

PROGRAMA

MACRAMÉ COM ARTETERAPIA E MEDITAÇÃO

PROF. CRISTINA VIEIRA

A tecelagem de nós e o silêncio da mente encontram-se num ponto perfeito no ensino do macramé meditativo. Aprender macramé não é apenas dominar uma técnica manual ou produzir peças decorativas; é, essencialmente, um convite para desacelerar e ancorar o pensamento no momento presente.

Cada encontro começa antes mesmo de tocar nas cordas. No início de cada aula, realiza-se uma breve meditação de alinhamento, criando um espaço de silêncio para cultivar a conexão com o Eu Superior. Através da respiração consciente, os formandos desligam-se do ruído externo e alinham-se com a sua intenção interna, permitindo que a intuição e a presença guiem as suas mãos.

Com a mente serena, cada nó básico, transforma-se num mantra visual e tátil. A repetição ritmada dos movimentos exige uma atenção plena e suave, libertando o corpo do stress acumulado. A corda passa a ser um fio condutor para o interior, onde o foco no entrelaçar das linhas substitui a pressa pelo resultado final.

Neste espaço de aprendizagem, o erro deixa de ser uma falha para se tornar parte do processo de desapego e paciência. Desfazer um nó ensina a aceitar o imperfeito e a recomeçar com calma. Ao unirmos a sabedoria da meditação inicial com a arte milenar dos nós, o macramé revela-se muito mais do que um ato de criação manual: torna-se um canal de expressão da alma e uma forma profunda de meditação em movimento.