

## Terapia Corporal

Metodologia de abordagem integral e psicossomática, que concilia a noção de equilíbrio da mente e do corpo. Nesse âmbito, através do recurso a técnicas de intervenção verbal e não-verbal e com estímulos, visa obter a descontração muscular, por forma a que o relaxamento leve a pessoa a alcançar um estado de tranquilidade e introspecção.

Considerando-se que emoções negativas e/ou tensão podem diminuir o “livre fluxo de energia chi”, estas reflectem-se no corpo, através de bloqueios (expressão das paralisões do sentir e do expressar) emocionais ou mesmo patologias.

Neste processo de contacto com o corpo, a respiração é essencial, na medida em que corresponde ao primeiro acto vital do ser humano e o qual vai estar presente durante toda a vida. Considerando-se que o contacto com o mundo se faz através da respiração, reaprender a respirar num ritmo relaxado, profundo e saudável é o primeiro passo para ajudar o corpo a abrir-se, permitindo igualmente aceder-se a conteúdos emocionais inconscientes aprisionados no corpo.

O que vem à consciência tem a haver com o que está a ocorrer no corpo, por isso é extremamente importante que durante a terapia se foque nas sensações corporais e que comunique o que lhe vier à consciência, sejam ideias, crenças, imagens, lembranças, sensações, emoções ou impulsos.

Com efeito, através de estímulos monótonos, alcançados por meio de toques suaves mas profundos e sequenciais em determinados pontos do corpo, o equilíbrio físico e emocional é promovido. O toque não tem finalidade, não vai à procura de nenhuma meta, é sem intenção e não tem nenhuma técnica específica.

Durante a sessão, a pessoa é assim levada a um estado de total entrega que permite libertar estados de tensão, irritabilidade ou até angústia e abre uma porta para que seja possível desatar nós (elos, vínculos, ligações), deixar ir ou retirar os véus (sombra ilusão).

Através de diferentes toques, leva-se a pessoa a ter consciencialização de si mesmo, ou seja, transparência com a essência do ser.

O corpo é a melhor fonte de informação sobre o funcionamento mental, emocional e espiritual. É muito importante “ouvi-lo”, pois o corpo deve ser forte, capaz para trabalhar e saudável. No entanto, fundamental é o organismo que somos e a maneira como o nosso Ser se manifesta através dele.

O objectivo desta Terapia Corporal consiste na consciencialização do tomar contacto com a sua **Essência/Núcleo Sagrado** de forma que a pessoa se liberte das suas próprias ameaças, exteriores ou interiores, permitindo-lhe **“sentir o seu interior!”** Restabelecer a ligação do corpo e da mente. Vivenciar experienciar, enfrentar os sentimentos e/ou os conflitos que lhe parecem ameaçadores.

Reaprender “ A ser um corpo” E “ Não a ter um corpo ”

É diferente “ O corpo que se tem” E “ O físico que se é ”.

Esta metodologia é considerada complementar a qualquer tratamento convencional, implica que o cliente fique deitado com os braços estendidos ao longo do corpo de preferência com os olhos fechados.

As pessoas descrevem como uma viagem emocionante, com experiência de libertação, compreensão e amor.

### ***Ermelinda Vaz Silva***

Há vários anos a ajudar as pessoas com as mais diversas culturas e filosofias, aplica a metodologia integral e psicossomática, que concilia a noção de equilíbrio da mente e do corpo. Neste contexto e através da técnica corporal, promove-se em cada sessão a consciência de nós mesmos e o contacto com a sua Essência/Núcleo Sagrado, de forma que a pessoa se liberte das suas próprias amarras, exteriores ou interiores.

#### ***Locais de Atendimento:***

- *Porto: Círculo De Luz*
- *Lisboa: A anunciar*
- *Faro: A anunciar*
- *Vigo: A anunciar*

#### ***Alguns benefícios da Terapia:***

- *Sensação de contentamento e bem-estar*
- *Melhor a auto-estima e confiança*
- *Plenitude e consciência*
- *Equilíbrio entre mente, emoção e o físico*
- *Maior flexibilidade para o corpo*
- *Sensação de maior leveza*
- *Diminuição do stress físico e mental*
- *Menos preocupação com eventos futuros e passados, ou com os resultados*
- *A compreensão fica mais clara*
- *Aumento do conhecimento interno*
- *Sensação de segurança*
- *Visão geral instantânea*
- *Muito mais presente e pleno*
- *Qualidade de vida*