

2 Revigorando a fluidez

Humanos são em sua maior parte água, o que reflete nossa herança oceânica. Como fazemos para cultivar nossa capacidade de responder e ressoar, ao invés da rigidez?

Deitados confortavelmente no chão, olhos fechados.

- Ative o teatro de sua imaginação. Visualize seu corpo como um gigante balão de água.

- Comece rolando a bexiga através do movimento de seu conteúdo fluido. Dissolva suas articulações e tensões. As vezes, mover lentamente percebendo a continuidade entre todos os tecidos pode ajudar.

- Agora se imagine sendo movido por um contexto fluido, uma onda do mar ou corrente de um rio movendo o volume de seu corpo externamente – impulsionando, rolando sua pele pelo espaço.

- Agora mova-se a partir da pele propriamente dita – a membrana mutável. Transforme as formas de seu corpo a partir do envólucro da pele.

- Investigue o corpo fluido por conta própria: da pele profundamente para dentro, da pele profundamente para fora. O que o seu corpo sonha em seguida?

- Pause percebendo toda a fluidez que está acontecendo nisso que chamamos imobilidade.

Rolamentos dos três centros de massa do corpo (body weights).

- Começando pela cabeça, comece a rolar o globo de seu crânio. Note que você precisa mover o corpo todo para alcançar todas as superfícies dele.

- Role sua caixa torácica. Existem mais de duzentos encaixes em suas resilientes costelas; deixe elas tocarem e serem tocadas pelo chão.

- Role sua bacia. Perceba como ela é arredondada. Explore a circunferência de sua bacia recebendo o que o chão imprime.

- Agora role os três centros de massa ao mesmo tempo. Experimente um rolar blocado, como uma criança rolando por uma colina – movendo o corpo como um todo em torno de um mesmo eixo.

- Descanse

- Começando o rolar pela cabeça, permita que um espiral atravesse toda a espinha parte por parte.

- Iniciando pelo cóccix, perceba como o espiral se reverte. Como isso altera sua experiência?

- Pause, retornando a uma percepção omnidirecional do corpo fluido.

- Quando estiver pronto, com os olhos fechados, role seu corpo para uma posição sentado. Despeje primeiro a pélvis, depois as costelas e por último a cabeça. Você consegue sustentar a fluidez quando na verticalidade?

- Abra os olhos devagar. Veja ou imagine alguém sentado a sua frente. Sustente o oceano interior de seu corpo fluido enquanto adiciona a visão e a relação com o outro.

- Dance sua própria dança. A fluidez está por trás de todos os estilos de movimento. Qualquer investida no espaço é uma força se conectando fluidamente ao corpo inteiro através de suas fáscias. Se você move uma parte, outra parte responde. Flua através da malha de sua estrutura.

Toda qualidade encontrada embaixo da água é encontrada em nós.
Nossos corpos se lembram.