

29 de junho 2015

Sentimento

Trago em mim um pensamento

Colocar o sentimento

Estação por estação como uma viagem de trem
aqui dentro da minha alma e do meu coração!

Ontem escutei de uma amiga que lá no estrangeiro o
significado para muitos sentimentos era somente um nome
inteiro; Love.

Aqui o que mais me comove é que para chegar a amar
Percorremos um caminho de sentimentos que venho aqui
colocar .

Gostar, se apaixonar, adorar são estações do amor que temos
que passar.

Há um gostar entre amigos ,há um gostar de irmãos ,mas o
gostar apaixonado é que nos faz sair do chão!

Quando conseguimos chegar às várias formas de amar ,
Temos tudo que precisamos pra nossa vida significar.

Grupo Ortobio



07 de julho 2015

Na verdade, queria expressar o meu mais novo sentimento o meu mais novo olhar.

Eu que chegara com a alma tão pesada,

Fiz conexão com tudo que havia no meu coração e coloquei todo peso no chão.

Me soltei com alegria, fui buscar meu eco ou tudo que ecologia em mim.

Tive tanto prazer em trazer de mim todos os sentidos que reacendesse a minha alegria e voltei com a alma livre, leve e solta com esperança reativada em mais um fim do dia.



07 de agosto de 2015

A vida que há um tempo atrás me parecia incerta me trouxe uma amiga, linda e alegre que coloriu minhas segundas!

Sabe de quem tou falando? Da nossa querida Roberta.



Tinha também um olho grande e negro que em sua dança mostrava um olhar de uma criança!

Era a menina Lola a conduzir a sua dança e outros momentos felizes em cima de sua prancha!

Tem cantor com nome de anjo que trazia tantos arranjos no seu lindo violão!

Convidando pra cantar com ele um coro do céu, todos sabem estou falando do nosso sensível Gabriel.

E o menino de cabelos prateados que dançava uma dança que era ora suave ora ardente que podíamos assistir com orgulho ao ver sua força e vigor a conduzir os seus passos na biodança do amor.

E a nossa Ira mais amada, que traz na alma e no coração um jeito forte daquele tipo de irmão que cuida, acolhe, abraça, se emociona e sempre acha um jeitinho gostoso de mostrar a importância que nos une de todas as formas com aquela nova dança!

Tem a Marta que mostra a sua força adquirida nos combates dessa vida, mas por trás do escudo armado é uma menina que necessita de carinho e agrado.

E a nossa menina moça que chegou aqui tão tímida e agora mostra em seus gestos num olhar e na dança, a força que se revela e que precisa pra reinventar uma nova Maria Luiza .

A Gisele que entrou há pouco tempo, nos parece tão entregue às vivências e mostrou logo o seu talento ao perceber que ser feliz não é nenhum projeto complicado mas um olhar amoroso de tudo que está ao seu lado. A Lucia tem um jeitinho tão meigo, que me remete as minhas mais antigas lembranças como na época de criança, onde o doce da vida era estabelecido nas danças, nas brincadeiras de rodas, no mais gostoso de ser criança, naquele beijinho que podia ser de amendoim ou apenas um carinho!

A Patrícia com seu olhar tímido de quem, como todos os iniciante, está ainda com alguns sensores ligados, me deu um abraço tão afetuoso e me mostrou que viver aquela dança pode ser pra lá de gostoso.



Antônio que não é muito de falar, observa atentamente cada passo desta gente que se propõe a dançar a dança desconcertante de todo iniciante e generosamente se coloca a nos ajudar com a sua experiência de antigo biodançante.

Tem o Bruno de quem tenho enorme gratidão, me mostrou o quanto vivia como Bonsai tão limitado a um lugar pequeno e apertado dentro do meu coração e me ajudou a trazer a força pra buscar um chão de possibilidades para ser agora uma enorme árvore a florescer pela vida cidade.



Lais você ficou pro final porque preciso te agradecer pois através de você e da sua dança pude retomar o contato comigo mesma e com a criança que se escondia por não saber viver num mundo tão sem graça e sem o amor antes da biodança!

Você é a condutora de um Resignificar em mim que sobrepõe a minha dor!

Aquele tipo de unguento de amor, que me dá força pra continuar a lutar.

Mostra as minhas contradições em todas as atitudes de boicote que me impede chegar naquele caminho do bem, do melhor da vida e da sorte.

Você nos ensina a compreender quem somos e acima de tudo aceitarmos o reconhecimento das pessoas e então reconheça a sua importância na vida de todos nós e como tem ajudado a transformar as nossas vidas num Lugar melhor.

Te desejo a inspiração de um aprendiz, a sorte de um torcedor que acredita que está sempre ganhando na vida e no amor.

Agradeço, agradeço, agradeço...

17 agosto 2015 (após congresso)

O que mais me emocionou foi o olhar que olhou no mais profundo de mim.

No tocar, não apenas que me tocou, mas mostrou a força de minha presença ali.

A suavidade com que os gestos de amor faziam o meu coração sorrir...

E a sutileza que encontrei, onde fui conduzida no escuro e consegui enxergar cada um pedaço de mim que se encontrava em você enfim.

Trago um concerto de muitas experiências vividas neste Bio concerto da vida.

Me sinto como uma nota musical.

Tocada no mais sonoro de minha existência.

De um jeito suave, mas que tocou a mais linda canção aqui dentro e trouxe um novo arranjo musical no meu peito que me emocionou de um jeito, que parecia um concerto de fora pra dentro de mim.

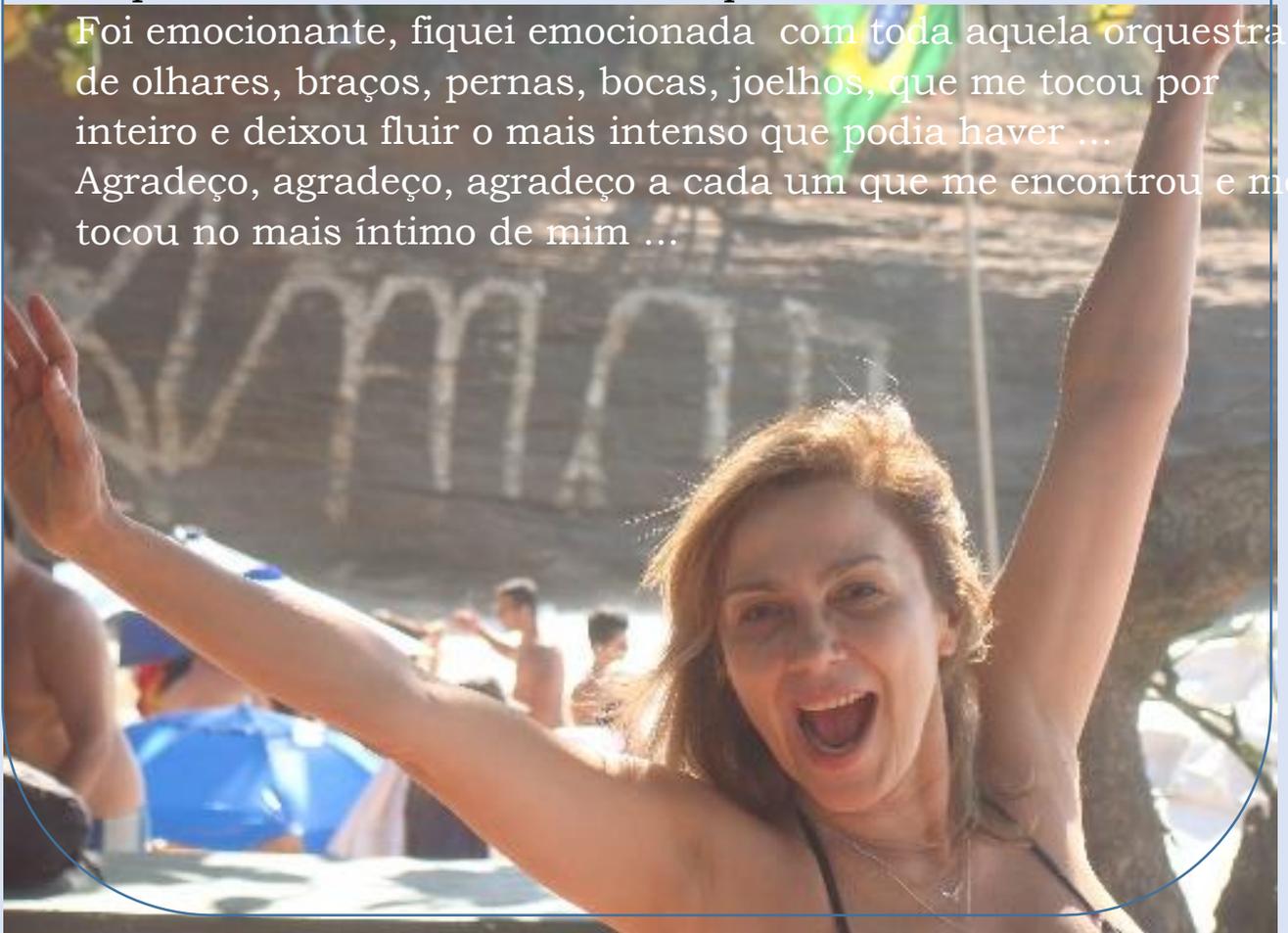
E foi saindo um som tão leve de quem me fazia harpa ,ou quem sabe no mais doce da flauta.

Fui tocada ardentemente que fez um pulsar em mim de uma música comovente, daquelas vividas por guerreiros ou nos momentos de paixão, daquelas que vinham daquela gente forte que sabe tocar o coração da gente.

Fui a batida forte, quem sabe de um guerreiro com seu tambor e seu amor, ou fui num som de um atabaque ou sai das cordas de um violão, num toque forte que acordou milhares de possibilidades adormecidas naquele instante em mim...

Foi emocionante, fiquei emocionada com toda aquela orquestra de olhares, braços, pernas, bocas, joelhos, que me tocou por inteiro e deixou fluir o mais intenso que podia haver ...

Agradeço, agradeço, agradeço a cada um que me encontrou e me tocou no mais íntimo de mim ...





19 agosto 2015 (após congresso)

A força de cada vivência que ecoou aqui dentro, foi quando percebi que todos que estavam ali, se misturavam num tudo ou num único momento que trago agora em mim..

Era gente de todas as idades, raças, culturas e traziam as suas verdades, crenças, identidades e tanta diversidade que me encantou de verdade com a humanidade que pude ali sentir ... Tive contato com força da terra que me puxou por inteira com a gravidade que trazia no meu corpo e fortaleceu o orgânico que se nutria em mim.

Eu, a semente acolhida, abraçada naquela terra quente, me transformando em broto gente, ou quem sabe, numa árvore diferente, com rara beleza e sinceridade para com outro ou para comigo mesma.

Ela, terra, me abrigava e me nutria com a sua força dando a direção pros meus brotos emocionais que mal sabiam o caminho a tomar.

Eu, tomada de um enorme alvoroço aqui dentro do meu peito ... Um acontecimento estava por vir, nascia no meu corpo inteiro milhões de sensações enfim .

Também me senti forte quando talvez por sorte, fui presenteada por uma vivência que me fez mergulhar nas mais claras e profundas águas que se encontravam nas maiores profundezas de mim mesma...

E quando fui coral, morei debaixo do mar, pude ver o azul do céu que refletia num mar de possibilidades sentidas .

Guardada em minhas entranhas as mais lindas e estranhas formas de vida que se acolhiam ali e passeavam nos meus contornos ,brincando e me faziam rir e me sentir a mais forte criatura .

20/08/2015

Eu sou um monte de possibilidades a encontrar você no seu maior dia de sorte....

Você é a presença que precisa refletir o que há de melhor em mim. Quando num encontro me mantém com a força e com tônus de quem nem vai avançar e nem vai se entregar me mostra quem sou e até aonde posso seguir.

Você é o invariável que varia em vários momentos em mim.

E eu, só o começo, o meio do que vai iniciar muito antes de um fim.



30 de agosto 2015 (após o teatro)

Percebi esta semana.

Que não só eu busco o amor!!

Tem gente que nem sonharia, querendo chamar de amor, Pedro, Joao ou Maria...

E ainda assim, como é difícil achar o amor da gente.

Há aquele tipo de homem que acreditamos existir, daquele que se entrega por inteiro, mas tá mais difícil de encontrar, mais do que agulha no palheiro Por mais que busque, não encontro explicação!

Tem tanta gente com medo de se entregar pra esse sentimento tão bom .

Parece agora que o lance é não criar vínculos .

Podemos até encontrar aquele cara sedutor que juramos ser quem buscamos pra ser o nosso amor, do segundo encontro não passa ...

Fui numa peça teatral e vi um homem falar de tantos outros de uma forma sem igual .

Disse do homem caliente, daqueles que pegam a gente de um jeito gostoso, diferente!

Tinha um homem conhecido como fofo, daqueles que no primeiro encontro gastam todas as gentilezas e no segundo ou terceiro encontro já não há mais quem encontrar, pois por medo de se envolver, o cara simplesmente some e pronto!

O cafajeste ali colocado ,foi o mais admirado ,pois tinha pegada e te fazia sentir a mulher mais desejada e amada .

Tinha um único probleminha ..

Era tão generoso que não podia ver um rabo de saia pra ser abrir todo e mostrar que era muito fácil, qualquer uma podia acender o seu fogo.

Vai entender o porquê de tanto desejo ter que esperar esse instante ,essa hora ,esse momento pra encontrar aquele que vai falar alto aqui dentro...

Acho que aquele encontro, por tantas desejadas é questão de sorte e mais nada .

Acredito ainda ser marcado

Nas estrelas e quem sabe um dia de bobeira, sentada numa cadeira, numa vivência, na praia, ou deitado numa esteira, essa pessoa te encontre e você faça parte de sua melhor parte.

Quem sabe?

Talvez esse dia esteja mais próximo do que você possa imaginar .

E você não entenderá a forma rápida, intensa que esse amor chegará .

Quem sabe ?

Gente, me dei conta de uma coisa...

O outro pode nos ver muitas vezes mais do que nós mesmos. Pode ver beleza aonde nunca conseguimos enxergar. Pode ser amigo e companheiro e mostrar o quanto somos importantes pra alguém!

Pessoas legais que merecem ser reconhecidas, amadas e valorizadas por nossos familiares. Quero dizer que vocês colocam um bom espelho de mim mesma em minha frente, me fazendo reconhecer cantos aqui dentro esquecidos, lugares bonitos nem mais visto por mim...

Agradeço, Agradeço!!!



Me sinto abastecida de sensações e sentimentos que trago agora aqui.

Despertei, desabrochei, qual seria o termo certo pra descrever o que senti ao reconhecer que você tocou no mais profundo em mim.

Foram tantos olhares atentos que me fizeram reconhecer de certo, o que ainda não tinha descoberto.

Fui tocada por tamanha emoção, com aquele muitos encontros que ocorreram ali.

O mundo parou o tempo num lugar, pro afeto, o carinho, o ninho se formar .

Me fortaleci ao perceber que daquela semente, nutrida com cada substância humana ali reconhecida que se compunha naquela terra fértil, me fez sentir árvore imensa, misturada na floresta densa que se crescia ali.

Chorei ao mergulhar no mar de emoções que vivi ali e como coral ,fui no mais longe de mim .

Olhei o reflexo do céu em mim e fui coral azul

A força de tanta gente que se dispunha a dançar com tantos sentimentos presentes poderia me tomar por inteiro, fazer de muitos um uno, me transformando em cada parte do todos .

Era como se deixasse de me pertencer pra fazer parte de você era uma nova mistura que formava o meu ser.





Contradança

Adoro ser contradança ,
Ter quebrados regras ,estilos, conceitos e preconceitos
Reconhecer os meus enganos e buscar a minha
felicidade que podia estar ali, em algum canto!!!
Adoro despedir-me do que me pesa a alma

Me ver assim desde antes ,livre leve esvoaçante ...
Procurando algum caminho, carinho ou um parceiro
que me mostrasse o tempo inteiro que felicidade podia
estar logo ali perto.

Essa gente que ficou a suportar todas as coisas ruins
que há , em nome de alguns enganos e que nunca
conseguiram romper, nunca entenderão a minha
coragem de trazer sempre na bagagem meus sonhos e
minha alegria de ser .

Rompi com tudo, virei a mesa, quebrei o muro que me
fazia infeliz ,

Hoje estou seguro do que me busco, o que me visto e
invisto e me permito pra ser feliz.

22 de setembro 2015

Da aula de ontem a certeza que algo de bom tocou e emocionou o coração da gente!

Hoje sai agradecida, embevecida com o exercício de amor, levado a nós pelas intensas vivências daquela nova dança.

É tão igual e diferente tocando o de fora pra dentro da gente.

É tanto humano aprendido ali que dá vontade de chorar ou rir

E agradecer a tantas possibilidades desse encontro de verdade de alma e coração.

Retomar a um velho sentido de um novo nascer em mim ou recomeçar a Reabitar o que não havia mais lugar pra morar..

Depois orar e agradecer,

Agradecer desse novo despertar ao toque suave de um companheiro, ou simplesmente daquele mais novo molejo do tipo que toca o coração e nos levam as maiores expansões.... Retornar mais não!

Expandimos e agora o que cabe é preencher, habitar aqueles lugares dentro de nós vazios ,onde apenas o eco tratava de se alojar.

Pude observar nas brincadeiras, as transformações verdadeiras vindas de pouco a pouco em nós.

Vinham tão suavemente que jamais perceberíamos que onde não nos habitávamos mais, agora mora ali um montão de gente .

E tanto sentimento que percebi em cada qual que estava ali.

Olhei até a alma de uma.

Sabia que tem certas pessoas que mostram a alma num olhar?

Sabia não?

Existe gente transparente assim...

Tem gente que se endureceu tanto que pra sorrir causa espanto da força que tem que fazer pro rosto obedecer a vontade de sorrir! A tanto tempo que sorriu pela última vez que teria que reaprender!

A tristeza muito esperta franziu da testa ao mandibular e de sua face, fez lugar perfeito pra morar...

Pessoas se emocionaram na entrega desta dança que esbarrou na contra dança da vida que temos que levar...

Quem sabe o nome não seria as nossas mais estimadas durezas, ou aquelas incertezas que deixamos nos acompanhar e tomaram tanto espaço que roubaram lugar das mais genuínas certezas que há muito habitaram em nós mesmos!

Os nosso brotinhos de alegria, saberiam que estariam por vir um abrigo, uma terra fértil enfim, um abraço que se compunha junto com a confiança daquela mais nova dança e dançaríamos até o nosso fim... .

O que mais me emocionou foi o olhar que olhou no mais profundo de mim.

No tocar, não apenas que me tocou mas mostrou a força de minha presença ali!

A suavidade com que os gestos de amor faziam o meu coração sorrir...

E a sutileza que encontrei onde fui conduzida no escuro e consegui enxergar cada um pedaço de mim que se encontrava em você enfim .

Trago um concerto de muitas experiências vividas neste bio concerto da vida.

Me sinto como uma nota musical. Tocada no mais sonoro de minha existência!

De um jeito suave, mas que tocou a mais linda canção aqui dentro e trouxe um novo arranjo musical no meu peito, que me emocionou de um jeito, que parecia um concerto de fora pra dentro de mim.

E foi saindo um som tão leve de quem me fazia harpa, ou quem sabe no mais doce da flauta.

Fui tocada ardentemente que fez um pulsar em mim de uma música comovente, daquelas vividas por guerreiros ou nos momentos de paixão, daquelas que vinham daquela gente forte que sabe tocar o coração da gente!

Fui a batida forte, quem sabe de um guerreiro com seu tambor e seu amor, ou fui num som de um atabaque ou sai das cordas de um violão, num toque forte que acordou milhares de possibilidades adormecidas naquele instante em mim...

Foi emocionante, fiquei emocionada com toda aquela orquestra de olhares, braços, pernas, bocas, joelhos, que me tocou por inteiro e deixou fluir o mais intenso que podia haver ...

Agradeço, agradeço, agradeço a cada um que me encontrou e me tocou no mais íntimo de mim ...





Comemoração do aniversário de Bia, Roberta e Gisele.

24/02/16

O café quando se passa, se não tomarmos logo amarga e fica sem graça ...

O iogurte quando da validade passa estufa a tampa, estraga e dá bolô!

É assim que acontece quando não se cuida do amor...

Sabe aquele amor que um dia foi vitaminado e cheio de vigor,

Hoje perdeu o brilho e a cor.

Agora, é amor partido e não adianta colar, nem o melhor restaurador traria de volta a beleza daquela forma de amar Acho que o amor também pode enferrujar, encardir e dar traça e quando isso acontece, perde o encanto e a graça.

E aí ficará difícil gente

Mostrar a cara e os dentes do amor que não mais sorrirá!

E aquele amor que um dia tivemos não terá mais salvação.

Um milagre, quem sabe, um tratamento pra curar a anemia e a dor pra trazer de volta o amor.

Quem que foi o desalmado que encardiu o amor assim?

Quem sabe um alvejante ou qualquer produto limpante, traga o amor de antes, tão fácil de sentir ...
Tentativa frustrante, colar caco a caco aquele amor de antes.

O amor é um sentimento único tão próprio e bonito, quando quebrado não terá mais concerto

E única solução é encontrar um outro alguém pra que possamos de novo conjugar o verbo amar.



08/03/16

A aula de ontem me tocou bastante! Me senti rica de amigos de sentimentos e de vida e me inspirou a colocar o que senti:

Imaginem vocês que por um momento, como num piscar de olhos ou num flash me transportei num segundo nas primeiras rodas de biodança vividas há algum tempo atrás.

Era pra mim diferente, um tocar levemente naqueles desconhecidos amigos que me conduziam num balanço que mais parecia um ninar ou uma marola de gente me levava pra lá e pra cá!

Eu que me sentia um tanto sem jeito, não entendia direito aquele estranho tão bom...

A minha alma estar agora a dizer a você, com a mais pura calma, Sabe que aqueles desconhecidos de antes

Agora são amigos queridos que caminharam comigo em dupla em triplo em quatro todos num mesmo ritmo dançante!

Na vivência sabe o aconteceu? Pra eles, acabei de entregar o meu coração! Verdade! Acredita não? Dei a cada um deles o meu amor e meu carinho. Reverenciei o humano que existia ali, foi emocionante, fiquei emocionada! Lindo sentir a humanidade do amigo a desabrochar como aquele tipo de flor que só vence com amor as mil camadas que a impediam de surgir ali e brotar! Me reverenciei e dei conta suavemente, da minha importância.

Me importei e me pertenci por inteiro! Vi tribos parte de mim e eu, de um mundo inteiro ...

Falei e ouvi com o toque das mãos!

Que bacana; aprendi a falar com um tocar de mãos, que outras formas de falar aprenderia então? Toquei o meu coração com outro e fundi o igual e diferente daquele amigo querido que se colocava a minha frente.

Abracei, fui abraçada. Saltitei, vi fluir a criança pulando de dentro pra fora e de fora pra dentro de mim...

Biodança é a criança! É o brincar de verdade, naquela manifestação da mais pura felicidade é que traz com sutileza as nossas grandes verdades.

Imaginem vocês

Que de repente já não somos mais iguais! Quando percebemos somos pessoas diferentes, achamos o caminho de volta e de nós não nos perderemos jamais ...

09/03/16

Darei a vida um poema e ao poema um tempo ...
Tempo de comemorar o agora, o que se passa aqui dentro .

Ao Tempo darei a alegria que insiste em se instalar neste dia, trazendo a juventude que surge em cada sonho a cada dia, na esperança criança que brinca sorri e dança ..

Da dança darei o meu melhor remelexo, de todos os ritmos que senti ,mexendo das coxas ao queixo!

Vou festejar o meu tempo criança, menina mulher numa dança, misturando tudo que aprendi e muitas lembranças que hoje trago aqui .

01/05/16

Entre o átomo e a alma mora o prazer e a calma .
Lá, na fonte da vida, quando a dor ainda nem é percebida, ali começam as feridas, da alma, do corpo, contidas neste pequeno espaço de vida .

Entre a alma e o átomo , pode ser onde moram todas as nossas chances de nos conhecer por inteiro; onde a vida atravessa a ponte entre o que somos e queremos e os papéis exercidos e nem sequer percebidos!

O adoecer é o não perceber de tudo que nos dá prazer; tudo que podemos acessar pra ser feliz e amar de modo que vida nos traga muito mais sentido .

O olhar pra si mesmo requer desligar o automático e só agir com o que faz sentido ao coração .

Quem sabe se consigo ativar o centro da minha alma, com calma e de modo tão sutil e fazer presença em mim .

Daria assim pra doença nenhuma chance aparente ...
Seria o ativar da minha vida e pra doença um fim ...

03/05/16

Hoje soltei naquela dança toda a minha criança! Pulei, dancei, me larguei por inteira ...

Dancei do maternal ao sensual e senti que todas as células dançavam e pulavam juntas aqui dentro, parecia haver em mim uma mistura de muitas danças ou uma bagunça de criança daquelas das mais doce lembranças.

Dancei numa sincronia, que pude perceber o fluir do pensar, agir e querer .

Naquele momento com os sentidos tocados, o que pensei simplesmente era no passo que daria pra me manter naquela energia ...

O que o querer queria era saber se o agir pararia de me fazer feliz assim ...

Descobri que o que torna a presença do outro mais forte pode ser a sutileza do toque que recebi ali, onde a energia por traz dele fluía .

Êta banho gostoso, daqueles que limpam a alma da gente! Relaxei, desfrutei daquele momento e me senti de fato tocada, com os meus sentimentos alvejados, como naqueles banhos do tipo banho de gato.

Compartilhei a minha dança levemente de modo que todos aqueles que trocaram braços, abraços, olhares e que se embolaram no meu corpo, misturando emoção e todo tipo de sentimento me causaram um prazer imenso!

Eu não podia supor a festa que aconteceria dentro de mim, com a alegria daquele momento ...

Como tudo que é bom acaba uma hora, tratei de trazer todas as sensações que ali vivi

Pro mais profundo de mim.



08/05/16

O que preciso

De fato a vida está à espera de encontrarmos a liberdade e a felicidade que nos resta pra sermos livres e felizes com pressa . Lembrar que não somos mais aprendiz e tudo que vivemos compõe esta orquestra da vida que temos e que se apressa em nos mostrar o incerto tempo que nos resta .

Ser feliz é a ordem do dia, da semana e do mês que vem caminhando . Reencontrar com nosso melhor, encontrar um melhor amigo que o tempo deixou perdido

É disso que no momento preciso ...viver alegremente, dançar, cantar, encantar com um olhar

Tomar banho de mar, abrir o meu maior sorriso, abrir uma gargalhada até o meu dente siso.

É disso que eu preciso Encontrar meus antigos amigos, conviver com os mais novos, fazer um esporte e abrir o meu coração pra receber da vida todas as melhores lições vividas, É disso que eu preciso

...



08/05/16

Da aula do yin e yang. Força e acolhimento!

O que sobreviveu em mim diante das lutas que travei a todo instante foi pelo poder e a força do yang.

Me impulsionou a lutar e a seguir adiante, enfrentando as duras batalhas travadas com resistência acionando a minha coragem, minha força e minha potência.

Quando dava um comando e o resto de mim obedecia. E depois com tantas feridas por fora e por dentro de mim, adquiridas nas batalhas desta vida, o que me acolheu como abrigo foi a minha força do yin por mim percebida ...

03/08/16

Nem preciso dizer que foi sobre o nosso voo!

Hoje ousei e alcei um voo no mais alto de mim.

Nunca tinha voado pros arredores nem pro mais profundo de mim mesma. Confesso, foi estranho iniciar este voo e perceber que estava voando no mais calmo e silencioso breu do meu eu. O que eu podia ver ali dentro além da escuridão, era um clarão tão distante, muito fora do meu alcance. No início tive medo, quando percebi a escuridão que havia em mim, mas logo depois pude ver as estrelas que estavam ali brilhantes a acender algo em mim, me guiando num céu que habitava aqui dentro.

Parecia estranho, muito incomum, mas em mim havia noite e nela, um céu estrelado e ainda bem que estavam ali! Assim pude perceber que dentro de mim, além daquela enorme escuridão, haviam pontos brilhantes que me levariam a uma luz bem distante, mas sei que um dia naquele lugar estaria! Talvez por intuição, mudei a direção do meu percurso e qual foi o meu susto, como num passe de mágica, a luz que parecia distante, me invadiu num instante e clareou tudo aqui dentro. Agora eu era luz, sol, era dia, tudo mudaria com um simples mudar de posição! Pensei cá com meus botões...

No voo, na vida e em qualquer situação, antes da morte, Mudar o caminho, o passo, o ritmo e até a direção da prosa, pode ser o acender dessa luz própria que iluminará com alegria todos os nossos sonhos e fantasias e trará solução e sorte pra todos os nossos dias!

10/08/16

Comecei um dançar diferente!

Pude ser corpo, alma e mente

Mostrei ao outro num gesto de combate a força pra resistir às várias batalhas dentro e fora de mim.

Comecei um movimento lento, que ia aumentando o ritmo, um mexer do corpo com saltos e rodopios...

Era mais uma nova dança que acabara de inventar!

Me pareceu tão forte o representar de mim mesma, nos gestos, movimentos de tal sorte que tudo era conduzido com muito prazer, num movimento que criaria naquele instante, o mais leve do meu ser!

De um lado um amigo me olhava com cuidado e me fazia perceber

que admirava tudo aquilo que em mim se constituía!

Era um misturar de gestos, movimentos e eu me embolando entre braços, pernas, quadris em movimentos, ora forte ora sutis, que iam descobrindo o que estava encoberto em mim de mais genuíno!

Quando me percebi dentro de uma máscara que vesti uma vida inteira, pensei nas várias maneiras que sofri pra ter deixado tanto tempo aquela mascara caber em mim!

Quando dei conta do quanto era bom me desmascarar, me senti feliz de ser enfim eu a Beatriz de mim!

Tive a certeza que nunca mais precisaria me esconder.

Agora, com o respeito e admiração que andaram na contramão, mas que desembarcaram em mim de uma só vez, poderei viver tudo de cada vez, fazer falar alto na minha emoção, o que tocar o meu coração e me for essencial!



17/08/16

Clareou algo em nós!

O meu reconhecimento e do outro ecoa num som forte, ondas das nossas incertezas vão abrindo lugar pra uma força cada vez mais forte, chegando e abrindo caminhos jamais em nós percorridos!

Dancei a minha luz e me reconheci luz, porque fui tirando a sombra que encobria a minha alma e me senti clareando cada vez mais e mais luz e bela me sentia!

Quando abri os braços naquele abraço e pude encontrar com o coração de um amigo, ali percebi que dentro de mim, havia uma nova emoção, que se fundia num tum tá os dois corações!

Pude perceber Virginia que dançava como uma menina, com movimentos fortes e sutis, que tinha cadência, a leveza e a transparência de uma pessoa feliz!

A Maria combinou com a Eugênia, que naquela dança seriam aquela bailarina que quando criança, esboçava pequenos gestos de menina, que quase flutuava em movimentos curtos e leves trazidos de algum lugar ali de dentro, talvez dos seus melhores momentos!

E a Lucia, que rodopiava como se pra ela aquela dança representava o encontro da sua força e da sua luz, que há muito precisava ter! Ela se descobre fortemente em cada vivência e nos mostra tão linda ser a sua essência!

A Lola se mostrava numa profunda dor, que podia ter vindo à tona através de gestos, movimentos ou de alguma palavra que escureceu sua alma! Quis chegar ali pra tentar num gesto de amor clarear aquela dor, mas não consegui. A Sol deixou a sua luz me invadir, quando junto ao Antônio me fez descobrir cada parte de mim em toques ora leves, ora fortes e me tocou do meu Sul ao meu Norte mostrando que a luz que naquele momento tinha, seria luz até o final de meus dias!

O toque no corpo, de diferentes potências, formas e jeitos, fazia o meu corpo quase gritar de tanta satisfação...com o passear daquelas mãos que ali me reconheciam!

A Patrícia pegou a sua timidez e disse: dá um tempo, pois hoje eu preciso deixar a sombra ser levada naqueles movimentos e a sua luz própria entrar e brilhar lá dentro!

O Gabriel parecia fortemente envolvido na vivência e trouxe pro papel, pérolas de sua existência!

O Antônio parecia chegar no mais profundo de si, trouxe à tona parte da sua emoção que habitava na escuridão, pra um caminho iluminado dentro de si!

A Laís, esta sim, se comportou como um monge, como uma luz que nos conduz pro mais profundo e melhor de cada um de nós!

Me emocionou ver diante dos meus olhos, tanta diversidade do humano de cada um ali, trazendo o seu jeito, seu corpo, sua força e seu gingado de uma forma tão singular!

Aumentando em cada encontro o elo, o afeto o desejo daquele momento eternizar!

Não vou finalizar, porque depois de tudo que vivi ali, o único sentimento é de gratidão e não posso dizer que isso terá um fim dentro mim ...



19/08/16

Presente

Presente pode ser a presença ou o prazer que se sente quando alguém mexe com a gente!

Festejar poder ser comemorar uma data ou melhor ainda, uma vida cheia de encontros, pois o novo sempre desperta alegria e prazeres que podem durar para sempre.

Se encontrar pode ser um presente, quando algumas trocas e diferenças completam a vida da gente!

O pensamento que insiste em chegar, será que pode ser um presente, pela vontade que dá de encontrar?

Quem sabe um presente poderá ser a presença ou a ausência presente de um alguém que estará sempre na gente. Ou mesmo aquele sentimento insistente, que insiste em ser fazer presente e manda a saudade ir direto no ponto que se localiza, entre o coração e a alma, lá bem dentro da gente!

E presença presente, insistência insistente que quer festejar o hoje, o agora e o sempre, de um jeito leve e feliz, marcar pra sempre a vontade de festejar com alegria este dia ...

30/08/16

Acordei com a mente fresquinha, como quem acabara de nascer!
O nascer do dia traz com ele, a esperança de encontrar essa
alegria que espera ser ativada no mais profundo do meu ser ...

Um olhar diferente chega e ativa um novo, que acontecerá
quando menos se espera, ou quando estiver mais distraída .

Algumas faíscas de preocupação também quiseram amanhecer
comigo ,mas não sei ainda se um sentir diferente vai funcionar
como aquele tipo de alvejante, que pode limpar sentimentos ou
pensamentos que amanheceram clarinhos e precisam quasar
pra não encardir!

A alegria está aguardando um lugar pra se instalar de vez!

Os sonhos precisam de espaço pra habitar os bons
pensamentos!

O amor, esse precisa de espaço, luz e muitos outros sentimentos
que o levarão a amar cada vez mais ...

Quero deixar fluir o som que ecoar o melhor em mim, que
realmente me tocar! Ser o maestro do meu dia!

Bom dia!

31/08/16

Não pude me conter quando percebi a humanidade que havia
em cada um ali que ia se entregando, se mostrando em cada
parte, se expressando...

Fico atenta a observar como numa vitrine os corações, as
emoções e os caminhos que estão levando a grandes
descobertas, mudando, portanto, o sentido de nossas vidas e os
sentimentos dos nossos corações.

Tudo que nos prendia, desamarrando como aquele tipo de
contenção que não podia mais se conter.

Uma mistura de gente que se embolava numa energia que
transcendia, tudo era pura energia,

Eu me apossava dela e me expandia,

Você me tocava e se sentia através do meu corpo.

Era toque de mãos, um escorregar do tronco, um deslizar dos
cabelos até as pontas dos dedos que dava a sensação de uma
condensação energética criada a partir daquele ninho.

Agradei! Aprendi o quanto era bom me sentir através do
outro. O quanto havia me perdido de verdade da minha
sensualidade, mas acabamos de nos encontrar e estou aqui pra
festejar tudo que naquele momento sensualizei e sensualizo
daquele instante pra cá!

Como é bom me encontrar! Bom dia!

15/09/16

Vida que me convida a viver...

E que nunca me deixa esquecer que o tempo entre o nascer e morrer ainda não podemos entender!

Vida que vai e vem, que traz e nos tira alguém que tanto significou e significa até hoje pra nós!

Vem vida, mas vem com sorte, do meu Sul ao meu Norte e me faz compreender essa alegria de viver!

Vida vem em mim desse jeito, ora feliz, ora manso, completando calmamente o ciclo do meu viver!

Traz a força e a saúde, o bem querer e a esperança, a juventude criança que preciso pra em cada dia nascer!

Ao som de um carinhoso, agradeço a todos os momentos gostosos e outros em que a vida me esperou, pra eu tentar acertar os meus passos, me conectar com os meus sonhos e nunca mais me perder.

Vem vida!

Te quero assim desse jeito, manso, torto, agitado, louco de vontade de viver! Vem vida e não me deixe morrer em vida!

E se um dia a morte de mim se aproximar, toque ela pra outro lugar, pois a vida anda ocupando aqui todos os espaços que a morte nem tão cedo pode pensar em ocupar!

Vem vida ...





Maratona dos 4 elementos: setembro 2016

15/09/16

O que mora no coco é o líquido e a carne,

O que mora em mim, são sentimentos quem sabe,
formados da alma e do corpo.

O que mora em ti não seria uma mistura da carne e água de
coco, que dá esse sabor gostoso que vem do seu paladar e
do seu gosto?

O que mora nos sonhos são parte de nós, que deseja sair
desse lugar comum, desse modo de espera, porque a vida
passa rápido demais ...

O que nos paralisa é a falta de energia e coragem de
transformar tudo que já se cansa de estar em nós, velhas
manias, novos compromissos, poucos sorrisos e aqueles
argumentos tão cansados de explicar a nossa falta de
coragem de nossa vida transformar ...

O que nos mobiliza é o desejo de viver, trazer os sonhos pra
dentro, a felicidade pra fora e sair assim, feliz e em todos os
nossos dias viver!

Aguardo a chegada desse novo momento, esse desejo
intenso de viver a alegria em todos esses dias que em mim
chegarão, logo penso: -feliz daquele que aposta na espera da
esperança!

Vem vida e me transforma neste instante, num ser certo
ou errante, mas não deixe de fazer minha vida brilhar como
antes ...

18/10/16

A cada aula me emociono mais! A cada encontro sinto mais amor e admiração por cada um de vocês.

Maria Eugênia foi a última do grupo a entrar no meu coração, mas já está dentro do meu amor! A sua dança e a da Maia tocam profundamente o meu coração.

Posso perceber que as nossas diferenças se unem e formam um uno, uma aliança em cada nova dança! Hoje senti a proteção do Antônio e senti todos vocês de um jeito bem singular.

Vi a menina da Sônia que cortou o cabelo pra naquela dança chegar e a mulher da Lucia tomando o seu lugar! A sensualidade da Virgínia, a menina tímida da Marcia se encontrar com a minha bagunceira, trocando olhares inventando um jeito novo de dançar.

A Sol que perdeu os cachos mas ganhou presença, dançou uma dança sensual.

A Lola que tem certeza do meu amor, brinca, olha de um jeito tão carinhoso que parece aqueles olhos negros de criança, que entram naquela dança pra trocar carinho, calor e amor.

O Gabriel que me encontrou com um olhar manso e clarinho, feito aquelas águas de riacho e me trouxe tanta alegria ao ver que o olhar dele por mim brilhava mais que um dia .

Tivemos um visitante bem interessante, que tem um gingado “caliente”, daqueles que esquentam quando toca o coração da gente ..

A Lais, que tem uma sensibilidade ímpar, traz pras vivências toda história de vida, lutas, vitórias, construindo assim uma humanidade ímpar de uma pessoa sensível e amiga!

O sentimento é de gratidão do encontro que essa noite me trouxe.





20/10/16

Preciso encontrar um lugar aqui dentro pra tanto sentimento!!! Tá lotado! O coração não parece caber ...

Acho que o amor anda no meu encaixe
O amor anda querendo me fazer amar!

E a sensação é que o coração vai ficando tão cheio que a emoção e a paixão parecem transbordar como naqueles bolos que não cabem mais na forma, estufam, saem quentinhos com um gosto gostoso de provar.

Assim é a minha maneira de amar! Enche o meu coração!
Testa toda a sua expansão, toda a possibilidade de explorar o lugar e ali morar.

É um estado de sentimento que aguarda um momento ...

É um momento de casamento com todas as minhas verdades, vontades e tudo me traz encantamento.

Fiz teste de esforço e vi com gosto que o coração é forte, pode andar acelerado pela emoção, pode andar devagar por um tempo, pode ser preenchido por muitos sentimentos!

Quero nesse momento festejar os encontros, as novas possibilidades, os maiores desejos e vontades ,trazer pro agora um sentido novo!

Vestir uma nova roupagem na alma, abrir os braços e encontrar o seu coração com calma!

Acordei assim em estado de amor e gratidão por tudo que vivi até aqui, pelo casamento que pude fazer comigo e com todos vocês, amigos do coração!

Depois do II Encontro de Biodanza do Sul da Bahia - Prado

25/10/16

Fui conduzida a me reconhecer ou quem sabe a respeitar tudo que até então vivi...

Lembrei que já chorei tantas vezes, sorri muitas outras e as mais duras batalhas enfrentei por aqui

Fui nômade do meu próprio deserto e as miragens dos oásis que via, eram os meus sonhos, que de certo, eram projetadas num futuro bem perto, ou muito longe dali.

Fui um tipo de sem teto e sem morada de mim mesma

Pude perceber com certeza a força que me manteve até aqui!
Sobrevivi.

A proposta era me perceber por inteira,

Cada parte de mim mesma ganhava significado, respeito e confiança e cada vez mais importância.

Respeitei tanto aquelas rugas!!! Elas podiam me contar tantas histórias, umas de alegrias outras de mágoas, eram apenas as minhas histórias! O tempo que era o mestre de tudo e nada esperava, se expressava de forma mais profunda no corpo, no rosto e na minha alma.... Pude relembrar algumas histórias ao me tocar

Observei um franzido na testa, do sorriso, dos encontros, das festas, dos sulcos formados no meu rosto das lágrimas que em mim desaguavam.

Tudo foi marcado por um tipo de expressão que se expressava numa vida intensa, vivida de muitas maneiras.

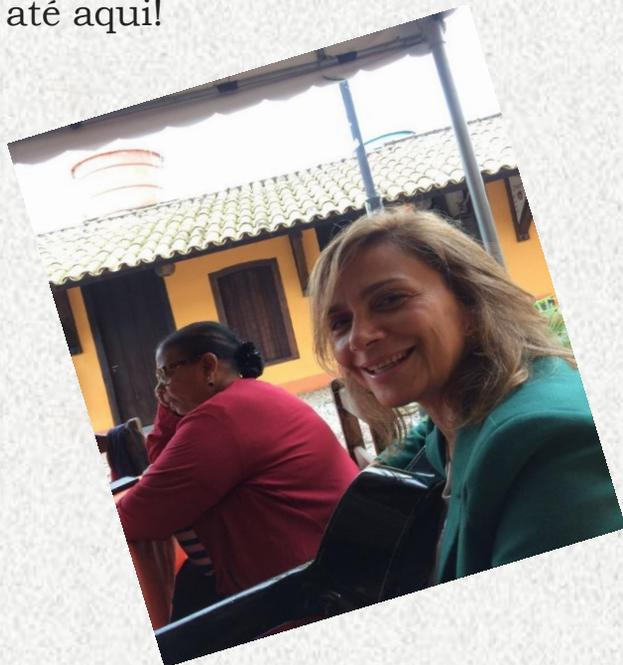
As curvas do meu corpo não mais tão sinuosas...

Contavam tantas histórias de como até ali me portei

De tudo que me importei, das músicas que bailei, da forma que na vida andei, de tudo que desviei.

Que sensação mais gostosa é essa, desse meu pertencimento...

As lembranças de uma vida do reconhecimento que fui fazendo de mim Como foi precioso fazer as pazes com meu corpo não mais escultural, mas muito mais sensual pois me aceita por inteira de todas essas maneiras que me constitui até aqui!





31/10/16

Gente, não consigo parar de lembrar de cada momento vivido com vocês e vários outros amigos!

Não consigo parar de chorar! É um sentimento forte da lembrança dos nossos encontros, do fim de semana e de tudo que até então me tocou!

Passa um filme da minha emoção, dos toques, dos abraços e de todos os laços que se formaram até aqui!!!

Estou em estado de graça, estado de águas, um tipo de derretimento de tudo que um dia foi duro e que vem me amolecendo e me trazendo alegria.

Descobri o meu pertencimento! Pude perceber que todos os meus sentimentos transbordam de dentro de mim e acham em vocês o alvo certo.

Tem gratidão me invadindo, tem um sentimento de amor e sorte, um filme de tudo que já vivi até aqui, como naquele dia em que contam ser o dia da nossa morte em que a gente traz à luz do entendimento todo sentido da vida.

Esse é filme tão misturado e traz vocês pro meu lado e pra mais profundo de mim...

06/11/16 - Após o II Festival do Rio de Janeiro

O amor foi me invadindo naquela dança, abriu caminho na minha emoção que foi bailando nas lembranças de cada encontro, em cada abraço, cada toque, em cada passo, cada qual com seu significado. Fiz uma viagem e encontrei todos que me facilitaram até agora!

Fui passeando nos passos que a luz da Lais conduz e me fez dançar! Descobri que amar era encontrar no outro todas as chaves que abrem as possibilidades de me abrir por inteira, ao contrário de uma dormideira que ao ser tocada se fecha!

Ser tocada ali era se abrir por inteira e dar uma festa pra dançar com você uma vida inteira!

Amar era encontrar através do outro, o humano que há em mim!

Transcendi ao sair de um espaço da dança e viajar em todas as lembranças que a Biodanza trouxe e já resignificou em mim.

Vi o Bruno facilitando um momento que eu era apenas Bonsai e agora, em minha melhor forma, me sinto uma árvore frondosa

Pude enxergar em cada olhar a história que o outro estava ali a me contar! Das lutas e conquistas que eram travadas de dentro pra fora e de fora pra dentro, não pude me conter, me pus a chorar!

Estou vivendo neste momento todas as vivências que até agora vivi, como num grande caldeirão das minhas emoções!

Lembrei do afeto e a forma de amar em cada encontro do nosso grupo regular. Viajei na dança daquele casal de além mar, que nos trouxeram com a dança a sua maneira de amar.

Pude me lembrar da emoção que senti ao ser conduzida pelo Antônio a colocar a minha potência e gritar o nome do Marcos e sair em sua direção levando o meu maior abraço!

E do que ouvi sobre teoria biocêntrica, do que seria o princípio e como chegaria ao fim dessa minha existência...

Me senti aquele átomo que explodiu num abraço com tanto afeto, sem pressa e com tanta calma que abraçou a minha alma!

Me encantei com a sutileza dos movimentos da Dani, que nos mostrou como orquestrar com firmeza aquela orquestra de vida em nós ali contida !!!

Pude perceber que tudo que ofereci de mim, ora num olhar, num outro momento um abraço, ora uma flor ou todo meu amor era o que ali me nutria!

O Rui, que propunha tirar a máscara e me mostrar por inteira, não podia imaginar a emoção que senti! Era como se visse o outro se desnudando diante de mim....

Muitas vivências até hoje ecoam aqui dentro. Fui pra muito longe dali! Percorri em sensações e sentimentos, vários momentos emocionantes que, como biodançante, vivi até aqui!

Tem um turbilhão de emoção que brota no meu peito que é empurrada de um jeito pra todos os cantos de mim.

Tem tanto sentimento, como se tivesse que me expandir pra caber no meu universo tantos momentos intensos e tanta gente dentro de mim!!!



Achei esse poema e achei que retrata um momento de nós !

Esboço de um sentir

Amor sinto muito em dizer mas não sinto mais amor por você.
Não sei o que sinto; talvez tudo o que iluminei nesse sentimento já não existe mais sentido em mim; foi perdendo a força, deixando o querer de lado, o amor no escuro, como se estivesse como num último faixa de luz que iluminava aqui dentro.

Sinto muito, mas amor com pouca luz não acende e não sobrevive.
É um sentimento exigente.

Será que agora é “black out”, apagão ou que nome encontraria pra essa ausência do meu sentir? Procuo o amor de antes, cadê?
Ficava sem entender o porquê do sentimento ir se deixando de mim.

Eu, que já percebia há tempo que o meu sentir estaria perdendo a força, te sinalizei, mas você, por falta de atenção ou por outro tipo de descuido qualquer, não percebia que a luz do meu amor por você já dava sinais que não mais se acenderia. Agora, só iluminando o nosso jeito pra tentar sentir e viver aquele amor de antes.
Será que temos chance?

Fica em nós aquele tipo de saudade, um tipo de vontade de buscar o sentimento que já foi sentido quando acreditávamos que o amor só morreria com nosso último suspiro.

Sentimento estranho era esse que dava um frio na barriga, náusea, um tipo de nervoso, preocupação com esse novo que viria.

Você que habitava com tanta intimidade pelos meus sonhos pelos meus dias, se tornaria um estranho? Reaprender a estar comigo, a saber o que me emociona ou dá sentido à minha vida, já não sabia mais estes detalhes de mim como antes.

A sensação é de como se estivesse à beira de um abismo, algo desconhecido, quem sabe um tipo de buraco negro, como um pacote esvaziado de sentimentos.

Meu querido, cadê o meu querer de antes?

Te sentir saindo do meu sentimento me dá aquele frio na espinha!
Uma espécie de medo do novo que estar aí por vir ...



E seu amor pela poesia contaminou a todos nós!!!
Confraternização 2016



Encerrando o ano em bom estilo!!! Confraternização 2016





Gratidão por todo este compartilhar de
sua linda alma!!!

Com todo o meu amor!
Laís

Dezembro de 2016

