

EQUILÍBRIO

Arte de estar presente e em harmonia

■ SIMONE S. LOPES

A pesar de muito trabalho e das demandas cada vez maiores no cotidiano das organizações, há alternativas para o equilíbrio e a harmonia entre corpo e mente. Nesse sentido, podemos citar a prática de Breema, a arte de estar presente. A técnica estará sendo apresentada em um curso entre os dias 22 e 23/8, em Porto Alegre, que terá como ministrantes Salena Gissola Schenatto Irion e Felipe Willhelm de Oliveira, que são diretores do Centro Harmonious Life em Barcelona e ensinam Breema há 14 anos. Podem participar pessoas iniciantes no método e também alunos experientes. Eles concederam uma interessante entrevista:

CP – O que é Breema?

Felipe e Salena – Breema é um ensinamento prático para unir corpo, mente e sentimentos. Tem três partes: o trabalho corporal de dois em dois, os exercícios de Auto-Breema que a pessoa faz em si mesma e os nove princípios de harmonia de Breema. Estes últimos ajudam tanto no Breema como na vida diária a estarmos mais presentes e em harmonia.

CP – Quem pode praticar?

Felipe e Salena – Como Breema não tem nenhuma visão de terapêutica corporal (ainda que trabalha muito com o corpo) e sim de trazer mais harmonia e bem-estar à própria pessoa e também a quem recebe, é uma técnica que qualquer pessoa pode praticar, mas é direcionada àquelas que têm interesse em autoconhecimento, autocompreensão, já que oferece ferramentas práticas que ajudam a ver mais sobre si mesmo em uma atmosfera de aceitação e sem julgamento.

CP – Quais são os benefícios para os praticantes?



Felipe Oliveira é certificado nos EUA

Felipe e Salena – As pessoas que praticam Breema sentem mais clareza mental, mais harmonia nas suas relações, menos identificação com o estado emocional e mental em que se encontram, centramento e sobretudo harmonia consigo e com os demais.

CP – Na correria do cotidiano, é possível praticá-la?

Felipe e Salena – Esse é o objetivo! Trazer para a loucura do dia a dia, nem que seja um momento para lembrar e experimentar que o corpo está respirando, que o corpo tem um peso sobre o chão e por alguns segundos ter mais conexão com o corpo e consigo mesmo. Mas também em virtude da filosofia: os nove princípios de harmonia de Breema nos ajudam a vir para o presente como o princípio de Breema momento único/atividade única. Tentamos ser multitarefas e fazemos de tudo um pouco, mas estamos fazendo uma coisa pensando na próxima e não colocamos toda a nossa atenção no que estamos fazendo neste momento. Assim passamos todo o dia fazendo uma atividade com a mente na próxima e isso cria tensão e estresse.

CP – Existem locais para praticar em Porto Alegre? Qual é a periodicidade recomendada?

Felipe e Salena – Existem instrutores e praticantes de Breema em Porto Alegre. Foi a primeira cidade do Brasil na qual se introduziu Breema em 1998 e tem instrutores e praticantes de Breema cer-

tificados que trabalham com essa técnica. A gente tem experiência de mais de 15 anos ensinando Breema internacionalmente nos Estados Unidos, na Europa e América do Sul e no Brasil. Viemos duas vezes ao ano a Porto Alegre dar cursos no Brasil e em Porto Alegre sempre, onde visitamos também nossa família (temos um centro de Breema e vivemos em Barcelona há dez anos).

Para falar de periodicidade, temos que separar o que são cursos para formação, aprofundar na filosofia e prática de Breema das sessões individuais. Já os exercícios de Auto-Breema que a pessoa aprende a fazer nela mesma, sozinha, podem ser feitos diariamente.

Os estudantes e profissionais de Breema seguem vindo a cursos para alimentar este desejo à autocompreensão e continuar aprendendo sobre si mesmos e sobre as leis da harmonia e que governam todo o universo, como a Lei da Mudança constante, que diz que nada pode se manter igual de um momento ao outro e por isso temos a necessidade constante de continuar evoluindo e aprendendo, porque pela mudança constante ou elevamos nosso nível de consciência de maneira ativa e colocando nosso esforço e intenção ou a passividade e mecanicidade do mundo nos leva a baixar nosso nível de consciência.

CP – Como a metodologia pode ajudar os profissionais nas mais variadas atividades?

Felipe e Salena – Os princípios de Breema e a ênfase do método na pessoa que aplica ajuda em qualquer profissão.

CP – Existe formação nessa área? Quem pode se capacitar para aplicá-la?

Felipe e Salena – Os instrutores de Breema têm que renovar a certificação anualmente para poder representar e apresentar o método de forma fiel. Em Porto Alegre, tem instrutores que ensinam o método. Para formar-se praticante de Breema (poder atender, dar sessões individuais de trabalho corporal de dois a dois) são 165 horas de classes práticas do método e anatomia e fisiologia. Para ser instrutor de Auto-Breema e Breema tem que ter mais de um ano como praticante, demonstrar experiência e fazer cursos específicos para formação de instrutores.

Salena Irion estará ao lado de Felipe Oliveira ministrando curso de Breema, nos dias 22 e 23/08, em Porto Alegre



SIBILA SAVAGE / ESPECIAL / CP

Trabalhe bem

DULCE MAGALHÃES
emprego@correiodopovo.com.br



Alfabeto da vida – Letra W

A longo de uma série de artigos vamos percorrer nosso alfabeto e descobrir o significado de algumas palavras que podem inspirar mudanças. Já vimos: **A: Amor** – É a forma de negar/anular a morte. **B: Benevolente** – É aquele que deseja o bem. **C: Compaixão** – É a capacidade de nos apiedarmos e minorarmos o sofrimento alheio. **D: Dádiva** – Representa aquilo que é dado, uma oferenda ou um presente divino. **E: Encantamento** – Expressa tudo aquilo que nos maravilha, enche os olhos. **F: Felicidade** – Estado de ânimo leve, contente, fecundo e sábio. **G: Gratidão** – É reconhecer a graça recebida, ver o melhor em tudo. **H: Humildade** – É a qualidade de manter o mesmo nível de respeito para com todos. **I: Integridade** – É um estado de coerência, relativo àquele que é incorruptível. **J: Justiça** – A constante e firme vontade de dar aos outros o que lhes é devido. **K: Know-how** – Ser capaz de realizar e de ensinar a realizar. **L: Lealdade** – Corresponde à maturidade emocional, é ser confiável, dedicado. **M: Modéstia** – É a qualidade de não destacar o Ego para se fazer notar o Ser. **N: Nobreza** – Qualidade de caráter, uma forma correta, justa, gentil e sábia de agir. **O: Otimismo** – Disposição para ver as coisas pelo lado bom. **P: Paciência** – A ciência da paz, a capacidade de suportar melhor as contrariedades. **Q: Qualidade** – Designa a essência de um ser ou coisa ou seu grau de excelência. **R: Realização** – Tornar real alguma coisa, apropriar-se de um senso de satisfação. **S: Sabedoria** – É o fruto da experiência que leva a discernir, eleger o melhor. **T: Transformação** – É o fazer diferente para obter outro resultado ou aspecto. **U: Unidade*** – É o estado de inteireza, forma de contar e nomear quantidades. **V: Vida** – Movimento constante, um estado de atenção e presença.

Desta vez, vamos conhecer melhor a **letra W**. Esta é a 23ª letra do alfabeto latino e a 19ª consoante, corresponde ao **psi** do grego. Se pronuncia “dáblio”, “dáblio”, “dublevê” ou “duplo vê”. É utilizada em apenas 0,01% das palavras portuguesas. A letra W, tal como as letras K e Y, possui uso limitado dentro do idioma português, está restrita a palavras estrangeiras, nomes próprios e marcas de produtos e de empresas.

Temos poucas palavras que se iniciam com W, como *whisky, walk-talkie, website, watts, Wi-Fi, windsurf*, só para citar algumas. Vamos nos aprofundar na **palavra Web**, do germânico *wabjan*, teia; que no inglês arcaico tornou-se Web, material tecido, teia, rede. Web ganhou outro sentido com o aparecimento da Internet, passou a designar a rede que conecta computadores por todo mundo, a World Wide Web – *www*. Web, mais do que uma definição de sistema, passou a ser um local de encontro, troca, comunicação e aprendizagem, um novo estilo de vida, que afetará todo o desenvolvimento futuro de um modo que ainda não temos como prever. Reflita sobre isso. *Suerte!*

Dulce Magalhães

Filósofa, educadora, escritora, palestrante e coach.

www.dulcemagalhaes.com.br

* Errata: Diferentemente do publicado no artigo anterior, a letra ‘U’ é a quinta vogal do alfabeto e não consoante.



QUALIFIQUE-SE

- O Instituto Nacional de Excelência Humana (Inexh) realiza inscrições para o treinamento Desenvolvimento e Liderança (DL), que ocorrerá nos dias 28, 29 e 30/08, no Hotel Vila Ventura, em Viamão. Inscrições: fones (51) 4063-7083 e 3031-4321; e-mails zanetti@dlpoa.com.br e zanetti.zanetti@gmail.com.
- As inscrições estão abertas para o curso “Novo Ser”, voltado ao autoconhecimento, com a *trainer* Eloir Severo, de 20 a 23/8, em Passo Fundo. Informações e inscrições: site.woirsevero.com.br.
- Gestão em Projetos, Processos, Tecnologias e Segurança na área de TI é tema de palestra, dia 29/8, às 9h, no Hotel Embaixador, na Capital. O encontro é promovido pela Sisnema Informática. Gratuito. Inscrições: site.woirsisnema.com.br.

- A Associação Brasileira de Empresas de Eventos (Abeoc/RS) realiza no dia 20/8, a partir das 8h45min, no planeta Golden – Festas e Eventos, na rua Venêravel, 790, em Gramado, a 2ª edição deste ano do Café com Eventos. Voltado a dirigentes de empresas e profissionais do turismo de eventos, o encontro visa estreitar o relacionamento entre os associados, fortalecer o trade e favorecer parceiros comerciais. Na ocasião, a palestrante e professora da FGV/Decisão, Simone Simon, vai falar sobre “Atitude de vencedor em tempos de crise” e o professor Ney Arruda Filho, mestre em Direito pela Unisinos, vai abordar o tema “Compliance, a melhor maneira de estar em conformidade com leis e regulamentos do setor”. Inscrições no site.woircafecomeventosrs.eventize.com.br. Gratuito.