

A expressão da postura e do corpo na relação com a gravidade

Por Bruno Bernardes

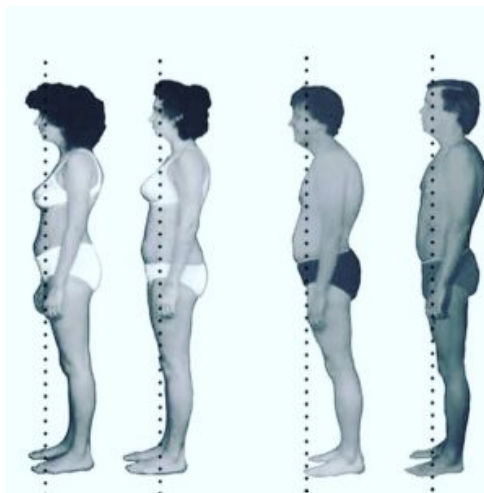
A temperatura do ambiente muda, a pressão atmosférica e a umidade estão sempre variando, mas a algo que nunca muda: a força da gravidade.

Estamos sujeitos à ela constantemente, independente da nossa idade, peso, altura, tipo sanguíneo ou qualquer outra variável a força da gravidade é sempre a mesma porém podemos alterar a forma como ela age sobre nossos corpos através de como estamos posicionados.



Ela pode ser um grande fardo para nossos corpos, criando peso, gerando dores, nos impedindo de nos movimentarmos como gostaríamos ou pode ser uma aliada, trazendo respostas corporais eficientes ou permitindo o descanso, mesmo na vertical, sobre o suporte do chão. Será que a gravidade e nossos corpos inibem nossa forma de se expressar e nos relacionarmos com o mundo?

Será que nossos padrões de comportamento também estão atrelados a padrões de movimento? A postura de nossos corpos influencia nosso comportamento, nossas relações e nossas reações, um exemplo: como eu caminho diante uma multidão atenta e diante de pessoas queridas é igual? Como meu corpo age quando estou nervoso ou como medo? Será que viver uma mesma emoção ou um estado de estresse altera o padrão postural dos nossos corpos?



Trabalhamos com 3 eixos: o toque na fásia, para equalizar as tensões dos tecidos do corpo e possibilitar a melhora da postura e dos movimentos, a percepção para poder integrar que foi modificado e tornar a mudança natural e duradoura e o ganho de coordenação para melhorar a qualidade dos movimentos.

A partir do toque na fásia podemos ensinar o corpo a dialogar consigo mesmo e ganhar novas possibilidades estruturais para se relacionar melhor com a força da gravidade e com o mundo. A partir da percepção e do reconhecimento dos nossos padrões, podemos mais uma vez dialogar com eles e tornar natural aquilo que parecia um esforço e através do trabalho de coordenação que aprendemos a permitir que o corpo se expresse como somos, não da forma que a estrutura permite.

Desta forma, nosso trabalho nos dá o direito e a possibilidade de permitir que somos em essência, mais

presentes, com a possibilidade de evolução em todos os campos sem que a gravidade nos prejudique e sim seja uma aliada em nossos processos.