

design por Joyce Balbina

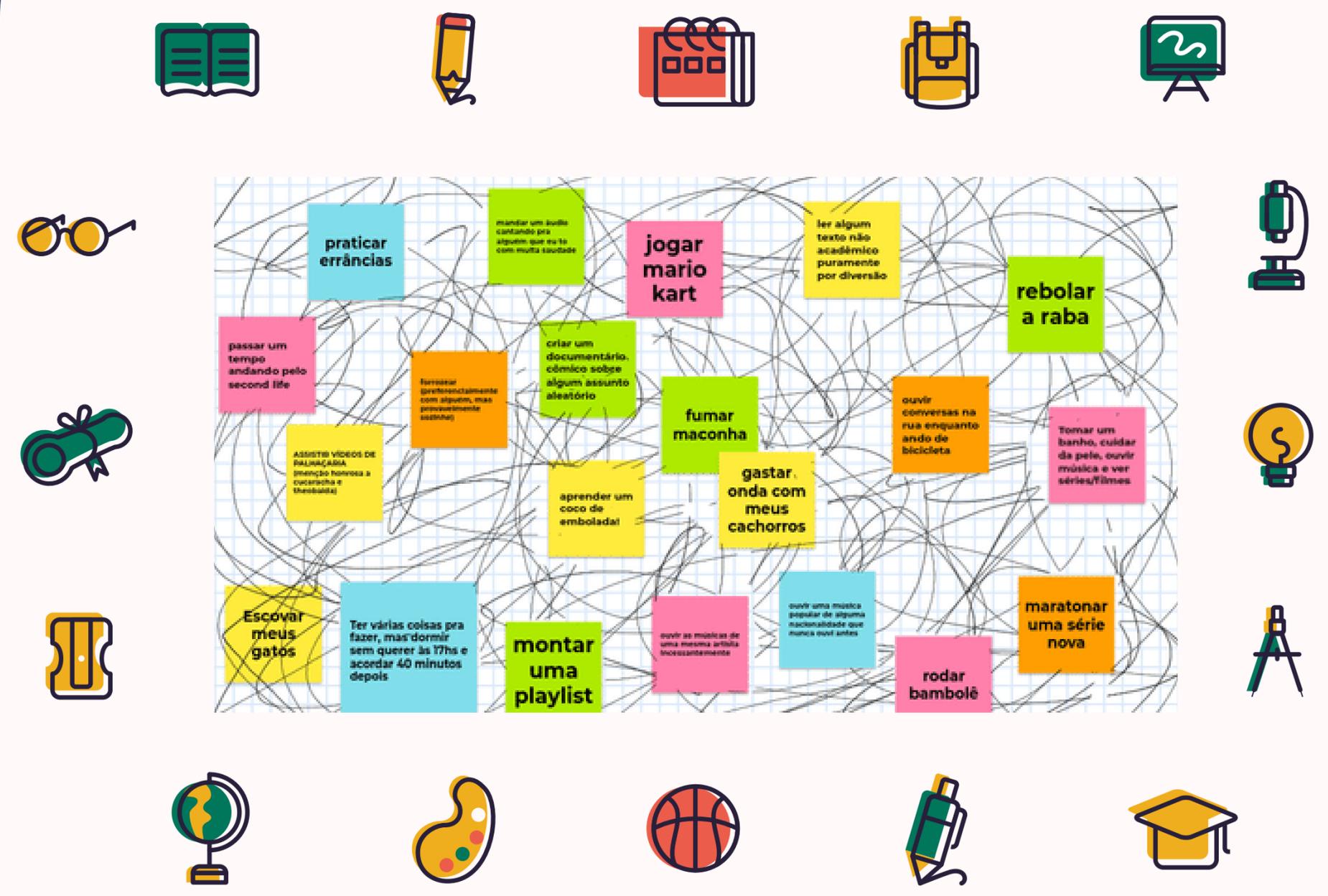


RITUAIS DE RECICLAGEM DE EMOÇÕES



tarefas e destarefas

1. pare por um instante o que você tá fazendo .
2. pense no que você já fez essa semana, de atividades importantes a pequenos momentos.
3. em seguida, pense no que você gostaria de ter feito.
4. em uma folha de papel anote um compromisso e descompromisso: algo que você tem uma relação de obrigação no cotidiano e um oposto, que fuja à rotina mas que você deseja.
5. realize as duas propostas
6. mantenha notas sobre a experiência



transcrever sentimentos

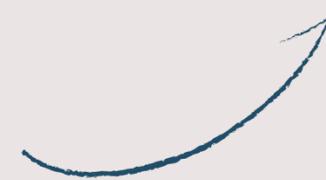
1. desabafar, transferir tudo aquilo de negativo que estamos sentindo no momento para o aplicativo "bloco de notas" do celular.



2. excluir



3. recomeçar a escrever, mas dessa vez se esforçando para enxergar tudo por uma perspectiva diferente, talvez mais positiva, que nos possibilite encontrar um novo ponto de vista.



receita de anti-dejetos

limpeza, higiene de dejetos, sujeitas e afins, da alma dos

pensamentos. para exorcização de idéias, emoções ou palavras, vamos precisar: de alguns rolos de papel higiênico, não precisa ser de qualidade, podendo até ser daqueles de letrinhas coloridas, ásperos ou cinza, realmente a qualidade aqui não influi, no resultado da receita.

p.s.: em falta de leite condensado use cuspe.

p.s. (de novo): para pessoas que menstruam, sugiro os dias de TPM para realizar esta receita-não-receita, são ótimos dias para canalizar energias.



RITUAL por Ana Rangel



modos de fazer, ou não

1. providencie algo para escrever, podendo ser pincel, tinta, lápis, giz, canetas...

2. escreva o que te incomoda: ou que te causa ansia de vomito, nojo, insônia e todas aquelas sujeiras que borbulham e ficam impregnadas na mente, te deixando doente.

3. pique tudo, picote os pedacinhos como se fossem para serem digeridos...
obs: não coma, podem ser intragáveis.

4. agora, deixe de molho com um pouco d'água, (a água lava, limpa, purifica, diluí, umedece, dissolve..., entre tantas outras coisas mais).

5. esprema com as duas mãos todos os "dejetos", use "a força da raiva" como auxílio, esprema como se quisesse tirar até a última gota de ódio.

6. acrescente por favor um pouco de leite condensado, uma pitada de sal e por fim a cola, cola que cola tudo. agregue, amasse, soque usando as duas mãos ou não, e depois modele seu objeto, feito de dejetos.

felizes?
 produzimos.
 tristes?
 produzimos.
 irritados?
 produzimos.

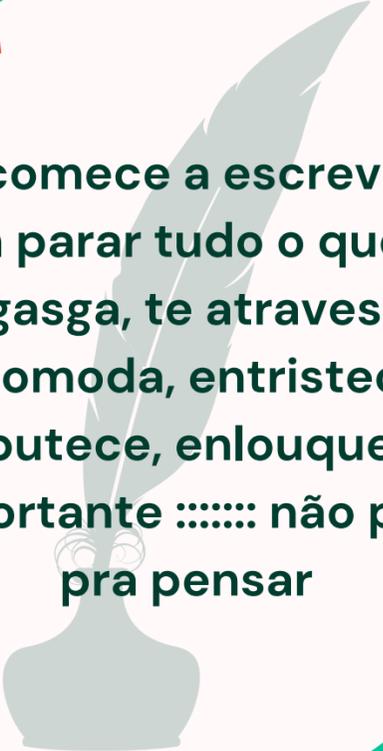


- 1. aproximação:** a ideia inicial é eliminar o máximo possível do ruído exterior. som e imagem. dependendo da atividade é bom fechar a porta, apagar a luz ou se manter bem próximo da atividade que você está realizando.
- 2. entrega:** seja qual for a atividade que você escolheu para fazer, foi a partir de uma emoção. boa ou ruim ela te trouxe aqui para fazer arte, então não fuja dela. a sua arte deve refletir sua emoção no momento e descartá-la no momento que acabar. não queira estender algo que já passou. não há mais nada pra reciclar no momento e sua arte vai ser uma mentira.
- 3. repetição:** em seguida é preciso entrar em transe. hipnotizar sua mente com a atividade. a melhor forma disso é começar a atividade com repetições. movimentos circulares de vai e vem no desenho. arpeggios simples no piano.

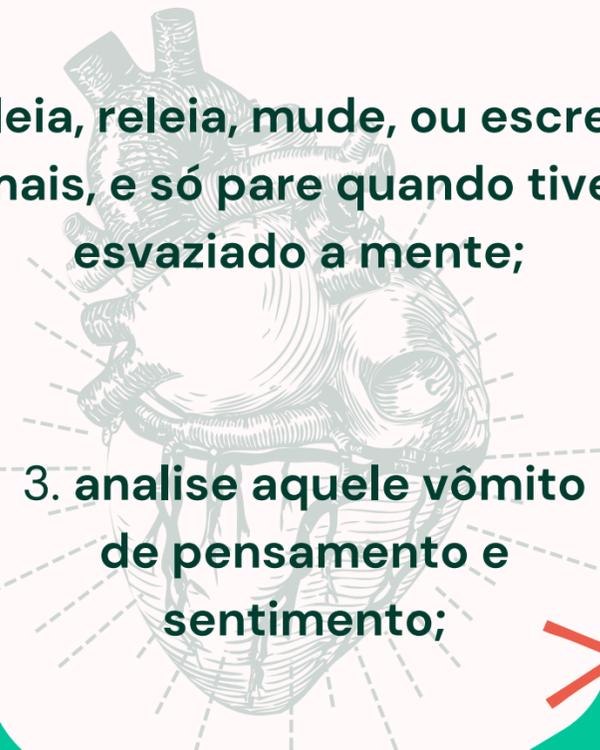
apague tudo e siga a vida

...

pegue papel e caneta ou abra qualquer programa de escrita e



1. comece a escrever sem parar tudo o que te engasga, te atravessa, incomoda, entristece, emputece, enlouquece. importante :::::: não pare pra pensar



2. leia, releia, mude, ou escreva mais, e só pare quando tiver esvaziado a mente;

3. analise aquele vômito de pensamento e sentimento;



4. apague tudo e siga a vida



de volta ao pó

materiais

1 folha de papel

1 caneta/lápis/qualquer tipo
de instrumento marcador

1 fogueira

1 pá

1 planta ou mais



como fazer



1. na folha de papel, escrever suas angústias e anseios, tudo aquilo de te incomoda, te apavora, te apequena diante da vida.
2. meditar sobre aquilo que foi escrito na folha de papel.
3. com suas próprias mãos, amassar a folha de papel até ela virar uma bola compacta.
4. fazer uma bela fogueira, de preferência a noite, de preferência com muitas estrelas.
5. utilizar o papel amassado como combustível para a fogueira.
6. aproveitar os momentos ao lado do fogo.
7. deixar a fogueira apagar sozinha, e as cinzas esfriarem.
8. juntar as cinzas com a pá.
9. espalhar as cinzas sobre o solo que alimenta a(s) planta(s).
10. veja sua(s) planta(s) crescerem .

mosaico de emoções

1. num papel qualquer, escreva ao longo do dia emoções que assaltam a sua energia vital.

2. convide uma criança para rabiscar, colorir o seu texto. rabisque forte em cima das palavras. perceba como a criança age rabiscando o texto. note a liberdade com que ela colore o texto sem se preocupar com aquelas palavras que expressam emoções incômodas.

**atenção: se não tiver criança para compartilhar esse momento, não faz mal, aproveite para deixar extravasar a sua criança interior!*

3. picote o papel, agora colorido, em pequenos pedaços. corte aleatoriamente ou em tiras e quadradinhos.

4. em um outro papel colorido ou branco, desenhe uma estrutura simples, como por exemplo, um peixe, uma borboleta, uma árvore, etc.. cole o papel picado dentro dessa estrutura de maneira a encaixá-los, preenchendo assim todo o desenho.

5. dê de presente a uma criança. quanto menor, melhor (mas tome cuidado para ela não comer! rs). deixe que ela brinque à vontade. amassando, rasgando, interagindo, enfim... agora aquele registro de emoções incômodas é outra coisa... é um brinquedo! desapegue do resultado final, porque o que valeu mesmo para você foi o processo, a cura é a feitura do brinquedo e não o brinquedo! ;)



l a v a g e m

1. tomar um banho frio se estiver calor, ou um banho quente se estiver frio; *
2. sem pressa, um banho calmo e tranquilo enquanto ouve música;
3. lavar os cabelos, massagear a cabeça com o condicionador, esfoliar o rosto...;
4. sair do banho e escovar os dentes, passar fio dental, usar enxaguante bucal;
5. passar um creme ou óleo no cabelo, que seja cheiroso, e pentear;
6. passar creme no rosto e pescoço;
7. passar desodorante;
8. colocar uma roupa confortável;
9. cozinhar algo que goste muito de comer, ou pedir comida;
10. assistir um filme ou série, ou ler enquanto come.



faça você mesmo

RITUAIS por Joyce Balbina, Karol Prevot e Larissa Leal



ouvir música bem alto, tão alto que não consegue ouvir o som da sua voz cantando junto, coloque pra fora tudo que estava acumulado em você.



pinte sem traços e deixe a imaginação fluir junto com a tinta.



exercícios de respiração e meditação; praticar algum esporte ou algo que libere endorfina, o importante é ocupar a mente e movimentar o corpo.

ideias de rituais em que você pode criar seu próprio passo a passo, adicionar elementos e fazer do seu jeito!

materiais

- duas folhas de papel;
- lápis e
- fósforo.



ressignificAr



RITUAL por Karol Prevot

preparo

esteja só, em um ambiente agradável e que possa estar à vontade. também recomendo que esteja em um lugar aberto por conta da chama e da fumaça, que podem acabar também fazendo sujeira.

passo a passo

1. para começar, feche os olhos por um minuto e materialize esse sentimento. visualize sua emoção como algo físico, personificado no mundo. dê forma, cor, tamanho. dessa maneira, conseguimos desvincularmos, externar algo que está profundamente em nós. nos facilita para tratar o sentimento como unificado, como algo palpável e por isso propício à manipulação.
2. depois de visualizar, enxergue-se em cena. o que esse sentimento lhe causa, o que te faz sentir? olhe para si, como quem assiste de fora, e perceba os efeitos atribuídos às emoções.
3. agora você vai trazer a visão para o plano da escrita. nossas mãos são nossos maiores canais de transmissão energética, por isso é indispensável que as utilize para o processo ser eficaz. não basta que visualizemos e compreendamos, é preciso também escrever sobre, emitindo a voz enraizada no nosso interior, colocando-a para fora. quando fazemos isso, fica evidente tudo que já foi trabalhado nas etapas anteriores, porém com mais força e clareza. pegue o lápis, escreva as emoções no papel. o que são, como atuam em você, como te faz sentir, o que lhe agrega negativamente, o que origina outras ações/atitudes. faça uma análise do que te ocasiona senti-las.
4. pegue o papel e dobre-o apenas uma vez, não canalizando as energias naquele espaço de dobraduras, dando margem de saída.
5. acenda o fósforo e deixe-o subir por uma das pontas da folha.
6. enquanto o fogo se alastra no papel, imagine tudo o que depositou ali se dissolvendo, pouco a pouco, desocupando seu corpo e saindo de si. de forma a imaginar que aquelas emoções estão queimando junto com o que segura em suas mãos. quanto menos da folha tem, menos esses sentimentos ainda fazem parte de você e mais externos estão, indo para bem longe, se emergindo ao todo que não te faz parte. até não sobrar mais nada, perceba as emoções também indo embora. quando associamos e fazemos essa breve analogia, conseguimos formalizar a parte emocional na parte cética de nosso consciente, tornando a reciclagem e o desprendimento ainda mais verdadeiro.
7. após sentir-se revigorada, energeticamente mais leve e melhor, escreva em outro papel quais os sentimentos que ficaram após o caos. o que a ausência dessas emoções te proporcionaram. faça mais uma análise sobre si, como se sente após permitir se livrar dessas sensações, após ressignificar o espaço que ocupavam. tente enxergar pontos de aprendizado e compreender algo bom, pois é importante para elevar a energia do depois, antes subtraída pela densidade negativa daquelas emoções passadas. transmutando a experiência proveitosa para evolução pessoal.
8. Guarde esse papel e sempre que julgar necessário recorra a ele.



desconexão

1. ache alguma meditação guiada do youtube, que seja equivalente ao seu sentimento, seja de angústia, tristeza, ansiedade ou até mesmo só para relaxar.
2. depois disso, procure alguma música que te faça sentir melhor. pode ser animada ou lenta, mas precisa tocar em algum conforto emocional ao ouvir.
3. escolhida a música, é hora de desligar seus pensamentos. pegue algo pra organizar no seu quarto (armário, decorações, roupas) ou vá pintar, desenhar, estudar... o importante é se distraia e se desconecte completamente sua mente.

para compostar as emoções



- fique em pé em algum espaço que dê para andar, em que seu corpo tenha mobilidade.
- separe o dispositivo emissor de mensagens e posicione-o em algum lugar em que haja captação da sua voz.
- com o dispositivo ligado, escolha alguém de sua confiança em algum aplicativo de mensagens e comece a gravar um áudio.
- mentalize alguma questão que esteja lhe afligindo nesse momento e comece a falar sobre ela, explicando-a à pessoa amiga. continue falando mesmo quando achar que já tinha dito tudo que podia dizer, até falar desenfreadamente sem medo, sem pudor, sentindo em intensidade máxima tudo que pode em relação a essa situação.
- quando sentir que chegou no auge, pare. respire fundo e cancele o áudio. sem pressa, pegue a muda de roupas limpas vá para algum lugar onde você se sinta confortável e que possa ser molhado, leve junto o balde com água, a caneca e o sabonete.
- retire suas roupas sujas e abaixe-se na posição que se sentir mais confortável. com carinho, leve a caneca à água do balde e vá se banhando de cima a baixo, deixando a água escorrer e levar consigo todas as sensações que estão borbulhando dentro de você.
- deixe a caneca no balde com água e, com o sabonete, ensaboe vagarosamente cada parte do seu corpo, desde o couro cabeludo até os dedinhos dos pés, massageando e prestando atenção em cada parte que está sendo ensaboada. quando terminar, enxágue. se quiser, pode finalizar o enxágue com algum banho de ervas do seu agrado.
- levante-se com muita calma. respire. vista-se com as roupas limpas e deixe que elas absorvam a água que ainda está no seu corpo. respire profundo. leve as roupas sujas para lavar.
- respire.



Para esse ritual você vai precisar de:

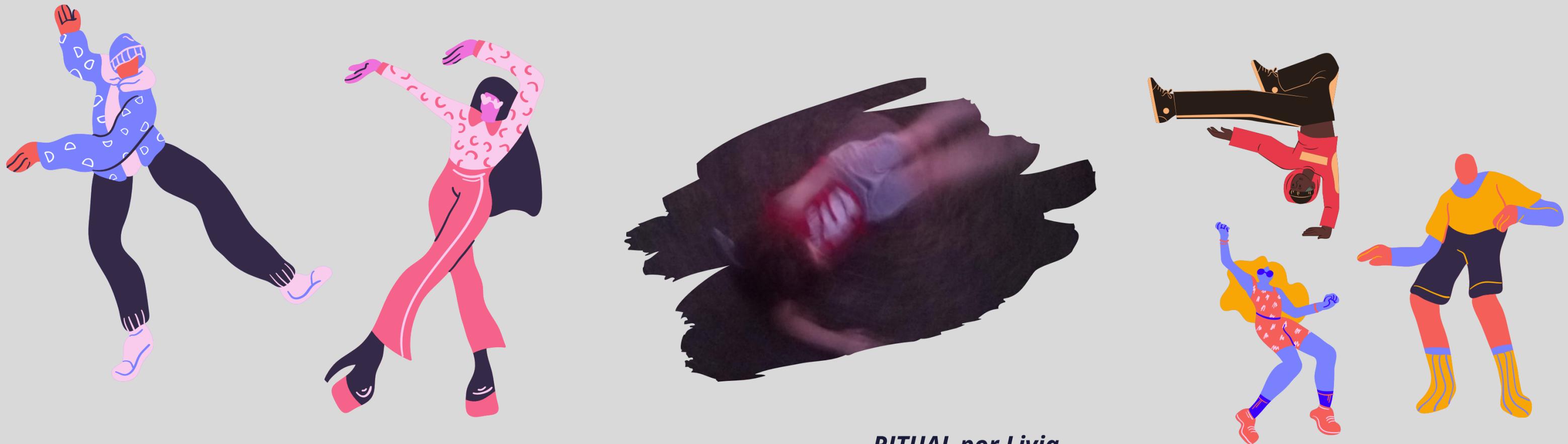
- Um dispositivo que grave e envie mensagens (celular, tablet, computador, etc)
- Um balde cheio de água fria
- Uma caneca
- Sabonete (de preferência sabão da costa)
- Uma muda de roupas limpas confortáveis



ciclo



* a partir do fragmento do texto a seguir, através de um ritual de reciclagem das emoções, carregando uma série de significados e conceitos que permeiem a infantilização e ubuntu. um ciclo de emoções , um girar de posições que nos moldam ao eixo do viver: "Incerteza, medo, alegria, tristeza, solidão, companheirismo e boa saúde, são alguns dos fenômenos que definem a instabilidade fundamental do mundo dos vivos. A pergunta é: como é que podemos responder à instabilidade fundamental de ser? Na filosofia ubuntu, um ser humano no mundo dos vivos deve ser um umuntu, com intenção de dar uma resposta ao desafio da instabilidade fundamental do ser (RAMOSE, 1999, p.66)."



RITUAL por Livia

pôr pra fora

antes de tudo você precisará de algum aparelho de gravação de áudio. pode ser um celular, computador, gravador ou como preferir.



RITUAL por Marina Resende

passos:

1. ligue o gravador; *
2. comece a falar sobre o que te aflige, incomoda, pesa ou atrapalha; *
3. em caso de engasgo, dúvida ou repensar de palavras ou ideias pare imediatamente e delete a gravação;
4. mude de posição. Se abaixe, levante, sente, deite, vire de cabeça para baixo ou faça ponte, o importante é estar em um novo lugar;
5. nessa nova posição, comece de novo. Repita cada passo até conseguir falar continuamente de forma tranquila; *
6. guarde o áudio final.

problema visual



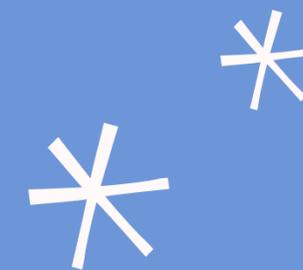
1. identificação daquilo que incomoda
(causador do problema)
ex: atual governo do brasil

2. restringir ainda mais o problema
ex: bolsonaro é negligente com a pandemia que já fez milhares de mortos apenas no brasil

3. pensar em formas de como representar o problema visualmente. sempre pense em como os outros podem entender o que sinto, quais podem ser esses caminhos.
ex: bolsonaro falando e saindo vários vírus de sua boca
ex 2: um fanático vomitando uma faixa presidencial

4. execução.

representado por cores



depois de pintar, quase não há espaço na paleta para mistura as cores, os pinceis estão sujos e quase rígidos...

- quando estiverem duras demais, coloque em uma bandeja com água para amolecer. vermelho, verde, amarelo e azul, são as cores primárias que vão sendo misturadas atingindo tons de cores que você vai e não vai gostar;
- com a paleta de baixo de uma torneira com um fio de água corrente deixe a água cair e ver o que a própria água consegue fazer ao remover e misturar as cores atingindo tons que nem você pretendia;
- como uma aula breve, passe o pincel para ajudar a retirar as cores que saem bem rápido da paleta, as formas criada pelo movimento da corrente também são bonitas, algo breve e rápido que corre para o ralo praticamente se mais nem uma cor em si próprio, as idéias e sentimento que estavam representados por cores já se foram.

