

CARDÁPIO SOMÁTICO (Amanda) - *Amora flutuante*

Você pode até me empurrar de um penhasco que eu vou dizer: E daí? Eu adoro voar!
(Lispector, Clarice)

SABIAS QUE...

Você sabia que o caule de uma amoreira é flexível? As raízes são permanentes e delas formam as brotações que se desenvolvem, florescem e frutificam nos ramos. Hoje, nós vamos deter nossa atenção para a raiz do nosso caule.

1. GERMINAR - Você pode ficar da maneira que for confortável para você, de pé, sentado, deitado, como se sentir confortável. Lembrando que você pode parar a qualquer momento se não se sentir confortável e pode fazer pausas entre os exercícios. Agora, vou pedir para que você, se possível, sinta/observe seus pés. Se for desconfortável, vou pedir para que você sinta/observe sua perna, certo? Como os seus pés/pernas entram em contato com o chão? Se por acaso, você estiver sentado em uma cadeira de rodas, observe como você está sentado e, se possível, observe como seus pés estão apoiados. Independente do local onde teus pés tocam, você consegue sentir seus dedos? Você tem a sensação de estabilidade, seja no chão, na cadeira...? Agora percebe se a sensação do pé/perna esquerda é a mesma do pé/perna direita? Como está a distribuição do peso do seu corpo? Se você estiver sentado, qual a distribuição do peso nos teus ísquios? Tens a impressão de que um lado “carrega” mais peso que o outro? Onde você percebe mais concentração de “peso”? Lentamente, perceba como está sua respiração nesse exato momento. Sem tentar mudar a respiração ou ajustar. Apenas perceba o ar entrando e saindo.

2. ENRAIZAR- Encontre um posição confortável, seja de pé ou sentado. Perceba como está sua postura. Lentamente, volte a sua atenção lá para os membros inferiores, ou seja, coxas, panturrilhas, tornozelos e pés. Agora, se for confortável para você perceba se a marca que o pé esquerdo deixa é igual à marca deixada pelo pé direito. Lentamente, e de maneira espontânea, perceba se todos os dedos dos pés estão apoiados, seja no chão, na cadeira, no tapete, onde você escolheu. Como estão seus tornozelos e seus joelhos? Agora, sinta os diferentes volumes de seu corpo no espaço, como se os seus pés fossem as raízes da sua amoreira. Os joelhos, a bacia e o tórax são o caule e os ombros e a cabeça são os ramos que estão florescendo, um em cima do outro. Sinta se sua amoreira (corpo) está equilibrada ou se está balançando com o vento. Sinta o peso do seu caule, ele balança? Como estão os galhos? Observe o todo. Se você sentir que o vento está levando você, dance com o vento. Se movimente pelo espaço, deixe o vento levar você, mesmo que seja somente um galho, mesmo que seja somente seu braço, sua pélvis. Não ignore o que você está sentindo. Só deixe fluir.

3. CRESCER - Lentamente, perceba seus movimentos pelo espaço e tente ir contra o “vento”. Mesmo que sentados. Se, seu corpo pede um movimento, experimente fazê-lo ao contrário. Se

o seu movimento diz que você deve ir para frente, você vai para trás. Se ele pede para que você vá para a direita, você vai para a esquerda. Você pode brincar com os diferentes membros do seu corpo, e perceber como eles reagem. Se sentir vontade, pode se locomover pelo espaço, com cuidado. Caso contrário pode se movimentar onde está. Ou perceber o movimento interno. Perceba os estímulos que teu corpo recebe, da onde vem? Quais partes do seu corpo se movem através desse estímulo interno? Se vierem imagens, deixe que essas imagens invadam seu corpo e use elas como estímulo. Pode emitir sons, se for do teu interesse.

4. FLORESCER - Agora, a ideia é que você perceba a relação do seu corpo no espaço que você está. Percebe se há outras pessoas no mesmo ambiente. Qual espaço teu corpo ocupa nesse lugar? Qual o tamanho do teu corpo em relação a esse espaço? Qual o volume do teu corpo? O peso? Lentamente, inspira e expira. Percebe o que teu corpo está dizendo. Percebe se tens necessidade de realizar os últimos movimentos. Como você está se sentindo agora? Como estava seu corpo no início da prática? Como ele está agora? Me parece que várias amoreiras desabrocharam. O nosso corpo é como uma amoreira, devemos regá-la diariamente para que um dia possa florescer. Obrigada por esse encontro.

Necessidades:

Espaço: estrito ou médio. É possível deitar no chão e, posteriormente, se mover pelo espaço.

Número de participantes: de 01 a 10, quanto maior o número de pessoas maior a necessidade de um espaço mais amplo.

Tempo médio do encontro: 15 a 30 minutos. (se sentir necessidade de explorar mais tempo, não há problema)

Elementos necessários: espaço livre, um tapetinho ou coberta para colocar no chão caso o participante queira deitar.

Competências desenvolvidas: consciência corporal e descondicionamento gestual.