

Encontro 2

Pinho Siberiano



Com eucalipto, no capítulo passado, nós cultivamos nossa consciência por meio da atenção aos seus modos e processos, ao lado de um primeiro gesto de expiração – deixando sair o ruído, as tensões e uma primeira camada dos véus que recobrem nossos sentidos.

Agora, com Pinho, damos início propriamente à nossa jornada de descida.

Esfinge

Não há perguntas. Selvagem
o silêncio cresce, difícil.

- Orides Fontela

Cultivar o silêncio selvagem é um convite ao encontro com aquilo que cresce às margens dos caminhos iluminados que conhecemos em nós. É convidar à conversa sabedorias outras, mais profundas, mais antigas, não vistas e às vezes negadas, mas que todavia fazem parte da matéria que somos, em sombra e em luz.

Pinho Siberiano é conhecido na aromaterapia como um óleo essencial capaz de trabalhar as nossas crenças de não-merecimento, as culpas e excessos de responsabilidade, aquilo que fazemos não por prazer, mas como auto-punição. Se aprofundamos a discussão para uma camada mais abaixo, podemos pensar que pinho nos fala de como lidamos com e cumprimos expectativas e regras externas, como as deixamos nos moldar.

E sempre a nossa forma exterior, aquela com a qual encontramos com o mundo, será uma construção conjunta daquilo que somos e queremos e aquilo que a sociedade aceita e quer, a isso podemos chamar persona, essa peça fundamental da nossa psique. Mas o que buscamos aqui é diver-



O acesso aos espaços de dentro

sificar as vozes que participam em tal processo, atualizando essas formas para algo que talvez nos sirva melhor hoje enquanto, ao mesmo tempo, como trabalho interno, buscamos ampliar o nosso autoconhecimento para além daquilo que somos lá fora, para além dos nossos papéis e funções sociais – sejam elas familiares ou profissionais –, como se nos deixássemos ver em novas cores de nudez.

Algumas perguntas que podem surgir neste processo de desvelamento e reflexão são: Eu me conheço para além da minha função de filha/mãe/irmã/esposa? Eu me conheço para além da função de mulher, assim como definida pelos estereótipos históricos e vigentes de gênero? Os meus desejos derivam das partes mais enraizadas de mim ou refletem um querer superficial em cumprir algum papel e, com isso, evitar alguma rejeição?

Com pinho, olhamos para aquilo que nos atinge em nossa base: diante de quais expectativas falho quando não me autorizo a ser o que sou? a cultivar o que desejo? A quem entrego a autoridade de sobre a minha existência? A quem entrego o serviço de minha vida quando vivo à sombra da culpa? A quem devo essa lealdade e a que custo? Que justiça eu cumpro ao me punir?

Pinho é um óleo que nos incita à revolução.

Um caminho para o templo

A quem se dirigem essas perguntas e quem, em mim, pode me ajudar a respondê-las? É no silêncio que encontramos o caminho ao templo – aquele lugar ao qual podemos confiar as perguntas profundas, de onde emergem sinais que nos podem ajudar a sustentá-las em suas reflexões.

Pinho faz-nos o convite, abre os portais para que encontremos nosso trajeto.

No encontro, descemos junto com a respiração, em seu pulsar de sopro e vida. Descemos com o acolhimento possível de nossas mãos, calor aveludado e toque. Descemos com a base firme de nossos quadris e o contorno matérico de nosso corpo.

Descemos e a cada passo, um novo chamado a abandonar a rota veste de outrora, a deixar esfacelar as velhas alianças, para que possamos recriar novos laços e novas formas de existir.

Vamos, aos poucos, encontrando os nossos pés, as nossas mãos, nossos olhos e voz, diferenciando aquilo que é meu do que é do outro.

Um caminho no corpo

Somos em matéria um complexo de formas, de tensões moventes e móveis. Organizadas, elas criam o nosso estar-no-mundo, são a matéria mesma de nossos gestos, de nossos movimentos e repousos. Elas acomodam o ar que transita em nós e ele nos anima. Sopro, espírito, ar, alma, são todos interligados em suas etimologias e história...

Uma determinada forma de existir toma uma determinada forma de respirar. Dali se abrem possibilidades e impossibilidades, modos de sentir, modos de perceber, de estar.

Acompanhando a proposta de pinho, nos dedicamos a experimentar outros modos de respiração, acompanhando seu ritmo, seu pulso e percurso, a dualidade de seu gesto, para habitar do céu até o nosso submundo.

Respiramos e abrimos espaço – na cheia e na seca de nossos pulmões – à escuta investigativa de nossos processos.

Trabalhamos com acolhimento e contorno, honrando nossos invólucros, vasos alquímicos, nessa jornada de experimentação. Convidamos nosso peito, casa do coração, a participar deste embalo, emprestando a nós sua sensível sabedoria. Há perguntas que só o peito sabe responder, silencioso, ele empresta seu calor para validar nossas escolhas.



Inventário

Inventário dum caminho – que estas mãos compreendem, que os olhos sublinham, legível aos pés.

Supérfluo o vestuário, o homem respira – um tronco e a terra aberta em palma.

Maciço e transparente, tudo o penetra e tudo se absorve e se transmite na ligeireza vasta.

A resposta seria um sorriso – a simpatia de

uma respiração fraterna.
O rosto na amplitude – reconquista a sua dimensão generosa.
Não há música, mas o que se vê é excessivo e ondula na imobilidade.
Um galo canta do fundo do horizonte, à flor da terra, em nós mesmos.

—António Ramos Rosa

Segmentos corporias

Segmento torácico

Composto pelo coração, o pulmão, a caixa torácica e os membros superiores. Ela é responsável por uma das nossas vias de nutrição e eliminação de toxinas, a respiratória. É interessante pensar que ela se desenvolve a partir do nosso trato digestivo durante a formação embriológica, como se o sopro viesse depois (o que de fato acontece com o nascimento, é a respiração que inaugura a nossa chegada à terra).

Este segmento nos fala da nutrição e do afeto, daquilo que nos anima e do que eliminamos para manter a vida em movimento. Daqui também se estendem os nossos braços, que trazem para perto ou afastam aquilo que queremos ter a nosso redor, que mexem e atuam sobre o mundo e sobre o outro. Acho bonito pensar as mãos nesse sentido – o toque, o fazer, e sua conexão com isso que é a vida e a anima, como se fosse nesses termos que nos encontrássemos em ação no mundo.

É no peito que aninhamos simbolicamente nossos afetos (que podemos sentir em outras partes do corpo), onde habita o mar de nossas emoções. Quando grandes e tempestuosas, sentimos o peito cheio, a cabeça tentando nos puxar para fora d'água, o afogamento iminente – quadros de ansiedade geralmente trazem algo dessa sensação. Quando a chama apaga, o peito fica vazio, retraído às profundezas, e ficamos sem ânimo (ânima, sopro, alma, lembra?), sem conexão, sem sentido – quadros de depressão são geralmente mais para esse formato.

Para além das simbologias e poéticas, [deixo aqui](#) um vídeo lindíssimo de anatomia da respiração (está em inglês).

O vento

O ar que se levanta com olhos móveis quer às vezes ser árvore ou um sol muito escuro. Vem do fundo onde tudo se cala sobre uma pedra branca. Busca o odor das ilhas, busca a garganta perfeita ou uma coluna de pombas. Às vezes nada está vivo e o vento levanta-se com as suas artérias ligeiras. E o mar ascende mudo até à boca do vento. Nos meandros claros aviva-se a visão de uma paisagem em movimento como um grande pássaro transparente. Porosa e frágil é a mão que sublinha a caligrafia do vento.

— António Ramos Rosa



Segmento diafragmático

O diafragma é o chão do coração e o mecanismo de força que permite a entrada e a saída de ar. Mas esse segmento contém mais do que ele, fala-nos do estômago, dos rins, do fígado e do plexo solar. Aqui sediamos a nossa vontade, o modo como nos colocamos no mundo e sobre ele atuamos, não como *fazer* e *toque*, como no segmento torácico, mas como potência e vontade.

Segmento pélvico

Este segmento é o representante do nosso chão. Ele engloba nossos pés, pernas, quadril, genitais e glúteos. É por meio dele que nos movimentamos no mundo, nos erguemos e nos sustentamos. Sede do nosso eixo, a nossa base, tem suas relações com o 1º chakra, e sua função organizadora e estruturante de nosso lugar no mundo. É a partir daqui que construímos e nos apropriamos do nosso estar-no-mundo, o nosso espaço de direito para existir. É daqui que construímos parte da nossa experiência de segurança, de maturidade e permanência.

A presença

Entre o saber e o poder
a mais ligeira ponte.
Entre as ruínas dos olhos e a limpidez da luz
as frágeis escadas da sombra.
Entre a língua cega e as palavras intactas

a mão que procura o hábito de um deus
na revelação do mar e do poema.
O que se resolve em espuma no final de uma frase,
o que vem do fundo ininteligível da noite
e é uma súbita ordenação transparente
e o frémrito de um equilíbrio, uma modulação, uma
[frescura
e o reino absoluto no instante, o verdadeiro lugar
e um grito, um grito de alegria na sua forma pura.

Simplicidade da presença discreta, furtiva e no
entanto límpida.
coerência fragílima, claridade confiante à beira de ser
[nada.
Era o que esperava, era o que não esperava no imedia-
to sabor das palavras e das coisas.

-António Ramos Rosa



Um exercício de expressão

Durante esta semana, convido-a a debruçar-se sobre o exercício da expressão, seja ela o desenho, a palavra, a garatuja, o amassar, a dança..., como se o ato de expressar-se fosse em si gesto oracular e de descobrimento. Parece um paradoxo, eu sei. Mas mesmo nos nossos processos conscientes aquilo que nos fala desde o mundo subterrâneo também nos alcança e se manifesta, e a busca por ir encontrando modos de colocar em conversa a nossa voz com aquela que se manifesta pode ser um modo de nos dar a conhecer e descobrir por vias diversas, imprevisíveis.

Confie no espaço do caderno como local seguro para as experimentações. Estamos falando do desnudar-se nesta semana e, de repente, isso toma a forma daquilo que é segredado à página, ousado, revisitado...

Para além da escrita como descarga, o convite é de tornar o gesto de ocupação da página ato propositivo e investigativo.

Ali, do fundo dos silêncios que encontramos, às vezes nos chega uma imagem, uma palavra, vinda em direção contrária, ascendendo da profundidade para nos encontrar. De repente, é isso que traz para abrir e clarear nas páginas. De repente isso vira um poema, o seu poema de pinho.

A investigação das nossas formas encontra seu desdobramento complementar na sua manifestação concreta, não só como elaboração mental. Nossa gesto de alargamento, até mesmo corporal, encontra seu ápice e sua possibilidade de decantação na expressão, faz parte do processo de integração e descarga dos conteúdos que mobilizamos.

Um pouco de humor, um pouco de ousadia, um pouco de brincadeira sempre nos ajudam nesses atos elaborativos, agregando leveza e prazer ao processo.



Poema

Saber de cor o silêncio
diamante e/ou espelho
o silêncio além
do branco.

Saber seu peso
seu signo
– habitar sua estrela
impiedosa.

Saber seu centro: vazio
esplendor além
da vida
a vida além
da memória.

Saber de cor o silêncio
– e profaná-lo, dissolvê-lo
em palavras.

- Orides Fontela