



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

7º encontro - Serenidade e Respiração

06/5/2020

Professora Beatriz Del Picchia



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

serenidade

necessária para aceitar as coisas
que não posso modificar

coragem

para modificar aquelas que eu posso

sabedoria

para conhecer a diferença entre elas



Palas Athena

ANTÍDOTOS

- ansiedades, preocupações, excesso de pensamentos:

inspire normalmente e expire lentamente

- preguiça, inércia, desânimo, letargia:

inspire com vigor e expire normalmente



Palas Athena

- Medo e emoções fortes:
na postura sentada
respire conscientemente,
levando atenção para o nível abaixo do
umbigo
e percebendo o abdômen subindo e
descendo



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