

MEDITAÇÃO Voltar ao corpo

Tal como a aranha, que tecia a sua teia completamente distraída, também nós realizamos muitas atividades sem lhes prestarmos atenção... De facto, muitas vezes, o nosso corpo e a nossa mente não estão no mesmo lugar...

Esta prática, chamada de rastreio corporal, convida-te a sentires o teu corpo, a prestares-lhe atenção... Percebendo, momento a momento, que sensações estão presentes, ou, simplesmente observando a ausência de sensações...

Para que, em vez de te sentires “meio”/”meia”, te possas sentir inteiro(a)!

Vamos começar:

Inspira profundamente,
Sente o ar a entrar...
Expira lentamente,
Para a Senhora Respiração encontrar(es)...

De olhos semiabertos ou fechados,
Permite-te relaxar.
Braços suavemente esticados
Ao longo do corpo a repousar...

Sente os teus pés,
Presta-lhes atenção...
A mente anda de “lés a lés”?
Volta à tua respiração!

Tornozelos... joelhos.. pernas...
Sobe, sobe devagarinho.
Fica com todas as sensações
Nem que seja um bocadinho...

Sente a parte inferior das costas...
A barriga a descer e a subir...
Observa, ao pormenor
Tudo o que consegues sentir...

Sentes frio ou calor?...
Relaxamento ou tensão?...
Sente o teu corpo!...
Presta-lhe atenção...



MEDITAÇÃO Voltar ao corpo

Se a tua mente se distrair,
Repara apenas no que pensou...
O que quer que seja, deixa ir,
Regressa ao sítio de onde voou...

Sente a parte superior das costas...
O peito a subir e a descer...
Vê outra vez ao pormenor
Tudo o que está a acontecer...

Continua a explorar
Ombros... Braços... uma e outra mão...
Continua a respirar...
Sente a tua pulsação!...

Segue para o teu pescoço...
Sobe até à cabeça...
Está tensa? Ou relaxada?
Investiga... não tenhas pressa...

Vigia agora a tua cara,
Está fria ou está quente?
Vai do queixo até à testa...
Vê se está triste ou contente...

Continua a respirar...
Fica só mais um momento...
Mente e corpo a descansar
Leves, ao sabor do vento...

E quando estiveres preparado/a,
Os teus olhos podes abrir...
Espreguiça-te, se quiseres
Aproveita para sorrir!!!

