

# RASTREAMENTO ÓSSEO

Por Audicia Lynne Morley/ RSMT/E  
© WWW.ALIVEARTS.ORG



interior

individual



corpo



1 hora

## MATERIAIS

- caderno e caneta
- opcional: uma imagem da anatomia de um esqueleto

## PROPÓSITO

### AUTOGESTÃO

- desenvolve a conexão corpo-mente, consciência de si e autodefinição
- apoia uma presença calma, enraizada no corpo e uma mente clara
- desenvolve o sentido cinestésico

## PREPARAÇÃO

- É importante sentir-se confortável com o toque e estar aberto a explorar o seu corpo através de toque guiado, se em algum momento se sentir mal, por favor pare.
- \* Esta atividade pode ser praticada no interior ou no exterior, em pé, sentado ou deitado numa superfície confortável. Lave as mãos antes e depois da atividade.
- \* Olhe para a imagem do esqueleto para ter uma noção dos ossos que se encontram no seu corpo.

## INTRO

Esta atividade de toque é enraizada na medicina oriental e em práticas de base somática. Nesta atividade faz-se um toque que traga consciência dos teus ossos. Os ossos são a estrutura mais sólida e clara do nosso corpo. À medida que fazes o rastreamento ao teu esqueleto vais descobrir partes mais fáceis de localizar que outras, porém independentemente de qual for o teu tipo de corpo, haverá sempre uma parte do corpo onde te conseguirás conectar com a parte óssea.



## PASSOS

1. Começa por te encontrar uma posição confortável sentado ou deitado. Com o "sentido" da imaginação vê se consegues ter uma noção da forma do teu esqueleto e numa folha de papel faz um rascunho rápido dessa primeira impressão.
2. Esfrega as tuas mãos uma na outra como se as estivesses a lavar até conseguires aquecer as tuas palmas e dedos.
3. Com uma mão brinca a descobrir as formas do ossos da outra mão para experimentar como se faz o rastreamento. O tipo de contacto precisa ser firme e preciso. Explora procurando perceber como é o osso, fecha os olhos e permite que os teus dedos se aventurem na descoberta de paisagens ósseas por debaixo da tua pele.
4. É recomendado começar por um lugar de acesso ósseo fácil, onde haja mais ossos que carne, como a cabeça e de seguida a cara - dando especial atenção aos ossos do contorno da cara e à volta dos olhos. Depois continua-se para baixo o rastreamento: os ombros, os braços, as mãos, as costelas e os pés.
5. Uma vez feito o rastreamento de todo o esqueleto, fecha os olhos e com o "sentido" da imaginação vê se consegues identificar as formas e contornos dos teus ossos. Como é esta imagem em relação à inicial? Faz um novo rascunho sobre a nova imagem baseado no que sentes agora.



RASTREAMENTO ÓSSEO

## REFLEXÃO

- Que mudanças reparaste no teu corpo e nos teus desenhos no fim da atividade?
- Que parte do corpo estava a pedir para ser rastreada?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver resiliência?

## COMENTÁRIOS

- Variação: Podes escolher trabalhar com diferentes partes do corpo de cada vez que fizeres a atividade em vez de fazeres o corpo inteiro.