

## Elasticidade - 20/12/2014

O nosso corpo, por si só, somente pode se mover em pequenos espaços. O corpo se atrita com outros corpos o tempo todo.

A mente voa. A mente é livre para levar o corpo para onde ela quiser.

Mas o corpo não pode ir. O corpo é passado, sempre. O corpo é experiência acumulada.

A mente é futuro, quase sempre. A mente, refletindo sobre o passado, visa o futuro. Esse visar sobrecarrega o corpo porque a mente pensa muito, propõe muito para o corpo.

A força de cada pensamento é fisiológica. E aí, nessas reviravoltas mentais, muito se perde - há um desgaste.

É preciso relaxar a mente, distender. Distensionar!!!