



FIREWALKING



CHECKLIST FIREWALKING

- 1,5 m³ de areia fina;
- 7,5m linear de tapete de grama (40 cm de largura);
- 1,5m³ de tronco de Eucalipto (tem que ser esta madeira) seco cortados em pedaço de 1,5m e com espessura variada (entre 10 cm e 15 cm); Para até 50 pessoas passarem;
- 02 Pás e 02 enxadas com cabo longo (para tirar a brasa da fogueira);
- 01 carriola de ferro (para quebrar a brasa em pedaços menores e transportá-la);
- 5 litros de óleo diesel para acender a fogueira;
- Jornal para ajudar a acender a fogueira;
- Fósforo ou isqueiro;
- Abanador para manter a brasa acesa.



FIREWALKING

FIREWALKING

FILTROS/ ESTADO: Grounding e incantation

OBJETIVO: Alta performance emocional, empoderamento, superação

DEBRIEFING: Quem é você? I am a firewalking 3x

ENQUADRAMENTOS PREVENTIVOS: Não extenuar no início da fila para garantir alta performance total na hora de passar pela brasa.

Cadenciar e calibrar bem os olhos, postura e respiração, especialmente a pupila dos treinandos.

Se algum treinando não estiver em alta performance, alguém da equipe deve ficar com a pessoa e reiniciar a indução individual até a pessoa se empoderar e passar.

Poder de reserva: se caso o treinando tiver de posse de todos os recursos e ainda assim precisar do apoio da equipe, duas pessoas acompanham ela no trajeto da brasa, um de cada lado e a pessoa na brasa.

Ancorar previamente a pessoa que vai ficar recebendo cada um ao final da brasa, orientar olhar na direção dos olhos da pessoa e evitar olhar para baixo.

Não tocar a pessoa, somente usar o corpo para fazer o gesto para cima para a pessoa passar.

Caso não esteja, ter uma pessoa responsável para levar a pessoa até o final da fila e dar o apoio (acompanhar,acompanhar, conduzir) até a pessoa ficar no estado e passar. Deixar a pessoa sozinha no final da fila pode reforçar insegurança.

O objetivo do firewalker, naturalmente, é a superação de obstáculos, mas também trabalhar a crença que precedeu ao acontecimento: o que as pessoas pensavam, mesmo tendo pensamentos limitantes conseguiram superar-se. Desde que se coloque foco, estado de recursos, estado de fluxo, as pessoas conseguem vencer, superar até mesmo crenças limitantes. Eu posso, eu vou, eu faço, eu me determino, etc.

Para esta atividade, se mede mais ou menos 5 metros de tapete de brasas incandescentes. Colocar dois dedos de areia grossa nesse corredor;

Colocar um tapete de grama sobre a areia;

Por último colocam-se as brasas incandescentes.

As brasas têm de ser bem batidas, quebradas com o auxílio de uma pá, para ficarem bem pequenas, trituradas. Mas antes de fazer a caminhada na brasa, é preciso fazer a INCANTATION na sala e depois ir para fora mantendo a INCANTATION. Gritando Yes, Yes... as pessoas passam por cima desse tapete de brasas.

Todas as explicações da INCANTATION e da metodologia que precede a caminhada das brasas é a seguinte: A INCANTATION tem a finalidade de fazer as pessoas produzirem bastante adrenalina e todos os hormônios que ativam a pessoa para que ela fique até mesmo com taquicardia na hora.



FIREWALKING

Quanto mais a pessoas entrem nesse estado de ebulição, significa que todo o corpo da pessoa está tomado de adrenalina e também de beta-endorfina. O estado de máxima performance é semelhante àquele estado de fuga, de briga, etc. Neste estado, fazemos uma série de coisas enquanto o sangue está quente, e não sentem absolutamente nada! O objetivo, o segredo é este: esquentar o sangue dos participantes. Quanto mais quente o sangue, menos dor irá sentir.

E a segunda metodologia na formação das brasas é evaporar um pouco do calor excessivo. Fazendo isso corretamente, o máximo que pode acontecer é uma ou outra bolhinha aparecer. Conforme vimos na figura dos pés, há pontos que têm ligação com todos os órgãos do corpo. É um mapa que mostra a ligação direta com o nosso sistema endócrino glandular, coluna, sistema nervoso, etc. Segundo pesquisas de rituais xamânicos (índios que praticam o firewalking como processo de cura de afecções do corpo) as pequenas bolhas podem representar um feedback de que algo não esteja harmônico no organismo.

INCANTATION

A primeira etapa do Firewalking é a INCANTATION: Encantos verbais com emoção.

A segunda edição é “pilhar” os treinandos para deixa-los no estado de passar nas brasas sem queimar os pés.

Os treinandos saem do salão gritando com fervor emocional TUDO QUE EU PRECISO ESTÁ EM MIM AGORA, próximo a brasa o encanto muda para YES!

INCANTATION:

Eu sou a voz (3x)

Eu sou um líder e não um seguidor (3x)

Eu construo e não destruo (3x)

Eu sou uma força do bem (3x)

Eu sou uma força de Deus (3X)

Tudo que eu preciso está em mim agora!