



VitalSoma® · Corpo Primeiro



MATERIAL GRATUITO · MÉTODO VITALSOMA®

Corpo Primeiro

Comece por Aqui

3 práticas simples para voltar ao corpo sem pressão, sem performance e sem transformar autocuidado em mais uma cobrança.

Neide Braz · VitalSoma®



Como usar este guia

Escolha pouco. Repita com gentileza. Observe sem se cobrar.

Este material é uma versão de entrada do Corpo Primeiro. Ele foi pensado para quem precisa começar de forma simples, sem abrir tudo e sem transformar cuidado em mais uma tarefa.

A proposta é fazer uma prática por vez. O corpo aprende melhor por repetição gentil do que por excesso.

Ordem sugerida:

- Leia a página de segurança antes de praticar.
- Escolha uma das três práticas.
- Repita por alguns dias antes de acrescentar outra.
- Se ficar intenso, pare e volte ao concreto.

Você não precisa sair melhor. Às vezes, perceber um pouco antes já é o primeiro sinal de retorno.



Antes de começar: segurança em primeiro lugar

O corpo não precisa ser empurrado para sentir. Ele precisa reconhecer que pode parar, escolher e retornar.

Este material foi criado com um cuidado central: não forçar o corpo a sentir mais do que ele consegue sustentar agora.

Algumas práticas parecem simples, mas podem tocar lugares sensíveis quando uma pessoa viveu muito tempo em alerta, sobrecarga ou adaptação. Por isso, aqui, o objetivo não é atravessar tudo, liberar tudo ou provocar grandes emoções.

O objetivo é criar pequenos sinais de presença, limite e segurança.

Pausar não é fugir. Pausar é perceber que o corpo chegou ao limite do que consegue processar naquele momento.

Este guia não substitui acompanhamento médico, psicológico ou terapêutico quando necessário. Ele é um recurso educativo e corporal para começar pequeno.



Se ficar intenso demais, volte ao concreto

Na abordagem somática, respeitar o limite também é prática.

Se durante qualquer prática você perceber que está ficando muito tomada pela emoção, confusa, acelerada, desconectada, com vontade de sair correndo, chorar sem conseguir parar, prender a respiração ou perder a capacidade de observar o que está acontecendo, pare.

Quando isso acontecer, escolha uma ação simples:

- Abra os olhos e olhe lentamente ao redor.
- Perceba os pés no chão ou o peso do corpo apoiado.
- Beba água devagar, sentindo o copo nas mãos.
- Encoste as mãos em uma parede, mesa, almofada ou tecido.
- Lave o rosto ou as mãos com atenção.
- Fique perto do seu animal de estimação ou brinque com ele, se isso for seguro e confortável.
- Envie uma mensagem para alguém de confiança, se precisar.
- Encerre a prática sem se justificar.

Às vezes, o gesto mais regulador não é aprofundar. É voltar.



Olhar ao redor e voltar ao ambiente

Para quando você percebe a mente acelerada, o corpo em alerta ou a sensação de estar longe de si.

Tempo sugerido: 1 a 3 minutos.

- Deixe os olhos abertos.
- Olhe lentamente para o espaço ao seu redor, sem procurar nada especial.
- Perceba três cores no ambiente.
- Escolha um objeto e note sua forma, textura ou contorno.
- Sinta o apoio do corpo: pés, cadeira, costas ou mãos.
- Ao final, pergunte: “o que está 5% mais possível agora?”

Esta prática ajuda o corpo a sair da ideia de que precisa resolver tudo por dentro. Primeiro, ele pode reconhecer onde está.



Pés, mãos e contorno

Para quando o limite some antes de você perceber, ou quando o corpo entra no automático de agradar, explicar ou sustentar demais.

Tempo sugerido: 2 a 4 minutos.

- Sente-se ou fique em pé de um jeito confortável.
- Perceba os pés tocando o chão. Não force postura.
- Apoie uma mão sobre a outra ou toque uma superfície próxima.
- Imagine que sua pele é uma borda gentil entre você e o mundo.
- Se fizer sentido, empurre uma parede com 20% da força, sem travar cotovelos, punhos ou mandíbula.
- Solte e perceba: o que mudou no corpo, mesmo que seja pequeno?

Limite não começa na frase perfeita. Muitas vezes, começa no corpo que consegue sentir o próprio contorno.



Gesto de encerramento à noite

Para avisar ao corpo que o dia está terminando, sem tentar forçar o sono.

Tempo sugerido: 3 a 5 minutos.

- Escolha um gesto simples que marque o fim do dia: apagar uma luz, guardar o celular, passar um creme nas mãos, dobrar uma manta ou preparar uma água.
- Faça esse gesto mais devagar do que o habitual.
- Enquanto faz, diga internamente: “por hoje, eu não preciso resolver tudo.”
- Perceba se existe alguma tensão que possa diminuir 5%, sem obrigar o corpo a relaxar.
- Finalize sentindo um apoio concreto: cama, cadeira, pés, mãos ou respiração natural.

A intenção não é desligar o corpo à força. É oferecer sinais repetidos de encerramento.



Como saber se foi suficiente

Na somática, perceber já é prática.

Uma prática foi suficiente quando você percebeu algo, mesmo que pequeno.

- um suspiro;
- uma tensão que apareceu;
- vontade de parar;
- um limite;
- uma irritação;
- mais peso no corpo;
- um pouco mais de presença no ambiente;
- ou simplesmente a clareza de que hoje não é dia de aprofundar.

Você não precisa sair transformada. Precisa sair mais em relação consigo.

Se nada mudar, isso também é informação. Reduza. Faça menos. Volte ao ambiente. O corpo não aprende segurança quando é empurrado.



Um convite sem pressa

Antes de fazer mais, volte.

Este guia é um primeiro gesto. Ele não pretende resolver sua história, mas pode começar a abrir espaço para uma relação menos dura com o corpo.

Se você percebe que entende muito sobre si, mas ainda sente o corpo reagindo no automático, talvez o próximo passo seja olhar com mais cuidado para o tema central que seu corpo está mostrando agora.

No VitalSoma® Individual, começamos pela Sessão de Acolhimento: um espaço para entender seu momento, reconhecer o que mais pede cuidado e avaliar se este processo é adequado para você.

O tema organiza o processo. O corpo define o ritmo.

Não é sobre deixar de ter medo. É sobre parar de deixar que o medo escolha por você.