

# ESPREMER A ESSÊNCIA

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



interior

individual



corpo



30 min

## PROPÓSITO

### AUTOGESTÃO

- reaviva a conexão corpo-mente
- regula o sistema nervoso, que tem um efeito calmante e de ligação à terra
- acorda a energia, circulação e fluxo de forma gentil e relaxada

## MATERIAIS

- colchão, cobertor e almofadas

## PREPARAÇÃO

- Para praticar no interior ou exterior, em pé, sentado ou deitado numa superfície confortável e que suporta o corpo. Lave as mãos antes e depois do exercício.

## INTRO

\* Esta é uma atividade de toque baseada em espremer os músculos do corpo. É importante demorar o tempo necessário, ter um fluxo de respiração relaxado e estar conectado contigo mesmo. A forma de tocar deve sempre ser sentida como boa. Nenhuma parte desta atividade pode causar desconforto. Tu podes escolher a quantidade de pressão que farás de modo a ser uma experiência confortável e restabeecedora.

\* Por favor, tome atenção que algumas partes do corpo tem mais carne que outras por isso adapte a sua conexão com cada parte do corpo tendo isso em conta.

# PASSOS

1. Procura uma posição confortável, em pé, sentado ou deitado. Coloca uma mão na tua barriga, outra no teu peito. Respira 3 vezes para trazer o foco da tua atenção para ti mesmo. Observa como te sentes, e marca como estás agora com uma imagem mental do teu corpo.
2. Esfrega as tuas mãos uma na outra para criar algum calor nas tuas palmas. A mão de contacto deve ser suave mas firme e com os dedos abertos.
3. Começa com uma mão, espremendo a mão oposta, depois o braço, o ombro e esse lado do pescoço, assegurando-te que não deixas de fora nenhuma parte do braço. Repete com o outro braço.
4. Depois espreme os músculos da parte de trás do pescoço até à cabeça. No couro cabeludo adapta o toque espremendo-o usando as pontas dos dedos. Na cara usa as pontas dos dedos para estimular a pele e pressiona os ossos de forma suave.
5. Continua a espremer o corpo para baixo: os ombros, as costelas, a barriga, a pélvis, as pernas e os pés. Para as costas pressiona os esfrega as costas no chão ou contra um tronco de uma árvore ou contra uma parede para poderes sentir alguma estimulação.
6. Assim que terminares, fica parado por uns momentos, observa como te sentes, o que mudou e marca como estás agora com outra uma imagem mental do teu corpo.



ESPREMER A ESSÊNCIA

## REFLEXÃO

- Como te sentiste antes e depois da atividade?
- Há alguma parte do corpo que gostavas de voltar, ou que precisa de mais atenção? Se sim, volta a essa parte e demora nela alguns minutos a espreme-la.
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a tua resiliência?

## COMENTÁRIOS

Podes fazer apenas 5 minutos de automassagem e já irá melhorar a tua energia ou relaxar alguma tensão do teu corpo. Explora como podes usar este tipo de toque focado de formas diferentes que te possam apoiar.