Nê Sant’Anna

RelaxARTE

Relaxe em 10 passos (com poesia e arte)

Pílulas ansiolíticas em forma de arte

Sou ansiosa de carteirinha desde que me conheço por gente. Em minhas crises de ansiedade consigo alívio ocupando as mãos e a cabeça com atividades artísticas, principalmente a poesia. Descobri que, dessa forma, me desfoco dos pensamentos em turbilhão e aos poucos relaxo, conseguindo diminuir horríveis sensações corporais e raciocinar com mais clareza.

Compartilho aqui frases poéticas e reflexivas sobre temas que estão intimamente ligados à ansiedade e 10 passos para relaxar com atividades simples e lúdicas que podem ser feitas a qualquer momento e em qualquer lugar.

RelaxARTE, com certeza, ajudará aos ansiosos, mas destina-se a todas as pessoas que queiram mergulhar por algum tempo em suas próprias águas – talvez para refletir um pouco ou simplesmente almejando viajar e relaxar entre pontos, traços, palavras e cores.

A autora

EXISTIR

Viver é movimento constante, às vezes em andamento mais lento, às vezes em ritmo estressante.

Tudo em nosso corpo fala, mas nem sempre conseguimos decifrar suas mensagens.

A grande sabedoria talvez seja compreender que toda sabedoria é mutável e parcial.

1- Ligue os pontos como quiser e, calmamente, permita que o(s) sentimento(s) que te atormenta mostre a cara, escorra entre seus dedos e nos pontos se dilua.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

COMPREENDER

Do despertar do sol ao descanso da lua...

A vida persiste no campo e na rua.

Vida: feita todo dia, a cada passo e traço se constrói um espaço.

Ansiedade: querer tragar a vida em um só instante.

2- Faça uma poesia, traceje ou escreva palavras que surjam espontaneamente em seu pensamento. Se permita um tempo para mergulhar em seus abismos e enfrentar seus medos.

DESACELERAR

O GRANDE

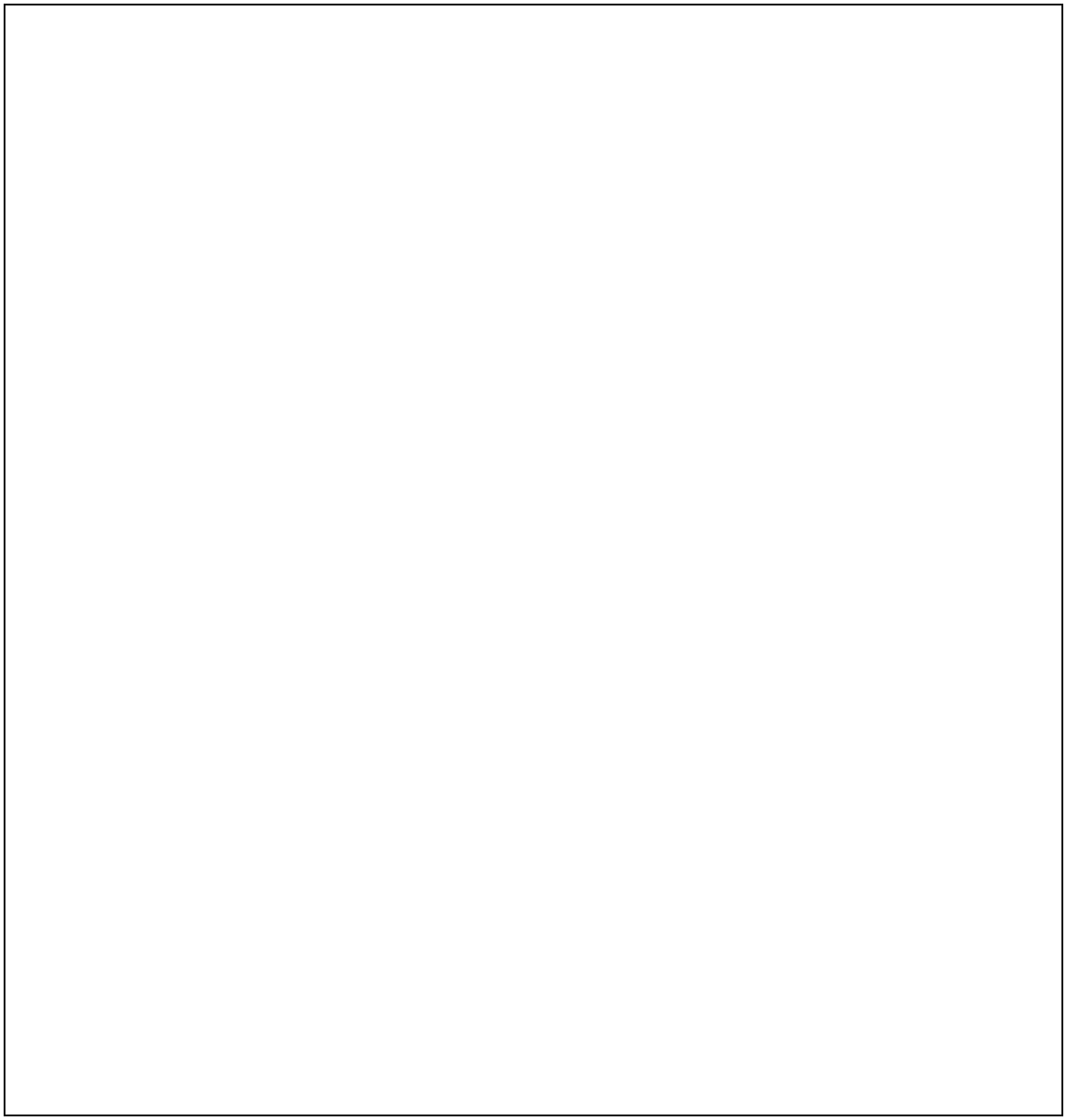
DRAMA?

PENSAMENTOS

EM

ROLDANAS!

3- Escolha uma cor e deposite no papel, sem pressa e sem rancor, seus focos de dor.



RESPIRAR

N Ã O

PENSE: **S Ó**

INSPIRE E

EXPIRE!

4- Esvazie seu pensamento focando o ponto, só o ponto, no centro do retângulo.

