



“De Dentro Para Fora, Dançar com os Nossos Amados”⁵

O foco desta prática é explorar estes espaços interiores e exteriores dos nossos corpos - enquanto nos aquecemos - , criando fluidez dentro do corpo e acordando a nossa imaginação, para chegarmos a um momento aberto e relaxado em que possamos dançar livremente.

Poderemos também oferecer as nossas danças às pessoas preciosas que talvez não estejam perto de nós, e, assim, nos aproximarmos delas de outra forma - uma experiência que pode ajudar a saúde física e mental de todos nós. O corpo em relação ao espaço interior e exterior. Imaginação e dança.



DURAÇÃO ESTIMADA

Cerca de 50 minutos

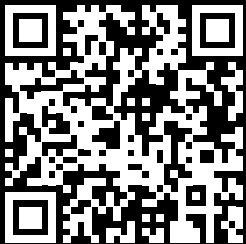


MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Um grupo de 7-14 pessoas sentadas (se houver pessoas com dificuldade de ficar sentadas, podem deitar-se). Seria favorável criar um círculo;
- O espaço tem que ser silencioso, com ambiente calmo, luz suave e, se possível, um espaço verde exterior;
- Som - de telemóvel com uma coluna bluetooth para ter um som bom e suficientemente forte;
- Roupas confortáveis para todos/as.



VÍDEO & PRÁTICA ONLINE





No início todos devem estar sentados juntos em um círculo de uma maneira confortável, cada pessoa com as suas limitações. Se houver pessoas que não aguentem sentar por muito tempo, podem também trabalhar ora deitados, ora sentados.

1

Colocamos a nossa mão (direita ou esquerda) no centro do nosso corpo. Mais ou menos 3 dedos embaixo do nosso umbigo. Esse é o nosso centro energético, chamado no oriente, Chi (de Tai Chi), ou Tandem. Inspiramos pelo nariz e expiramos pela boca. Com a nossa imaginação, direcionamos a nossa respiração para o centro do corpo, limpando o nosso corpo interior com a respiração. Inspirando nova energia e expirando as dores, as ansiedades, medos etc. (10-12 respirações/1-2 minutos);

2

Na próxima etapa, começamos a mexer os nossos corpos, espreguiçando, como se fosse de manhã na cama, alongando o nosso corpo, os braços, as pernas, pescoço, coluna vertebral, dedos... Pode ajudar se o mediador enunciar as partes do corpo para acrescentar consciência corporal às diferentes partes do corpo e a conexão com o nosso centro. Tentando imaginar que os nossos movimentos saem do nosso centro, acompanhando a respiração. Estamos a ligar as extremidades do nosso corpo ao nosso centro - o nosso fogo interior, a nossa semente interna do corpo - o nosso centro energético. Seguimos, imaginando que cada movimento vai além do nosso corpo físico, expandindo pelo espaço, até tocar o espaço, as paredes e o teto com a extensão dos nossos movimentos, de dentro para fora;

3

Nesta parte, iniciamos por mexer e alongar as nossas articulações, esses espaços dentro do corpo onde têm espaços vazios entre os ossos. Devagar, passando de uma articulação para outra, ficando 1-2 minutos em cada articulação, explorando possibilidades e limitações de movimento, suavemente, abrindo as ligações interiores das várias partes do corpo, passando pelas articulações. Iniciando pelas mãos, que são as partes que utilizamos mais no dia a dia. Lembrando momentos específicos quando usamos os dedos das mãos: Fazendo pão? Lavando roupa? Cada dedo é um pássaro. Dos dedos e mãos passamos para pulsos, cotovelos, e ombros. Devagar, abrindo cada articulação e depois juntando o movimento de uma à outra;

4

Com todas as articulações dos braços abertas e em movimento, criamos ondas entre as articulações, sensação de nadar, de dançar ballet, de conduzir uma orquestra, ou de apanhar frutas de uma árvore. Quais são as memórias interiores dos nossos braços? Cada um trabalha devagar com a suas limitações, criando espaços interiores nas articulações, passando para coluna vertebral, que também é feita de articulações: através dos nervos, os espaços entre as 24 vértebras transmitem informações do cérebro para todo o resto do corpo. Como podemos mover a nossa coluna? Imaginando que temos uma serpente dançando nas nossas costas ou, talvez, uma alga marinha, movendo-se suavemente do cóccix - a base da coluna - até a cabeça, que é uma extensão da nossa coluna;

5

Depois descemos para o quadril, a nossa maior articulação, que liga a parte de cima à parte de baixo do corpo, tronco e pernas, e dançamos um pequeno samba devagar na cadeira, sentindo as pernas encaixadas nesta grande articulação do quadril (quem quiser e puder, pode ficar em pé);



Ícone de: Goran Bradic (Dreamstime.com)

6

Descemos ainda mais para os joelhos e percebemos que essas articulações, esses espaços entre os ossos, nos permitem mover, mas também tem limitação de movimento, para nos proteger e para manter nossa postura e estrutura. Esta articulação é bem parecida com a dos cotovelos. Movimente-se suavemente, encontrando prazer no movimento, não é preciso usar força. Lentamente, juntamos os nossos tornozelos, mexendo essa articulação complexa e delicada, que liga os pés às pernas. E, por último, chegamos aos dedos dos pés, que têm 3 articulações em cada dedo;

7

Sem fazer pausa, colocamos sons de vários elementos (na página a seguir encontra-se uma lista de sugestões de faixas sonoras). Primeiro, com o som da água, imaginamos que estamos dentro da água. Qual é a qualidade da água? Suave? Líquida? Fluida? Fria? Quente? Salgada? Buscar a lembrança da última vez que entramos no mar ou no rio. Ter a imagem de estar se mexendo e dançando dentro da água, e a água dançando dentro de nós. A água entrando no nosso corpo, passando pelos lugares interiores entre os ossos, as nossas articulações. O nosso sangue, tal como rios internos, flui dentro dos corpos, mexendo e dançando o nosso corpo. Deixamos essa experiência acontecer por pelo menos 2-3 minutos;

8

Então, passamos para a próxima faixa de som de floresta/ pássaros, qualidade de terra, lembrando e deixando crescer dentro nós a sensação de passear numa floresta. E os pássaros voando dentro e fora dos nossos corpos. Por último colocamos uma faixa de som de vento, sensação de vento/ ar, ventando, voando. Imaginar que somos como uma árvore e o vento está a nos mover, suavemente, um vento carinhoso. O ar é invisível, não tem peso, nem cor, o vento pode também entrar dentro de nós, tocar o nosso corpo como

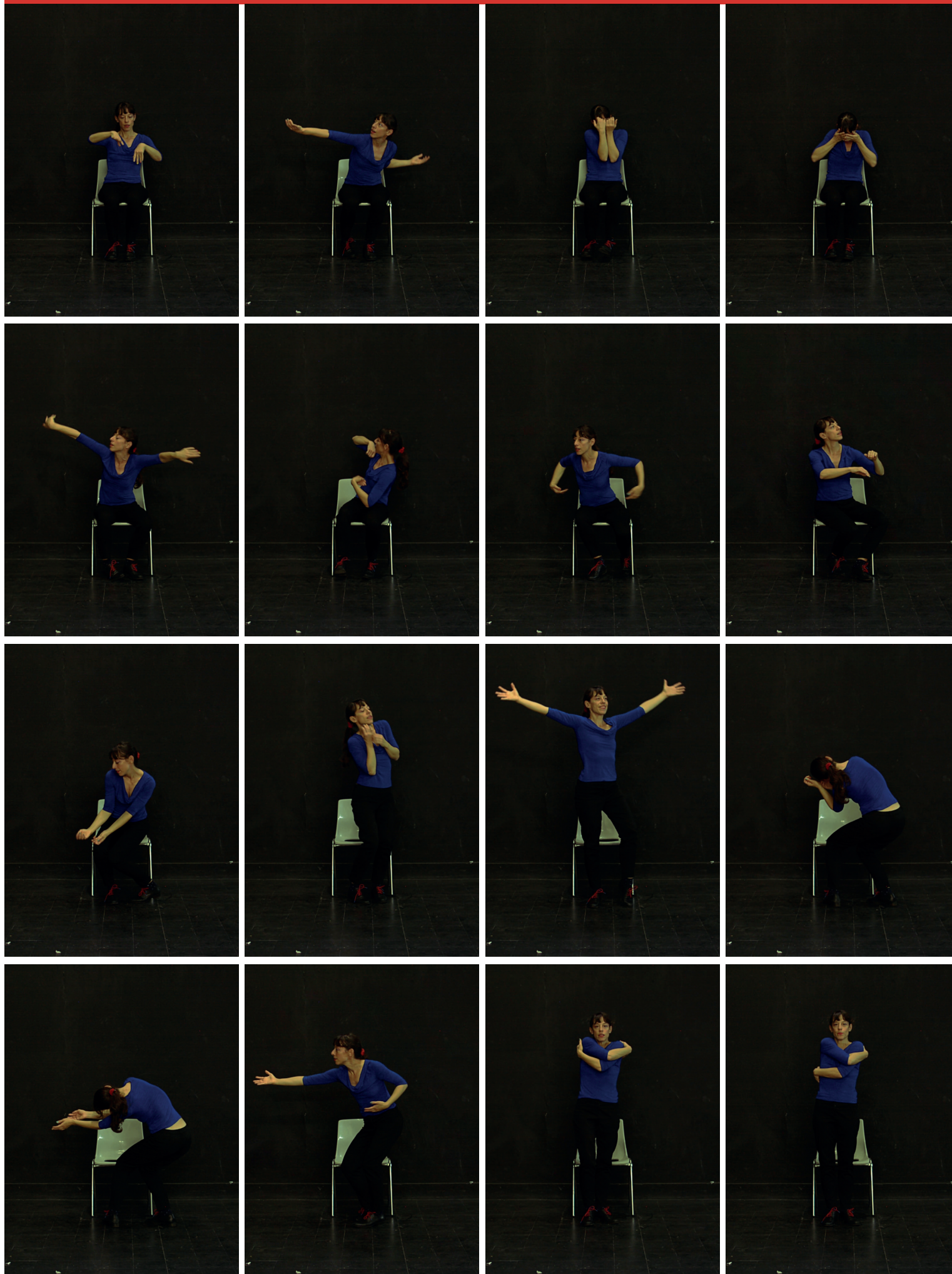
um instrumento, como uma flauta. Corpo flauta, leve e transparente. Ao passar por cada um desses elementos, tentamos senti-los dentro dos nossos corpos, e fora, no espaço. Movendo o espaço, e movendo-se pelo espaço, transformando o dentro e o fora;

9

Colocamos uma música conhecida (por exemplo, Gai-vota da Amália Rodrigues) e começamos a dançar pelo espaço, para nós ou um para outro com a música e com todos os elementos: água, terra e ar. Lembrando que o corpo é tridimensional e tem a parte de trás, da frente, dos lados, em cima e embaixo. Damo-nos 3-5 minutos de prazer em dançar, de se mexer, de mover os espaços interiores e exteriores, deixando-os dançar...

10

Na última etapa fechamos os olhos e pensamos em uma pessoa especial para nós, alguém vivo ou não, uma pessoa preciosa, que amamos, alguém que temos saudade, alguém que queremos agradecer, alguém que queremos abraçar, tocar, ficar perto. Com uma música suave (que os participantes podem escolher), vamos dançar para esta pessoa, dedicando os nossos movimentos, a nossa dança, para ela, mandando os nossos sentimentos mais profundos que temos por esta pessoa, através da nossa dança, do dentro para fora, imaginando que estamos a dançar com ela.



Sugestões de faixas sonoras ou musicais:

- água: *Charming Ocean sounds. Pt.01- Sleepy John*
- água: *Ocean Waves - Gently Rolling Wave- Nature Sounds*
- terra: floresta - *Bird Song - The Sound of Happiness*
- vento: *Strong wind blowing through trees*
- *Gaivota - Amalia Rodrigues*
- *Cartas de amor (Love letters) - Roberto Carlos*

VER A PRÁTICA ONLINE
PARA MAIS INFORMAÇÕES

