

TÉCNICA

O Despertar para o Movimento

Telma Teixeira de Oliveira Almeida²² e Jaime Paulino²³

Trouxemos uma prática de respiração para expressarmos a questão do movimento onde à relação que se estabelece entre o tempo, o movimento, a vida e o fenômeno sonoro com a própria música que ouvimos, ganhamos uma dimensão que se mostra altamente reveladora das qualidades de um ambiente e dos seres nele inseridos. Ao mesmo tempo esta compreensão aponta para a possibilidade de “ouvir” a vida para além daquilo que pode ser ouvido por meio de nossos sentidos físicos.

Todo aquele que observa um movimento qualquer, notará que este movimento necessita de tempo para ser percebido. O movimento em si aparece como o fluxo de uma sucessão de estados ou posições de um ser ou objeto. Se suprimos o fator “tempo” tudo que teríamos seriam pontos estáticos.

Se olharmos à nossa volta e observarmos como concretizamos nossa experiência do tempo, veremos que os movimentos de nossa experiência do tempo são movimentos que nos possibilitam esta vivência. Nosso movimento hoje é interno e externo.

Individualmente temos os movimentos fisiológicos da respiração, batimentos e fluxo sanguíneo, os ritmos celulares e mesmo os movimentos dos membros, como por exemplo, o andar, portanto... Para nossa experiência prática trouxemos a relação do movimento da respiração com nossa consciência corporal ligada ao nosso processo interdisciplinar e espiritual que nos remete ao autoconhecimento, procurem durante o exercício mergulhar no conhecimento de si mesmo.

O nosso processo hoje está baseado nos princípios da Interdisciplinaridade: Coerência, Humildade, Respeito, Espera, Desapego.

Concentrem-se na sua respiração

²² **TELMA TEIXEIRA DE OLIVEIRA ALMEIDA:** Doutoranda em Educação: Currículo - PUC/SP. Mestre em Educação - UNIMEP. Graduada em Educação Física - Instituto Gammon. Coordenadora do curso de Pedagogia e docente da FIG-UNIMESP. **Contato:** telmateix@yahoo.com.br

²³ **JAIME PAULINO:** Pós-graduando em Docência no Ensino Superior. Bacharel em Direito - FIG-UNIMESP. Graduado em Instrutor de Educação Física - Escola de Educação Física da Polícia Militar. Coordenador e Docente do curso de Educação Física - FIG-UNIMESP. **Contato:** profjaime@terra.com.br

Sinta o prazer de respirar

Lembrando que a respiração traz alguns princípios e o **primeiro deles é o apego e o desapego; é só observar;**

Se você inspira, você retém o ar. Se você segurar o ar, aprisionar o ar, reter o ar. Está é a lição do desapego, você precisa soltar o ar, liberar o ar.

Veja como é simples respirar.

Princípio da coerência – ninguém anda preocupado se vai haver ar suficiente para a próxima respiração, confiamos que teremos ar suficiente até o último suspiro; veja como é fácil respirar,

Princípio da espera – nos remete a importância de viver o momento presente.

O ar que nós inspiramos é o ar do agora, é o ar do momento; então por alguns instantes sinta o prazer de respirar; espere que o ar entre e solte-o lentamente, volte sua atenção para ar que entra e para ar que sai do seu organismo.

Veja como é fácil respirar

Princípio do Respeito - Observe o ar que leva vitalidade, saúde, progresso à sua vida, deixe passar os pensamentos e as preocupações, respeite o momento, volte à atenção para a respiração.

Sentindo o ar que entra.

Princípio da Humildade - Aprofunde na sua respiração, respire vida, saúde e amor; Respire energia e transformação; Respire felicidade e sabedoria;

Respiro paz.

