



# Esfera Elemental

onde quatro mundos colidem em você



# **ESFERA ELEMENTAL**

## **onde quatro mundos colidem em você**

Uma vivência terapêutica gratuita para autoconexão através dos 4 elementos

por Quimera Mnemosyne



2025

## INTRODUÇÃO

A arteterapia é uma forma de cuidar da alma por meio da expressão criativa. Ela une arte e psicologia para acessar aquilo que muitas vezes não conseguimos dizer em palavras. Não se trata de "fazer arte bonita", mas de dar forma ao que pulsa dentro de nós – emoções, memórias, intuições, imagens internas. Não se preocupe com falta de conhecimento técnico.

Nas sessões de arteterapia, o trabalho é conduzido por um profissional arteterapeuta, que acolhe e conduz o processo com escuta, simbolismo e perguntas que ajudam a mergulhar nos significados pessoais das imagens produzidas. Nossa função é oferecer um espaço seguro e perspectivas neutras e externas.

Mas nem toda atividade criativa é terapia! Existe uma diferença entre arteterapia e **atividades terapêuticas**, que são vivências expressivas que podem ajudar no bem-estar emocional, autoconhecimento e relaxamento, mas que não incluem o olhar e condução do terapeuta.

A proposta que você encontrará aqui é uma **atividade terapêutica simbólica e criativa**, inspirada na abordagem junguiana da arteterapia, e guiada com carinho para que você possa experimentar um pequeno vislumbre do que acontece em um encontro arteterapêutico comigo.

### Sobre a vivência

Você é feito de forças, desejos, pensamentos e emoções que, como os quatro elementos da natureza, coexistem – às vezes em harmonia, às vezes em conflito. Nesta atividade, vamos explorar esses símbolos dentro de você:

#### **Ar, Fogo, Água e Terra.**

Cada um representa uma dimensão da psique. Você pode associar características suas e aspectos da sua vida às diferentes “energias” representadas pelos elementos. E ao expressar isso artisticamente em um círculo, podemos refletir no processo criativo e observar possíveis desequilíbrios que você esteja vivendo.

### **Você vai precisar de:**

- Uma folha de papel A4 ou maior
- Lápis de cor, giz de cera, canetinhas, tinta, ou qualquer material colorido que tiver em casa
- Um compasso, pires ou algo redondo para desenhar um círculo grande no centro da folha
- Um espaço tranquilo e um tempo só seu (~30 a 60 minutos)

Se quiser, coloque uma música suave, acenda uma vela ou faça uma respiração consciente antes de começar. ;)

## INSTRUÇÕES

1. Desenhe um **círculo grande** no centro da folha. Ele será o seu espaço simbólico.
2. Ao olhar para esse círculo, imagine que ele representa **você neste momento da vida**.
3. Agora, reflita: como os **4 elementos** se manifestam dentro de você?

Use **formas, cores, texturas, traços** e o que mais vier intuitivamente. Não se preocupe com beleza ou técnica, não se preocupe em entender e evite julgamentos. Apenas expresse. Deixe que as mãos falem por você.

Você pode preencher o círculo de forma fluida, sem separações visíveis, ou pode permitir que surjam áreas distintas. Talvez um elemento domine, talvez outro mal apareça. Tudo é válido! Observe também como você se sente durante o processo. Se quiser, anote a experiência.



### Se precisar de ajuda pra expressar...

Pense em alguma característica de um elemento e tente conectar com algo da sua vida.

Por exemplo, como é o elemento Terra? Um sólido, rocha, o chão que nos sustenta. Então, podemos dizer que Terra pode representar o eixo que nos estabiliza, mas também a rigidez que nos estagna e prende.

Onde, na sua vida, está aquilo que te traz segurança? No que você se apoia? O que, na sua mente e emoções, é inabalável? E onde estão as instabilidades? Onde você sente que tem que “pisar em ovos”? No que você é teimoso?

Faça o mesmo pra cada elemento, e observe que imagens, cores ou formas surgem na mente, expressando livremente no círculo. Caso você tenha dificuldade com visualização ou cores, foque a atenção em sensações, pensamentos, memórias... e as expresse como quiser, dentro do círculo. Você pode associar tons ou texturas pra cada elemento. :)

## **Depois de criar...**

- Algum elemento parece ter ocupado mais espaço?
- Alguma cor se destacou?
- Que sensações ou memórias surgiram?
- O que essa imagem diz sobre você?

Se desejar, escreva uma frase ou palavra que resuma a experiência. Você também pode dar um nome à sua esfera.

## **Questões para guiar o processo:** *(fique à vontade pra escrever!)*

### **Ar**

- Como estão meus pensamentos?
- O que precisa de mais leveza ou clareza em mim?

### **Fogo**

- Onde está minha energia?
- O que me impulsiona ou me irrita neste momento?

### **Água**

- Como estão minhas emoções?
- O que tenho deixado fluir — ou represado?

### **Terra**

- Onde encontro firmeza?
- O que estou cultivando ou preciso enraizar?



## **FINALIZANDO**

Esta foi uma vivência simbólica, que toca de leve nas margens do que um processo mais profundo de arteterapia pode revelar. Se você sentiu ressonância com essa linguagem e deseja explorar mais, te convido a conhecer meu trabalho completo – incluindo workshops presenciais e vivências com arteterapia e dança!

**Que sua esfera elemental te revele caminhos.**

Atenciosamente,  
Quimera Mnemosyne  
Arteterapeuta Junguiana & Artista



Quimera Mnemosyne, nome artístico de Ana O. Bueno, é Arteterapeuta junguiana (UBAAT 06/0335/0625), bailarina de Fusion Bellydance e artista independente.

Gaúcha, autista, não-binária, queer e múltipla, seu trabalho se concentra em explorar a expressão artística, criatividade e autoconhecimento.

Seu público-alvo e foco são adultos neurodivergentes, LGBTQIAPN+, trauma e transtornos dissociativos, como o TDI.

É também Bacharel em Ciências Biológicas, Mestre em Paleontologia de Vertebrados, possui dez anos de experiência como professora de dança, e formação profissional em Dança do Ventre, Fusion Bellydance e Yoga Clássico.

Conheça mais sobre seu trabalho, currículo e serviços oferecidos em seu site: [quimeramnemosyne.com.br](http://quimeramnemosyne.com.br)