



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MONREAL, Juan Pablo Lizana. Melhorando a visão: eu, o outro e os outros. 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: ____/____/____.

MELHORANDO A VISÃO: EU, O OUTRO E OS OUTROS

Juan Pablo Lizana MONREAL

RESUMO

Vivência que tem o objetivo de flexibilizar a couraça muscular de nível ocular, possibilitando visitar um novo olhar para dentro de si. Através de técnicas, actings e dinâmicas em grupo, tentaremos integralizar essas percepções que poderão surgir desta flexibilização no olhar de EU comigo mesmo, de Eu com o outro e de Eu com os outros.

Palavras-chave: Actings. Couraça. Ocular. Reich.

Etapas da Vivência Melhorando a Visão: o EU, o Outro e os Outros (1hora e 45 min.).

1 – Apresentação: Os participantes serão apresentados aos objetivos da vivência, que é flexibilizar e proporcionar novas formas de se enxergar e de se perceber, Isso será possibilitado através da flexibilização da couraça muscular ligada ao nível oral utilizando actings da Vegetoterapia e da Bioenergética, e também através de dinâmicas em grupo com o auxílio de conceitos da musicoterapia.

2 – Movimento de Integração: atividades de integração onde os participantes serão incentivados a andar aleatoriamente, ouvindo a música ambiente e ocupando todo o espaço, respirando tranquila e profundamente para entrar em contato consigo mesmo.

irão começar a olhar para as outras pessoas que vão aparecendo no seu andar e enquanto se movem pelo espaço. A primeira brincadeira solicitada irá ser a brincadeira de estátua, onde a cada parada de música a pessoa deve ficar imóvel no lugar, isso irá se repetir mais algumas vezes.

Em seguida será solicitada a brincadeira de expressar a ação nos encontros aleatório com as pessoas como se estivesse encontrando alguém que não via a muito tempo. Essa brincadeira irá se repetir algumas vezes.

A terceira brincadeira será gritar uma palavra RÁ para a pessoa que estiver na sua frente, no decorrer da caminhada aleatória, a solicitação é que seja um grito com o corpo todo, soltando bem a energia e a expressão do corpo..

3 – Automassagem preparatória: as pessoas se deitarão no chão aleatoriamente e irão começar uma automassagem que será guiada pelo palestrante com a ajuda de uma música suave. Logo após a massagem continuarão deitados.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MONREAL, Juan Pablo Lizana. Melhorando a visão: eu, o outro e os outros. 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: ____/____/____.

4 – o EU: será solicitado aos participantes que fiquem deitados com a pernas dobradas e os pés apoiados no chão, com os braços ao longo do corpo e que fixem ambos os olhos em um ponto fixo no teto. Enquanto estiverem com os olhos no teto o palestrante solicitará que os participantes busquem dentro de si momentos de muita alegria que já viveram, que se deixem entrar nessa memória, lembrança ou pensamentos e se deixem invadir por esse sentimento que vem dessa lembrança, se permitindo expressar a emoção que vier e respirar esse sentimento. Caso não consigam acessar, podem deixar vir o sentimento que vai estar presente pois é o sentimento que está disponível no momento.

Aproveitando essa energia, o palestrante solicitará que agora busquem momentos em que se sentiram muito confiantes e vai incentivar a que novamente se percebam nesse momento e possam se enxergar ali e respirar essa confiança. Ao cessar o tempo será pedido que os participantes bocejem se o desejarem e apertem os olhos e façam caretas.

Será solicitado que os participantes agora, deixem a boca aberta em uma distância de dois dedos. E nesse momento sintam o que essa posição da boca lhes remete, seja a expressão de uma fala que ficou contida, ou a expressão de um pedido que nunca foi feito ou de um choro não expresso e se permitam expressar. Após o tempo de aprox. 3 min, será solicitado que fiquem em silêncio com os olhos fechados ou abertos e irão ficar assim até o tempo de aprox. 3 min, após esse tempo será pedido que venham retornando, mexendo as mãos e pés, fazendo caretas, bocejando e espreguiçando.

5 – o Outro: Será solicitado que os participantes se sentem de uma maneira confortável em torno de um círculo, todos virados ao centro do círculo. Irão começar a olhar as pessoas do outro lado do círculo e depois irão imediatamente olhar para a ponta do nariz, deixando que os olhos se cruzem envergando e esse será o movimento que irá ficar constante. O palestrante irá colocar uma consígnia aos participantes de olhar para dentro e para fora de si, de olhar para o outro e para si mesmo, de olhar para algo longe e depois muito perto, esse movimento repetitivo irá trazer sensações que podem ser percebidas, exploradas através do pensamento e expressadas através da emoção que perceberem ser necessária no momento. Após o tempo aproximado de 4 minutos irão fazer caretas e apertar os olhos e lentamente irão se levantar para finalizar este processo com um grounding de pé.

6 – os Outros: A partir do grounding de pé o palestrante pedirá que os participantes façam o grounding para baixo e após o arco para trás, este movimento será o preparatório para que após o exercício fiquem em pé e comecem a realizar o movimentos dos olhos através do acting da lateralidade. O palestrante solicitará que os participantes mantenham a cabeça fixa



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MONREAL, Juan Pablo Lizana. Melhorando a visão: eu, o outro e os outros. 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 a frente e apenas os dois olhos se movam para um lado e depois para o outro tentando olhar o que há de cada lado, mantendo essa intenção de querer enxergar de cada lado, de enxergar um lado e depois o outro, de enxergas os dois lados opostos ou diferentes. Esse movimento deve se manter constante por 4 minutos. O palestrante irá incentivar a que procurem dentro de si as situações que possam se observar no lugar de quem observa e como se sente nesse lugar, incentivando a expressão emocional desse sentir-se nesse local e as lembranças, memórias, pensamentos e sensações que isso evoca. Os participantes irão parar o movimento com os olhos e será solicitado que fiquem em pé em posição de grounding e mantendo esse contato silencioso com eles mesmos.

Em seguida, será solicitado que comecem a caminhar aleatoriamente e que comecem a olhar nos olhos das pessoas e tentem se conectar com o maior número de pessoas a cada caminhada aleatória pela sala. Uma conexão que pode ser mais demorada, sem receio de olhar e perceber o que esse olhar lhe causa. Devem prestar atenção a essas pessoas, o que despertam nele, o que percebe neles, como fica com relação aos encontros com cada contato. Esses encontros podem se transformar em um caminhar juntos, olhos nos olhos, mãos dadas ou não, no mesmo ritmo e após um tempo de caminhada podem ir se despedindo, com um abraço, com um afago, com um agradecimento, procurando o próximo contato. Se seguirá com esses encontros até a música ir contagiando para uma brincadeira em grupo, uma brincadeira de dança em grupo.

7 – Momento de Compartilhar: em roda todos os participantes irão sentar no chão para que possamos compartilhar nossas experiências com a vivência.

REFERÊNCIAS

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Ficha catalográfica. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Módulo 2, Unidade 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2022

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Ficha catalográfica. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Módulo 3, Unidade 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2022

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Ficha catalográfica. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Módulo 3, Unidade 3. Curitiba: Centro Reichiano, 2022



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MONREAL, Juan Pablo Lizana. Melhorando a visão: eu, o outro e os outros. 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: ____/____/____.

AUTOR

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 e online em consultório particular

E-mail: juanpablolizanamonreal@gmail.com