



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