



Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

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

Prática Corporal Chinesa para a época atual

12º encontro -25/5/2020

Professora Mônica Simas



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 mente 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 rumina 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

PRÁTICA CORPORAL CHINESA PARA A ÉPOCA ATUAL (PANDEMIA – COVID 19)

Mônica Simas (flordenuvem@gmail.com)

Palas Athena – maio/2020



Palas Athena

REFLEXÃO

A partir de um texto de Deng Ming-Dao sobre a “Preservação”

Não deixe de notar um fio que cai

Não varra folhas secas descuidadamente.

Pense como é difícil

Alguma coisa assumir existência

A preservação é impossível sem uma perfeita compreensão da totalidade dos ciclos. A menos que nos lembremos de quão preciosa é uma coisa, de quanto esforço foi necessário para que passasse a existir, não lhe damos valor. Se não pensarmos na sua transformação na fase seguinte [...] não conheceremos nossa relação com ela. (*Tao. Meditações Diárias*. Martins Fontes: 2003, p. 198)



Palas Athena

MACROCOSMO - MICROCOSMO

Ciclos:

- Yin e Yang – Mutação/Alternância
- 5 Movimentos/ Elementos/Fases

Eixo (Transição); Brotar; Expandir; Recolher; Encolher/
Aprofundar/Mergulhar

- 8 Padrões (Ba Guà)

Circunstâncias (Yi Jing – I Ching): Natureza – Tempo – Espaço
– Posição - Relações



Palas Athena

PAZ (Estabilidade)- GUERRA (Instabilidade)

PAZ

GUERRA

AGRICULTURA – NUTRIÇÃO

FORÇA E RESISTÊNCIA

ABRIR FRONTEIRAS

FECHAR FRONTEIRAS

CULTIVO DE SI

DOMÍNIO DE SI

CONTEMPLAÇÃO PASSIVA

CONTEMPLAÇÃO ATIVA

TRANSFORMAR



Palas Athena

PRÁTICAS: massagem, respiração, movimento e meditação

ANTES DA GUERRA: PROTEÇÃO

– RESISTÊNCIA E FECHAMENTO DE PORTAS DO CORPO

(trabalho sobre a pele e pontos-chave: Yin Tang (entre os olhos), 14 VG, pulso, 17VC, abdôme circular, 6VC)

(respirações, movimentos)

DURANTE A GUERRA: (HOSPITAIS, CONSULTÓRIOS, RUA, EM AÇÃO)

- FORTALECIMENTO DO SER: (União intuitiva com luminares: sol, estrelas, lua e palavras para o corpo)

DIA: SOL E NOITE: ESTRELAS (APOIO EXTERNO) – TRANSFORMAÇÃO DO CAMPO

“Sou a luz da manhã; um coração de luz; aqui e agora sou luz; eu sou; irradio luz”.

“Sou a luz da noite; um coração de esperança; aqui e agora sou luz; eu sou; Irradio luz”.



Palas Athena

PRÁTICAS:

massagem, respiração, movimento e meditação

DEPOIS DA GUERRA:

BANHOS

RESPIRAÇÃO (abdominal – expulsão forte)

AUTOMASSAGEM: mesmos pontos

Ou

VIBRAÇÕES SONORAS

MEDITAÇÃO – RESPIRAÇÃO SUTIL

(relaxar até sentir-se respirado)

Exercício Respiratório nº 1



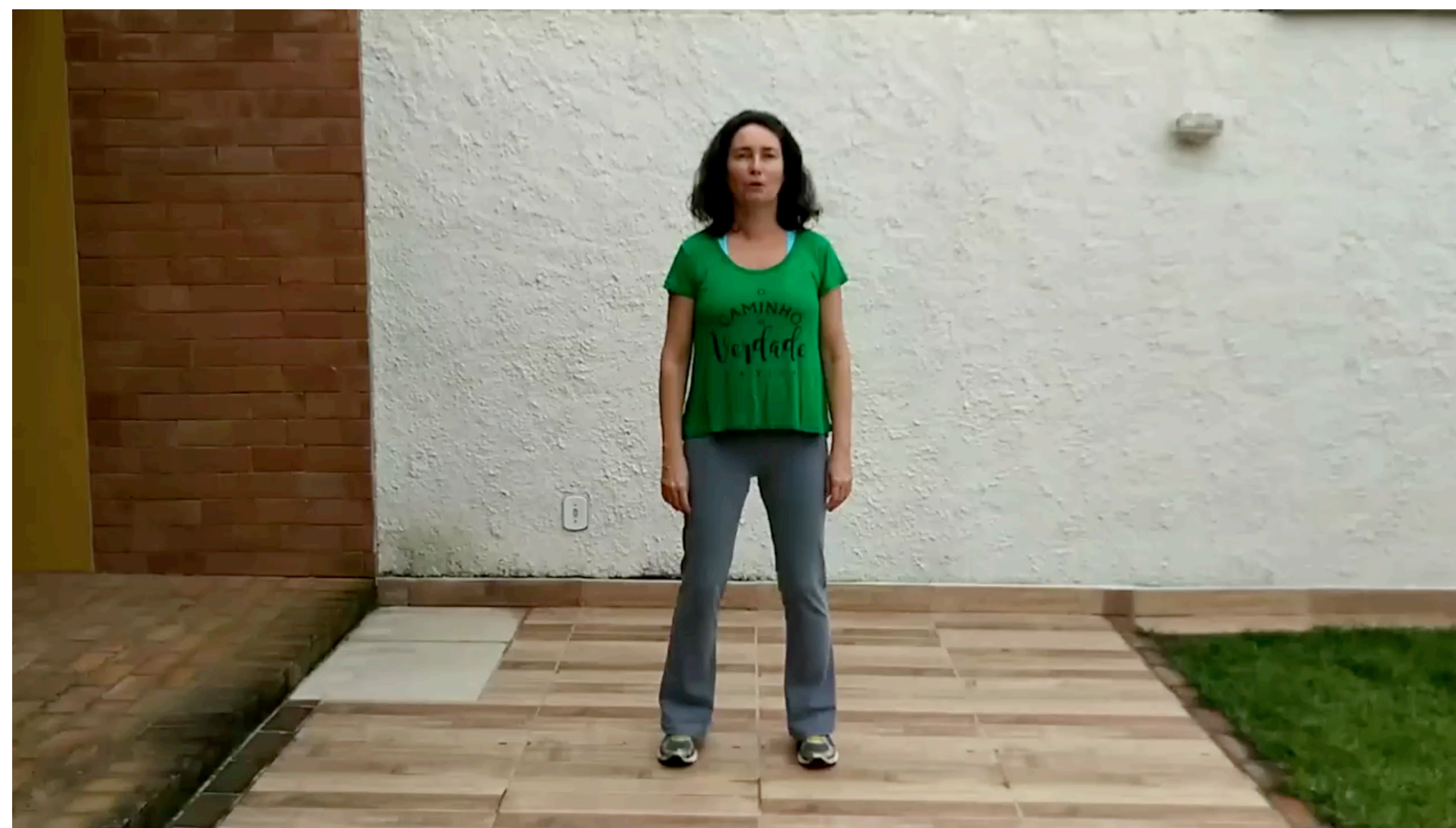
<https://www.youtube.com/watch?v=I8vbKRSDA8I>

Exercício Respiratório nº 2



<https://www.youtube.com/watch?v=rL772pZ1Hqo>

Exercício Respiratório nº 3



<https://www.youtube.com/watch?v=6rOqTiLEUEQ>

Explicação sobre os exercícios respiratórios



https://www.youtube.com/watch?v=1RTO_zk1mfQ&t=32s



Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

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