



**Palas Athena**

# Práticas de integração mente-corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-Oeste e  
Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social - SAS PINHEIROS

Segundas e Quartas

9h00 às 9h30

Coordenação Rejane Moura

Apoio Sandra Godoy e Ana Sofia Schmidt



**Palas Athena**

# Práticas de integração mente-corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-Oeste e  
Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social - SAS PINHEIROS

18º encontro - Medo: um processo herdado

15/6/2020

Professora Sandra Taiar



## Palas Athena

O astrofísico Michel Cassé, respondendo à pergunta de um enólogo sobre o que via em uma taça de vinho:

“Vejo a origem do cosmo, pois o hidrogênio formou-se nos primeiros minutos, vejo os sóis anteriores aos nossos em relação aos átomos de carbono, vejo os primórdios da Terra com a formação das macromoléculas, vejo o aparecimento da vida, o desenvolvimento do mundo vegetal, da vinha selvagem, os progressos da técnica no controle eletrônico da fermentação, da temperatura etc.”



**Palas Athena**

Este relato, que está registrado em um diálogo entre Edgar Morin (sociólogo) e Boris Cyrulnik (neurologista), é um convite para restaurar nossa conexão com a Vida, com tudo quanto nos rodeia como sendo fruto ou resultado de uma série de conexões e interconexões que expressam as potências infinitas das energias presentes no universo.



## Palas Athena

Perceber essa conexão requer primeiro a conexão comigo mesmo, com a integridade de meu ser e estar nesse mundo. Do meu corpo com a sua sabedoria funcional, da minha vitalidade que se regenera em cada respiração, e da minha mente com suas capacidades de criar e oferecer significados às experiências armazenadas na memória e às aspirações que me orientam para o futuro.



## Palas Athena

Aprender a viver na simplicidade e profundidade de conexão com a realidade que nos rodeia expande a consciência e nos liberta do autoconfinamento egocêntrico que rumina erva seca e ignora outras fontes nutrientes aliadas ao impulso natural de querer ser e querer conhecer - valores universais que tecem uma maneira de viver junto, de enfrentar as dificuldades e de realizar alguns sonhos.

Vamos experimentar isso?



**Palas Athena**

# CUIDADO

Não temos cuidado. Somos cuidado...

É um modo de ser singular do homem e da mulher.

Sem cuidado deixamos de ser humanos.

Leonardo Boff (1999)



**Palas Athena**

# CORPO

## Uma visão Formativa

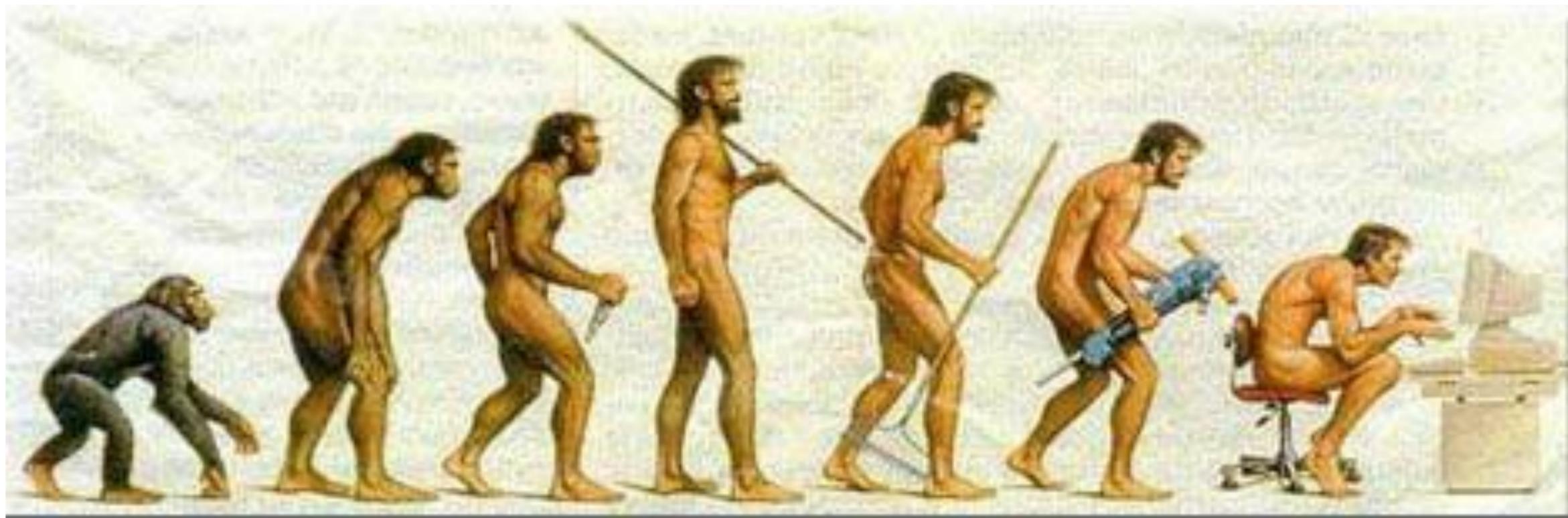
O corpo não é um objeto no espaço,  
mas um processo no tempo

Stanley Keleman, *Corporificando a Experiencia*



**Palas Athena**

Nosso corpo se alimenta da experiência...



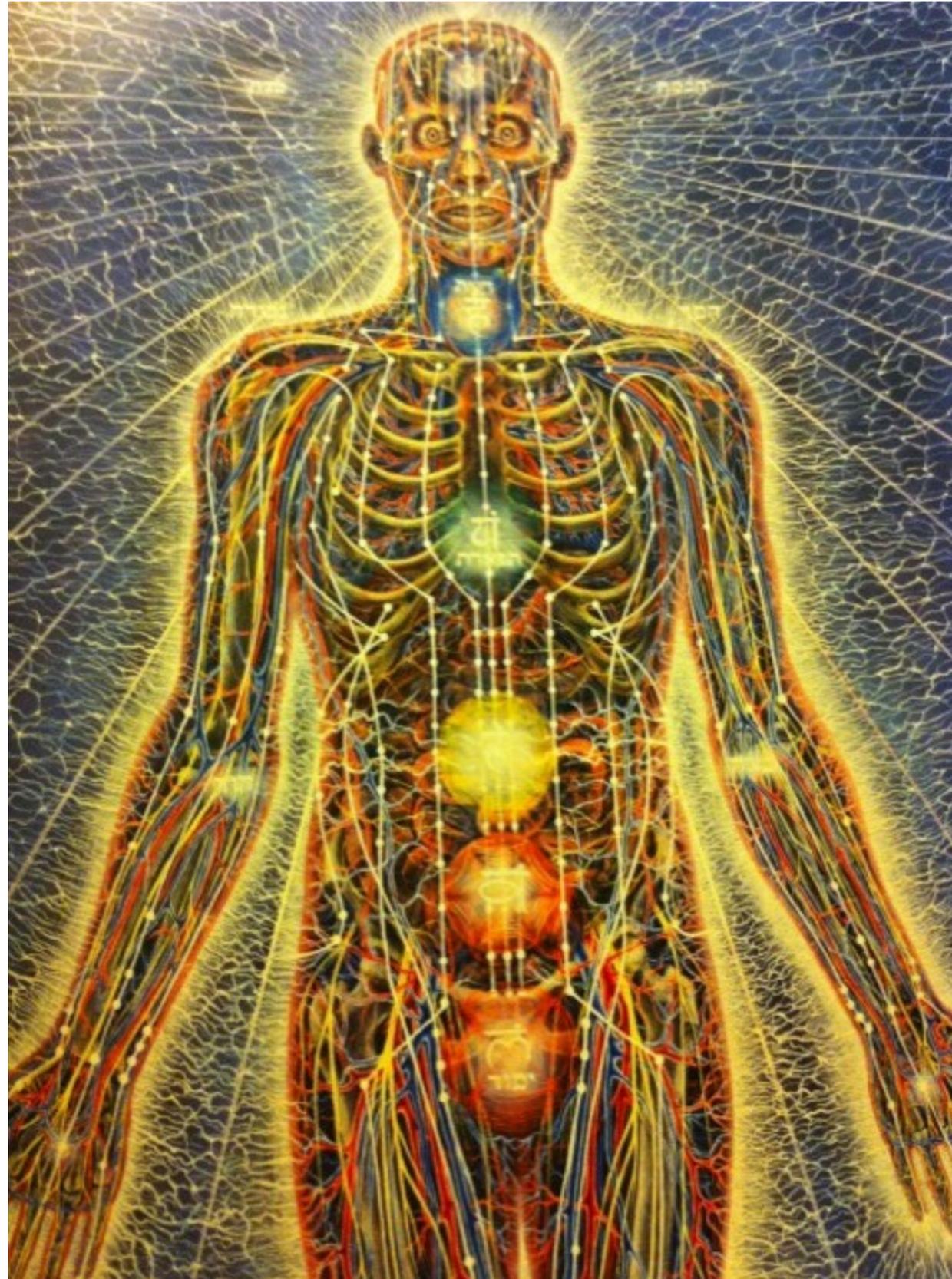


... E se organiza em camadas





**Palas Athena**

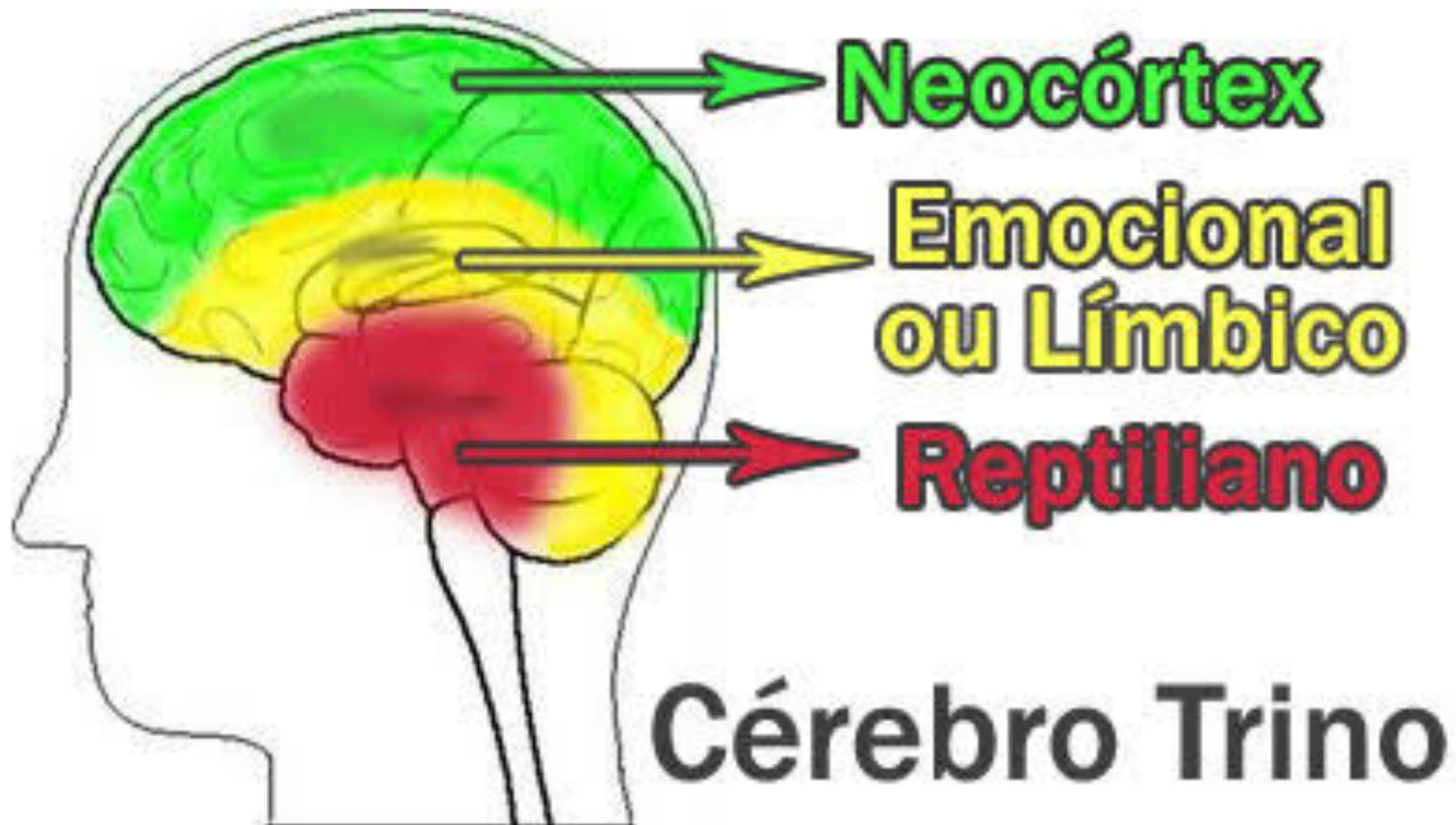




**Palas Athena**

**MEDO**

**Um processo herdado**



**Neocórtex**

**Emocional  
ou Límbico**

**Reptiliano**

**Cérebro Trino**



**Palas Athena**

# O CONTINUUM DO SUSTO

Sinais de alarme

Do alerta ao colapso

S.Keleman – Anatomia Emocional





**Palas Athena**

**ALERTA**





**Palas Athena**

# ENFRENTAMENTO

asserção





**Palas Athena**

**ATAQUE**



**Palas Athena**





**Palas Athena**

**DESVIO**





**Palas Athena**

**RECUO**







**Palas Athena**

**FUGA**



**Palas Athena**





**Palas Athena**

**DESISTÊNCIA**





**Palas Athena**

**COLAPSO**



**Palas Athena**





**Palas Athena**

# Ética do cuidado

## Cuidar de si

Conhecimento de si e Prática de si (gregos)

Retornar a si para poder voltar-se para o mundo

A Ética do Cuidado de Si como Prática da Liberdade.



**Palas Athena**

# **AUTOCONHECIMENTO E AUTO MANEJO**

GERANDO GRAUS DE LIBERDADE E  
POTÊNCIA







