

CARDÁPIO SOMÁTICO 14 (Amanda) – Ventas, ventavas, ventaste.

*“Quando o mar tem mais segredo, não é quando ele se agita. Nem é quando é tempestade. Nem é quando é ventania. Quando o mar tem mais segredo, é quando é calma.” (Maria Bethânia)*

### **Indicações iniciais**

Antes de iniciar essa prática, quero indicar que vocês podem escolher parar de fazer a prática, ou fazer de um modo ajustado, sempre que for preciso. A nossa prática tem um tempo mais ralentado, mais devagar em comparação com o tempo de nossas atividades cotidianas. Nós vamos observar nossa respiração, os pequenos movimentos do corpo na aparente pausa e vamos fazer movimentos lentos. Para quem tem questões relacionadas a ansiedade ou condição depressiva, pode ser que essa prática te leve a um conforto, mas pode ser que ela desperte algumas sensações indesejáveis. Assim também para quem tem qualquer questão física, no sentido de alguma lesão, eu conto com vocês para que, percebendo qualquer desconforto, vocês façam uma pausa, podem deslocar pelo espaço, ir beber um copo de água, conversar com alguém que está com vocês no mesmo espaço físico ou mesmo por mensagem. Não se cobre de fazer tudo o que é indicado, a abordagem dessa prática é que encontremos o nosso tempo e possamos escolher o que desejamos e o que podemos fazer buscando o nosso bem estar. Certo?

Além disso, todo o movimento indicado pode ser realizado do modo como for confortável ao praticante, respeitando suas possibilidades e limites. Isso pode significar que algumas pessoas realizem o movimento apenas em seu impulso, sem que o movimento seja muito perceptível externamente. Outras podem apenas imaginar fazer o movimento. Todas as respostas do corpo são possíveis. **Todos e todas temos possibilidades e limites, e elas mudam dia a dia.**

#### **1. O balanço das árvores – a sintonia perfeita**

Existem duas maneiras de realizar as atividades propostas, de pé ou sentado(a). Para quem for possível ficar de pé, fique de pé com as pernas na largura dos quadris e deixa o teu corpo balançar levemente de um lado para o outro, como se fosse uma árvore balançando pela ação do vento. E, para quem está sentado(a) deixa o teu

quadril e tronco balançarem de um lado para o outro. Vale ressaltar que as vezes a intenção do movimento importa mais do que o movimento externalizado, ou seja, só o fato de tu estar intencionando o movimento já é o suficiente. Enquanto tu estiveres fazendo esse movimento, mentaliza a imagem de uma árvore que é balançada pelo vento. Deixa essa sensação contaminar a tua intenção de movimento. Presta atenção no movimento que acontece da espinha até a cabeça. Faça esse movimento por umas dez ou quinze vezes, bem devagar. Enquanto estiver fazendo os movimentos, observa a conexão entre esses movimentos e a respiração. Aos poucos vai pausando esses movimento para os lados e vai fazendo eles para frente e para trás. Percebe se há alguma dificuldade ou facilidade em realizar esses movimentos para frente ou para trás. Lembra de fazer esses movimentos gentilmente. Para quem está de pé, sente se há alguma quantidade de esforço nos tornozelos. E, para quem está sentado/a, sente se há algum esforço sendo depositado teus ísquios. Os pontos de esforço variam de pessoa para pessoa, então percebe quais são os teus pontos de esforço. Faça uma pausa. Sente se há algum resquício de movimento que se sobressaí. Inspira profundamente e expira.

## **2. Ventos calmos no eixo da rotação – redemoinho ou furacão?**

Como vocês puderam perceber estávamos intencionando os movimentos para frente e para trás, para um lado e para o outro. Certo? Agora, move teu corpo como se estivesse fazendo um círculo, quase como um furacão só que em câmera lenta, muito lenta. Tu podes também imaginar que tua cabeça está traçando um círculo no teto, um movimento circular que contamina todo o teu corpo. Faça esse movimento até sentir o que acontece com todo o teu corpo, dos pés a cabeça. Para quem está de pé, percebe como o movimento se dá nos tornozelos. Como está a tua panturrilha? E os teus joelhos? E para quem está sentado(a) percebe se há algum movimento nas tuas pernas. Percebe se tuas nádegas fazem algum movimento no formato circular também. Vai minimizando esse movimento até chegar numa aparente pausa. Lentamente, tenta retomar os movimento de balançar para os lados, para trás e para frente e em círculos. Nessas direções, enquanto estiver balançando, tenta concentrar o peso do teu corpo somente no lado direito. Para quem está de pé deposita o peso sobre o pé direito, podes tirar o pé esquerdo do chão ou deixar apenas o dedão esquerdo. Para quem está sentado(a) tenta concentrar o peso sobre a nádega direita ou intencionar para o que peso fique sobre esse lado. O lado esquerdo não vai receber

grande parte do movimento, exceto na medida em que o corpo precise manter o equilíbrio. Faça essa exploração, veja se é possível e tenta não interferir a tua respiração. Aos poucos, vai diminuindo o balanço e recomeça pela lado esquerdo, ou seja, apoiando-se no lado esquerdo do corpo. Depois de explorar, vai diminuindo o movimento até chegar no mínimo de balanço possível.

### **3. A ventania que habita em ti, em mim, em nós.**

Para quem estava de pé, sugiro que sente numa cadeira de modo que teus pés se apoiem no chão, bem separados. Agora relaxem os músculos das pernas até que os joelhos possam mover-se para os lados, num balanço fácil e leve das pernas. Quem tiver dificuldades para realizar esses movimentos pode contar com o auxílio das mãos, lembre-se de fazer o movimento lentamente. Aos poucos faça uma pausa e perceba como está a tua respiração. A ideia é de que assim como o movimento, a respiração seja leve e fluída como uma suave brisa de verão. Depois de fazer uma pausa, mova o tronco de um lado para outro até obter um movimento leve de balanço. Percebe quais partes do teu corpo se movem nesse balanço. Será que a cabeça cede para o balanço também? Sem intencionar, só sente. Aos poucos diminui o movimento até chegar numa pausa. Em seguida inicie os movimentos para frente e para atrás, nesse balançar vais percebendo os movimentos das coxas, da pélvis, dos joelhos...

### **4. Vento, ventania e calma.**

Lentamente, vai diminuindo o movimento e percebe qual sensação se sobressaí. Percebe se o teu corpo está completamente parado ou se ele permanece em movimento. Percebe se a sensação que tu estás sentindo agora é diferente da sensação que tu tinhas no início dessa prática. Se sentir vontade de seguir movendo, explora a ideia do vento deslocando pela tua casa. Pode ser uma brisa suave ou uma ventania que invade a casa de canto a canto. Tu podes explorar esse mover pelo vento, com o vento, sendo ventania pelo tempo que quiser, até encontrar a tua calma na casa que é o teu corpo, no teu corpo que é a tua casa.

#### **Necessidades:**

*Espaço:* restrito ou médio.

*Número de participantes:* de 01 a 15, quanto maior o número de pessoas maior a necessidade de um espaço mais amplo.

*Tempo médio do encontro:* 60 minutos.

*Elementos necessários:* espaço livre, e um tapetinho ou coberta para colocar no chão caso o participante queira deitar. Uma cadeira se o participante quiser sentar.

*Competências desenvolvidas:* Percepção dos movimentos internos e das possibilidades de movimento.

**Referências:**

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus Editorial, 1972.