

## 5 - Percepção

Nós construímos a nossa visão de mundo e o que nós acreditamos ser real através de nossos sentidos. Como podemos ampliar nossos hábitos perceptivos?

Começando exatamente aí onde você está, perceba isso que você está percebendo. Geralmente você olha, escuta, movimenta, cheira, sente o gosto ou toca para encontrar-se com o mundo? Observe as suas preferências perceptivas.

inicie um escaneamento do corpo. Sente confortavelmente, ou deite de costas para o chão na posição "constructive rest", olhos fechados:

- Traga a sua atenção para o topo de sua cabeça
  
- Perceba qualquer sensação acontecendo nesta parte do seu corpo. Talvez você sinta formigar, coçar ou uma dor. Observe qualquer sensação nesta região sem julgamentos.
  
- Traga a sua atenção para o seu rosto couro cabeludo. Talvez você sinta o toque do ar na sua pele, calor ou frio ou um músculo repuxando. O convite aqui é para sentir o que de fato está acontecendo neste momento, sem reagir
  
- Mova a sua atenção até o seu pescoço. Perceba qualquer sensação – formigamento, o toque das roupas na pele, ou seu cabelo conforme ele pincela seu corpo. Se você não sentir nada, apenas espere. As sensações estão acontecendo o tempo todo quer vocês esteja consciente disso ou não.

- Movo os olhos de sua mente para parte de trás de seu corpo. Talvez você encontre pressão ou dor, calor ou frio, compressão nas articulações. Se sua mente divagar, apenas traga ela de volta para esta parte de seu corpo prezando pela sensação.

- Continue até a superfície frontal de seu corpo, o braço direito o braço esquerdo, a pélvis, quadril direito e a coxa direita, a sessão inferior da perna direita e o pé, o quadril e a coxa do lado esquerdo, a parte inferior da perna esquerda e o pé.

- Traga sua atenção para as solas de seus pés.

- Retorne até o topo da cabeça e escaneie de cima a baixo o núcleo de seu corpo.

- Perceba sensações nos tecidos macios de sua boca e língua, pulmão, coração, trato digestivo e órgãos reprodutivos.

- Retorne com atenção para sua respiração

- Note qualquer impulso para o movimento. Permita-se seguir esses impulsos. Movimente-se ao mesmo tempo em que é movido. Ao invés de fazer exercícios ou movimentos padronizados, escute o seu corpo. Aquilo que aquilo que faz sentir bem está certo.

- Faça uma pausa e retorne para um alinhamento sentado. Lentamente abra os seus olhos neste diálogo com a luz que nós chamamos de "ver". Você consegue permanecer consciente das sensações enquanto inclui a visão?

### *Mudanças de lentes*

- Sente em algum lugar onde você consiga imaginar uma paisagem ampla, com seus olhos abertos:

- Visualize que você está olhando um oceano. Está um dia morno com um sol brilhante e uma leve brisa marinha. As pessoas estão passeando, crianças e cachorros estão brincando e os pássaros estão sobrevoando. Construa essa cena para si mesmo: quais são as cores, cheiros, texturas e detalhes desse lugar?

Agora imagine um par de óculos de sol e os coloque levantando as suas mãos e as levando até o seu rosto:

1. Foque sua atenção na água, no ar e na terra deste seu cenário. Essas são as lentes geológicas te conectando a um passado de bilhões de anos de história da Terra. Se você é um surfista, um alpinista ou um geólogo, talvez essas lentes te pareçam familiares. (Abaixe os braços para descansar)

2. Experimente um segundo par de óculos (levantando suas mãos até seu rosto): O que está acontecendo com as plantas e animais deste cenário. Essas são as lentes biológicas conectando você com um passado de milhões de anos. Muitas vezes identificamos a verdade de nossa vida emocional na vida dos animais. Se você ama cachorros, se é jardineiro, ou biólogo, talvez você seja atraído para essas lentes.

3. Coloque um terceiro par de óculos: perceba as pessoas; essas são as lentes culturais que conectam você a um passado de milhares de anos – desde a origem da espécie humana. Se te interessam questões de gênero, política, religião, história, arquitetura e vestimenta das pessoas que você vê – e os artistas e escritores que te precederam nesse lugar,

você talvez veja o mundo através dessas lentes. (Agora abaixe os seus braços e os seus “óculos” para descansar).

4. Experimente o quarto par de óculos: Conecte-se com os seus parentes; essas são as lentes familiares que conectam você a um passado de centenas de anos e que continuam até os dias de hoje.. Talvez você tenha avós que caminharam aqui; pais cujas cinzas estejam espalhadas no mar, piqueniques e viagens de barco para as ilhas próximas. Alguns de nós veem o mundo através das lentes da família. (Abaixe os seus braços e óculos para descansar).

5. E, finalmente, experimente o último par de óculos -- sua lente pessoal. Agora você está engajado a décadas de história, o seu tempo de vida. Esta perspectiva inclui sua educação e seu treinamento, suas crenças e valores e as experiências de vida individuais e memórias que dão forma a sua percepção espacial: um primeiro beijo em uma doca, uma performance na praia ou uma briga com um amigo. Lugar é algo emocional, quer você esteja conscientemente percebendo isso, ou não. (Abaixa os seus braços e seus óculos e descanse).

O problema com qualquer lente (em um binóculos, por exemplo) é se ela ficar presa, fixada em um só modo de ver o mundo, sem nenhuma outra possibilidade. Aí, todas as demais perspectivas ficam enuviadas ou impossíveis de serem percebidas.

Aqui o convite é para olhar várias cenas ao longo do seu dia e fazer um escaneamento através das diversas lentes para ser mais inclusivo. Não há duas pessoas que percebam a mesma coisa no mesmo momento. Trocar as lentes abre as possibilidades de comunicação e troca.

- Dance a sua própria dança, com consciência das percepções sensoriais. Trocar as lentes enquanto se move amplia seu espectro perceptivo?

Sensação é a linguagem do corpo, fomentando todas nossas ações e interações. É assim que "fazemos sentido" do mundo.