



Paraty em ritmo de Danssagem

Esse final de semana, o mar conversou baixinho com as montanhas de Paraty. O Festival de Yoga foi pura magia, pessoas vindas de muitos lugares se encontraram para lembrar algo que nunca deveria ter sido esquecido. A vida é um presente... e viver NO presente é a melhor forma de honrá-la.

Ontem, conduzi minha técnica de regulação do sistema nervoso para um público adorável!

A Danssagem tem uma proposta simples na aparência, mas que toca camadas muito profundas da experiência humana.

Por meio de movimentos delicados, presença, escuta corporal e interação respeitosa, convido as pessoas a explorar algo cada vez mais raro no mundo contemporâneo: a arte de perceber limites. Onde termina o meu espaço e começa o do outro? Quando um toque é acolhimento? Quando se transforma em invasão? Como reconhecer o consentimento, oferecê-lo e respeitá-lo?

Pode parecer um tema distante, mas ele está presente em praticamente todas as nossas relações e foi emocionante observar o que aconteceu ao longo da prática. Pessoas que chegaram tímidas foram se abrindo. Corpos tensos começaram a relaxar. Sorrisos surgiram. Abraços aconteceram com naturalidade. E, sobretudo, uma sensação de pertencimento tomou conta do ambiente.

Vivemos uma época paradoxal. Nunca estivemos tão conectados pelas tecnologias digitais e, ao mesmo tempo, tão distantes uns dos outros. A epidemia de solidão que atravessa o planeta não será resolvida apenas com mais telas, mais velocidade ou mais informação. Existe uma fome de presença. Uma necessidade profunda de vínculo, afeto e segurança.

Talvez, por isso, a Danssagem toque tanto as pessoas, literalmente. Ela nos lembra que o corpo continua sendo uma das mais sofisticadas tecnologias de conexão que possuímos.

Mais tarde, tive a alegria de mediar uma mesa intitulada "O futuro é ancestral", inspirada nas reflexões de Ailton Krenak. Entre lideranças indígenas, estudiosos do yoga e pesquisadores dedicados ao bem-estar humano, surgiu uma pergunta poderosa: e se o futuro não depender apenas daquilo que ainda vamos inventar, mas também daquilo que precisamos recordar?



Falamos sobre rituais de passagem, práticas simples de cuidado, sabedorias comunitárias e a importância de reconstruir vínculos humanos em uma época marcada pelo excesso de estímulos e pela escassez de presença.

Saí da conversa com uma impressão bonita: talvez as tecnologias mais importantes para o futuro não sejam necessariamente as mais complexas. Talvez

sejam justamente aquelas que fortalecem nossa capacidade de escutar, cuidar, cooperar e pertencer.

A gente chega imaginando que vai aprender algo novo e descobre que, no fundo, está apenas se lembrando do que sempre soube.

E, se você ficou curioso sobre a Danssagem, talvez valha a pena vir ao Festival de Yoga de Paraty no próximo ano... eu vou adorar!