

SOLTAR OS LIGAMENTOS

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



PROPÓSITO

AUTOGESTÃO

- libertar a tensão dos músculos, articulações e ligamentos
- energizar e estimular o corpo de forma suave
- apoiar conectividade, fluidez e mobilidade através do corpo

MATERIAIS

- roupa confortável

PREPARAÇÃO

- Pode ser praticado no interior ou ao ar livre, desde que seja numa superfície plana.
- O tempo e o ambiente devem ser apoiantes e não obstáculos à prática.

INTRO

Esta atividade é também conhecida como "O Agitar dos Corn Flakes". O que se refere à imagem de agitar a caixa de cereais de pequeno almoço de Corn flakes para que fiquem separados uns dos outros. Esta atividade é para a pessoa se soltar através de vibração, sacudir, ou movimentos saltitantes. Este tipo de prática tem sido usada ao longo da história e pode ser encontrada em práticas de Chi Kung.

PASSOS

1. Coloque-se numa posição confortável em pé, com os pés afastados à largura dos ombros, os dedos dos pés a apontar para a frente e os joelhos suaves, ligeiramente dobrados na direção dos dedos dos pés. Suaviza os tornozelos, joelhos e ancas como se te fosses sentar, baixando o teu centro de gravidade, e alonga e relaxa a parte inferior das costas. Imagina um fio dourado de lua que se inicia no topo da tua cabeça e segue em direção ao céu. O corpo deve estar leve e bem assente no chão, a coluna dele estar ligeiramente alongada. 2. Respira fundo 3 vezes, a partir do teu centro. Começa um movimento leve de flexão nos joelhos, inicialmente com o peso dividido igualmente pelas duas pernas, durante 3-5 min. Procura sentir todos os tecidos dos órgãos da tua barriga, do tronco e os ombros a serem mexidos. Brinca com a dinâmica do flectir, por vezes acelerando-o e intensificando-o e outras atrasando-o e suavizando-o quer no seu ritmo quer na força que é usada. Depois brinca mudando o peso do corpo de uma perna para a outra. 3. Começa a transitar para sacudir de forma a que o corpo se continue a mover ligeiramente de um lado para o outro em vez de para cima e para baixo. Depois, sacode as mãos, braços, ombros, costelas, barriga, ancas e pés e depois todo o corpo durante 5 min. 4. Brinca com todas as variações de fletir e sacudir, de modo a que te permita sentir que estás a soltar o teu corpo e, de modo a ser satisfatório, durante 10-15 minutos. 5. Demora alguns minutos a desacelerar e ficar parado. Toma consciência do teu movimento interior ainda a vibrar através do teu corpo. Repara como te sentes. Se alguma área do teu corpo não se sente estimulada pelos movimentos de flexão ou de sacudir, demora alguns minutos a conectares-te com essas áreas colocando nelas as tuas mãos. Respira para essas áreas, espreme essas áreas com as tuas palmas e mãos e depois move-te fletindo os joelhos/ e sacudindo todo o corpo por uns minutos e repara no que mudou. Repete esta última parte se necessário para outras partes do corpo. Quando tiveres terminado respira fundo 3 vezes.

SOLTAR OS LIGAMENTOS

REFLEXÃO

- O que sentes de novo ou mudado no teu corpo?
- Um fletir dos joelhos mais suave ou mais energético leva a respostas diferentes por parte do corpo, qual foi a tua escolha e como te impactou?
- Como achas que esta prática pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

Procura regular o ritmo a que estás a trabalhar de modo a que a atividade não te faça sentir desconfortável e sintas que a consegues gerir. Quando encontrares um ritmo que não é cansativo, esta atividade de sacudir pode ser praticada até 20 minutos. Variações incluem acrescentar voz, respirações suaves com um som influenciado pela vibração do corpo.