

CARDÁPIO SOMÁTICO 08 (Amanda) – ENRAIZAR

*Lembre-se do corpo
Da sua comunidade
Respire o ar do povo
Que costurou seus pontos
É você quem se tornou você
Mas as pessoas do seu passado
São partes do seu tecido
(honre suas raízes – Rupi Kaur)*

Hoje vou sugerir que, se for possível, façamos essa oficina no ambiente externo. Se você se sentir confortável ou se for possível, vamos alternar nosso lugar de prática. Se estiver calor na cidade onde tu estás realizando a prática e quiser ficar de pés descalços, também é uma sugestão. O que tu achas? É possível?

1. A raiz

Hoje nós vamos iniciar nossa investigação pelos nossos pés. Os pés são a base da estrutura do nosso corpo, eles entram em contato com diferentes solos. Então, se for possível vou pedir para que vocês fiquem numa posição confortável e vamos apenas tocar os nossos pés. Como um bebê que reconhece algo novo. Vamos investigar a forma do nosso pé, sua textura, peso, flexibilidade, etc. Mexe no teu pé com curiosidade e vai mobilizando teus dedos. Tu podes, delicadamente, fazer uma pequena pressão com o dedo indicador da tua mão em cada um dos dedos dos pés. Fazendo com que a parte de trás de um dos dedos do pé empurre o dedo o dedo indicador da mão. Testa isso com todos os teus dedos, identificando qual deles tem mais força e independência. Agora, se for possível, coloca três dedos das mãos na sola do teu pé, formando um triângulo. Lentamente, contraí o pé aproximando as pontas do triângulo e depois estende. Faça essa sequência com um pé por vez, no teu tempo.

2. Reconhecendo as possibilidades de movimento

Agora, se for possível, vou sugerir que vocês fiquem de pé, se não for possível não há problema. Reconhece o contato do teus pés, seja no chão ou na cadeira. Reconhece o

contato dos teus dedos dos pés uns com os outros, percebe como os teus pés estão apoiados. Tu consegues perceber-los? Há alguma parte que tu sentes que toca mais o solo ou solo da cadeira? A ideia é de que queremos imprimir a marca dos nossos dedos no solo, seja no chão ou na cadeira. Vamos começar pelo pé direito, imprimindo o dedão (principalmente sua “raiz”) e vá até o dedo mindinho, passe pela borda externa, pelo calcanhar e vá até a borda interna para recomençar o movimento no dedão. Você não precisa externalizar o movimento se não for confortável para ti, tu podes só intencionar que estás fazendo o movimento. Lembrando que nas abordagens somáticas não há certo ou errado, há o teu modo de se movimentar. Gentilmente, vou pedir para que tu observes o movimento do teu tornozelo e do joelho enquanto faz o exercício. Sinta se há algum movimento na bacia. Percebe dedo por dedo, sem pressa. Nessa sequência:

Dedão Borda interna Calcanhar Borda externa Mindinho

Depois que fizer essa sequência umas 5 vezes com o pé direito. Faça uma pausa e descanse. Percebe se há alguma diferença entre um pé e outro. E recomença a mesma sequência só que agora ao contrário.

Mindinho Borda externa Calcanhar Borda interna Dedão

Faça novamente uma pausa e percebe se há diferença entre um pé e o outro. Depois que tu parares um tempo e se autoperceber, recomençe a sequência só que agora com o pé esquerdo.

3. Acolhimento de uma nova substância

Antes de começar essa nova sequência, vou pedir para que tu dirijas tua atenção para tua respiração. Como tu estás te sentindo agora? Percebe os “volumes” do teu corpo enquanto tu respiras. Vou pedir para que tu pegues um par de meias. Pega uma meia desse par e, se for possível, coloque-a próxima do teu pé esquerdo. A ideia é de que os dedos do teu pé esquerdo agarrem a meia, tentando trazê-la para baixo do teu pé esquerdo, como se a “engolissem”. Quando tu tiveres engolido toda a meia, percebe a textura dela. Qual a diferença da meia para o chão ou para o apoio da cadeira? Qual a relação do teu pé com essa meia? E, depois, se for possível agarre a meia com teu pé e lance-a para longe. Antes de começarmos essa mesma sequência com o pé direito, vou chamar atenção para algumas questões importantes. Enquanto estiveres fazendo o movimento de “engolir” a meia, tome consciência do teu corpo como um todo. Percebe se tu estás fazendo

contrações desnecessárias em outras regiões como, por exemplo, as nádegas, coxas, dedos das mãos, etc. Sente como teu tornozelo e o teu joelho reagem aos movimentos dos dedos dos pés. Preste atenção na tua respiração enquanto teu pé engole a meia. E recomeça a sequência com o pé direito. Depois que tu fizeres essa exploração com os dois pés, percebe como eles estão. Se for possível, desloque pelo espaço.

4. Território

Se possível, desloca pelo espaço reconhecendo como tu estás agora. E, pensa em toda tua trajetória. O que compõe quem tu és hoje. Pensa onde tu moras, quais as relações que são pré-estabelecidas nessa comunidade que tu vives. Faz um panorama da tua vida. Aos poucos, vamos deslocar pelo espaço pensando que esse lugar é um lugar argiloso. E, de repente, teu corpo está coberto de argila e tu tens que tirar essa argila. Quais os movimentos que tu farias para tirar a argila? Quais as qualidades desses movimentos? Eles são mais densos ou mais leves? Existe alguma dificuldade no teu deslocamento? O que muda nas tuas ações? Os movimentos são mais lentos ou mais rápidos? E aí tu vais investigar as possibilidades de deslocamento. O deslocamento pode ser só com um dedo, ou só a intenção de se deslocar. A investigação é tua, dentro das tuas possibilidades. A ideia é que possamos destacar qualidades de movimento para essa investigação, e que possamos ser invadidos por essa imagem desse território argiloso que aos poucos vai se libertando. Depois que tu fizeres essa investigação, peço que tu faças uma pausa. Percebe como tu estás agora.

5. O território mais profundo é a pele

Inspira e expira. Percebe como está teu corpo após o deslocamento. Agora tu vais pensar que ainda há alguns resquícios de argila no teu corpo, e tu vais tirar ele da tua pele. Gentilmente, vamos começar a fazer um movimento de que estamos limpando, mas não precisa depositar força ou tensão. Apenas limpa todas as partes do teu corpo e remove todos resquícios de argila que ainda restam. Vou convidar vocês a fecharem os olhos, e perceberem seus corpos agora. Percebe tudo que compõe teu corpo. Percebe como tu estás te sentindo após realizar essa prática. O que mudou desde do início?

REFERÊNCIAS:

BOLSANELLO, Débora Pereira. **Educação Somática**: ecologia do movimento humano – pensamentos e práticas. Curitiba: Juruá, 2016.