse contexto coletivo.

Acredito que abordar uma Visão Integral em nossa Vida, pode ser uma interessante inspiração para que possamos assumir nosso Artista interior da melhor e mais elevada maneira como afirma o autor:

Em seu próprio crescimento e desenvolvimento, você tem capacidade para levar o eu, a cultura e a natureza a modos cada vez mais elevados, amplos e profundos de ser, expandindo a identidade separada do “eu” e para uma identidade mais completa com o “nós” e para uma identidade ainda mais profunda com o “todos nós” – com todos os seres sencientes de todas as partes – à medida que sua capacidade para a Verdade, a Bondade e a Beleza se aprofunda e se expande. Uma consciência cada vez mais maior com uma abrangência cada vez mais ampla, que é percebida no eu, incorporada na natureza e expressa na cultura. (WILBER, K. 2008, p 213)

Finalizando esse escrito, para além das palavras é possível encontrar o Flow de cada ser através dessa conexão com a Energia pulsante que nos motiva a Co-criar nessa Realidade.

No Show da Vida, somos os Artistas que essencialmente podemos assumir o nosso lugar e abertos as atualizações que vão estão sendo trazidas para que a nossa experiência em viver possa ser conscientemente prazerosa, conectada com as manifestações da Vida e genuinamente apreciada a cada despertar.

REFERÊNCIAS

CAMERON, J. **O Caminho do Artista**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

SOUZA, G. **Pensamentos de Gaveta**. São Paulo: Fantasy books, 2022.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA JÚNIOR, Gilson Bandeira. Flow - A arte da vida pulsante para expressar o nosso próprio show. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

BARBOZA, I. **A Arte de brilhar**. São Paulo: Reino editorial, 2019.

WILBER, K. **A Visão Integral**. São Paulo: Cultrix, 2008.

TOLLE, E. **O Poder do Agora**. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

MARQUES, J. R. **Desperte seu poder**. São Paulo: Buzz Editora, 2017.

TOLLE, E. **Um Novo Mundo: O despertar de uma nova consciência**. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

AUTOR

Gilson Bandeira de Souza Júnior / Goiana / GO / Brasil

Autor da própria história. Artista Essencial. Idealizador do Projeto: Movimento Fluido, Inspirações em corpo e verbo. Desapegado dos certificações e rótulos que vão sendo atualizados sempre. Partilhando experiências e vivências a serviço das inspirações co-criativas em uma Realidade que prefere contribuir nesse mundo.

E-mail: essencialmovimento@gmail.com