

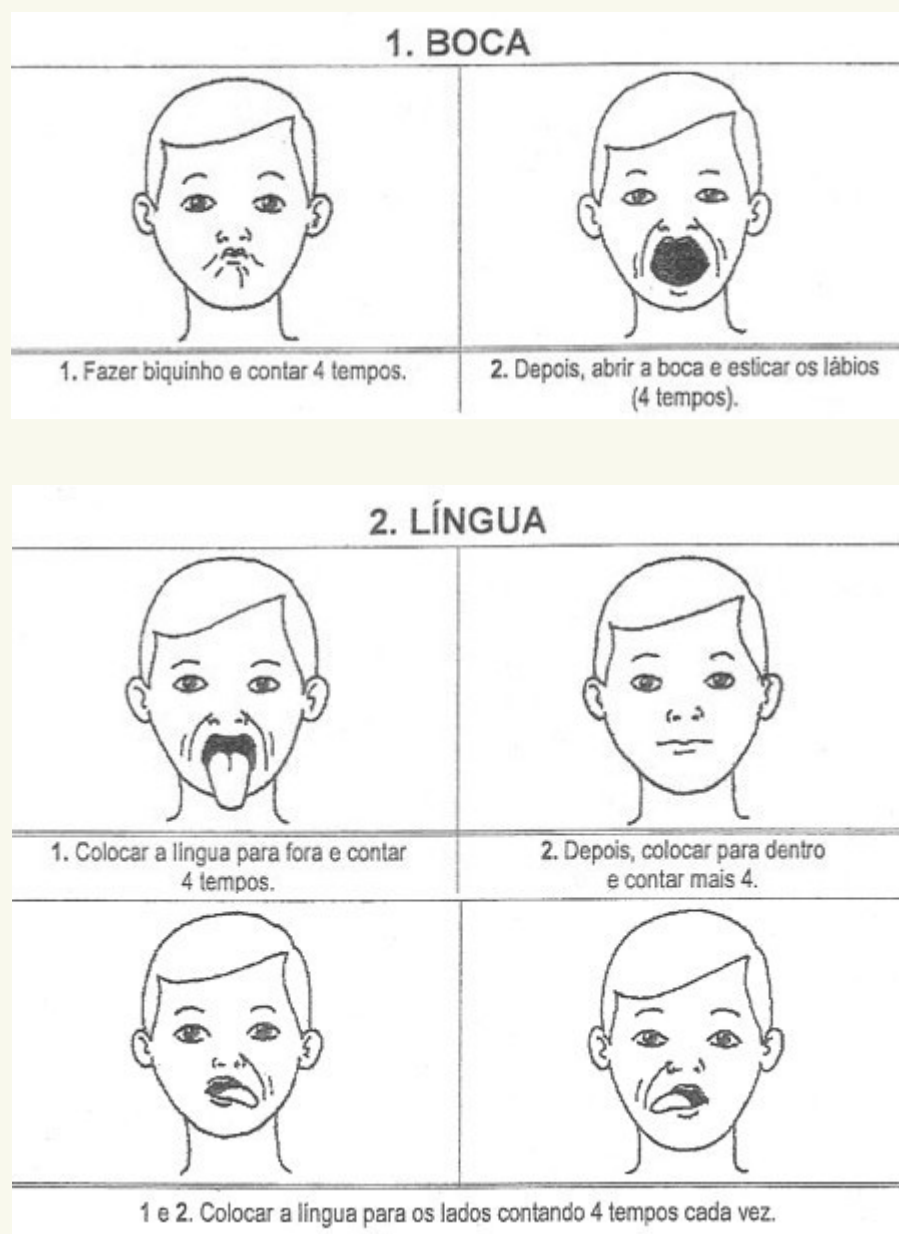
Caretas articuladas com movimentos das mãos – CAMM

Elvira Eliza França

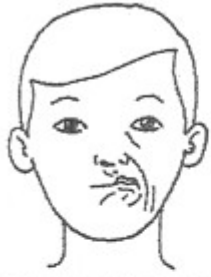
CAMM tem se mostrado excelente para crianças e adolescentes, porque ajuda no desenvolvimento das expressões emocionais e acalma comportamentos de irritabilidade, agressividade, impaciência, mau humor, inquietação, falta de atenção e de concentração, insegurança, etc. Quando a família toda participa da prática, aumenta a integração entre pais e filhos, e a compreensão entre eles. Isso ocorre porque quando a mente está mais consciente, e o corpo mais relaxado, as pessoas ficam mais saudáveis e deixam de produzir conflitos e problemas, geralmente criados pelo excesso de estresse, e pela falta de atenção nas relações de comunicação.

Como CAMM está em fase de desenvolvimento, a pessoa interessada em conhecer melhor seu processo de criação poderá ler o livro: "**Crenças que promovem a saúde: mapas da intuição e da linguagem de curas não convencionais em Manaus, Amazonas**", publicado pela Secretaria de Estado de Cultura e Turismo do Amazonas e Editora Valer, 2002.

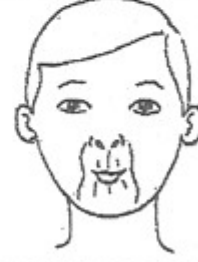
Elvira recomenda que as pessoas façam as etapas de CAMM **três vezes por dia**, ao acordar, durante o dia e antes de dormir. Quando as pessoas estão mais tensas ou com dificuldades, elas podem fazer mais vezes e de modo lento.



3. NARIZ



1 e 2. Mover os músculos para o lado direito e esquerdo, contando 4 tempos cada um.
Se os músculos não se moverem, massagear com os dedos.



1. Encolher o nariz para cima,
como se estivesse cheirando algo ruim.

2. Depois, esticar bem os músculos para
baixo (4 tempos cada um).

Se os músculos não se moverem, massagear com os dedos.

4. TESTA

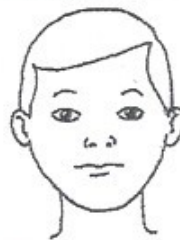


1 e 2. Levantar o músculo da testa, colocando os olhos para cima, e depois relaxar
com os olhos para baixo, contando 4 tempos cada movimento.
Se o músculo não se mover, massagear com os dedos.

1



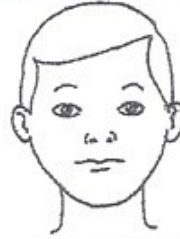
2



3



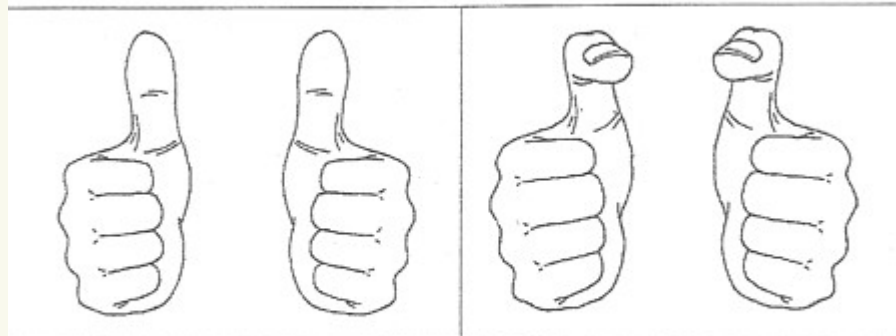
4



1, 2, 3 e 4. Levantar os olhos para a esquerda, contando 4 tempos.
Relaxar mais 4 tempos, e depois levantar os olhos para a direita, contando 4 tempos. Voltar
a relaxar e repetir a seqüência. Se o músculo não se mover, massagear com as mãos.

*Obs.: Esses movimentos são favoráveis para acessar memórias no momento de provas
e para estimular a criatividade.*

5. POLEGARES



Fechar as mãos, fazendo OK, e flexionar (dobrar) a falanginha dos polegares. Contar 1 tempo cada flexão, sem tocar os demais dedos. Manter a contagem mental de 4 tempos.

Obs.: Esses movimentos minimizam as tensões para falar em público e na hora das provas.

6 – POLEGARES COMBINADOS

Manter os movimentos dos polegares, contando 4 tempos, e combinar com os movimentos da boca, língua, nariz e testa, descritos acima. Coincidir as mudanças de movimento sempre no primeiro tempo. Controlar outros movimentos do corpo e concentrar a atenção na sincronia da face com os dedos.

7 – TODOS OS DEDOS

Mover todos os dedos, rapidamente, de modo independente, como se estivesse tocando piano no ar. Incluir os polegares nesse movimento apressado.

8 – TODOS OS DEDOS E TODAS AS CARETAS

Continuar movendo todos os dedos rapidamente, e fazer várias caretas diferentes e rápidas durante 1 minuto.

Obs.: realizar o exercício em local privado e explicar para a família que é uma terapia holística, para evitar interpretações errôneas. No caso de crianças, deixar que façam sons e uma quantidade menor de vezes. Quando o movimento da face estiver rígido, massagear. É favorável beber bastante água todos os dias e fazer caminhadas também.

Esta publicação está sendo feita com **autorização de Elvira Eliza França.**

Elvira Eliza França (Ma Gyan Unmani) nasceu em Osasco, São Paulo em 11 de junho de 1954. É formada em Comunicação Social pela Universidade de Mogi das Cruzes (1976) e mestre em Educação pela Universidade Estadual de Campinas - Unicamp (1985). Certificou-se como Master Practitioner (1995) e Assistant Master Practitioner em Programação Neurolingüística pelo NLP Comprehensive - USA (1997), atuando como assistente de treinamento nessa instituição (1996 - 1997). Hipnoterapeuta certificada pelo Anchor Point Institute - USA (1998), Elvira obteve aprovação e registro no American Council Hipnotherapist Examination - ACHE (CHT 199 - 104); é terapeuta holística (CRT - SP 23.308) e consultora educacional na cidade de Manaus, AM. Assessora voluntariamente o Conselho Estadual de Entorpecentes do Amazonas - CONEN/AM e Departamento Estadual Sobre Drogas - DEAD/AM e foi assessora da Pastoral da Saúde e da Criança da Arquidiocese de Manaus. É autora dos livros "Filosofia da educação": posse da palavra (org.), "Do silêncio à palavra: uma proposta para o ensino da filosofia da educação", "Dimensões interiores da escrita: a voz da criança interior", "Corporeidade, linguagem e consciência: escrita para transformação interior", publicados pela Editora Unijuí - RS e "**Crenças que promovem a saúde: mapas da intuição e da linguagem de curas não convencionais em Manaus, Amazonas**", publicado pela Secretaria de Estado de Cultura e Turismo do Amazonas e **Editora Valer**, 2002. Seu e-mail: elvirafranca@hotmail.com