

# PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS: REFLEXÃO-NA-AÇÃO

## II Encontro de Iniciação Acadêmica

Thayane Maria Braide de Moraes Cavalcante, Francisco Silva Cavalcante Junior

O adoecimento físico e mental é um dos grandes males da sociedade, mas o que algumas pessoas não sabem é que existem práticas corporais integrativas que trabalham o corpo de forma terapêutica, cujo eixo central é o seu movimento. Essas práticas não objetivam curar as doenças, mas ajudam o indivíduo a buscar melhores formas de experimentar as possibilidades do seu corpo e de desenvolver uma melhor percepção de si, através de um equilíbrio somaestético (mente e corpo). Na condição de bolsista do Núcleo de Integração Somaestética (NISE) participei das oficinas de Práticas Somaestéticas Integrativas do Corpo Pentelementar (P5INCO), realizadas no Instituto Roda da Vida e em outros contextos. O P5INCO é um método terapêutico multimodal integrativo centrado na pessoa, composto de sete fases interdependentes: Contemplação Elementar, Desmecanização Corporal, Meditação em Movimento, Contato Improvisação, Imaginação Ativa, Círculo de Ressonâncias e Harmonização Coletiva. O P5INCO foi sistematizado pelo professor Francisco Silva Cavalcante Júnior, Ph.D., coordenador do NISE, constituindo-se de duas fases: a Educação de Integração Somaestética (EISE) e a Terapia de Integração Somaestética. A primeira fase objetiva promover a capacidade imaginativa dos participantes para a vivência das propriedades elementares e de suas plenas expressões no espaço, orientada por um conjunto de práticas somaestéticas integrativas para o corpo pentelementar. A segunda constitui-se como um aprofundamento terapêutico, que visa promover o equilíbrio dos cinco elementos para a promoção da boa saúde. Nesta comunicação, o sistema P5INCO será apresentado, sob a minha ótica de bolsista que experimentou o referido conjunto de práticas corporais integrativas e as minhas observações de assistente do processo de aplicação do P5INCO como ação de extensão universitária, disponibilizada gratuitamente para diferentes grupos e populações de jovens e adultos no município de Fortaleza.

Palavras-chave: Corpo. Movimento. Somaestesia. Práticas Integrativas.