# 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!!!