

## 1 Orientação e chegada

*As vezes nós gastamos todo nosso tempo apenas chegando em um novo lugar, mais do estando nele plenamente presente. Como podemos praticar “orientação” e “chegada”?*

*Comece ficando em pé:*

*- Cumprimente sua mais velha amiga, a gravidade. Como você percebe a sensação de peso em seu corpo?*

*- Mova sua cabeça para fora do centro e perceba sutis alterações nas sensações de seus pés.*

*- Ande um pouco e receba o solo com seus pés. Deixe a terra tocar você.*

*- Agora, mova-se com pés ativos. Deixe eles te guiarem pelo espaço. Isso altera a forma como você se move?*

*- Traga a sua atenção para a palma de suas mãos e receba as “novidades do universo” na pele delas.*

*- Imagine uma calda à sua escolha e a faça crescer a partir de seu cóccix: dinossauro, salamandra, ou poodle. Perceba como sua calda estende sua espinha no espaço.*

*- Leve o topo de sua cabeça na direção do céu. Sacuda qualquer tensão para fora de sua espinha conforme você alonga da cabeça à calda.*

*- Mova sua cabeça vigorosamente e traga a sua atenção para seu ouvido interno. Visualize seus pequeninos otólitos suspensos em fluido te*

informando sobre seu equilíbrio. Imagine longos brincos pendentes amplificando sua percepção da força da gravidade. Acelere ou desacelere seu movimento e perceba a diferença.

- Traga para primeiro plano a consciência de seus olhos. Pause e evoque a visão periférica. Imagine os olhos como janelas recebendo o mundo. Agora investigue um olhar ativo. Deixe seus olhos te guiarem pelo espaço.

- Investigue por sua conta, com consciência das mãos e dos pés, cabeça e calda, ouvido interno e olhos. Essas são partes de seu sistema tônico postural – o sistema gravitacional em seu corpo – te situando no espaço.

- Transição para deitar confortavelmente de costas e entregar seu peso para o solo. Do que você consegue se desapegar dentre as coisas que te seguram afastado da Terra? Conecte-se com a gravidade.

- As vezes, entregar-se dá a sensação de colapso. Se o colapso parecer adequado para você, vire de barriga para baixo e despeje seu peso nessa vulnerável superfície. Descanse. Fique o tempo que precisar, até você sentir um impulso genuíno de mover-se novamente.

- Quando estiver pronto, dance sua própria dança, orientando-se pelo peso e estimulando o sistema gravitacional em seu corpo, respondendo a pergunta "onde estou"?

- Deixe seu corpo te dizer o que ele quer. Ele sabe exatamente o que ele precisa a cada momento para o descanso, a resiliência e a expressão se você tomar tempo para escutar. Sintonize ao invés de dessintonizar.

As vezes você precisa mergulhar profundamente dentro de si para encontrar uma voz autêntica – para dar o próximo passo.