

Encontro I

Eucalipto Glóbulus



Kairós

Quando pausa
o pássaro
quando acorda
o espelho
quando amadurece
a hora

~ Orides Fontela

Uma chegada

Esta primeira semana é uma semana de chegada. Uma semana para olharmos em volta, prepararmos nossa mala, preparamos nossos corpos e disposições para embarcarmos nesta viagem.

O outono é, segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), uma das transições mais complexas: do estável para o instável, do extremo da luz para a chegada lenta da escuridão, do movimento ao pouso.

Como descida, o outono nos apresenta o convite da colheita e do preparo, nos convocando à devida tomada de providões para o inverno que se aproxima. É um momento de inventariar o que conquistamos com as sementes germinadas primaveras passadas e reajustar aquilo que expandimos e vimos crescer no verão. Do extremo da expansão, o outono começa a nos propor o recolhimento, buscando aquilo que excede, aquilo que já não faz mais sentido, aquilo tudo que não mais queremos nutrir num próximo ciclo.

Podemos pensar o outono como o fim que nutre o próximo início. É uma oportunidade de ajuste fino daquilo que esperamos para o futuro com base naquilo que vivemos da colheita atual.

Esse processo de inventário e de avaliação nos pede consciência e atenção. Certa abertura aten-

ta àquilo que se apresenta para que possamos colher novos ensinamentos. Na MTC, o outono é a temporada do metal, aquele que corta e separa, aquele que nos convoca a diferenciar. Oras, essa é justamente a função da consciência, segundo Jung, aquilo que em nós divide para entender e especificar.

Nossa primeira semana chama Eucalipto justamente para nos auxiliar nesse processo, a chamada para a consciência. É ela quem nos acompanhará por todas as diferentes camadas que acessaremos nas semanas seguintes, é ela quem absorve e amadurece o que vivemos, é ela quem organiza a nossa experiência. A consciência é a lâmparina que ilumina nossos caminhos no submundo, com quem vamos e a quem voltamos sempre e a cada passo.

Propostas da semana

Inalação consciente

A sugestão da inalação é que seja feita diariamente, pensando em aprofundar o contato com o óleo e com as imagens que ele pode trazer. Quando trabalhamos com plantas, é interessante pensarmos em termos de relação. As coisas vão se deixando ver e transformar a partir do desenvolvimento e amadurecimento da nossa relação com a sabedoria ali manifestada. Quanto mais repetimos as visitas aos óleos, mais profunda a relação e a troca.

A inalação pode ser feita como a experimentada no encontro: uns minutos de livre passear pelo óleo, notando como ele ressoa e desdobra em nós, notando como nós nos movemos e moldamos para acomodá-lo. Depois disso, é interessante fazer o exercício de visualização do óleo nas diferentes partes do corpo: neste passeio, entramos em contato com temas que nem sempre surgem

sozinhos. A memória do corpo é de matéria mais densa e lenta, a visualização e as práticas de movimento são modos de entrar em contato respeitoso com esses conteúdos mais telúricos que nos habitam.

Massagem com creme/óleo vegetal

Para cada 10ml ou 10g de base, acrescentar 1 gota de óleo essencial de eucalipto glóbulus – proporção de aprox. 0,5% de concentração.

A massagem nos pontos indicados (testa, maxilar, nuca, pescoço e peito) é outra forma de mobilizar esses conteúdos corporais, como também outra forma de relação com os óleos. Este é um campo de menos palavras, mais pautado por sensações e aquele tipo de “pensamento” que surge como espécie de saber profundo, brotante – aquilo que, por vias desconhecidas, de repente sabemos.

Esse tipo de conhecimento nos pede uma forma diferente de escuta, uma escuta aguçada e que se permite confiar naquilo que não se dá por vias racionais – esta que é só uma das formas de apreender e organizar o mundo e a experiência.

Massagem no pé com bolinha

Esta prática complementar é um convite para a reorganização suave do nosso corpo a partir de sua base. Ao trabalharmos nossos pés, podemos imaginar que trabalhamos simbólica e fisicamente os nossos modos de pisar o mundo, de nos conectarmos com ele. São os pés que nos enraizam na terra, e nossas raízes quem nos conectam ao centro. Como sente essa imagem?

Antes e depois da massagem, perceba como muda a vivacidade dessa sensação.

Sempre o caderno

Imaginemos uma viagem a terras desconhecidas – o caderno é nosso diário de bordo. O registro das experiências, das visões e sensações, das perguntas, tudo isso é fundamental para que os passos dados sejam assimilados e digeridos. Materializar a experiência na escrita (seja ela em palavras, desenhos ou qualquer linguagem que melhor a acomode) é ao mesmo tempo metabolizar o ocorrido e honrá-lo.

O fechamento semanal

No final da semana designada ao óleo, reler e revisitar o caderno para, então, produzir algum tipo de relato daquilo que ocorreu. Não se trata de um relatório, mas de um gesto de fechamento no qual olhamos para o vivido e nos posicionamos em relação a ele. O que eu descobri? O que me tocou? O que me atraiu? O que eu quero seguir investigando? O que eu não quero prolongar? Estas são algumas das perguntas que podem nortear a releitura e o fechamento.



Textos citados:

Palestra sobre a história da escrita celeste – Anne Carson

(Lecture on the history of skywriting - In. Worng Norma. Tradução própria)

Os hinos do Rig Veda contêm a seguinte sugestão: “algo só existe se a consciência o percebe como existente. E se uma consciência o percebe, dentro desta consciência há de ter outra consciência que percebe aquela consciência o percebendo” e assim segue por diante. Você pode seguir essa progressão num sentido interno, como os pensadores védicos o fizeram, ou você pode seguir no sentido inverso e encontrar céu após céu após céu percebendo todos os graus de consciência no cosmo. É preciso respirar para pensar isso. E sua respiração é o pensar. Nós nos pensamos um ao outro, sua mente e a minha. Nós escrevemos um ao outro.

Do livro The Braided Creek - Jim Harrison e Ted Kooser p. 18

Deixe a mente ir, os milhares de azuis fragmentos de histórias que nos contamos a cada dia, para controlar o mundo sob nossos pés.

*Let go of the mind, the thousand blue
story fragments we tell ourselves
each day to keep the world underfoot.*

Hesitação e investigação – Atlas do corpo e da Imaginação, Gonçalo M. Tavares

Steiner, ainda no estudo que faz sobre Heidegger, aborda a sua “contralógica”, definida como o “projeto singular de substituir o discurso agressivo, inquisitorial da investigação aristotélica, baconiana, positivista por uma dialética hesitante, mesmo circular, não obstante dinâmica”.

Este termo, *hesitante*, parece-nos fundamental. Um *avanço hesitante* eis um método; avançar, não em linha reta mas numa espécie de *linha exaltada*, que se entusiasma, que vai atrás de uma certa intensidade sentida; avanço que já não tem um trajeto definido, mas sim um trajeto pressentido, trajeto que constantemente é posto em causa; quem avança hesita porque não quer saber o sítio para onde vai – se o soubesse já, para que caminharia a ele? Que pode ainda descobrir quem conhece já o destino? Hesitar é um efeito da ação de descobrir; só não hesita quem já descobriu, quem já colocou um ponto final no seu processo de investigação.



O óleo essencial de eucalipto glóbulus

O convite de eucalipto nesta jornada é o de, por meio da clareza, nos convidar a limparmos nossos pensamentos e observar como eles operam dentro de nós.

Como analgésico e lindíssimo expectorante, este óleo nos chama para *expirar*. Soltar o ar – ceder. A cada expiração, deixar que aquilo que já não tem serventia possa ser devolvido ao exterior, abrindo espaço interno para a observação, o fluxo e o movimento. Nesse ato de esvaziamento, os muitos ruídos que nos habitam vão se esvaindo e, de

repente, conseguimos olhar as coisas com mais clareza. Eucalipto nos ajuda a devolver a limpeza para o nosso olhar.

Dentro da proposta de refletir sobre as nossas formas de consciência, a liberação suave que o óleo nos sugere é um passo inicial interessante para refletir sobre como experiências passadas podem estar cristalizadas em nossas formas de apreensão da realidade. Quais os pressupostos, os desejos e os medos que ditam os modos a partir dos quais me relaciono conscientemente com os fenômenos?

Expandir o olhar e a percepção é também uma forma de trabalhar o controle e a tirania da racionalidade redutivista. Como respirar dentro daquilo que não possui solução *a priori*? Como respirar em meio àquilo que é relativo, paradoxal, contraditório? Quando admitimos a profunda ambiguidade das coisas, percebemos que o *correto* pode ser mais uma questão de escolha, de posicionamento e responsabilidade pessoal, do que uma categoria moral externa. Vinculamos, assim, os olhos aos nossos pés. Eu em pé diante da coisa. Consigo respirar aqui?

A visão é o fundamento para a escolha. Olhar, separar, escolher, eucalipto nos auxilia nesse processo, criando espaços de silêncio em nossa mente, afrouxando as amarras, para que as diferentes formas de pensamento do corpo possam se coadunar. Ele nos convida a atenuar as armaduras mentais.

Precauções

Eucalipto Glóbulus não é indicado para gestantes, lactantes, crianças abaixo de 7 anos, epilépticos, hipertensos ou pessoas que fazem uso de medicamentos contínuos.





P. J. Rolando del.

EUCALYPTUS GLOBULUS.



Os segmentos de couraça

As couraças musculares e de caráter são a nomenclatura dada por W. Reich para designar as nossas formas de organização corporal e psíquica. Divididas por segmentos, cada couraça traz o seu conjunto de temas, de posturas e possíveis patologias.

Nesta primeira etapa, trabalhamos os três primeiros segmentos: ocular, oral e cervical.

O segmento ocular:

Este segmento envolve toda a área dos olhos, ouvidos, nariz, a parte superior da caixa craniana e o nosso cérebro. Ela se vincula justamente às nossas formas de percepção do mundo externo, e ao processamento daquilo que dele apreendemos.

Os olhos são um dos primeiros lugares que travamos quando precisamos dar conta de uma situação sem que os nossos afetos nos atrapalhem. Tentem reparar na movimentação muscular deles, na tênue contração que podemos sentir quando não queremos que um sentimento nos assale, ou quando nos afastamos de algo a partir do intelecto endurecido.

Esses recursos de afastamento ou rigidez tem sua utilidade e são modos de nos relacionarmos e adaptarmos às circunstâncias externas. Tudo tem a sua função. Tornam-se uma questão quando se tornam crônicos, quando a organização estrutural perde sua mobilidade e, de repente, não conseguimos encontrar o mundo de outra forma.

Trabalhamos esse segmento quando massageamos nossa face, desfazendo as expressões ali cristalizadas, quando massageamos nossa testa, os olhos, a cabeça, quando piscamos e lacrimejamos, quando as acolhemos nas conchas das mãos. Tudo isso quando acompanhado pela respiração afetiva.

Um exercício interessante para os olhos é respirando, sentada em seu eixo, olhar para longe, para o horizonte, deixando a vista desfocar. Depois, trazer lentamente o olhar para perto, até a ponta do nariz. Sempre respirando nessa amplitude de movimentos. Repetir o gesto de um lado para o outro: leva os dois olhos para o mais extremo da esquerda que consegue levar sem

mover a cabeça. Depois, mantendo a respiração viva, ir deslizando os olhos para o extremo do outro lado. Pode usar o dedo como guia para os olhos seguirem.

O segmento oral

Este segmento envolve a região da nossa boca, a língua, os dentes, o maxilar, a nuca. Ele nos fala tanto da nutrição – o querer, a voracidade do abocanhar, mas também da sensação da falta – quanto da expressão – a voz que eu tenho no mundo.

Ele é também uma das regiões que travamos quando não queremos (de forma inconsciente) entrar em contato com os nossos afetos, principalmente aqueles relacionados à rejeição e ao abandono. Ele fala da raiva que guardamos e daquela, vital, que não conseguimos acessar, aquela que reage e nos dá confiança diante do medo.

Cerrar os dentes de raiva, bater os dentes de medo, esse segmento é mobilizado diante de fluxos emocionais profundos e nos fala dos modos como nos organizamos a partir deles. Potência, suficiência, nutrição... estas são algumas de suas palavras-chave.

O bocejo é uma das formas de trabalhar essas tensões, assim como massagens na área e a mobilização da língua. Como experiência de nutrição, a sensibilização da boca com a língua, gerando a salivagem e a engolindo é um modo que nos conecta, por exemplo, às memórias de acalento e saciedade da amamentação.

Para além disso, exercícios de vocalização instigam o lado expressivo desse segmento, funcionando tanto como alívio – aquilo que eu seguro e não me permito expressar – quanto como afirmação – a coragem afirmativa de deixar a minha expressão ir ao mundo.

O segmento cervical

Este segmento compreende a garganta, o pescoço, o trapézio, a tireóide. Ele nos fala de sustentação e de ligação. O pescoço sustenta nossa cabeça, nossos pensamentos, a informação que capturamos dos estímulos do mundo. Ao mesmo tempo, ele vincula esse lado mais abstrato, de informação, à matéria afetiva do nosso corpo.

O mundo que carregamos sobre os ombros – tudo aquilo que esse segmento sustenta: realidade, ilusões, fantasias, o sem-fim que o pensamento consegue percorrer e criar, seus labirintos articulados de imagens e palavras.

No corpo, a potência e os afetos, aquelas verdades e vontades mais profundas, que nem sempre têm espaço na vida que vivemos. O pescoço é onde geralmente barramos a passagem de tudo aquilo que compraz nosso universo físico de desejo, necessidade e sentimentos (lembrando que a emoção só existe porque temos corpo).

Massagens na área, mobilizações e alongamentos do pescoço são ótimos para ajudar a retomar o fluxo desse segmento, assim como o trabalho com o controle. Conforme encontramos modos de permitir o fluxo mais integrado dessas energias e passagens, mais suave o pescoço pode ficar. Quanto menos sentimos que precisamos carregar sozinhas, suportar sozinhas, ali na mente, mais integrada essa estrutura pode estar.

