

Kinema

Nº 1, 2023, trimestral

Slow living
estar presente; *viver*



índice

p. 4

Slow living

p. 5

Entrevista a Carl Honoré

p. 10

Manhã

p. 11

Sabes como desacelarar?

p. 14

Tarde

p. 15

Estar em harmonia com a natureza

p. 20

Noite

p. 21

Estar presente com o mindfulness

editorial

Estudantes é a melhor palavra para nos descrever agora. Vivemos de rotinas e prazos há cerca de 16 anos - quase metade de metade de uma vida. Não é mau mas há que saber lidar e conseguir viver bem, seja em que fase da vida nos encontremos.

Nasce pela manhã uma Kinema (do grego movimento) com a primeira edição dedicada ao slow living, um estilo de vida que é tudo menos lento e que promete surpreender - sim, é possível (p. 5).

Muda-se a página, os minutos passam, o dia avança. Ilustramos a mente com lugares verdes, sugestões perto que prometem surpreender - conheces o que te rodeia? (p.14) - Passear é saber andar, respirar ar fresco e esperar o anoitecer.

Quando a agitação do dia acalma, apreciamos cada momento com mais intensidade e gratidão. Saborear cada refeição numa viagem colorida de sabores (p. 17) - e beber água - é o que nos permite chegar ao fim de mais um dia. O silêncio ouve-se e as luzes apagam-se, mergulhamos num ambiente tranquilo onde a reflexão e a tranquilidade vêm equilibrar a rotina e voltar a reconectar-nos com o eu interior (p. 18).

Surge o amanhecer tranquilamente, nasce assim uma Kinema.

Mariana Braz e Tatiana Caetano



slow·living

Slow living é uma filosofia de vida, um estado de espírito e forma de estar. É ser estável e consistente, consciente, atento

é saber viver profundamente.



entrevista

CARL HONORÉ

por maisdevagar.pt, 2019

Carl Honoré é canadiano, mas nasceu na verde Escócia e vive na cidade frenética de Londres. É jornalista, escritor e já escreveu vários bestsellers que lhe valeram o reconhecimento que hoje tem um pouco por todo o mundo. *In Praise of Slow* é uma das suas maiores obras, um livro que nos introduz o tema do qual se tornou mestre – Slow Movement.

Pode-se dizer que a vida de Carl tem – ou tinha – tudo menos sossego. Além de viajar por todo o mundo em trabalho, quando volta a casa, regressa a uma cidade que não pára. A rotina apressada fê-lo questionar o ritmo da sua vida. E foi quando começou a ler histórias de adormecer ao filho a correr – sem conseguir estar presente naquele momento –, que se deu o click para abrandar. «Contava “A Branca de Neve e os Sete Anões” à pressa: em vez de serem sete anos, eram três. Lembro-me de ter ouvido falar de um livro chamado “Histórias para adormecer em um minuto” e de pensar que era uma ótima ideia. Depois percebi que era de loucos, que estava a correr pela vida fora em vez de a viver».

Nessa altura a inquietação pela adição à velocidade – a sua e a de todos à nossa volta – levaram-no numa viagem de investigação pelo mundo. No regresso trouxe a conclusão de que a velocidade somos nós que a definimos e que se



Fotografia por Madelaine Alldis.

calhar não estamos a conseguir acertar o compasso. A sua missão de ajudar os outros – e a si próprio – a viver mais devagar começou aqui. Desde então tem se tornado numa espécie de “embaixador” do slow movement- as suas palestras no TED Talks contam com mais de com mais de 2.8 milhões de visualizações – e, por isso, foi um dos nossos convidados na apresentação do estudo feito pela Universidade Católica Portuguesa sobre a adopção e o impacto do slow living em Portugal – um evento que marcou o início da campanha Mais.Devagar. A mensagem de Carl continuará a ser ouvida e partilhada dentro desta campanha, pela sua experiência e, principalmente, pela sua importância.



Já passaram 14 anos desde a sua TED Talk sobre a importância de abrandar, com cerca de 3 milhões de visualizações. Olhando para as pessoas hoje, acha que a tendência de 'abrandar' está a ocorrer suficientemente depressa? Gostaria que fosse mais rápido. É impressionante a rapidez com que o movimento slow está a crescer mas, ao mesmo tempo, existem enormes ameaças ao nosso bem-estar e ao bem-estar do planeta. Caminhamos para uma crise existencial onde o turbo-capitalismo e consumismo reinam acima de tudo. É por isso que acredito que temos de avançar rapidamente para uma

revolução slow; abrandar vai ser fundamental para resolver a crise épica em que nos encontramos.

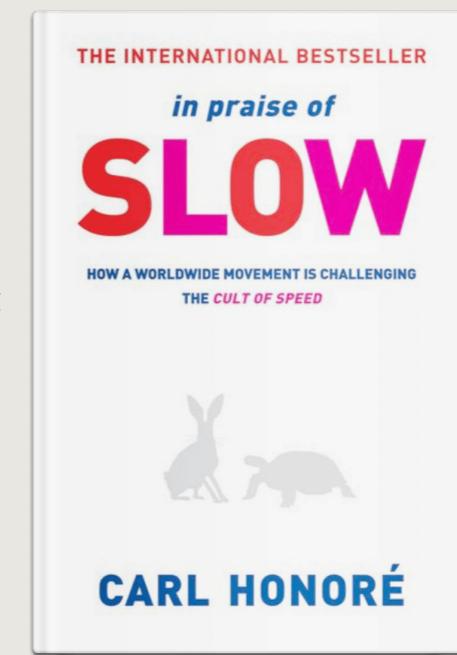
Que mais podemos fazer para resolver esta crise? Temos de repensar completamente aquilo que consideramos importante, aquilo que estimamos e aquilo que queremos defender. Tudo precisa urgentemente de ser reinventado, desde a democracia ao sistema económico. Uma solução slow não precisa de levar muito tempo, pode acontecer depressa se juntarmos os nossos esforços. O relógio não pára. Não há tempo a perder.

Então porque corre mal tão frequentemente? Porque tratamos os sintomas em vez de tratar as causas. Slow forward implica uma mudança de enfoque para combater as principais causas dos nossos problemas em vez de simplesmente reagir. A única forma de encontrar soluções para salvar o mundo é abrandar, ouvir e reflectir – e depois agir depressa.

Acha que a actual tendência de mindfulness cria mais consciência, particularmente nas cidades onde tudo acontece demasiado depressa? Seguramente. E precisamos disso agora mais do que nunca porque estamos a esbarrar contra os limites daquilo que o corpo, mente e espírito humanos aguentam. A tendência mindfulness é apenas a ponta do iceberg. As pessoas optam cada vez mais por uma alimentação biológica, existe um renascimento de produção artesanal e manual. Voltou-se a ler livros. No Reino Unido, as vendas de poesia – a forma mais lenta da literatura – dispararam recentemente, e isso deve-se sobretudo à vontade da 'geração millennial' de ter uma experiência mais lenta. Para dizer a verdade, não acredito que isto esteja a acontecer apenas nas cidades. Todos têm uma necessidade básica de abrandar às vezes, tanto quem vive em Londres como quem vive no deserto do Sahara.

Acha que precisamos do yoga, meditação ou outro tipo de práticas para abrandar? Slow é uma mentalidade, como um chip que se

insere no cérebro. Podemos ser Slow em qualquer lugar. Por exemplo, apesar de morar em Londres, nunca me sinto assoberbado porque encaro cada momento com um espírito Slow. Eu escolho a minha velocidade, e tento sempre fazer as coisas o melhor, e não o mais rapidamente, possível. Se as pessoas fazem tudo mais depressa, não é a introduzir uma hora de yoga nas suas vidas que vai resolver o problema. Temos de assumir uma vida slow com S grande. Para encontrar o equilíbrio, tudo tem de se tornar um pouco mais consciente, não apenas nos minutos em que meditamos. E sim, por vezes a vida tem de avançar mais depressa, mas isso não implica torná-la numa corrida louca para a recta final. Podemos agir depressa mantendo a concentração, calmamente e devagar por dentro.



Slow implica viver a vida em vez de a acelerar. Como consegue reduzir o supérfluo na sua vida? Há muito passos pequenos que podemos tomar de imediato. A palavra chave nessa frase é 'pequenos'. Não é possível transformarmo-nos instantaneamente de papa-léguas em Dalai Lama. Isso seria muito repentino. Tem que se dar pequenos passos, por exemplo, 'um dia vou desligar o meu telefone uma hora de manhã e uma hora à noite'. Tente projetos-piloto pessoais para descobrir aquilo que funciona melhor para si.

Assusta-o aquilo que está atualmente a acontecer no mundo? Vivemos numa

Assusta-o aquilo que está atualmente a acontecer no mundo? Vivemos numa cultura de velocidade cada vez mais acelerada. Isso é perigoso. Por outro lado, sinto que estamos a caminhar para um ponto de ruptura. O sistema em que vivemos actualmente não é sustentável. Compreendo que não é fácil alterar os nossos sistemas, mas não temos alternativa – a revolução slow tem de acontecer. Acho que estamos a atingir um ponto em que as coisas vão mudar muito depressa, caso contrário, estamos condenados.

O que precisa de acontecer para mudar a mentalidade fast? Vivemos numa cultura de 'não quero pensar nisso'. Portanto, precisamos de um choque cultural, um choque grande que nos faça reagir e dizer 'estamos à beira do precipício, temos de mudar de direcção já'. Os incêndios na Amazónia ainda estão muito longe para os sentirmos. Precisamos de um evento mais próximo, mais tangível. Talvez o Brexit inflija um choque suficiente para nos acordar. Talvez seja esse o gatilho para impelir o sistema financeiro, que neste momento arrisca o colapso e uma nova crise mundial. Isso causaria muita dor, que ninguém quer, mas pode também incitar-nos a efectuar as mudanças reais e significativas de que o mundo tanto precisa.

Qual o maior inimigo de uma vida slow? O maior obstáculo é o medo. Medo que os outros nos julguem. Medo de perder alguma coisa. Medo de ficar para trás. Existe aqui um ponto maior, metafísico. A velocidade é uma forma de evitar as questões profundas:

Quem sou? Porque estou aqui? Como posso tornar o mundo melhor? Muitas vezes, é por isso que as pessoas se mantêm ocupadas. Durante aqueles 30 minutos de tempo livre no autocarro, pegamos no telefone em vez de enfrentarmos os nossos pensamentos mais profundos. Devíamos estar conscientes que a maioria dos medos são falsos, ou seja, quando os confrontamos, realizamos que não há razão para ter medo. A vida passa-nos ao lado quando vamos demasiado depressa. Se estamos preocupados e receosos de que os outros nos vão julgar por abrandarmos, estamos enganados. As pessoas vão ter inveja porque seremos mais felizes, saudáveis e produtivos. Tudo fica melhor, porque o medo tira-nos a capacidade de ser lógicos e ver o quadro completo. Levam-nos a tomar as decisões erradas. É muito raro as pessoas abrandarem, concluirem que 'isto é mau' e regressarem às suas vidas rápidas.

Já deu muitas entrevistas. Existe alguma coisa que nunca lhe perguntaram, mas que gostaria de partilhar? Gostava de falar sobre o envelhecimento e como o encaramos. Com uma esperança de vida maior, há menos pressa. Não precisamos de desenhar uma vida perfeita e atingir todos os nossos objectivos até aos 30 anos. Nunca é tarde para ter um sonho novo. Claro que a fertilidade feminina tem um prazo mas, mesmo assim, não estamos a construir famílias mais tarde. Temos de repensar a cultura do local de trabalho para tornar a maternidade numa experiência muito diferente do que é actualmente. As mulheres não deviam ter que escolher entre uma família ou uma carreira.



Fotografia por Madelaine Alldis.

"O sistema em que vivemos actualmente não é sustentável. Compreendo que não é fácil alterar os nossos sistemas, mas não temos alternativa –

a revolução slow tem de acontecer."

ma·nhā

"... O dia está à minha frente à espera de ser o que eu quiser que seja.

E aqui estou eu, o escultor que lhe pode dar forma.

Tudo depende apenas de mim."

Charlie Chaplin, s.d



sabes como

desacelerar?

por Marta Silva em pegadaverde.pt, 2021

Se já percebeste que precisas de viver mais devagar e mudar algumas das tuas rotinas, já estás num bom caminho. Mas sabemos que nem sempre é fácil mudar a forma como vivemos, e não é de todo imediato quais são as mudanças que podemos implementar de forma simples. Quando desaceleras e prestas mais atenção ao que te rodeia e aos teus valores, tomas decisões mais conscientes e com mais significado, que são melhores para ti e melhores para o planeta. Por isso, deixamos-te uma lista com algumas coisas que podes começar desde já a mudar na tua vida.

Planeia a tua rotina

Marcar uma data e hora para ver filmes ou para pintar e ler livros pode ser difícil, e tira o gosto da espontaneidade. Mas, muitas vezes, não fazemos as coisas que nos deixam mais felizes apenas porque não arranjamos tempo para elas! Marca no teu calendário: quinta-feira tem direito a noite dia de cinema, os sábados são para dedicar à criatividade e as terças são dia de inventar receitas. E cumpre esse planeamento, sem desculpas!

Aprende a dizer 'não'

Dedica-te apenas às coisas que são realmente importantes na tua vida. E não te esqueças de aplicar a mesma regra a todas as pessoas da casa.

Descobre novos hobbies

Uma das melhores formas de sentires que a tua vida tem mais sentido é dedicares-te a coisas de que gostas realmente, para além do teu trabalho! Começa a desenhar, aprende a tocar um instrumento, lê livros, faz desporto, dedica-te à jardinagem... a escolha é tua!

Aprecia cada momento

Torna o momento da refeição numa hora quase "sagrada" e inviolável, que serve para descansares e parares um pouco. À mesa, nada de livros, jornais, telemóveis ou computadores. Foca-te nos aromas e nos sabores da comida, e não no que se passa no mundo fora de tua casa. A hora de refeição deve ser um momento de paz e não de distração.

Aproveita tempos de espera em viagens

Muitos de nós passamos por vezes horas do dia só em viagens entre a nossa casa e o nosso local de trabalho. Se fores de carro, aproveita para ouvir música, um áudio-livro ou até entrevistas e podcasts. Se fores de transportes públicos, podes fazer tudo isso e adicionar o prazer de ler um livro, por exemplo, ou fazer uns desenhos num caderno.

Desfruta do silêncio

Quantas vezes não acendemos a televisão ou o rádio apenas para termos um "barulho de fundo"? Afinal, qual é o nosso desconforto com o silêncio? Não tens de fazer disso um hábito diário, mas recomendamos que possas, de vez em quando, aproveitar bem os momentos de silêncio para te recompor, dares voz aos teus pensamentos e desligares o barulho constante da tua vida.

Está presente

Adoramos capturar memórias com os nossos telemóveis e câmaras, mas a verdade é que isso muitas vezes nos distrai do que realmente importa: o presente. Por isso, tira uma fotografia logo no início para capturar o momento, e depois deixa que essas distrações desapareçam.

Dedica tempo ao sono

Independentemente de quanto trabalho tenhas, ou quantas coisas tenhas por fazer, lembra-te de que manter uma boa rotina de sono é muito importante. Dedica pelo menos 7-8h diárias de sono para te sentires bem e saudável.

ensaio escrito

slow living, vagar para viver

por Carla Isidoro em visao.sapo.pt, 2018



O que é isto do slow living e de ter uma vida pausada e orgânica dentro da cidade? É saber cortar com os aspetos negativos da vida urbana privilegiando a integração e conexão com a natureza, ou

baixar apps e consumir produtos que montam à nossa volta um cenário que nos faz pertencer a esta tendência? É modinha passageira ou integração?

Reparo que, mesmo quando ansiamos por momentos ou dias vagarosos e ignoramos determinadamente a função do relógio, nem sempre é fácil controlarmos a tentação de preencher o dia com ocupações, fúteis ou não. Parece que só elas nos conferem uma certa saciedade de dever cumprido ou afastam a ideia de nos sentirmos inúteis aos olhos dos outros, mesmo que esses olhos estejam somente nas redes sociais a alimentar a nossa dependência do julgamento alheio. Saber parar ou abrandar é uma arte que nasce da necessidade e requer força de vontade. E é entrar num novo paradigma de vida, difícil de instalar em primeiro lugar, e muito difícil de desinstalar quando vivemos de acordo com ele e sentimos as vantagens que traz ao nosso bem-estar.

Sou adepta do chamado movimento slow living há alguns anos mas não foi da noite para o dia que passei a conduzir esta nave espacial.

Chamo-lhe nave espacial porque ainda há momentos em que os outros me fazem sentir como um alien pelas opções de vida que tomo, ou sou eu que os vejo como aliens acelerados a correr para o nada. Seja como for, cada vez encontro mais pessoas que vibram com a ideia de respeitar o vagar da vida, deixar o tempo das coisas determinar os acontecimentos, desligar o mais possível das redes sociais, da TV e dos gadgets, e aceitar o silêncio como prática de higiene mental. A peça-chave que nos leva a querer abrandar e ter um estilo de vida mais natural é a percepção de que os tempos da natureza existem e são cílicos, e que desde sempre o ser humano viveu de acordo com eles porque a vida é cíclica. No fundo, é percebermos

que quem manda nisto tudo é a Terra, ela determina as regras e providencia abundantemente para mantermos a nossa sobrevivência, e que o seu tempo é o verdadeiro relógio que nos deve servir de guia, até porque é com ele que o nosso organismo ressoa. Algures depois da revolução industrial este tempo cílico foi abafado pelo tempo linear ditado pelas fábricas e pautou as regras da existência social... até agora. Grosso modo, o horário nine-to-five é a moldura dentro da qual temos de saber viver, conviver, produzir, provar resultados, estudar, e por aí diante. A cisão entre vida pessoal e profissional foi criada aqui, criando também uma divisão interna dentro das pessoas que separa o prazer da vida pessoal do sacrifício do dever profissional.

Como é que resolvemos esta dicotomia que nos afasta na nossa natureza, do tempo circular e da Terra? A meu ver a solução passa pelo regresso ao tempo circular, instalando-o cuidadosamente dentro de nós como se fosse a app mais rara e preciosa. Podemos tomar pequenos passos para que isto aconteça de forma gradual e sustentada: um deles, que considero prioritário, é passarmos tempo regular em contacto com o meio natural, seja andando de pé descalço no campo sem smartphone na mão, entregando o corpo e os sentidos ao momento e lugar onde estamos de preferência em silêncio, ou fazer atividades que nos tragam conhecimento e paixão pela vida natural e animal (não humana) e nos conduzam a querer fazer e saber mais.

Retiramos impacto positivo da criação e manutenção de novas rotinas positivas. Recentemente tive a curiosidade de perguntar ao Tiago Pereira do projeto A Música Portuguesa a Gostar Dela Própria, e a Diogo Batalha, responsável do projeto de turismo rústico da Aldeia da Mata Pequena, qual é o elemento que diferencia de facto a forma de estar citadina da do campo. Ambos passam tempo ou vivem no campo e em contacto com uma forma de estar natural e pausada, e pelas respostas conclui que viver de acordo com a sazonalidade e o tempo próprio da terra é a chave para um slow living a rigor. Passa por respeitar e aceitar o tempo na Natureza e aquilo que ela produz em cada uma das fases do ano, aceitando com humildade esta relação, vivendo num tempo circular que nos revela orgânicos, intuitivos e naturais.

tar·de

"As estradas pequeninas, desertas e sem fim, mas que nos levam tão longe e ao mesmo tempo nos limpam a alma e a mente.

É como se tudo se apagasse e ficássemos como novos."

Ana Milhazes, 2013



estar em

harmonia com a natureza

Texto em theslowlivingguide.co.uk

Estar lá fora na natureza, apreciar tudo o que ela tem para oferecer e viver em harmonia com as estações do ano são o centro do slow living. Raios de sol na tua cara, flores bonitas no jardim, tempestades de neve...

Estar na natureza oferece muitos benefícios para a tua saúde física e mental. Reduz o stress, melhora a tua memória, encoraja a atividade física e alivia a depressão.

O slow da natureza também se encontra no abrigo que procuramos nos elementos da natureza. Quando estás frio e molhado depois de um passeio de bicicleta à chuva até casa e trocas para uma roupa quente e fofa e fazes um chocolate quente para ti. Ou quando estiveste a esquiar o dia todo e estás gelado e vais aquecer-te ao pé de uma lareira enquanto ouves o vento a soprar fora de casa.

São nesses momentos em que nos sentimos quentes, seguros, protegidos do mundo lá fora; isso é o slow living no seu melhor.

Fotorreportagem



Ecoparque Sensorial da Pia do Urso, Leiria



Cascatas do Açude dos Caniços, Leiria

viver o que nos rodeia



Vale do Lapedo, Leiria



Nascente do rio Lis, Cortes, Leiria

noite

" Tenta encurralar um relâmpago, conter um tornado.
Tenta represar um riacho e ele criará um novo fluxo.
Resiste e a corrente vai arrastar-te para longe.

Permite e a graça vai te levar para o lugar superior."

Danna Faulds, 2002



estar presente com o

mindfulness

em medis.pt, esneca.pt , napratica.org.br zenklub.com.br

Mindfulness é a prática de te concentrares completamente no presente. Ou seja, focas a tua atenção em cada movimento, situação, respiração. Deixas de lado as distrações, pensamentos externos e sentimentos anteriores, para intencionalmente sentir, ouvir e viver plenamente a situação presente. Durante o período de meditação a tua atenção entra num fluxo de pensamento em que o importante é o agora, não importa o que está a acontecer, o que se passou ou o que se vai passar.

Como começar?

Permit-te sentir as tuas emoções

Deixa-te sentir as tuas emoções durante uma meditação, por exemplo. Não lutes contra elas, tenta perceber que necessidades é que não estão a ser atendidas, por que é que te sentes assim.

Pratica gratidão

Cria uma lista de coisas que te deixam grato, tais como pessoas que gostas ou pequenas coisas que fazem parte da tua rotina. Tenta pensar fora da caixa e lembra-te de que há coisas pelas quais ser grato, mesmo que pareçam ser mínimas.

Alimenta a tua mente e a tua alma com conteúdos saudáveis

Procura livros, sites ou blogs que te podem ajudar no teu crescimento pessoal e na tua paz interior e passa, pelo menos, meia hora a consumir esse conteúdo.

Conecta-te com a natureza

Tenta passar tempo na natureza. Sente-te livre para seres o teu verdadeiro "eu".

Pratica meditação

Quando meditas os teus pensamentos, julgamentos e sentimentos começam a acalmar-se. Experimenta meditar até um ou dois minutos e aos poucos vai aumentando o tempo.

Escreve num diário

Escreve os teus pensamentos e sentimentos num caderno só teu em que ninguém possa ter acesso. Se honesto e verdadeiro, expressa-te e reflete.

Recarrega as tuas energias

Tenta arranjar tempo para descansares de modo a não sobrecarregares o teu corpo e a tua mente. Ter qualidade de sono e dar descanso ao corpo melhora a tua disposição e bem estar.

Kinema

ficha técnica

Direção

Mariana Braz e Tatiana Caetano

Textos

maisdevagar.pt
pegadaverde.pt
theslowlivingguide.co.uk
sophiederam.com
portalvegano.com.br
medis.pt
esneca.pt
napratica.org.br
zenklub.com.br
visao.sapo.pt

Fotografia de Capa
Unsplash

Fotografia
Madelaine Alldis
evasoes.pt
voltaaomundo.pt

Revisão
Mariana Braz e Tatiana Caetano