

# AUTO COORIE

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



## PROPÓSITO

### AUTOGESTÃO

- conexão criativa contigo mesmo, com a natureza e com o ambiente
- avivar escuta, percepção e consciência corporal
- seguir aquilo que se sente como afirmante e BOM

## \* INTRO

\* Coorie - pronunciando-se Kuri ou Koo-ree - é a arte Escocesa de obter conforto, bem estar e energia da paisagem ou arredores. Encontra o teu "lugar seguro" e demora a envolveres-te criativamente com os seus arredores incluindo os elementos naturais, a arquitetura e outros objectos. Aprofunda a sua conexão e relação com o seu ambiente seguindo a tua intuição e o que te inspira.

## MATERIAIS

- (opcional) caderno e caneta

## PREPARAÇÃO

- Escolhe um lugar seguro - interior ou exterior na natureza - onde possas deixar de lado as preocupações.



## PASSOS

1. O convite é para praticar atividades pequenas, silenciosas e lentas que lhe ajudem a se envolver com o que lhe rodeia de um modo que lhe faz sentir feliz, relaxado e bem consigo mesmo.
2. Use os seus sentidos para lhe ajudar a ficar mais conectado e mais presente no seu ambiente. Jogue com a forma como interage através da visão, do som, do olfato, do paladar e do movimento.
3. Procure prazer e desfrute de tudo o que faz. Repare como se sente em relação ao que escolheu fazer.
4. A intenção é deixar as atividades acontecerem com o sentimento de a pessoa ter tido tempo e espaço para seguir o que lhe faz sentir bem, e deixar de lado o que não lhe serve.  
Demore a deixar de lado o controle mental e a descobrir o seu ritmo único, o fluxo, a conexão ou o descanso que vai ao encontro do que te faz bem.
5. Tenha sempre respeito por si e pelo seu ambiente, ao movimentar-se e conectar-se de formas que lhe são "seguras" e cuidadosas.
6. (opcional) Nos últimos 15 minutos pegue no seu caderno e escreva a resposta ao seu processo com pelo menos um recurso que tirou dessa experiência, reparando tudo o que lhe faz sentir agradecido por.



AUTO COORIE

## REFLEXÃO

Observe como se sente antes e depois da atividade:

- O que lhe fez bem?
- Que recursos descobriu com esta atividade que podem ajudá-lo com a sua vida quotidiana?
- Foste capaz de ir ao encontro das tuas necessidades com a atividade?

## COMENTÁRIOS

Esta atividade pode ser praticada a qualquer momento. Pode desenvolver-se uma prática regular de manhã ou fim de tarde, para deixar o teu corpo conectar-se com o seu ritmo. Segue a tua intuição e o teu coração.

Como prática regular esta atividade permite reequilibrar o Sistema Nervoso, quando se volta ao seu ritmo, se deixa de lado a mente que planeia e age, quando se permite aprofundar os ritmos naturais e se brinca com o corpo para se revelar.