

SEGREDOS

DE

PRESença

Por Beatriz Teclo Marques
Educadora da 31^a MAJ
MOSTRA DE ARTE DA JUVENTUDE
SESC RIBEIRÃO PRETO

Seja bem-vinda(o/e).

Obrigada por dedicar seu tempo à leitura e prática deste exercício. Aqui vamos nos dedicar a desvendar os segredos da nossa presença no mundo.

Sinta-se em casa.

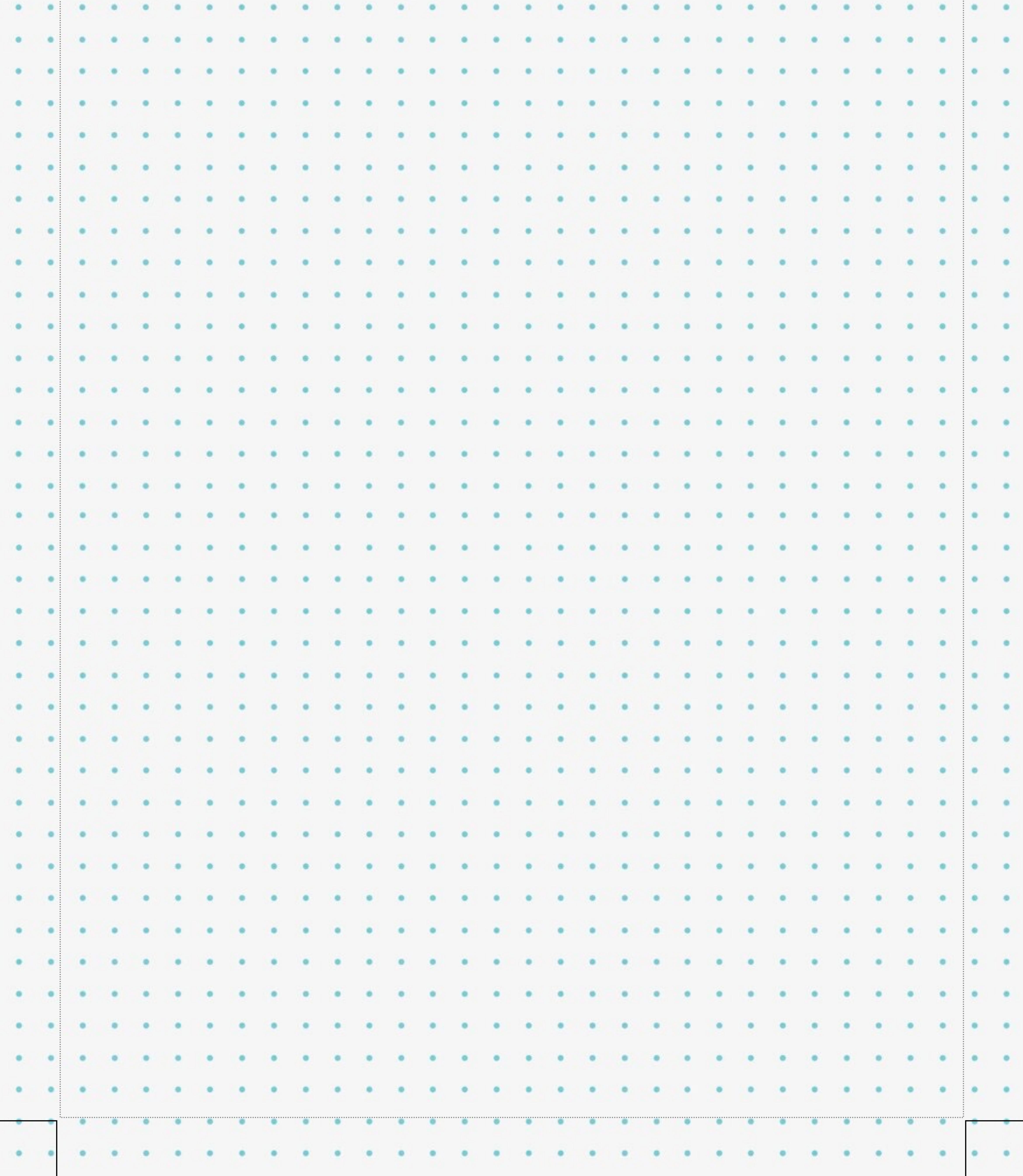
Instruções:

1. Encontre um tecido vermelho.
2. Vá para um ambiente tranquilo onde você tenha privacidade
3. Coloque o tecido sobre o chão, ou sobre alguma superfície onde você possa sentar-se em posição confortável.
4. Por um momento, perceba como está sua respiração. Sem julgamentos ou interferências, apenas observe.
5. Sutilmente, convide seu corpo a respirar de uma nova forma. Inspire por 4 segundos, segure por 7 e solte em 8.
6. Repita o ciclo 4-7-8 por quatro vezes.
7. Volte a respirar livremente. Perceba se o ritmo da sua respiração mudou. Agora que o corpo está calmo e em segurança, vamos partir para algumas reflexões.

Reflexões

- Quais coreografias meu corpo performa no dia a dia?
- O que meu corpo me conta quando fico em silêncio?
- O corpo interfere na paisagem à minha volta? Por quê?

Após refletir, você pode utilizar o espaço abaixo para escrever pensamentos, memórias, e, até mesmo, palavras soltas que vierem à mente.



A presença demanda intenção.