

Live IGTV - Vivendo as quatro estações

Primavera

27/04/21

Olá, sou a Fernanda , voluntária do GMB Paris, uma rede de apoio que visa impactar positivamente a vida das mulheres brasileiras na França, contribuindo para sua autonomia e integração. Porque acreditamos que o protagonismo feminino é agente de transformação.

**Se você sentiu o chamado, inscreva-se e traga suas amigas.
Grupomelheresdobrasil.org.br**

➤ Introdução

O projeto Vivendo as quatro estações nasceu de conversas. Eu, antes da crise sanitária, promovia bastante workshops e ateliês de yoga, seguindo o ritmo das estações do ano. Nesses encontros eu mostrava para as pessoas a yoga de maneira bem mais abrangente. Então eu quis fazer isso com o GMB nesse formato de lives. E discutindo foi me sugerido de fazê-lo sim, e com a participação de outras especialistas do bem-estar, para enriquecer ainda mais o tema.

Então, o projeto saiu do papel, e tem o propósito de suavizar as transições sazonais, através de dicas de profissionais do bem-estar. Dessa forma, as pessoas vão estar mais bem preparadas para cada uma das estações do ano.

➤ Primavera

Vamos iniciar o projeto falando da primavera durante 5 semanas. E contaremos com uma live por semana, e em cada uma delas vou trazer uma convidada, que vai compartilhar seus conhecimentos através de dicas teóricas e práticas. (mini convite)

➤ **Anúncio sobre as próximas lives**

Para deixar vocês curiosos, anuncio o que vai ser tratado nas próximas terças-feiras, sempre às 19h30. Já na próxima semana teremos uma especialista que vai trazer seus conhecimentos em massagem e dança; nas outras terças teremos dicas de harmonização do ambiente e das cores, desenvolvimento pessoal, automassagem e até da medicina caseira através das plantas.

Yoga

Hoje, eu abro o baile, desvendando um pouco mais do universo da yoga. Vai ser muito interessante, e sobretudo para as pessoas que só conhecem as posturas. Então, vou apresentar um pouco do universo tão abrangente da yoga : através de conselhos relacionados à alimentação, aos cuidados pessoais e com a casa. Vou dar um exercício de respiração meditativo; vou evocar a medicina chinesa, para falar de alguns pontos de acupuntura e mudra favoráveis na primavera. E vai ter também, logicamente, posturas de yoga na cadeira, para facilitar a logística da apresentação e por ser acessível a todos.

➤ **Yoga na primavera**

A primavera é a estação da transformação por excelência. E que dentro desse mecanismo de transformação a vida é um eterno movimento, do qual fazemos parte. As estações do ano trazem mudanças, que muitas vezes impactam nosso equilíbrio, desorganizando o funcionamento do organismo.

Isso quer dizer que a primavera é época de renovação, de renascimento, de recomeço, e é hora de sacudir a poeira e despertar nossos corpo e mente, que estavam adormecidos durante o inverno. Então a gente tem vontade de buscar uma energia de vitalidade e saúde nessa época em que tudo floresce e renasce.

Então respira, sorria e vem comigo. O que importa é o daqui pra frente. Vem comigo te adaptar à primavera. Te convido a criar no seu espaço mental um ambiente primaveril. Vem pra um espaço verde e florido ao ar

livre, bucólico, com passarinhos, borboletas , insetos. Você coloca um riacho na sua paisagem e deita no gramado ao sol.

➤ **Adaptação à primavera**

A adaptação à primavera se faz aos poucos e sem pressão. Você vai adaptando sua vida, criando espaço ao novo.

Quando falamos de primavera eu insisto na transformação. É importante frisar que a transformação começa pela reorganização do corpo, da mente, do emocional e do ambiente em que vivemos. A partir daí a energia flui com leveza.

E como a gente pode organizar tudo isso?

- Olha, a gente pode começar pela arrumação da nossa casa. Organize tudo o que puder, arrume gavetas, armários, limpe. Em seguida, separe roupas e objetos que não usa mais. É importante não colocar a intenção de descarte. Seria melhor enfatizar a gratidão e a doação.

Adapte seu vestuário gradualmente buscando peças mais leves e coloridas.

- Em termos de cuidados pessoais, eu te sugiro fazer massagens esfoliantes, drenantes, limpeza de pele caseira (com açúcar e limão). (faz um massagem e enxague. Em seguida, hidrate com aloe vera em gel – babosa).
- É muito importante movimentar o corpo regularmente, para eliminar toxinas, e vai ser do jeito que você puder e estiver disposta a fazer. Dicas de movimento: yoga, ginástica, caminhadas, etc. Se puder ir ao ar livre, melhor ainda, descalça fica ainda melhor. Toma um tempo para contemplar as paisagens e respirar.
- Pense também em ir mudando sua alimentação. Eu vou sempre enfatizar os alimentos orgânicos, frescos, locais e sazonais. Agora, sobretudo os alimentos verdes, combinados com os cereais para facilitar o processamentos das vitaminas e a digestão. Procurem essas receitas que aproveitam a totalidade dos alimentos.

- **Não esqueça de dar muita ênfase à hidratação. Beba muita água para te hidratar de dentro para fora, melhorando o funcionamento das articulações, a produção natural de colágeno, potencializa o funcionamento do organismo e o triptico famoso: digestão-assimilação-eliminação. Vale ressaltar que a hidratação é muito importante o ano todo.**

Beba infusões de ervas que facilitam a digestão, por exemplo, sálvia , tomilho.

Vou te passar uma receita de suco verde bem legal: aipo, maçã, pepino,salsinha, com opções: espinafre, abobrinha).

Prestou atenção nas dicas?

➤ **Agora vamos passar pro exercício de respiração e meditação**

A observação da nossa essência é primordial. Por isso que as técnicas de meditação e respiração nos ajudam a interiorizarmos e a nos reconectarmos conosco.

Vou convidar vocês à prática de respiração meditativa Nadi Sodana. Esse exercício proporciona equilíbrio e nos ajuda a colocar o foco no ar entrando e saindo do corpo, o que é suficiente para mudar nossa percepção, nosso nível de consciência durante o tempo do exercício.



Demonstração do exercício

Então, gostou da experiência? A interiorização e a reconexão dão espaço à reconciliação consigo. Veja bem, é necessário usar o amor próprio, o não julgamento, a aceitação e o respeito pela pessoa que somos. Porque se reconciliando consigo cria-se espaço à reconciliação e ao perdão com o outro. Daí nos sentimos mais aliviados e presentes. (e mais preparados para a próxima etapa, onde vou falar sobre a medicina chinesa).



Vou falar agora da **Medicina Chinesa** de maneira muito sucinta. De acordo com ela a energia circula dentro do corpo através de um sistema de canais energéticos similar ao nosso sistema circulatório. E esse sistema energético é composto de 12 meridianos, dos quais os do fígado e o da vesícula biliar nos interessam especialmente, por estarem relacionados à primavera, no que diz respeito ao processo de digestão-assimilação-eliminação. Estamos falando de novo de detox físico, mental e emocional.

Quando esses meridianos estão equilibrados sentimos leveza e clareza de espírito. E o detox nos prepara para a transformação, a renovação, o renascimento, que remetem à **noção de impermanência**, que diz que tudo está em constante movimento, em **transformação**, mesmo quando temos a impressão de estagnação ou inércia.

Ainda tratando a medicina chinesa e o sistema energético, vou aconselhar a prática de dois **pontos de acupuntura**, um do pulmão e o outro do **intestino**, que estimulados com frequência, vão ajudar na prevenção de desequilíbrios respiratórios, resfriados, otites, sinusites, até dores de cabeça e de dente.



Demonstração dos pontos

Vou também sugerir a prática do **Mudra Shaakini**, que ativa o chakra da garganta, associado às intenções, à comunicação e expressão de si. Ele relaxa a cabeça, as mandíbulas e a nuca. Ele faz a conexão entre a cabeça, o coração e a barriga.

Eu criei um mantra a ser mentalizado durante o exercício do mudra shaakini: **No fundo do meu coração eu já sei o que é bom para mim. Eu sigo o meu coração.**



Demonstração do mudra

➤ **Posturas de yoga**

Então, chegamos finalmente nas posturas de yoga a privilegiar durante a primavera para nos ajudar no detox. Escolhi estrategicamente posturas que estimulam os órgãos de eliminação: pulmões, rins, pele, intestinos, fígado, baço e pâncreas.

Escolhi posturas de expansão torácica e abertura do coração, torções e saudações ao sol.

- **As posturas de expansão torácica abrem o coração, os pulmões, o que aumenta a capacidade respiratória. Essa abertura compensa o encolhimento e a introspecção durante o inverno. E abrem o peito às novas possibilidades.**
- **As posturas de abertura do coração estimulam o amor próprio, a confiança em si e a abertura às novas possibilidades.**
- **Também falei das torções, que ajudam a fazer circular a energia vital, o prana, comprimindo o abdômen e expandindo o peito. Essas posturas massageiam os órgãos internos, auxiliando na remoção de toxinas, além de ajudarem a manter o foco mental, que acalma a mente e suaviza o estresse.**
- **Além disso tudo, tem a saudação ao sol, que é uma sequência de 12 posturas que pode ser praticada sozinha e repetida quantas vezes você quiser, ou no começo de uma aula de yoga. Essa sequência elimina as toxinas, fortalece as articulações e a musculatura, além de te dinamizar e acalmar o mental e o emocional.**
- **Assim, na primavera pode-se respirar melhor., remover energias estagnadas, se livrar de emoções de tristeza e deixar corpo, mente e coração renascem.**



Demonstração das posturas

Recapitulando a live, dei conselhos relacionados aos cuidados pessoais, com a alimentação e com a casa, compartilhei com vocês um exercício de respiração meditativo, falei sobre a medicina chinesa para sugerir pontos de acupuntura, mudra e mantra e sugeri posturas de yoga. Gostou? Fica de olho aqui no insta do GMB Paris às terças feiras para assistir as outras lives do projeto vivendo as 4 estações.

Com todas essas ótimas dicas da Julia você vai com certeza entrar e atravessar a primavera maravilhosamente.

Vou agradecendo ao GMB pelo espaço, agradeço às voluntárias implicadas direta e indiretamente com o projeto vivendo as 4 estações. E agradeço as pessoas que nos acompanharam. Continuem com a gente. Terça que vem tem mais conteúdo proposto por uma das nossas convidadas. Sempre às 19h30 aqui no instagram GMB Paris. Beijinhos, boa noite e até lá.