



Palas Athena

Práticas de Integração Mente-Corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-Oeste e
Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social - SAS PINHEIROS

Segundas e Quartas

9h00 às 9h30

Coordenação Rejane Moura

Apoio Sandra Godoy e Ana Sofia Schmidt



Palas Athena

Práticas de Integração Mente-Corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-Oeste e
Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social - SAS PINHEIROS

3º encontro - Aterramento (*Grounding*)

22/4/2020

Professora Ana Paula de Mello



Palas Athena

O astrofísico Michel Cassé, respondendo à pergunta de um enólogo sobre o que via em uma taça de vinho:

“Vejo a origem do cosmo, pois o hidrogênio formou-se nos primeiros minutos, vejo os sóis anteriores aos nossos em relação aos átomos de carbono, vejo os primórdios da Terra com a formação das macromoléculas, vejo o aparecimento da vida, o desenvolvimento do mundo vegetal, da vinha selvagem, os progressos da técnica no controle eletrônico da fermentação, da temperatura etc.”



Palas Athena

Este relato, que está registrado em um diálogo entre Edgar Morin (sociólogo) e Boris Cyrulnik (neurologista), é um convite para restaurar nossa conexão com a Vida, com tudo quanto nos rodeia como sendo fruto ou resultado de uma série de conexões e interconexões que expressam as potências infinitas das energias presentes no universo.



Palas Athena

Perceber essa conexão requer primeiro a conexão comigo mesmo, com a integridade de meu ser e estar nesse mundo. Do meu corpo com a sua sabedoria funcional, da minha vitalidade que se regenera em cada respiração, e da minha nte com suas capacidades de criar e oferecer significados às experiências armazenadas na memória e às aspirações que me orientam para o futuro.



Palas Athena

Aprender a viver na simplicidade e profundidade de conexão com a realidade que nos rodeia expande a consciência e nos liberta do autoconfinamento egocêntrico que ruma erva seca e ignora outras fontes nutrientes aliadas ao impulso natural de querer ser e querer conhecer - valores universais que tecem uma maneira de viver junto, de enfrentar as dificuldades e de realizar alguns sonhos.



Vamos experimentar isso?



Palas Athena

TÉCNICAS DE ATERRAMENTO (GROUNDING)

MAIS EQUILÍBRIO, PRESENÇA E CONEXÃO
COM O CORPO,
COM O CHÃO ONDE PISAMOS,
E COM ESTE MOMENTO DE NOSSAS VIDAS.
O ANO É 2020.





Palas Athena

O ATERRAMENTO É A INTENÇÃO DE ESTAR PRESENTE. ESTAR ATERRADO É:

- Sentir os pés no chão, e que estes pés vão sustentar todo o seu corpo, e que vão sustentar suas aspirações e as atividades e afazeres do dia a dia;
- Sentir sua respiração e sua vitalidade e sua força interna, é sentir o fluxo da Vida;
- Estar presente com suas sensações corporais, e também com seus pensamentos e emoções, mesmo que intensas, sem perder o contato com a realidade;
- Poder manter uma organização interna sem se perder nas distrações ou excessos da mente;
- Poder fazer melhores escolhas;
- Estar PRESENTE NO AQUI E AGORA.





Palas Athena

ESTAR ATERRADO ESTÁ ASSOCIADO COM...

A SENSACÃO de MAIOR:

- SEGURANÇA
- EQUILÍBRIO
- ATENÇÃO
- ALINHAMENTO
- CLAREZA E ORGANIZAÇÃO DOS PENSAMENTOS E EMOÇÕES
- FOCO
- PRESENÇA
- CONEXÃO



Palas Athena

A METÁFORA PARA O ATERRAMENTO É A ÁRVORE

“Quanto à postura ereta dos seres humanos, vale a pena retomar a imagem da árvore.

A capacidade de uma árvore se manter de pé depende mais da força de suas raízes do que da rigidez de suas estruturas. De fato, quanto mais rígida for a estrutura, maior o risco de a árvore ser derrubada durante uma tempestade. As raízes são importantes para extrair do solo os nutrientes necessários ao crescimento da árvore. O transporte desses nutrientes para as folhas, feito pela seiva, é fundamental para a vida de uma árvore. Mas a seiva também precisa FLUIR para baixo, em direção às raízes, após ter sido carregada com a energia solar. No homem o fluxo de energia também é ascendente e descendente.”

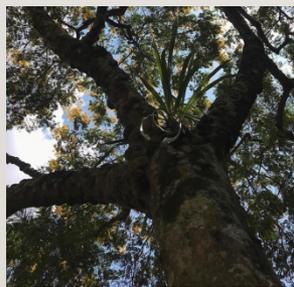
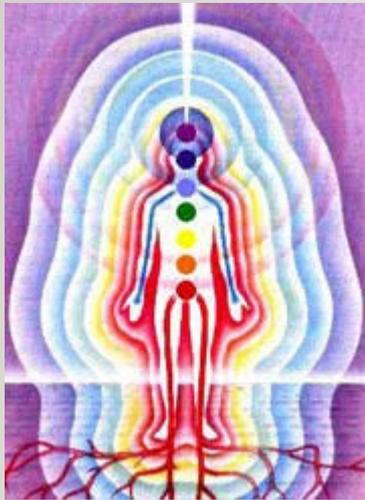
A. Lowen. *A Espiritualidade do Corpo*.





Palas Athena

CONEXÃO CORPO E MENTE





Palas Athena

PRÁTICAS DEVEM SER EXPERIMENTADAS, TREINADAS, PRATICADAS....

O ATERRAMENTO, ou “grounding”, ou enraizamento,
CRESCE COM A PRÁTICA!

Pratique com disciplina, presença, alegria e contentamento. Sinta o chão debaixo dos seus pés e caminhe na Vida com passos amorosos e o coração apaziguado e cheio de gratidão.

Troque suas folhas, floresça, deixe as flores irem ao seu tempo, espere um novo ciclo. Aproveite os seus outonos, os invernos, as primaveras e todos os verões, e VIVA de tal forma que possa olhar para trás e dizer: “Fui um bom ancestral, deixo o solo preparado e nutrido para os que vierem! Vivi da melhor maneira possível, FIZ O MEU MELHOR, até durante o ano de 2020... Estou em PAZ!





Palas Athena

Obrigada!

Foi um prazer estar com vocês!

Contatos

Professores: monitoria@palasathena.org.br

Secretaria: contatocef@palasathena.org.br

SMS-CRS-Oeste: DraNídia Martinelli nmartinelli@prefeitura.sp.gov.br

www.palasathena.org.br