

Poéticas do E N T R E apresenta
presenta

Instruções para escutar

Instrucciones para escuchar

Organização
Organización Angelene Lazzareti



NL

Organizaão
Organizaci&on Angelene Lazzareti

Instruções para escutar

Instrucciones para escuchar

Poéticas do ENTRE
2021

Instruções para Escutar- Poéticas do ENTRE- Organização Angelene Lazzareti

Edição: Poéticas do ENTRE

Ilustrações: Andrógine Paganotto Zago

Capa e Projeto Gráfico: Ana Clara Lopes Fank

Revisão e Tradução: Cinthia Itati Gabriela Minuzzo

Direitos reservados a

Poéticas do ENTRE

Universidade Federal da Integração Latino-Americana

Foz do Iguaçu, PR

poeticasdoentre@gmail.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Instruções para escutar [livro eletrônico] /
organização Angelene Lazzareti. -- Foz do Iguaçu,
PR : Ed. dos Autores : Poéticas do ENTRE, 2021.
PDF

ISBN 978-65-00-36854-3

1. Corpo e arte 2. Criação (Literária, artística
etc) 3. Escuta I. Lazzareti, Angelene.

21-95533

CDD-701.8

Índices para catálogo sistemático:

1. Corpo : Movimento : Artes 701.8

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Sumário

Prefácio ou instruções para cruzar a fronteira Mirna Spritzer	6	Prefacio o Instrucciones para cruzar fronteras Mirna Spritzer
Introdução ou Instruções para acolher instruções Angelene Lazzareti	8	Introducción o instrucciones para acoger instrucciones Angelene Lazzareti
Instruções para criar silêncios Andrógine Paganotto Zago	12	Instrucciones para crear silencios Andrógine Paganotto Zago
Instruções para escutar os órgãos, músculos e ossos Angelene Lazzareti	22	Instrucciones para escuchar a los órganos, los músculos y los huesos Angelene Lazzareti
Instruções para encontrar a escuta Lara Victoria de Moraes Sorbille	34	Instrucciones para encontrar la escucha Lara Victoria de Moraes Sorbille
Instruções para cheirar o invisível Mildred Astrid Torres Umba	41	Instrucciones para oler lo invisible Mildred Astrid Torres Umba
Instruções para desenhar a ausência Ana Clara Lopes Fank	44	Instrucciones para dibujar la ausencia Ana Clara Lopes Fank
Instruções para criar um corpo Cinthia Itati Gabriela Minuzzo e João Ricardo de Carvalho da Silva	51	Instrucciones para crear un cuerpo Cinthia Itati Gabriela Minuzzo y João Ricardo de Carvalho da Silva
Instruções para escutar o entre Rafael Koehler	61	Instrucciones para escuchar el entre Rafael Koehler
Instruções para lembrar da voz Jocteel Jonatas de Salles	70	Instrucciones para recordar la voz Jocteel Jonatas de Salles

Sumario

Instruções para escutar as cores
Karel Raquel Giménez Rolón

76

Instruções para tocar
Bianca Canário

86

Instruções para viajar com o ar
Letícia Abrão Ferreira

94

Referências importantes para este material

101

Sobre o coletivo

102

Instrucciones para escuchar colores
Karen Raquel Giménez Rolón

Instrucciones para tocar
Bianca Canário

Instrucciones para viajar con el aire
Leticia Abrão Ferreira

Referencias importantes para este material

Sobre el colectivo

Prefácio
ou
instruções
para
cruzar
a
fronteira



Mirna Spritzer

Prefacio
o
Instrucciones
para
cruzar
fronteras

E esse avesso será seu verdadeiro lugar¹

Como passar para o outro lado?

Como habitar o espaço entre?

Estar entre, estar à escuta são estados do sensível, do corpo que transborda de si para legitimar quem habita conosco o mundo.

Fruto de trabalho coletivo, como pede o exercício da escuta, esse livro/manual chega a quem o lê como um sinal de acolhimento. Nascido da pesquisa *Poéticas do Entre*, traz múltiplas possibilidades de atravessar fronteiras, de dizer-se território livre, espaço entre, sem leis e sem bandeiras. Lugar dos avessos que a arte revela.

Essas instruções, longe de prescreverem regras, mostram o desejo de ser convite, para ser o corpo que se é, para abrir-se aos desejos, para conviver e compartilhar. Para implodir limites.

Corpos em estado de escuta, escuta como plataforma para a criação, escuta que nos liga à memória e à imaginação.

Aqui habitam verbos. Que iniciam com *te convido à experiência, te convido a conectar-se, te convido a respirar*. Verbos que preparam os corpos, o ar, o som. Palavras para agir.

Permita, perceba, exale, visite, respire, imagine, busque, pause, sacuda, conecte, cheire, sinta, lembre, chore, dedique. Escute.

Um livro para viver, um manual para experimentar, instruções para cruzar fronteiras.

Y este revés será tu verdadero lugar¹

¿Cómo pasar al otro lado?

¿Cómo habitar el espacio entre?

Estar entre, estar en escucha son estados de lo sensible, del cuerpo que se desborda para legitimar a quienes habitan el mundo con nosotros.

Fruto del trabajo colectivo, como pide el ejercicio de la escucha, este libro/manual llega a quien lo lee como una señal acogedora. Nacido del proyecto de investigación *Poéticas do Entre*, trae múltiples posibilidades para atravesar fronteras, para llamarse territorio libre, espacio entre, sin leyes y sin banderas. Lugar de los reversos que el arte revela. Estas instrucciones, lejos de prescribir reglas, manifiestan el deseo de ser invitación, para ser el cuerpo que se es, para abrirse a los deseos, para convivir y compartir. Para implosionar los límites.

Cuerpos en estado de escucha, la escucha como plataforma para la creación, la escucha que nos conecta con la memoria y la imaginación.

Aquí habitan verbos. Que inician con *te invito a la experiencia, te invito a conectarte, te invito a respirar*. Verbos que preparan los cuerpos, el aire, el sonido. Palabras para actuar.

Permite, percibe, exhala, visita, respira, imagina, busca, pausa, sacude, conecta, huele, siente, recuerda, llora, dedica. Escucha.

Un libro para vivir, un manual para experimentar, instrucciones para cruzar fronteras.

¹ARTAUD, A. Para acabar com o julgamento de Deus (1947). In: WILLER, C. (tradução, seleção e notas). Escritos de Antonin Artaud. Porto Alegre: L&PM, 1983.

¹ ARTAUD, A. Para acabar com o julgamento de Deus (1947). In: WILLER, C. (tradução, seleção e notas). Escritos de Antonin Artaud. Porto Alegre: L&PM, 1983.

Introdução
ou
Instruções
para
acolher
instruções



Angelene Lazzareti

Introducción
o
Instrucciones
para
acoger
instrucciones

Este material foi desenvolvido por artistas-pesquisadoras do grupo Poéticas do ENTRE da Universidade Federal da Integração Latino-Americana. O coletivo é formado por artistas multidisciplinares do Brasil, Argentina, Colômbia e Paraguai, participantes do projeto de pesquisa Poéticas do ENTRE: Corpo, Escuta e Criação Artística, coordenado pela artista e professora Angelene Lazzareti.

A partir da área das Artes, o projeto propõe um mergulho nos estudos e práticas do corpo, explorando o *entre* como campo de saber e a escuta como princípio artístico. Vivenciamos investigações e criações artísticas tendo como trajetos os fluxos *entre* culturas e memórias, *entre* presença e ausência, e *entre* escuta e afeto: para este grupo, escutar os corpos é premissa para escutar o *entre*.

Durante a pandemia e o distanciamento social, a partir de encontros virtuais, passamos a exercitar um tipo de “solidão colaborativa”. Tentamos descobrir o que era possível com as condições que tínhamos, como as limitações das plataformas de reuniões, das conexões de internet oscilantes, das câmeras dos computadores, das ausências insubstituíveis, e dos medos e dores desse momento. Acolhemos a possibilidade de criar com as precariedades e não apesar delas. Descobrimos que é possível estar junto, mesmo longe. Em cidades, estados e países diferentes, sabíamos que alguém escutava nossos pés, nossos desejos e nossas fragilidades. Aprendemos a escutar o *entre* nos rastros, ecos e vestígios de cada encontro e de cada movimento.

As instruções são uma metodologia utilizada pelo grupo de forma que cada tarefa funciona como guia para experimentação corporal e para investigação artística. As instruções são métodos utilizados no campo das artes da cena a partir da referência dos Programas de Performance, da artista e professora Eleonora Fabião. Estes procedimentos, ou enunciados de ações ou exercícios, são geradores de relações *entre* corpo e corpo, *entre* corpo e espaço, *entre* corpo e tempo, *entre* corpo e sensação. Acreditamos

Este material fue desarrollado por artistas-investigadoras del grupo “Poéticas do ENTRE” de la Universidad Federal de la Integración Latinoamericana. El colectivo está formado por artistas multidisciplinares de Brasil, Argentina, Colombia y Paraguay, participantes del proyecto de investigación “Poéticas do ENTRE: Corpo, Escuta e Criação Artística”, coordinado por la artista y profesora Angelene Lazzareti.

Desde el área de Artes, el proyecto propone una inmersión en los estudios y prácticas del cuerpo, explorando el *entre* como campo de conocimiento y la escucha como principio artístico. Vivenciamos investigaciones y creaciones artísticas concebidas en el cuerpo y desde el cuerpo, tomando como trayectos los flujos entre culturas y memorias, entre presencia y ausencia, y entre escucha y afecto: para este grupo, escuchar los cuerpos es premisa para escuchar el *entre*.

Durante la pandemia y el distanciamiento social, desde los encuentros virtuales, pasamos a ejercitarse una especie de “soledad colaborativa”. Intentamos descubrir lo que era posible a partir de las condiciones que teníamos, como las limitaciones de las plataformas de reunión, las conexiones fluctuantes de internet, de las cámaras de los computadoras, de las ausencias insustituibles y de los miedos y dolores de ese momento. Acogimos la posibilidad de crear con las precariedades y no a pesar de ellas. Descubrimos que era posible estar juntos, incluso lejos. En diferentes ciudades, estados y naciones, sabíamos que alguien escuchaba nuestros pies, nuestros deseos y nuestras fragilidades. Aprendimos a escuchar el *entre* en los rastros, ecos y huellas de cada encuentro y de cada movimiento.

Las instrucciones son una metodología empleada por el grupo para que cada tarea sirva de guía para la experimentación corporal y la investigación artística. Las instrucciones son métodos utilizados en el campo de las artes escénicas basados en la referencia de los Programas de Performance, de la artista y profesora Eleonora Fabião. Estos procedimientos, o enunciados de acciones o ejercicios, generan relaciones entre cuerpo y cuerpo, entre cuerpo y espacio, entre cuerpo y tiempo,

que as instruções podem ativar espaços de afetividade ao permitir que percepções e micropercepções corporais sejam sentidas.

Este material é bilíngue, fortalecendo a missão da integração latino-americana da UNILA. Aqui reunimos variados tipos de instruções propostas pelas artistas-pesquisadoras do grupo, e as endereçamos a você, com o desejo de que também possamos nos encontrar *entre* essas palavras. Algumas dessas práticas fazem parte de uma tradição oral de exercícios corporais realizados em diferentes técnicas e campos, como a educação somática.

Você pode realizar as instruções da forma como desejar, sozinha ou acompanhada, sem a necessidade de seguir a ordem elencada no sumário. Se você desejar, escolha uma trilha sonora para realizar as instruções, sobretudo aquelas que te convidarem ao movimento. Sugerimos que você registre suas sensações e percepções em um caderno e de preferência à mão, já que a escrita é também ação corporal.

Este é um convite à escuta. Te convidamos a escutar o corpo, os espaços, as sonoridades, as ausências, as cores, o invisível, a memória e o *entre*...

A escuta é atenção

é pergunta

é dispositivo poético

é devaneio

é afetividade

é abertura

é espaçamento de sentido

é....

entre cuerpo y sensación. Creemos que las instrucciones pueden activar espacios de afectividad al permitir que las percepciones y micropercepciones corporales sean sentidas.

Este material es bilingüe, fortaleciendo la misión de integración latinoamericana de UNILA. Aquí hemos reunido varios tipos de instrucciones propuestas por las artistas-investigadoras del grupo, y te las dirigimos a ti, con la esperanza de que también podamos encontrarnos entre estas palabras. Algunas de esas prácticas forman parte de una tradición oral de ejercicios corporales realizados en diferentes técnicas y campos, como la educación somática.

Puedes realizar las instrucciones como deseas, sola o acompañada, sin necesidad de seguir el orden que se indica en el índice. Si lo deseas, elige una banda sonora para llevar a cabo las instrucciones, especialmente aquellas que te invitan a moverte. Sugerimos que registres tus sensaciones y percepciones en un cuaderno y preferiblemente a mano, ya que escribir también es una acción corporal.

Esta es una invitación a la escucha. Te invitamos a escuchar el cuerpo, los espacios, los sonidos, las ausencias, los colores, lo invisible, la memoria y el entre...

La escucha es atención

es una pregunta

es un dispositivo poético

es soñar despierto

es afectividad

es apertura

es co-creación de sentidos

es....



Instruções
para
criar
silêncios



Andrógine Paganotto Zago

Instrucciones
para
crear
silencios

Objetivo: estar realmente donde estés.

Para estar aquí, es necesario despedirse, por ahora, de otros lugares.

Solo por ahora, deja que los pensamientos apenas pasen.

De pie o sentada, **observa** dónde te encuentras.

Objetivo: estar de fato onde quer que se esteja.

Nota que, del lado de afuera hay sonidos, temperaturas y movimientos.

Mientras que, en el interior, hay sonidos, temperaturas y movimientos.

Pra estar aqui, é preciso se despedir brevemente de outros lugares.

Apenas por enquanto, permita que os pensamentos apenas passem.

Em pé ou sentada, **perceba** onde você está.

Perceba que, do lado de fora, existem sons, temperaturas e movimentos.

Enquanto, do lado de dentro, existem sons, temperaturas e movimentos.

Tudo que existe, existe entre o ritmo do vento e o da sua respiração.

Seu corpo é celeste, pois mesmo em repouso, se desloca no espaço.

Seu corpo tem clima, relevo, estações e rios subterrâneos que produzem vida.

Onde quer que esteja, exala le
o ar dos pulmões e permita que tornem a se encher
algumas vezes.

Apenas **perceba** esse movimento
en-ca-de-a-do,
e acolha seu tempo de duração.

Existe prazer no gesto de respirar? A cada
expiração, procure por esse prazer, experimente sem
pressa reposicionar seus ombros e relaxá-los.

Experimente fechar seus olhos.

Todo lo que existe, existe entre el ritmo del viento y el de tu respiración.

Tu cuerpo es celestial, porque incluso en reposo, se mueve en el espacio.

Tu cuerpo tiene clima, relieve, estaciones y ríos subterráneos que producen vida.

Estés donde estés, exhala el aire de tus pulmones y permite que se vuelvan a llenar unas cuantas veces.

Solo **Observa** este movimiento
en-ca-de-na-do,
y acoge su tiempo de duración.

¿Hay placer en el gesto de respirar? A cada
exhalación, busca ese placer, trata sin apuro acomodar tus hombros y relajarlos.

Intenta cerrar los ojos.

Na próxima inspiração, permita que o movimento dos pulmões conduza todo o seu tronco para cima, alongando sua coluna.

Ao eeeeexalar, permita que essa intenção escorra em direção ao **SOLO**, acomodando cabeça sobre tronco, tronco sobre quadril e assim por diante.

Visite algumas vezes esses dois estados mantendo uma postura ativa e confortável.

Se estiver em pé, experimente espalhar os dedos no chão, distribuindo o peso do corpo por toda a planta dos pés.

En la próxima inhalación, permite que el movimiento de tus pulmones lleve todo tu tronco hacia arriba, elongando tu columna.

Mientras eeeeexhalas, permite que esta intención fluya hacia el **SUELO**, acomodando la cabeza sobre el tronco, el tronco sobre la cadera, y así con las demás partes.

Experimenta algunas veces esos dos estados mientras mantiene una postura activa y cómoda.

Si estás de pie, intenta extender los dedos de los pies por el suelo, distribuyendo el peso de tu cuerpo entre las plantas de los pies.

Ahora pregúntate si hay algún gesto que tu cuerpo quiera realizar. Tal vez sea un bostezo, un toque cariñoso o estirar tensiones. **Escucha** y acoge estas solicitudes silenciosas sin prisas.

A tu ritmo, dirígete hacia el suelo o a la colchoneta, acostándote boca arriba.

Agora pergunte se há gestos que seu corpo deseja realizar. Talvez seja um bocejo, um toque de carinho ou alongamento de regiões tensionadas. **Escute** e acolha sem pressa esses pedidos silenciosos.

No seu ritmo, desloque-se em direção ao chão ou tapete, deitando-se de costas.

Nuevamente, **observa** dónde te encuentras.

En este nuevo lugar y en este nuevo momento, hay sonidos, temperaturas y movimientos, por dentro y por fuera.

Es posible encontrar ahí molestias y pequeños dolores, especialmente si no tienes el hábito de acostarte en el suelo.

Escucha y acoge esos dolores, percibe que los movimientos de tu respiración masajejan tus músculos y órganos.

Permitete ser masajeado experimentando respiraciones sutiles o profundas, ex pandiendo tu abdomen, y luego tu pecho.

Poco a poco, despídete de esta respiración intencional y solo **escucha** el flujo de aire sin controlarlo.

Novamente, **perceba** onde você está.

Nesse novo lugar e nesse novo momento, existem sons, temperaturas e movimentos, dentro e fora.

É possível encontrar aí desconfortos e pequenas dores, principalmente se você não tem o hábito de se deitar no chão.

Escute e acolha essas dores, perceba que os movimentos da sua respiração massageiam seus músculos e órgãos.

Permita-se se massagear experimentando respirações sutis ou profundas, ex pandindo ora abdômen, ora tórax.

Aos poucos, vá se despedindo dessa respiração intencionada e apenas **escute** a passagem do ar sem controlá-la.

Na próxima ex guia.	piração, procure relaxar sua lín- gua.	En la próxima exha En la próxima exha jillas.	lación, intenta relajar la lengua. lación, intenta relajar las me- jillas.
Na próxima ex bochechas.	piração, procure relaxar suas bochechas.	En la próxima exha orejas.	lación, intenta relajar los ojos y orejas.
Na próxima ex olhos e orelhas.	piração, procure relaxar seus olhos e orelhas.	En la próxima exha cabelludo.	lación, intenta relajar el cuero cabelludo.
Na próxima ex couro cabeludo.	piração, procure relaxar seu couro cabeludo.		
Procure relaxar seus ombros, cotovelos e mãos. Procure relaxar seu pescoço, costelas e abdome. Procure relaxar toda sua coluna, e então a pélvis. Procure relaxar suas pernas, até os dedos dos pés.	Procure relaxar seus ombros, cotovelos e mãos. Procure relaxar seu pescoço, costelas e abdome. Procure relaxar toda sua coluna, e então a pélvis. Procure relaxar suas pernas, até os dedos dos pés.	Intenta relajar los hombros, los codos y las manos. Intenta relajar el cuello, las costillas y el abdomen. Intenta relajar toda la columna y luego la pelvis. Intenta relajar las piernas, hasta los dedos de los pies.	Estamos investigando un movimiento muy lento, sutil e importante.
Estamos aqui pesquisando um movimento muito lento, sutil e importante.	Entregar-se ao solo é fenômeno raro em contextos de ódio, crise e ansiedade.	Entregarse al suelo es un fenómeno raro en contextos de odio, crisis y ansiedad.	Entregarse no es seguro para la mayoría de las perso- nas en la mayoría de los lugares.
Entregar-se não é seguro para boa parte das pessoas em boa parte dos lugares.			

Entonces, en la próxima exhalación, busca investigar en tu cuerpo lugares fértiles donde puedas **crear silencios**.

...

Visualiza placas tectónicas que se acomodan len ta y silenciosamente en las profundidades de ese planeta-cuerpo que eres.

Nuevamente, permite cualquier gesto reconfortante que tu cuerpo quiera realizar.

Puedes desperezarte y emitir ruidos, masajear puntos sensibles o seguir disfrutando del silencio, ya que el reposo es tan importante como la acción.

Então, na próxima expiração, procure investigar em seu corpo lugares férteis onde seja possível **criar silêncios**.

...

Visualize placas tectônicas que se acomodam len ta e silenciosamente nas profundezas desse planeta corpo que você é.

Novamente, permita qualquer gesto de conforto que seu corpo queira realizar.

Você pode se espreguiçar e emitir ruídos, pode massagear pontos sensíveis ou seguir desfrutando do silêncio, pois o repouso é tão importante quanto a ação.

Aún sin activar el cuello, gira hacia un lado en posición fetal, y cuando quieras levantarte, hazlo como un bebé - girando de lado y usando tus puntos de apoyo para empujar tu cuerpo del piso.

Despertar y habitar el ahora es un trabajo diario. Este es un experimento de bienestar como metodología de desobediencia, pero también como mantenimiento y preparación de un cuerpo que desea moverse.

Ainda sem ativar o pescoço, vire-se para um lado em posição fetal, e quando quiser se levantar, faça-o como um bebê - virando-se de lado e utilizando seus pontos de apoio para empurrar o corpo do chão.

Despertar e habitar o agora é um trabalho diário. Este é um experimento de conforto como metodología de desobediência, mas também como manutenção e preparo de um corpo que deseja agir.



Instruções
para
escutar
os
órgãos,
músculos
e
ossos



Angelene Lazzareti

Instrucciones
para
escuchar
a
los
órganos,
músculos
y
huesos

ÓRGANOS

Te invito a que te acuestes de espaldas al suelo,
Piernas rectas y brazos a lo largo del cuerpo.

Respi ra hondo y percibe:
¿Dónde el cuerpo toca al suelo?
¿Dónde el cuerpo toca el aire?

Dirige tu atención a los órganos.
Órganos de la pelvis
del abdomen,
del pecho,
de la cabeza...

Imagínate a esos órganos como si fueran globos de agua,
fluidos, deslizantes.

ÓRGÃOS

Te convido a ficar deitada com as costas voltadas para o chão,
Pernas esticadas e braços ao longo do corpo.

Respi re profundamente e verifique:
Onde o corpo toca o chão?
Onde o corpo toca o ar?

Leve seu foco de atenção para os órgãos
Órgãos da pelve,
do abdome,
do tórax,
da cabeça...

Imagine esses órgãos como se fossem balões de água,
fluidos, deslizantes.

Vá se sentando e a partir do movimento do corpo no espaço permita que os órgãos cheguem até o chão,

e a seguir, permita que os órgãos cheguem ao topo do espaço, ficando em pé.

Reita o movimento ciclicamente, com foco nos órgãos, visualizando estes balões de água indo até acima e até abaixo.

Busque diferentes eixos de alinhamento para os órgãos enquanto se ergue e enquanto se abaixa.

Perceba, a partir do movimento, estes balões de água se tocando deslizando uns nos outros, fluidos, aquosos...

Ve sentándose y a partir de ese movimiento del cuerpo en el espacio, permite que los órganos lleguen al suelo,

y luego permite que los órganos suban y lleguen al espacio, quedándose de pie.

Repite el movimiento cíclicamente, enfocándose en los órganos, visualizando a esos globos de agua que suben y bajan.

Busca diferentes ejes de alineación para los órganos mientras subes y bajas.

Siente, a partir del movimiento, a cada uno de estos globos de agua tocándose, deslizándose, fluidos, acuosos...

E siga subindo com todos os órgãos em direção ao céu.
E descendo com todos os órgãos em direção a terra.

Pause um instante e de olhos fechados permita-se ser escolhida por algum órgão.

Escute esse órgão profundamente,
e se mova a partir dele, como se ele fosse o condutor de todo o teu corpo.

Se permita ser movida, ser dançada por esse órgão, ele tem muito a te ensinar.

Sigue subiendo con todos los órganos en dirección al cielo.

Y bajando con todos los órganos en dirección a la tierra.

Haz una pausa un momento y con los ojos cerrados déjate elegir por algún órgano.

Escucha ese órgano profundamente,
Muévete a partir de él, como si ese órgano fuera el conductor de todo tu cuerpo.

Déjate ser movida, bailada por ese órgano. Él tiene mucho que enseñarte.

Cuando termines tu danza, sacude todos tus órganos
como si tu cuerpo fuera un gran sonajero.

Respira profun
damente y relájate.

Ao finalizar a sua dança, sacuda todos os órgãos
como se teu corpo fosse um imenso chocalho.

Respire profun
damente.
E relaxe.

MÚSCULOS

De pie, en una posición cómoda, te invito a que pongas toda tu atención en tus músculos.

MÚSCULOS

Em pé, numa posição confortável, te convido a levar todo o foco de atenção aos seus músculos.

Imagine que você pode ver sob a pele todos os mais de 600 músculos que recobrem cada parte do seu corpo,
a face muscular
o tronco muscular
os braços musculares
as pernas musculares.

Visualize as fibras e tecidos musculares se espiralando em volta dos ossos e de si mesmos,
espiralados
espirais simultâneas

Imagina que puedes ver debajo de tu piel los más de 600 músculos que cubren cada parte de tu cuerpo,
el rostro muscular
el tronco muscular
los brazos musculares
las piernas musculares.

Visualiza al conjunto de fibras y tejidos musculares girando en espiral alrededor de los huesos y de sí mismos,
espiralados
espirales simultáneas

*E permita-se ser movida pelas
espirais. Y déjate mover por las
espirales.*

Mova-se pelo espaço explorando todas as espirais que seu corpo muscular pode realizar.

Imagine que todo teu corpo está manchado de tinta fresca, da cor que desejar, e com o movimento vá desenhando espirais no ar com diferentes partes do teu corpo e em todas as direções.

Como teu nariz desenha espirais no ar? E teus joelhos? E tua pélvis? E teu dedo mindinho? E teus pés? E tuas costas?

Você consegue perceber os rastros e os vestígios dessas espirais no ar?

Muévete por el espacio explorando todas las espirales que tu cuerpo muscular puede realizar.

Imagina que todo tu cuerpo está manchado con tinta fresca, del color que prefieras y con el movimiento ve dibujando espirales en el aire con diferentes partes de tu cuerpo y en todas las direcciones.

¿Cómo tu nariz dibuja espirales en el aire? ¿Y tus rodillas? ¿Y tu pelvis? ¿y tus dedos? ¿Y tus pies? ¿Y tu espalda?

¿Puedes ver los rastros y vestigios de estas espirales en el aire?

HUESOS

De pié o acostada, como prefieras, lleva toda tu atención hacia los huesos de tu cuerpo.

Los huesos, repletos de minerales, son la estructura más densa que nos habita,
resonancia de la tierra en nosotros,
sustentación.

OSSOS

Em pé ou deitada, como preferir, leve toda a tua atenção aos ossos do teu corpo.

Os ossos, repletos de minerais, são a estrutura mais densa que nos habita,
ressonância da terra dentro de nós,
sustentação.

Perceba, nos seus mais de 200 ossos, como o peso do teu corpo é sustentado
explore,
pesquise,
descubra:
como os ossos resistem à força da gravidade?

Percibe en tus más de 200 huesos, como se sostiene el peso de tu cuerpo
explora,
investiga,
descubre:

¿cómo los huesos resisten a la fuerza de la gravedad?

O que muda em meus movimentos quando penso, sinto e
me move desde os ossos?

Imagine um corpo ósseo, como se você pudesse ver sob os
músculos,
e explore diferentes arquiteturas corporais a partir de seus
ossos.

Vá criando formas geométricas pelo espaço a partir de seus
ossos.

Conecte-se com a força de seus ossos,
e siga criando arquiteturas ósseas pelo espaço. Construa
uma casa, um prédio, uma cadeira ou uma janela, com os ossos.

¿Qué es lo que cambia en mis movimientos cuando pienso,
siento y me muevo desde los huesos?

Imagina un cuerpo de huesos, como si pudieras ver bajo los
músculos,
y explora distintas arquitecturas corporales a partir de tus hue-
sos.

Ve creando formas geométricas en el espacio a partir de tus
huesos.

Conectate con la fuerza de tus huesos,
y sigue creando arquitecturas óseas en el espacio. Construye
una casa, un edificio, una silla o una ventana con los huesos.

É preciso saber que se tem ossos,
pois há muita memória contida nesses ossos...

Es necesario que uno sepa que tiene huesos,
pues hay muchos recuerdos contenidos en estos huesos...



Instruções
para
encontrar
a
escuta



Instrucciones
para
encontrar
la
escucha

Lara Victoria de Moraes Sorbille

Primeiro, eu gostaria de te convidar a olhar em volta, no espaço em que você está.

Você está confortável neste espaço?

Tente deixá-lo o mais confortável possível. Enquanto faz isso, **escute** o espaço ao seu redor. Não se preocupe em fazer barulho.

Tem algum som que você ouve tanto, que até esqueceu?

Agora, fique em uma posição de conforto. Eu recomendaria deitar no chão, mas você pode preferir sentar.

Res pira fun do...

Primeramente me gustaría invitarte a mirar a tu alrededor, en el espacio en que te encuentras.

¿Es un espacio donde te sientes cómoda?

Intenta dejarlo lo más cómodo posible. Mientras lo haces, **escucha** el espacio a tu alrededor. No te preocupes por hacer ruido.

¿Hay algún sonido que oyes tanto que ya lo olvidaste?

Ahora, busca una posición cómoda. Te recomendaría acostarte en el piso, pero puedes preferir sentarte.

Res pira pro fundo...

Tem algum som que você ouve tanto, que esqueceu de escutar?

Escuta:

Agora, lembre dos sons que costumam soar nesse espaço. Podem ser os de agora há pouco, podem ser os de outro dia... Quais sons já ecoaram nesse chão, nessas paredes?

E se eu te disser que eles ainda existem, mesmo que você não possa ouvir?

Eles vibram no ar que você respira. Suas células os conhecem.

Como eu sei disso? Porque você lembrou.

Tem algum som que você ouve tanto, que esqueceu de escutar?

Respire fundo, **escuta** o som da sua respiração. Sinta o ar que vai chegando a toda e cada uma das suas células, permanentemente.

¿Hay algún sonido que oyes tanto, que te has olvidado de escuchar?

Escucha:

Ahora, acuérdate de los sonidos que normalmente resuenan en ese espacio. Pueden ser los de ahora, pueden ser los de otro día... ¿Qué sonidos resonaron en ese piso, en esas paredes?

¿Y si teuento que ellos todavía existen, aunque no los puedes oír?

Ellos vibran en el aire que respiras. Tus células los conocen. ¿Cómo sé eso? Porque lo recordaste.

¿Hay algún sonido que lo oyes tanto, que te has olvidado de escuchar?

Respira profundamente, **escucha** el sonido de tu respiración. Siente el aire que va llegando a toda y cada una de tus células, permanentemente.

Te convido a lembrar de um som de chuva. Uma chuva leve.
Em que parte do seu corpo você lembrou da chuva?
Escolhe um dedo. Um órgão. Um osso.
Res pira fun do e busca.
Que tamanho você sente que essa chuva tem em você?

Te convido a lembrar de um som de tempestade, com muita
água caindo, e trovões.
Perceba se você lembrou da tempestade no mesmo lugar.
Se aumentou, diminuiu, mudou de lado...
Res pira fun do e busca.

Te convido a lembrar da voz de alguém querido te chaman-
do.

Em que parte do seu corpo você se lembrou da voz?
Res pira fun do e busca.

Te convido a lembrar de uma risada que te faz sorrir.
Em que parte do seu corpo você se lembrou dela?
Res pira fun do e busca.

Te invito a recordar el sonido de la lluvia. Una lluvia suave.
¿En qué parte de tu cuerpo te acordaste de esa lluvia?
Elige un dedo. Un órgano. Un hueso.
Res pira pro fundo y busca.
Que tamaño sientes que esa lluvia tiene dentro de ti?

Te invito a acordarte del sonido de una tempestad, un gran
aguacero con truenos.
Percibe si te has acordado de la tempestad en el mismo lugar.
Si ha aumentado, disminuido, cambiado de lado...
Res pira pro fundo y busca.

Te invito a acordarte de la voz de un ser querido, llamándote.
¿En qué parte de tu cuerpo te acordaste de la voz?
Res pira pro fundo y busca.

Te invito a acordarte de una risa que te hace sonreír.
¿En qué parte de tu cuerpo te acordaste de ella?
Res pira pro fundo y busca.

Te convido a lembrar do som de alguma brincadeira que você fazia quando era criança.

Em que parte do seu corpo você se lembrou dela?

Res pira fun do e busca.

Te convido a lembrar do som de um beijo na bochecha que você recebeu.

Em que parte do seu corpo você se lembrou dele?

Res pira fun do e busca.

Respira fundo e evoca as memórias que as suas células guardam, que você guarda.

Você pode encontrar um som no seu pé?

Você pode encontrar um som nas suas costas?

Acolha essas memórias despertadas com carinho. Elas já estavam aí. E hoje, que você experienciou isso, você tem uma nova memória.

Te invito a acordarte del sonido de algún juego que jugabas cuando eras niña/niño

¿En qué parte de tu cuerpo te acordaste de él?
Res pira pro fundo y busca.

Te invito a acordarte del sonido de un beso en la mejilla que has recibido.

¿En qué parte de tu cuerpo te acordaste de él?
Res pira pro fundo y busca.

Respira profundo y siente los recuerdos que tus células guardan, que tú guardas.

¿Puedes encontrar un sonido en tus piés?

¿Puedes encontrar un sonido en tus espaldas?

Acoge con cariño esos recuerdos despertados. Ellos ya estaban ahí. Y hoy, que tuviste esta experiencia, tienes un nuevo recuerdo.

Te invito a crear un sonido, de la forma que deseas. Un sonido que te haga acordar de **escuchar**. Con voz, objetos, como quieras.

Si te sientes cómoda, graba un audio con ese sonido para enviarselo a alguien. Avisa que eso es un poco de lo que resuena en ti.

Te convido a criar um som, da forma como você desejar.

Um som que te lembre de **escutar**. Com voz, objetos, o que quiser.

Se for confortável, grave um áudio com esse som e envie para alguém. Avise que é um pouco do que ressoa em você.



Instruções
para
cheirar
o
invisível



Mildred Astrid Torres Umba

Instrucciones
para
oler
lo
invisible

Lembre-se de um cheiro que você gosta muito.

Vá até ele
se conecte,
sinta o aroma desse cheiro de vagar enquanto per-
corre diferentes cômodos da sua casa.

Há algum ritmo nessa caminhada?

Com que peso e com que velocidade seus pés tocam o chão
enquanto você caminha junto desse aroma?

Há algum movimento que te chama?

Quais seriam os movimentos desse aroma?

Recuerda un aroma que te guste mucho.

Ve hacia él
conectate,
siente el aroma de este olor len tamente mientras ca-
minas por diferentes habitaciones de tu casa.

¿Hay algún ritmo en esa caminata?

¿Con qué peso y qué tan rápido tocan tus pies el suelo mien-
tras caminas con este aroma?

¿Hay algún movimiento que te llame?

¿Cuáles serían los movimientos de este aroma?



Instruções
para
desenhar
a
ausência



Ana Clara Lopes Fank

Instrucciones
para
dibujar
las
ausencias

Materiais necessários:

- Papel
- Caneta/lápis/tinta/giz ou o que puder ser usado para riscar o papel

Instruções:

As instruções que seguem são da ordem dos afetos e podem chegar a lugares profundos, afinal, estaremos trabalhando com ausências e com nossas vulnerabilidades.

Caso surja alguma lembrança difícil, não se preocupe, você não precisa insistir nela ou se sentir culpado por alguma sensação. Mas caso deseje prosseguir, permita-se liberá-la no próprio exercício, seguindo as instruções na sequência.

Materiales necesarios:

- Papel
- bolígrafo/lápiz/tinta/tiza u otra cosa que se pueda utilizar para garabatear el papel.

Instrucciones:

Las instrucciones que siguen son del orden de los afectos y pueden llegar a lugares profundos, ya que estaremos lidiando con ausencias y con nuestras vulnerabilidades.

Caso surja algún recuerdo difícil, no te preocunes, no necesitas insistir en ello o sentirte culpable por alguna sensación. Pero si deseas seguir, permitete liberar las emociones en el propio ejercicio, siguiendo las instrucciones en el orden.

Agora, convido você a separar um papel e uma caneta ou lápis (ou outro material que tenhas escolhido para desenhar) e deixar ao seu lado.

Depois, pense em alguma pessoa muito importante para você, que por algum motivo, não está próxima nesse momento.

(você pode fechar os olhos um pouquinho e se conectar com essa pessoa)

Quando tiver essa pessoa em mente, recorde o som da voz dela,

os movimentos faciais,
a risada,
o abraço,
a temperatura do corpo,
o cheiro,
as cores de roupas,
os olhos,
o sorriso,
os cabelos.

Está tudo bem não lembrar de todos os detalhes...

Ahora, te invito a que separes el papel y el bolígrafo (u otra cosa que hayas escogido para garabatear el papel) y ponlo a tu lado.

Después, piensa en alguna persona muy importante para ti, que por algún motivo, no está cerca en ese momento.

(puedes cerrar los ojos un ratito y conectarte con esa persona)

Cuando tengas en mente a la persona, recuerda el sonido de su voz,
los movimientos faciales,
la risa,
el abrazo,
la temperatura corporal,
el olor,
los colores de las ropa,s
los ojos,
la sonrisa,
el pelo.

Está todo bien si no recuerdas todos los detalles...

Quando se sentir pronto, pegue o papel e a caneta, e **permíta** que a lembrança dessa pessoa guie os movimentos do seu corpo para criar um desenho. Te convido a, de olhos fechados, desenhar no papel, sendo guiada por esse afeto.

(Não se preocupe com as margens do papel ou em desenhar algo que faça sentido, apenas se permita ser afetada e riscar o papel a partir desse afeto.)

Lembre-se do começo da instrução e, se necessário, libere algo que precisa ser liberado enquanto desenha. Para isso, utilize o apoio dos dedos, das mãos ou dos pulsos inclusive movendo seu corpo se sentir que é importante. Permita-se fazer sons, movimentos e, se for o caso, chorar.

Cuando te sientas liste, toma el papel y el bolígrafo, **permítete** que el recuerdo de esa persona guíe los movimientos de tu cuerpo para dibujar. Te invito a, con los ojos cerrados, dibujar en el papel siendo guiada por ese afecto.

(No te preocupes con los márgenes del papel, o en dibujar algo que haga sentido, apenas permítete afectarte y garabatear el papel a partir de ese afecto.)

Recuerda el inicio de la instrucción, y si es necesario, libera algo que necesita ser liberado a través del ejercicio. Para eso, utiliza el apoyo de los dedos, manos o muñecas incluso, moviendo el cuerpo si sientes necesidad. Permítete hacer sonidos, movimientos y si lo necesitas, llorar.

Permita-se riscar o papel, de olhos fechados, desenhando,
enquanto é tocado por essa lembrança.

Permítete trazar el papel, de ojos cerrados, y dibujar mientras
eres afectade por ese recuerdo.

Cuando te sientas liste, empieza a silenciar el movimiento lentamente y abre los ojos.

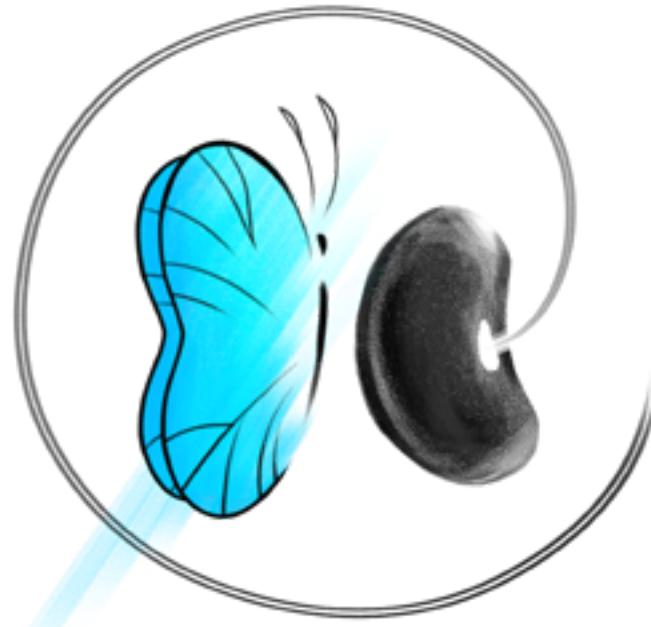
Puedes tocar el dibujo, mirarlo, **sentirlo...**

Quando se sentir pronto, comece a silenciar o movimento devagarinho e abra os olhos.

Você pode tocar o desenho, olhar pra ele, **sentir...**



Instruções
para
criar
um
corpo



Cinthia Itati Gabriela Minuzzo
João Ricardo De Carvalho Da Silva

Instrucciones
para
crear
un
cuerpo

PRIMERA PARTE COLECTA DE MATERIALES

En esta primera etapa buscaremos determinados materiales y elementos para crear nuestro cuerpo.

Para eso, te invito a que vayas a algún lugar con naturaleza que esté cerca de ti, puede ser una plaza, una zona verde de la ciudad o hasta el patio trasero de tu casa, si tienes.

PRIMEIRA PARTE COLETA DE MATERIAIS

Nesta primeira etapa iremos coletar certos materiais e elementos para criar nosso corpo.

Para isso, te convido a que te dirijas a algum lugar com natureza que esteja perto de você, pode ser uma praça, uma área verde da cidade ou até o quintal da sua casa, se tiver.

Estando no local escolhido, te convido a que encontres um lugar para sentar e relaxar. Feche seus olhos e te conecte primeiramente com você, seu corpo, suas emoções, e sinta como está cada partezinha do seu corpo.

Você pode ir fazendo uma caricia com suas mãos por todo corpo até reconhecê-lo.

Estando en el lugar elegido, te invito a buscar un lugar para sentarte y relajarte. Cierra los ojos y conecta primero contigo mismo, tu cuerpo, tus emociones, percibe cómo está cada pequeña parte de tu cuerpo.

Puedes ir haciendo una caricia con tus manos por todo el cuerpo hasta que lo reconozcas.

Depois disso, te convido a te **CONECTAR** com o lugar onde estás, a sentir o vento acariciar a tua pele, sentir os cheiros e os sons que existem nesse lugar.

E fique aí no teu tempo, sentindo e se conectando.

A proposta é que a partir de agora você comece a coletar elementos como folhas, flores, galhos pequenos, musgos ou qualquer outro elemento da natureza que te chame atenção, sempre com muito cuidado e respeito pelo ambiente.

Os elementos naturais coletados estarão conectados a partes específicas do teu corpo, então mantenha a conexão contigo mesmo no momento da colheita. Uma vez coletados os elementos, leve-os para casa e guarde-os.

Espero que esta primeira parte do exercício te resulte agradável e proporcione um lindo momento de conexão interior, se sentir vontade escreva/registre os sentimentos e emoções que surgirem.

Luego de eso, aún con los ojos cerrados, te invito a **CONNECTARTE** con el lugar donde te encuentras, sentir el viento acariciar tu piel, sentir los aromas y los sonidos del lugar.

Y quédate ahí en tu tiempo, sintiendo y conectándote.

La propuesta es que a partir de ahora empieces a recolectar elementos como hojas, flores, ramitas, musgos o cualquier otro elemento de la naturaleza que te llame la atención, siempre con mucho cuidado y respeto por el medio ambiente.

Los elementos naturales recolectados se conectarán a partes específicas de tu cuerpo, así que mantén la conexión contigo mismo en el momento de la cosecha. Cuando hayas reunido los elementos, llévalos a tu casa y guárdalos.

Espero que esta primera parte del ejercicio te resulte agradable y te brinde un hermoso momento de conexión interior, si sientes ganas escribe/registra los sentimientos y emociones que surjan.

SEGUNDA PARTE MONTAR O CORPO

Materiais necessários:

- Linhas ou barbantes ou outro material que você tenha ou que seja fácil de conseguir e que sirva para costurar.
- Também precisaremos de uma agulha, alguma folha de papel ou um pedaço de papelão que sirva como base para montar nosso corpo.

SEGUNDA PARTE MONTAJE DEL CUERPO

Materiales necesarios:

- Hilo, hilo de algodón, tanza u otro material que tengas o que sea fácil de conseguir y que pueda usarse para coser.
- También necesitaremos una aguja, alguna hoja de papel o un trozo de cartón que nos sirva de base para armar nuestro cuerpo.

Agora, te convido a trazer os materiais e elementos da natureza coletados anteriormente. Coloque-os no chão, espalhados à tua frente.

Sente-se de uma forma confortável e faça um par de respirações profundas. Tente voltar mentalmente ao lugar onde coletou os materiais da natureza. Tente lembrar dos sons, do vento, das sensações que sentiu estando lá.

Perceba que você é um só com a natureza, que essa conexão sempre existiu.

Respire profunda e lentamente.

Sinta como está teu corpo hoje, começando pelos pés, tornozelos, pernas e joelhos... Se sentir algum incômodo ou dor, tente aliviá-lo por meio da respiração lenta e profunda. Conecte-se a essas partes e de forma carinhosa acolha essas dores e incômodos e aos poucos libere-os.

Ahora, te invito a traer los materiales y elementos de la naturaleza recolectados anteriormente. Colocalos en el piso, extendidos frente a ti.

Siéntate cómodamente y respira profundamente un par de veces. Intenta volver mentalmente al lugar donde recolectaste los materiales de la naturaleza. Intenta recordar los sonidos, el viento, las sensaciones que tuviste al estar allí.

Percibe que eres uno con la naturaleza, que esta conexión siempre ha existido.

Respira profunda y lentamente.

Siente cómo está tu cuerpo hoy, empezando por tus pies, tobillos, piernas y rodillas, fíjate si sientes alguna molestia o dolor e intenta aliviarlo mediante la respiración lenta y profunda. Conéctate con estas partes y de forma cariñosa acoge esos dolores y molestias y libéralas de a poco.

Mantenha sempre a respiração lenta e profunda e vá dirigindo-se às outras partes do corpo. Perceba como está o tronco, o peito, as costas e cada órgão. Perceba cada osso que o compõe, os teus braços, mãos, dedos... e vá respirando e acolhendo cada parte, liberando as tensões.

Respire.

Agora dirija a tua atenção para a cabeça, verifique se existe alguma tensão e r e l a x a a mandíbula, as bochechas, os lábios, a testa, o pescoço e qualquer outra parte que sentir com tensão. Respire lenta e profundamente.

Mantén siempre la respiración lenta y profunda y ve hacia las otras partes del cuerpo, percibe cómo está tu tronco, cómo está tu pecho, tu espalda y cada órgano, cada hueso que lo compone, tus brazos, manos, dedos... y sigue respirando y acogiendo cada parte y liberando las tensiones.

Respira.

Ahora dirige la atención a tu cabeza, verifica cualquier tensión y r e l a j a tu mandíbula, mejillas, labios, frente, cuello y cualquier otra parte que sientas tensión. Respira lenta y profundamente.

Agora observe os elementos que estão à tua frente, lembrando que eles são parte do teu corpo. Existe uma conexão **entre** você e eles.

Selecione um desses elementos e deitado no chão coloque-o sobre o teu corpo, por exemplo, sobre a tua barriga. Interaja com ele por meio da respiração, e de forma sutil move o corpo e o objeto. Sinta esse movimento.

Aos poucos, organize os elementos de forma a montar um corpo no chão à tua frente, do tamanho e da forma que desejar, com as partes que sentir conexão no momento.

Dedique alguns minutos a essa atividade e mantenha sempre a respiração profunda e consciente.

Ahora observa los elementos frente a ti, recordando que son parte de tu cuerpo. Existe una conexión **entre** ti y esos elementos.

Elige uno de esos elementos y acostado en el piso, colócalo sobre tu cuerpo, por ejemplo sobre tu panza. Interactúa con ese elemento a través de la respiración, y de forma sutil mueve tu cuerpo y el objeto. Siente ese movimiento.

Lentamente organiza los elementos para armar tu cuerpo en el piso frente a ti, del tamaño y con las partes que sientas conexión en ese momento.

Tómate unos minutos para hacer esta actividad y mantén siempre tu respiración profunda y consciente.

Agora que já estão organizadas as partes do teu corpo, chegamos ao momento de **uni-las**, fixá-las com as linhas, lembrando que todo corpo está conectado por certos tecidos, que ligam as partes de nosso corpo formando um todo.

Faça essa conexão com as linhas e a ajuda da agulha. Costure teu corpo, una cada parte da forma que sentir, cubra com as linhas, atravesse-as.

Deixe-se levar pela conexão.

Agora, o teu corpo natureza já está construído, observe-o por alguns instantes, respire profundamente e tente acolher este corpo-natureza, o teu corpo e as emoções que surgirem.

Respire e se precisar volte a fechar os olhos, sinta como estão conectados.

R e s p i r e.

Ahora que las partes de tu cuerpo están organizadas, es momento de **unirlas**, fijarlas con hilos, recordando que todo cuerpo está conectado por ciertos tejidos y ligamentos que conectan las partes de tu cuerpo formando un todo.

Haz esta conexión con los hilos y con la ayuda de la aguja, cose tu cuerpo, une cada parte de la forma que sientas, cubre con los hilos, atraviesa las partes.

Déjate llevar por la conexión.

Ahora tu cuerpo-naturaleza ya está construido, obsérvalo un momento, respira profundamente y trata de acoger este cuerpo-naturaleza, tu cuerpo y las emociones que surgen.

Respira y si necesitas cierra los ojos nuevamente, siente la conexión.

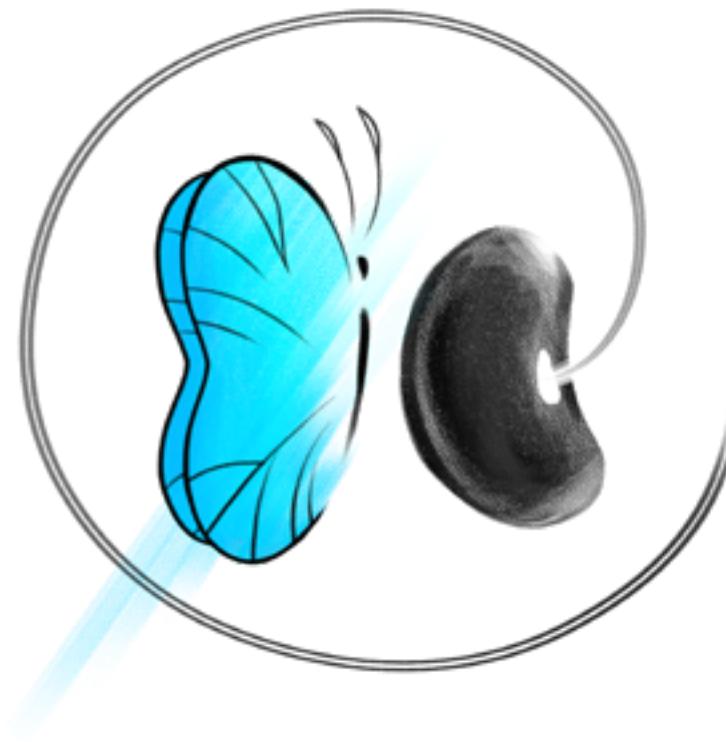
R e s p i r a.

Te convido a registrar os pensamentos, sentimentos e questões que surgiram em um caderno.

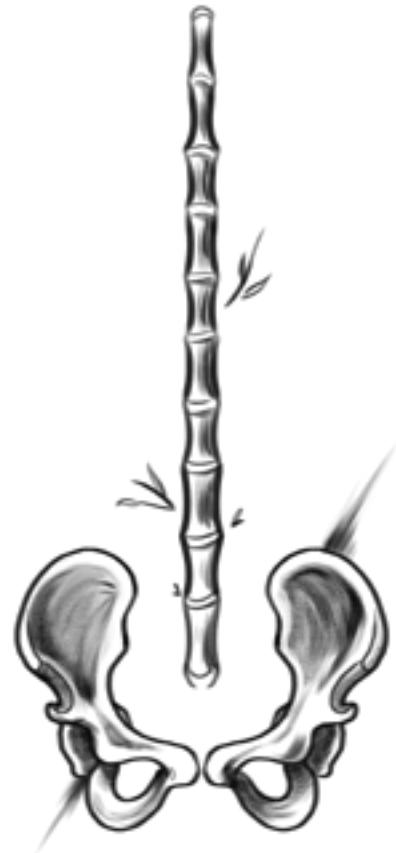
Depois dessa prática, te aconselho a guardar esse corpo-natureza com todo respeito e cuidado. Ou, se desejar, pode fazer um último ritual e devolvê-lo à natureza, fazendo uma oferenda íntima, agradecendo pelo momento, pela experiência e por poder sentir.

Puedes registrar en un cuaderno los pensamientos, sentimientos o cualquier otra cosa que haya reverberado con el ejercicio.

Después de la práctica, te aconsejo a guardar ese cuerpo-naturaleza con todo respeto y cuidado, o si sientes puedes hacer un último ritual y devolverlo a la naturaleza, como una ofrenda íntima, agradeciéndole por el momento, por la experiencia y por ser capaz de sentir.



Instruções
para
escutar
o
entre



Rafael Koehler

Instrucciones
para
escuchar
el
entre

Música: “Vento no Bambuzal”, no álbum “50 Sons da Natureza – Vol 2”, disponível em <https://bitlyli.com/cbIFV>

Convido você a sentar no chão com a coluna ereta, de maneira confortável.

Cruze as pernas.

A partir de agora você é um **Bambu**,
uma planta de mais ou menos 3 metros de altura,
estreita, redonda, com o verde-escuro como cor principal,
mas também com tons amarelados e cinza-esverdeado. O
Bambu, que é você, é oco por dentro e muito flexível.

Música: “Vento no Bambuzal”, del disco “50 Sons da Natureza - Vol 2”, disponible en <https://bitlyli.com/cbIFV>

Te invito a que te sientes cómodamente en el suelo con la columna recta.

Cruza tus piernas.

A partir de ahora eres un **Bambú**,
una planta de unos 3 metros de altura, estrecha, redonda, con el verde oscuro como color principal, pero también con tonos amarillentos y gris verdosos. El bambú, que eres tú, es hueco por dentro y muy flexible.

Percibe dónde estás plantado.

Perceba onde você está plantado.

Allí, donde estás, empieza a sentir un ligero viento que sopla.

Eres Bambú
y también Viento.
Eres Bambú y Viento al mismo tiempo.

Aí, onde você está, comece a sentir um vento leve que sopra.

Você é o Bambu.
E você também é o Vento.
Você é Bambu e Vento ao mesmo tempo.

Com esse encontro de bambu e vento, comece, com seu corpo humano, a fazer movimentos circulares com o tronco, que iniciam bem pequenos e que aumentam de tamanho a partir da interferência do vento, que também é você. Você pode mudar de direção nos movimentos circulares sempre que desejar.

Imagine
que
a
sua
coluna
é
o
tronco
do
bambu
movendo-se
circularmente.

Con este encuentro de bambú y viento, empieza, con tu cuerpo humano, a hacer movimientos circulares con el tronco, que inician muy pequeños y aumentan de tamaño por la interferencia del viento, que también eres tú. Puedes cambiar de dirección en los movimientos siempre que lo deseas.

Imagina
que
tu
columna
es
el
tronco
del
bambu
moviéndose
circularmente.

Este

circular con la columna
mána movimiento

Esse

columna
movimento
circular com a

masajea tus órganos humanos, en ese cuerpo de
bamboo-viento.

massageia teus órgãos humanos, nesse corpo-
-bambu-vento.

Você é o Bambu. Você é o Vento. Você é os dois. Você é o que há **entre** eles. O que está dentro, toca o que está fora, e o que está fora, toca o que está dentro.

O vento existe dentro e fora do Bambu, pois a maior qualidade do bambu é a sua parte oca, o vazio interior.

A ausência constitui o bambu.

Este vazio é invisível e preenchido de vento. O Vento de dentro e o Vento de fora te movem circularmente.

Bem devagar, vá diminuindo o movimento em círculo, massageando os órgãos, até parar por completo, mas bem aos poucos.

Eres Bambú. Eres el viento. Eres ambos. Eres lo que está **entre** ellos. Lo que está adentro toca lo que está afuera y lo que está afuera toca lo que está adentro.

El viento existe dentro y fuera del bambú, dado que su mayor cualidad es su parte hueca, su vacío interior.

La ausencia constituye al bambú.

El vacío es invisible y está lleno de viento. El viento de adentro y el viento de afuera te mueven circularmente.

Muy lentamente, ve disminuyendo el movimiento en círculo, masajeando los órganos, hasta detenerte por completo, pero poco a poco.

“O Livro do Caminho e da Virtude” de Lao Tse, que é uma das obras mais importantes da literatura chinesa, diz que

“O vaso é feito de argila, mas é o vazio que o torna útil. Abrem-se portas e janelas nas paredes de uma casa, mas é o vazio que a torna habitável.”

Roberto Otsu, em “A sabedoria da Natureza” diz que, “Para os mestres orientais, o vazio é universal, onipresente. Percebiam que o Sol flutuava no céu, no vazio, que a lua flutuava no escuro da noite, no vazio. Para os mestres orientais, “universo”, “o todo” e “vazio” são conceitos correspondentes. Tudo nasce no (e do) vazio e tudo volta para o vazio.”

O mesmo vazio do bambu.

O mesmo vazio que constitui o corpo.

“El Libro del Camino y de la Virtud” de Lao Tse, que es una de las obras más importantes de la literatura china, dice que

“El jarrón está hecho de arcilla, pero es el vacío lo que lo hace útil. Las puertas y ventanas se abren en las paredes de una casa, pero es el vacío lo que la hace habitable”

Roberto Otsu, en “La sabiduría de la naturaleza” dice que,

“Para los maestros orientales, el vacío es universal, omnipresente. Se dieron cuenta de que el sol flotaba en el cielo, en el vacío, que la luna flotaba en la oscuridad de la noche, en el vacío. Para los maestros orientales, “universo”, “el todo” y “vacío” son conceptos correspondientes. Todo nace en (y desde) el vacío y todo vuelve al vacío.”

El mismo vacío del bambú.

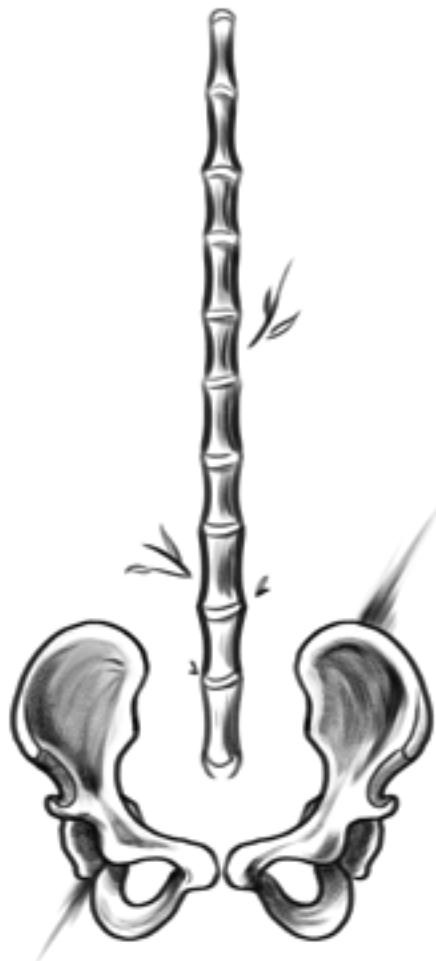
El mismo vacío que constituye al cuerpo.

Eras Bambú y Vinto al mismo tiempo.
Tocaste y fuiste tocado.
Estabas dentro y fuera.

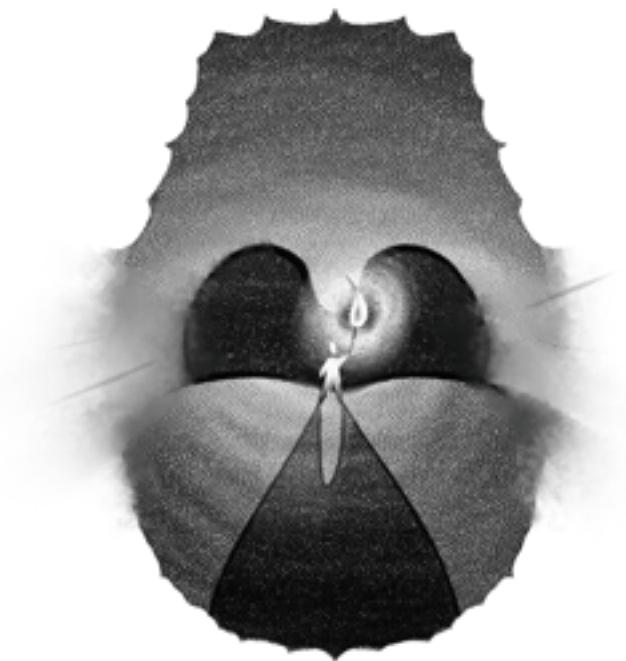
Has experimentado el **entre**.

Você foi Bambu e Vento ao mesmo tempo.
Tocou e foi tocado.
Estava dentro e fora.

Você experimentou o **entre**.



Instruções
para
lembrar
da
voz



Jocheel Jonatas de Salles

Instrucciones
para
recordar
la
voz

Materiales:

- Hoja de papel en blanco o un cuaderno
- Lápices de colores y bolígrafo.

Objetivos:

Escuchar ausencias, mapear voces, convertirlas en acciones, canciones, oraciones.

Materiais:

- Folha de papel em branco ou o seu caderninho de devaneios
- Lápis de cor e caneta

Objetivos:

Escutar as ausências, mapear vozes, torná-las ações, canções, orações.

Te convido a caminhar se movendo pelos espaços da casa-corpo, habitar os cômodos-físicos ou espaços-físicos onde você estiver, escolher um cômodo/local e: **escutar.**

Com a voz, você pode responder o que é a voz?

Te invito a caminar por los espacios de la casa-cuerpo, habitar los cuartos o espacios físicos dondequieras que estés, elegir una habitación/lugar y: **escuchar.**

Con la voz, ¿puedes responder qué es la voz?

Agora, te convido a desenhar um corpo-mapa, traçando no papel os contornos do teu corpo, incluindo a voz como parte de ti.

Em seguida, te convido a traçar 8 territórios neste mapa como partes de si (como as divisões dos estados no mapa de um país).

Em seguida, escreva o nome de uma voz-memória de acordo com as seguintes orientações, em algum desses territórios do seu mapa:

1. Escreva o nome de uma voz que é saudade.
2. Escreva o nome de uma voz que te faz relaxar.
3. Escreva o nome de uma voz que você amou/ama e é difícil esquecer.
4. Escreva o nome de uma voz inimiga.
5. Escreva o nome de uma voz que é silêncio.
6. Escreva o nome de uma voz que você não conhece fisicamente e deseja se conhecer no abraço.
7. Escreva o nome de uma voz que calou-se.
8. Escreva o nome de uma voz que te é um nó na garganta.

Ahora, te invito a dibujar un cuerpo-mapa, trazando en una hoja de papel los contornos de tu cuerpo, incluyendo la voz como parte tuya.

A continuación, te invito a dibujar 8 territorios en el mapa como partes de ti mismo (como las divisiones que existen en el mapa de un país).

Luego escribe el nombre de una voz-memoria de acuerdo con las siguientes consignas, en uno de esos territorios en tu mapa:

1. Escribe el nombre de una voz que extrañas.
2. Escribe el nombre de una voz que te relaja.
3. Escribe el nombre de una voz que amaste / amas y es difícil de olvidar.
4. Escribe el nombre de una voz enemiga.
5. Escribe el nombre de una voz que es silencio.
6. Escribe el nombre de una voz que no conoces físicamente y que deseas conocer en el abrazo.
7. Escribe el nombre de una voz que se calló.
8. Escribe el nombre de una voz que te es un nudo en la garganta.

Visualize esse mapa-vozes, e escute-o internamente por alguns minutinhos.

Visualiza ese mapa-voces y escúchalo internamente durante unos minutos.

Ressonâncias poéticas:

Te convido a compor com a voz e só com a voz, sons, palavras, ruídos, fragmentos musicais, cantarolações, um trânsito entre esses territórios-vozes de si.

Passeie **entre** um território vocal e outro.

Pode realizar pausas, hiatos, marcações, ressaltar as diferenças, limite dos territórios.

Deixe-se ser conduzido por essas vozes-territórios, viaje nelas e com elas.

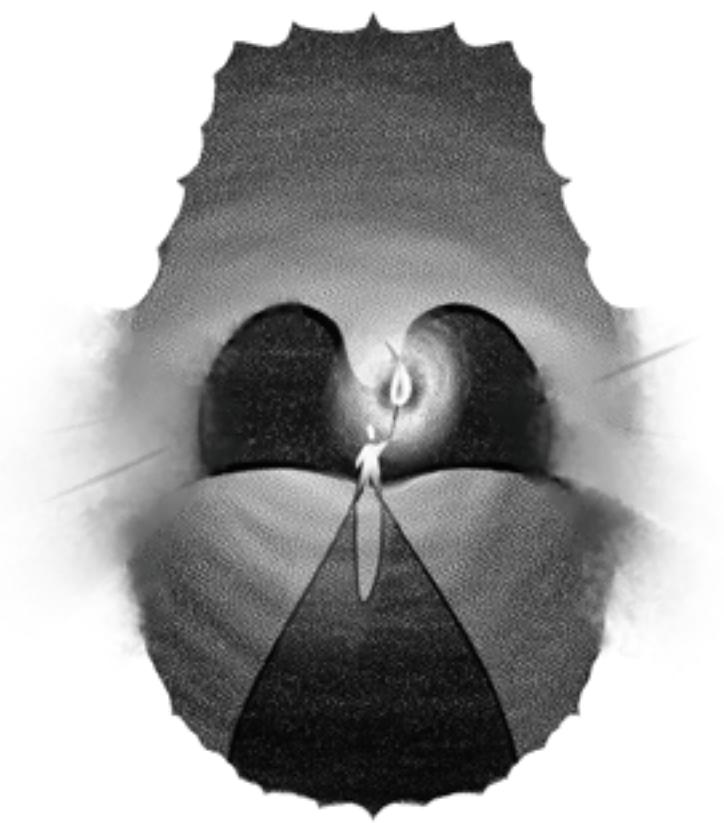
Resonancias poéticas:

Te invito a componer con tu voz y solo con tu voz, sonidos, palabras, ruidos, fragmentos musicales, tarareos, un tránsito entre esos territorios-voces de ti mismo.

Transita **entre** un territorio vocal y otro.

Puedes tomar descansos, pausas, marcas, resaltar diferencias, límites de los territorios.

Déjate llevar por estas voces-territorios, viaja en ellas y con ellas.



Instruções
para
escutar
as
cores



Instrucciones
para
escuchar
los
colores

Karen Raquel Giménez Rolón

Procure sentar-se com as pernas cruzadas, inclinando levemente o queixo em direção ao peito para alinhar a região do pescoço, girando levemente os ombros para trás e balançando a pelve até que a parte inferior da coluna também esteja alinhada.

Observe sua respiração, seguindo mentalmente o ar enquanto inspira e expira.

Traga sua atenção para o seu corpo, para as sensações que surgem e lentamente visualize um fio invisível que sai do topo da cabeça e o conecta ao espaço ao seu redor.

Visualize outro fio invisível que sai da base da sua coluna e o vincula ao chão.

Observe como sua respiração se torna cada vez mais harmoniosa e sua mente entra em um estado de maior relaxamento.

Permita que seu corpo libere o que não precisa mais segurar, deixando que sua energia flua.

Busca sentarte con las piernas cruzadas, inclinando ligeramente el mentón hacia el pecho para alinear la región del cuello, rotando ligeramente los hombros hacia atrás y balanceando la pelvis hasta que la parte baja de la columna se encuentre también alineada.

Observa tu respiración y sigue mentalmente el aire al inhalar y exhalar.

Lleva tu atención a tu cuerpo, a las sensaciones que van surgiendo y lentamente visualiza un hilo invisible que sale del tope de la coronilla y te une al espacio a tu alrededor.

Visualiza otro hilo invisible que sale de la base de tu columna y te ancla a la tierra.

Nota como tu respiración va tornándose cada vez más armoniosa y tu mente entra en un estado de mayor relajación.

Permita que tu cuerpo libere lo que ya no necesita retener, dejando que tu energía fluya.

Lleva la atención a tu chakra raíz, en la zona de tu períneo entre el ano y los genitales, imagina un **vórtice de color rojo** alineándose y vocaliza conmigo

UUUUUUUUU

Leve sua atenção ao seu chakra raiz, na área do períneo entre o ânus e os genitais, imagine um **vórtice vermelho** se alinhando e vocalize

UUUUUUU

Visualiza tu segundo centro de energía localizado debajo del ombligo, imagina una **luz naranja** expandiéndose restaurando tu energía y vitalidad y vocaliza

UUUUUUUU

Visualize seu segundo centro de energia localizado abaixo do umbigo, imagine uma **luz laranja** em expansão restaurando sua energia, vitalidade e tônus vocalizando

UUUUUUUUU

Ahora enfoca tu atención a tu tercer chakra situado en el plexo solar por encima del ombligo bajo el esternón, imagina una **luz amarilla** oscilando y expandiéndose y vocaliza

oooooooo

Agora concentre sua atenção em seu terceiro chakra localizado no plexo solar, acima do umbigo sob o esterno. Imagine uma **luz amarela** oscilando e se expandindo enquanto vocaliza

oooooooo

Visualiza tu cuarto centro de energía situado en el centro del pecho e invita a la expansión de una **luz verde** que fluye desde tu pecho y vocaliza

AAAAAAA

Visualize seu quarto centro de energia localizado no centro do peito e convide a expansão de uma **luz verde** que flui de seu peito e vocalize

AAAAAAA

Imagina tu quinto centro de energía o quinto chakra
localizado en el centro de la garganta como una **luz azul**
claro y vocaliza

EEEEEEEEE

Imagine seu quinto centro de energia ou quinto chakra
localizado no centro da garganta como uma **luz azul**
claro e vocalize

EEEEEEEEE

Percibe el sexto chakra localizado a la altura del punto del entrecejo, visualiza una **luz azul oscuro** y vocaliza

IIIIIIIIII

Perceba o sexto chakra localizado na altura do ponto entre as sobrancelhas, visualize uma **luz azul escuro** e vocaliza

IIIIIIIIII

Ahora lleva tu atención a tu séptimo centro de energía localizado en el tope de tu cabeza, visualizando una **luz violeta** en la zona de la coronilla, y vocaliza

IIIIIII

Agora traga sua atenção para o seu sétimo centro de energia localizado no topo de sua cabeça, visualizando uma **luz violeta** na área da coroa, e vocalize

IIIIIII



Instruções
para
tocar



Bianca Canário

Instrucción
para
tocar

Estés donde estés, ya sea sentado o acostado, trate de mantener una posición cómoda que sea agradable para tu cuerpo.

Toma tres respiraciones profundas, **inhala** por la nariz y **exhala** por la boca, puedes hacer sonidos si quieres y tratar de percibir tu cuerpo por completo, ¿cómo está hoy?

Si tienes cerca tuyo, toma una crema, un aceite o algo así, si no tienes nada a tu alcance está bien, lo importante es intentar quedarte en el momento **presente** con tu respiración.

Onde estiver, seja sentado, deitado, de pé, tente manter uma posição confortável e agradável para o seu corpo.

Faça três respirações profundas, **inspire** pelo nariz e **expire** pela boca, pode fazer sons se quiser e tente ir percebendo seu corpo por completo, como ele está hoje?

Se tiver por perto, reserve um creme, um óleo, ou algo do tipo, se não tiver nada ao alcance está tudo bem, o importante é tentar se manter no momento **presente** junto a sua respiração.

Agora, olhe para suas mãos por completo. Perceba cada ponto, cada ranhura, as digitais que são só suas e únicas neste mundo, cicatrizes, unhas, pelos, falanges.

Olhe para as marcas da palma, que dizem os bons ventos, são feitas desde o útero, pois ao estar lá **dentro** quietinhos, permanecemos com as mãos fechadas, possibilitando a formação das linhas da vida, que são suas e registram os primeiros momentos de seu desenvolvimento como um brotinho que se tornou o que és hoje...

Junte as mãos por um **instante** e sinta a temperatura que ambas produzem ao se tocarem.

Antes de separar as mãos, esfregue uma na outra...

Ahora, míra tus manos por completo. Percibe cada punto, cada surco, las huellas dactilares que son solo tuyas y únicas en este mundo, cicatrices, uñas, pelos, falanges.

Mira las marcas de tus palmas, que dicen los buenos vientos, están hechas desde el útero, porque al estar allí **dentro** quietitos, nos quedamos con las manos cerradas, posibilitando la formación de líneas de la vida, que son las tuyas y registran los primeros momentos de tu desarrollo como un pequeño brote que se convirtió en lo que eres hoy...

Junta las manos por un **momento** y siente la temperatura que ambas producen al tocarse.

Antes de separar las manos, frótalas...

Pare e deixe as palmas de ambas as mãos viradas uma para a outra, com uma distância pequena entre elas, que não se toquem, mas que não fiquem tão separadas, e sinta a **energia** que uma passa para a outra.

Separe as mãos um pouco mais, mantendo as palmas voltadas uma para a outra, de modo que você possa ver o espaço que existe **entre** as suas mãos.

Investigue quais enquadramentos suas mãos lhe possibilitem criar, viaje com isso, onde estiver. Se sentir confortável para movimentar-se, te convido a mover lentamente seu corpo até encontrar-se de pé e caminhe se movendo por onde você estiver com o foco de atenção voltado para os espaços e as imagens que surgem no vão que você sustenta **entre** as mãos. O que aparece nesse entre-lugar?

Detente y deja que las palmas de ambas manos estén una mirando a la otra, con una pequeña distancia entre ellas, sin tocarse, pero que no se queden demasiado separadas y siente la **energía** que una pasa a la otra.

Extiende tus manos un poco más, manteniendo las palmas una frente a la otra para que puedas ver el espacio **entre** tus manos.

Investiga qué marcos te permiten crear tus manos, viaja con él, donde sea que estés. Si te sientes cómodo para moverte, te invitamos a mover lentamente tu cuerpo hasta estar de pie y caminar moviéndote donde sea que estés con el foco de atención puesto en los espacios e imágenes que surgen en el espacio que sostienes **entre** tus manos. ¿Qué aparece en este lugar intermedio?

Y lentamente deja que tus manos caigan a tus costados suavemente.

Toma el producto elegido, si no tienes nada está todo bien, intenta mantenerte **presente** en este momento y sigue tu respiración, te ayudará. Entonces, pon una buena porción de la crema en tus manos, y comienza a esparcir la lentamente, tratando de llegar a todos los puntitos que existen en esa superficie, puedes mantener los ojos abiertos o cerrados ...

Siente los puntos en que tus manos piden ser tocadas, apretadas, masajeadas. Gira, frota, sentirás lo que tienes que hacer.

E, lentamente, deixe as mãos caírem na lateral do seu corpo com suavidade.

Pegue o produto escolhido, se não tiver nada está tudo bem, tente se manter **presente** neste momento e acompanhe sua respiração, isso ajudará. Assim, coloque uma porção agradável de creme em suas mãos, e comece a espalhar lentamente, tentando atingir todos os pontinhos que existem nessa superfície, você pode permanecer de olhos abertos ou fechados...

Sinta os pontos em que suas mãos pedem para serem tocados, apertados, massageados. Torça, esfregue, puxe, você sentirá o que fazer.

Recuerda que desde que despertaste, hasta ahora, tus manos te han servido de herramientas para casi todas las tareas en tu día. Percibe lo importante que son tus manos, con sus detalles únicos... y respira hondo, agradeciéndoles por cada **toque** dado y recibido en esta vida.

Busca tocar tu pecho con tus manos activadas para dar y recibir el toque... la parte superior de tu cabeza, tus rodillas ...

Con total atención a esos toques y peticiones de tus manos, finalmente intenta observar, si hay puntos en tu cuerpo que reverberan esos toques. Percibe si tu cuerpo acciona algún tipo de **recuerdo** o sensación que se generó a través de ese contacto íntimo con tus manos...

Lembre-se que desde o momento em que você acordou, até agora, suas mãos serviram como ferramentas para quase todas as tarefas em seu dia. Perceba o quanto importante são suas mãos, com seus detalhes únicos... e respire profundamente as agradecendo por todo **toque** ofertado e recebido nesta vida.

Busque tocar seu peito com as mãos ativadas a dar e receber o toque... o topo da cabeça, os joelhos...

Com a atenção plena nestes toques e pedidos de suas mãos, por fim, tente observar, se há pontos em seu corpo que reverberam esses toques. Tente perceber se seu corpo acciona algum tipo de **memória** ou sensação gerada através desse contato íntimo com suas mãos...

Por fim, comece a se despedir delas momentaneamente, e agradeça por suas existências.

Tome três respirações profundas, inspirando pelo nariz e soltando pela boca.

Tente **perceber** como seu corpo está agora, observe o antes e o depois da prática e siga respirando de forma consciente até optar por finalizar este momento.

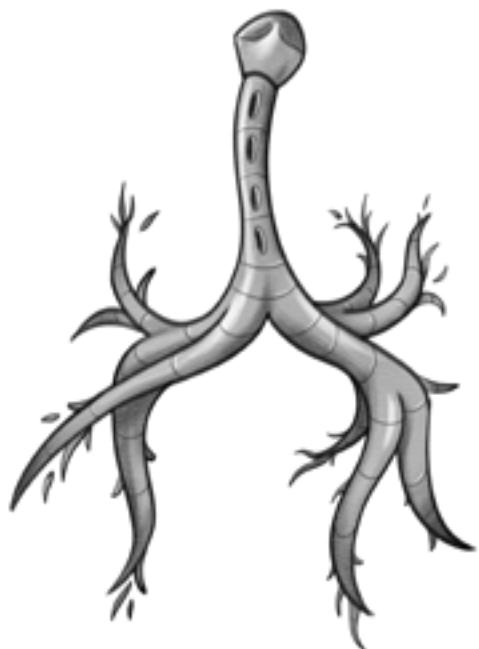
Finalmente, empieza a despedirte de ellas momentáneamente y agradeceles su existencia.

Respira profundamente tres veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Intenta **notar** cómo está tu cuerpo ahora, observa el antes y el después de la práctica y sigue respirando de manera consciente hasta que decidas finalizar este momento...



Instruções
para
viajar
com
o
ar



Leticia Abrão Ferreira

Instrucciones
para
viajar
con
el
aire

Acuéstate en el suelo con las piernas extendidas y los brazos a lo largo del cuerpo.

Entrega
tu
cuerpo
a
ese
suelo

que te acoge, dejando que tus vértebras se relajen para que el aire pueda circular entre ellas.

Deite-se ao chão com as pernas estendidas e com os braços ao longo do corpo.

Entregue
seu
corpo
a
esse
chão
que lhe acolhe, deixando que suas vértebras encontrem a calma para que o ar circule entre elas.

Sendo assim, respire fundo sentindo o oxigênio entrar por suas narinas e se prepare para sentir todo o trajeto que o ar faz ao levar vida a suas células. Lembre-se que estamos vivos porque respiramos, e que respiramos porque estamos vivos.

Entonces, respira profundamente sintiendo que el oxígeno ingresa a tus fosas nasales y prepárate para sentir todo el recorrido que toma el aire al llevar vida a tus células. Recuerda que estamos vivos porque respiramos y que respiramos porque estamos vivos.

Primeiro, leve sua atenção para suas narinas, percebendo o ar tocar e entrar por elas. Perceba a pele de dentro das narinas serem tocadas pelo ar, que desliza por elas entrando no seu corpo.

Perceba a passagem que o ar faz por dentro de suas narinas, atrás de seu rosto. O ar vai entrando e aquecendo as conchas nasais até chegar na parte de trás de sua boca.

Perceba o ar passando pela sua laringe, ao escavar o espaço atrás da sua língua e da sua mandíbula. Esse mesmo ar toca sua traquéia, o tubo rígido que mora na parte superior do seu tórax.

Primero, dirige tu atención a tus fosas nasales, notando el contacto del aire y como entra a través de ellas. Siente la piel de adentro de tus fosas nasales siendo tocada por el aire, que se desliza a través de ellas ingresando a tu cuerpo.

Observa el paso del aire dentro de las fosas nasales, detrás de tu rostro. El aire entra y calienta las conchas nasales hasta que llega a la parte posterior de la boca.

Siente el aire que pasa a través de tu laringe mientras va excavando el espacio detrás de tu lengua y en tu mandíbula. Ese mismo aire toca tu tráquea, el tubo rígido que vive en la parte superior de tu pecho.

Viaje junto desse trajeto, até perceber que esse tubo se divide em dois para levar o ar para os brônquios direito e esquerdo, chegando nos seus pulmões.

Perceba o ar preenchendo os tubos e ramificações que moram nos pulmões. Sinta como esses tubos movem as suas costelas desde dentro.

Chegue até os alvéolos pulmonares, imaginando-os como balões que se **enchem** e se **esvaziam**. Perceba que o oxigênio também vai se transformando em líquido dentro de você. Quando expirar, imagine o sangue liberando moléculas gasosas através das paredes dos alvéolos.

Viaja por este recorrido, hasta que notes que este tubo se divide en dos para llevar aire a los bronquios derecho e izquierdo, llegando a tus pulmones.

Siente el aire que llena los tubos y ramas que viven en los pulmones. Siente cómo esos tubos mueven tus costillas desde adentro.

Llega hasta los alvéolos pulmonares, imaginándolos como globos que se **inflan** y **desinflan**. Percibe cómo el oxígeno también se va convirtiendo en líquido dentro de ti. Mientras exhalas, imagina la sangre liberando moléculas de gas a través de las paredes alveolares.

Y al exhalar siente el retorno de estas moléculas gaseosas de dentro hacia afuera de tu cuerpo como una forma de comunicación con el medio externo y con otros seres vivos, especialmente las plantas.

Te invito a escuchar el intercambio nutritivo que existe entre nosotros y las plantas.

Recuerda que nos nutrimos mutuamente de lo que liberamos al aire: el oxígeno que nos proporcionan las plantas y las moléculas de gas de carbono que proporcionamos a las plantas.

Recuerda que ahora estamos respirando moléculas que alguna vez fueron también parte de otros cuerpos. Moléculas que ya fueran parte de otras historias, de otras vidas, de otros tiempos.

E enquanto você expira, perceba o retorno dessas moléculas gasosas de dentro para fora de seu corpo como uma forma de comunicação com o meio externo e com os outros seres vivos, principalmente as plantas.

Te convido a escutar a troca nutritiva que existe entre nós e as plantas.

Lembre-se que nos nutrimos mutuamente a partir do que liberamos no ar: o oxigênio que a respiração das plantas nos oferece, e as moléculas de gás carbônico que nossa respiração oferece às plantas.

Lembre-se que estamos, agora, respirando moléculas que já foram partes de outros corpos também. Moléculas que já fizeram parte de outras histórias, de outras vidas, de outros tempos.

Sinta seu corpo se preencher
e se **esvaziar**,
se inflar
e se esgotar.

Lembre-se também que esse é um movimento que percorre todo seu corpo. Movimento constante que também acompanha o seu fluxo sanguíneo, chegando aos seus pés,
as suas pernas,
a sua pélvis,
aos seus órgãos internos
e que encontram saída, também, pela sua boca
e pela emissão de sons.

Inspire em cinco segundos (deixando que o ar se espalhe),
deixe que o ar encontre este caminho segurando o ar por três segundos
e expire em cinco **segundos**, deixando que o ar saia por sua boca.

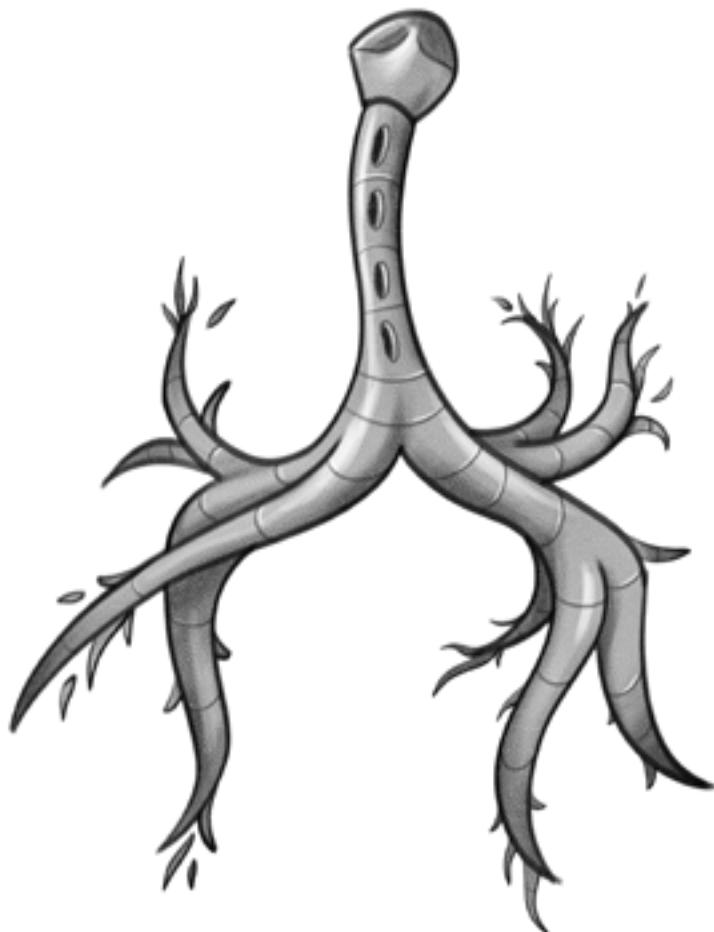
Siente tu cuerpo llenarse
y **Vaciarse**,
inflarse
y agotarse.

Recuerda también que este es un movimiento que recorre todo tu cuerpo. Movimiento constante que también sigue tu flujo sanguíneo, llegando a tus pies, tus piernas,
tu pelvis,
a tus órganos internos
y que encuentran, también, una salida por tu boca y por la emisión de sonidos.

Inhala en cinco segundos (permitiendo que el aire se esparza),

deja que el aire encuentre su camino reteniendo el aire durante tres segundos.

y exhala en cinco **segundos**, dejando salir el aire por la boca.



Referencias importantes para este material

Antonin Artaud, Bonnie Cohen (BMC), Ciane Fernandes, Eleonora Fabião, Grace Passô, Jean-Luc Nancy, Leda Maria Martins, Lia Petrelli, Mark Taylor (BMM), Mirna Spritzer, Moshe Feldenkrais, Pauline Oliveiros, Rudolf Laban e Irmgard Bartenieff, Soraya Jorge, Thomas Myers.

Referências importantes para este material

Antonin Artaud, Bonnie Cohen (BMC), Ciane Fernandes, Eleonora Fabião, Grace Passô, Jean-Luc Nancy, Leda Maria Martins, Lia Petrelli, Mark Taylor (BMM), Mirna Spritzer, Moshe Feldenkrais, Pauline Oliveiros, Rudolf Laban e Irmgard Bartenieff, Soraya Jorge, Thomas Myers.

Sobre el colectivo

Sobre o coletivo

Nós somos o Poéticas do ENTRE, coletivo de artistas multidisciplinares do Brasil, Argentina, Colômbia e Paraguai. O grupo é sediado na Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA) e coordenado pelos artistas e professores Angi Lazzareti e Fabio Salvatti.

O coletivo é formado por Ana Clara Lopes Fank, Andrógine Paganotto Zago, Bianca Canali Da Silva, Cinthia Itati Gabriela Minuzzo, João Ricardo De Carvalho Da Silva, Jocteel Jonatas De Salles, Karen Raquel Giménez Rolón, Lara Victoria De Moraes Sorbille, Letícia Abrao Ferreira, Mildred Astrid Torres Umba e Rafael Koehler.

Siga-nos nas redes sociais:

Instagram: @poeticasdoentre

Youtube: Poéticas do ENTRE

Site: <https://www.poeticasdoentre.com.br/>

Somos Poéticas do ENTRE, colectivo de artistas multidisciplinarios de Brasil, Argentina, Colombia y Paraguay. El grupo tiene sede en la Universidad Federal de la Integración Latinoamericana (UNILA) y es coordinado por los artistas y profesores Angi Lazzareti y Fabio Salvatti.

Forman el colectivo Ana Clara Lopes Fank, Andrógine Paganotto Zago, Bianca Canali Da Silva, Cinthia Itati Gabriela Minuzzo, João Ricardo De Carvalho Da Silva, Jocteel Jonatas De Salles, Karen Raquel Giménez Rolón, Lara Victoria De Moraes Sorbille, Leticia Abrao Ferreira, Mildred Astrid Torres Umba e Rafael Koehler.

Sigue nuestras redes sociales:

Instagram: @poeticasdoentre

Youtube: Poéticas do ENTRE

Site: <https://www.poeticasdoentre.com.br/>

ISBN: 978-65-00-36854-3



A standard linear barcode representing the ISBN number 978-65-00-36854-3. The barcode is composed of vertical black bars of varying widths on a white background.

9 786500 368543