



PROFUNDIDADE SOMÁTICA: CORPO QUE SENTE

“SENTIR É CORAGEM. SENTIR É CURA.”

@EUGENIA.AMARO_PSIMATER



Reflexão



Quando damos espaço ao sentir, tocamos camadas profundas que muitas vezes evitamos. Mas é aí que habita a libertação. Esta sessão é sobre acolher as emoções no corpo, sem medo, com a mesma gentileza com que acolheríamos uma criança assustada.



Journaling

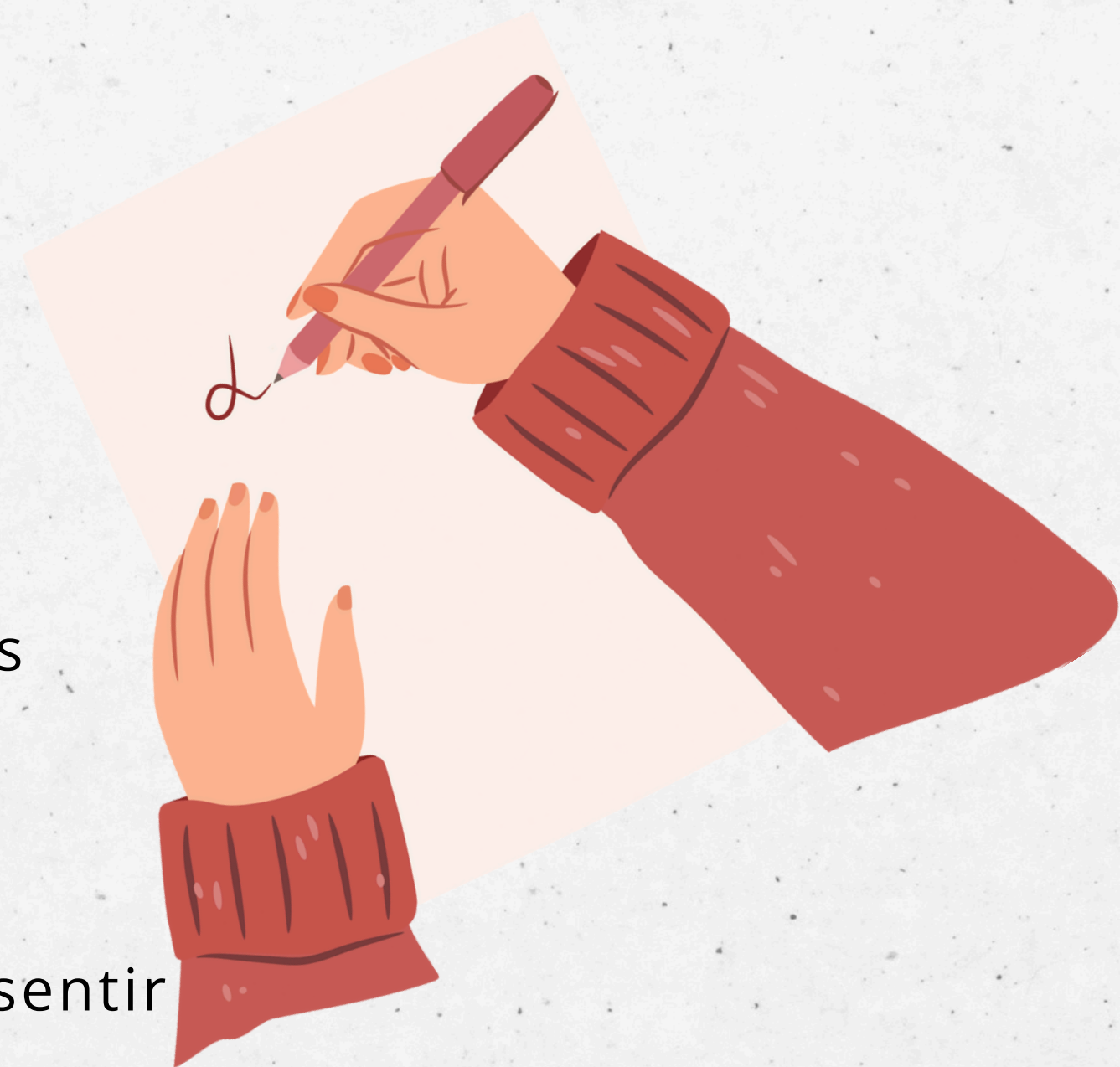


Que emoção surgiu ou se intensificou durante a prática?

Onde no corpo senti mais presença? E onde senti ausência?

O que me impede de sentir com mais profundidade?

O que o meu corpo precisa para se sentir seguro enquanto sente?



Ritual de Integração



Envolve-te num cobertor/pareo. Leva as mãos ao coração. Repete suavemente: “Estou segura/o para sentir. O que sinto merece espaço.”



Prepara uma infusão com lavanda seca e folha/casca de laranjeira.

Senta-te num lugar calmo.

Enquanto o chá arrefece um pouco, pergunta a ti mesma/o:

“Que emoção está presente em mim agora?”

Não tentes mudar. Apenas reconhece.

Ao beber, repete:

“Tenho espaço dentro de mim para sentir.”

Deixa o calor do chá abraçar a emoção, seja ela qual for.

No fim, faz uma respiração profunda e coloca as mãos em concha no coração





No fim, agradece ao teu corpo
pela sua sabedoria de
purificação

