

CARDÁPIO SOMÁTICO (Amanda) – Acolher o ser – permanecer.

*“Soma, com toda a sua amplitude de abrangências e contaminações”*

(Jussara Miller)

### **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.**

Chegamos no início de dezembro. Dezembro é o mês em que muitas pessoas se reencontram e reafirmam os possíveis laços afetivos. Mas tu já afirmaste o teu laço afetivo contigo mesmo(a)? Quantas vezes tu te acolheste esse ano? Quantas vezes tu pediste desculpas para ti mesmo (a)? Hoje a nossa prática tem a ideia de promover um encontro contigo mesmo (a). É o momento que tu vais olhar para ti mesmo (a) e te acolher, te respeitar e, principalmente, te amar.

### **1. Olhar para si, se permitir ser**

Vou pedir para que tu sentes de uma maneira que for confortável, que for ideal para ti. Podes sentar no chão, na cadeira, no sofá, onde for possível e ideal para esse momento que tu viverás agora. Organiza o teu corpo nessa posição, percebendo o modo de sentar que é mais confortável pra ti. Toma o teu tempo para isso. Gentilmente, vou pedir para que tu pisques teus olhos. Faça isso lentamente. Aos poucos vai relacionando o movimento de piscar os olhos com o movimento da tua respiração. Vai absorvendo toda a imagem que compõe o espaço que tu estás inserido (a), não força teu olhar, apenas deixa que essas imagens te contaminem e te convidem a olhá-las. Qual o peso do teu olhar? Qual o peso das tuas pálpebras? Qual o peso dos teus cílios? Olha para as coisas como se tu nunca as tivesses visto, como se fosse a primeira vez que tu estivesses olhando para cada detalhe do espaço que tu estás inserido (a). Quais as cores desse lugar? Quais os tons que se sobressaem? Qual a temperatura desse lugar? Como tu te sente em relação a esse lugar? Qual o teu tamanho? Qual teu peso? Qual a temperatura do teu corpo?

### **2. Olhar para o espaço – a contaminação do ser**

Aos poucos fecha teus olhos. Percebe como tua respiração está sem o auxílio das piscadas. Percebe o que se move no teu corpo para que tu possas respirar. Tenta fazer o percurso da tua respiração, desde a inspiração até a expiração. Qual a sensação que se sobressai no caminho da tua respiração? E de olhos fechados, percebe qual o teu tamanho em relação ao espaço que tu estás inserido (a). Qual o peso do teu corpo? Qual espaço que tu ocupas? Tenta perceber se tua respiração ela faz um único percurso ou se ela se altera. Enquanto tu estás refletindo no espaço que teu corpo ocupa, como que a tua respiração se organiza? Será que ela altera a velocidade? Será que ela altera a sua qualidade? Aliás, qual a qualidade da tua respiração nesse exato momento? Aproveita que tu estás identificando a qualidade da tua respiração e identifica qual a tua maior qualidade atualmente.

### **3. Permane - ser**

Agora, vou pedir para que tu esfregues uma mão na outra e toque a superfície mais próxima de ti, para quem estiver sentado (a) no chão, peço para que toque o chão. Aos poucos vai criando a relação entre a superfície e o teu corpo. Podes começar com movimentos pequenos com as mãos, e depois envolver teus braços. Podes ir envolvendo o teu corpo e as superfícies. Essa exploração tem que ser feita bem de

leve, num ritmo bem lento. Para que tu possas ir percebendo como teu corpo se organiza ao entrar em contato com diferentes superfícies. Podes usar o impulso para sair de uma parte do corpo e ir para outra. Podes explorar teus apoios, pode se doar para superfície e, posteriormente, retornar para a tua posição confortável. O que acontece com o teu corpo quando tu tocas o chão ou outras superfícies? Qual a sensação que se sobressai? Será que antes de tocar o chão ou a superfície, não a percebemos? Existe uma relação de troca entre teu corpo e o espaço que estás inserido (a)? Enquanto permaneces nessa exploração, vou pedir para que tu fales a palavra “permanecer”. Aos poucos vai vinculando essa palavra aos teus movimentos, aproveita o tempo da palavra pra criar um ritmo na tua exploração. E aproveita também para criar diferentes sons, tons, volumes tanto para voz, quanto para o movimento. Como o uso da voz pode te convidar para realizar o movimento? Como o uso da voz ressoa no teu movimento? Permanecer. Per-ma-ne-cer.

#### **4. O aqui e agora do ser**

Permanece no aqui – agora da tua exploração. E convida as paredes para permanecerem contigo. Convida todo espaço que tu estás inserido (a) a permane - ser- em. Convida todo teu corpo a se interligar com o espaço. Aproveita para explorar outros níveis, ou seja, de pé, deitado (a) etc. Explorara as tuas possibilidades de ser. Não vou dar um final para a oficina de hoje, vou deixar que ela permaneça até o nosso próximo encontro.

#### **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 de si e do todo.