

# cassino prático - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: cassino prático

---

As Matildas foram acoissadas por problemas de lesões na preparação para os Jogos Olímpicos, **cassino prático** Paris. Atrina Gorry voltou do tornozelo e outras preocupações com o ataque à ameaça Caitlin Foord (Líder) Kaitzyn Torpey mas Gustavsson insistiu que **cassino prático** equipe estava pronta após um campo prolongado pré-Olímpicos treinamento como todos 22 jogadores – 18 membros da esquadra - quatro reservas treinada

"Todo mundo treinou hoje, o que é bom", disse Gustavsson. "Tem sido um período de preparação desafiador para ser honesto." Se você olhar os minutos do jogo dos últimos seis meses com tudo: desde fraturas por estresse a cirurgia nos pés e lesões **cassino prático** tecidos moles ou qualquer outra coisa... E depois uma pausa até [acampar]! Então tivemos muito trabalho duro no planejamento individual".

"Tem sido um desafio para todos se atualizarem, mas ver 100% dos jogadores disponíveis hoje foi incrível", acrescentou Gustavsson.

**Estivemos sentados sob uma castanheira gigante no topo de um campo íngreme que desciam até o Rio Dart, como um rio de mercúrio que serpenteia norte a Totnes e além para o Dartmoor, cujos tors retorcidos de granito parecem pulgares aprovadores. Os pardais cantavam e o rouxinol passava por seu repertório de modem de discagem. Um leão-marinho solitário se arrastava no lodo do estuário, adormecido à espera do rio tidal reivindicá-lo.**

**"Entra na paz das coisas selvagens / que não cansam suas vidas com preocupação / de tristeza [...]",**

**sussurrou Frank, liderando nossa caminhada na natureza.**

Frank pegou um longo suspiro, como se profundamente ingerisse o poema de Wendell Berry, e então nos pediu para nos remetermos às nossas memórias mais antigas da natureza. Eu vi a minha si mesmo de cinco anos, **cassino prático** 1969, **cassino prático cassino prático** primeira viagem do interior da cidade, correndo para cima de uma colina do Lago District como um animal solto da prisão.

Essa reflexão sobre a natureza e a memória fez parte de uma estadia de seis noites **cassino prático** um retiro de descoberta da vida selvagem e meditação na Sharpham House, uma mansão palladiana exquisita do século 18 situada **cassino prático** 222 hectares (550 acres) de terras de parque do sul do Devon, acima de um cotovelo do Dart. Em 1982, a Sharpham foi transformada **cassino prático** uma instituição de caridade por seus então proprietários, Ruth e Maurice Ash, e dedicada a ajudar as pessoas a lidar com os estresses da vida moderna.

Nossos dias começavam com 15 minutos de qigong sob um tilo de 1.500 anos, um árvore reverenciada pelos antigos como um símbolo da morte e ressurreição. A maioria de nós estava descalço na grama úmida, os choques elétricos do frio surpreendentes.

Após isso, o grupo, eu e 12 mulheres, com idades entre cerca de 25 e 75, caminhávamos lentamente e silenciosamente – os convidados do retiro são silenciosos de 9pm até depois do

café da manhã – para o salão de meditação da Coach House. Lá, éramos conduzidos por uma prática pelos coordenadores do retiro, Caroline e Jude, concentrando-se na respiração.

O café da manhã **cassino prático** silêncio na primeira manhã foi desconcertante. Em um tempo que geralmente seria de comunhão animada com estranhos, nós sentamos e nos concentrávamos no alimento **cassino prático** nossos pratos – as cores, os cheiros, os sabores. Meu faca contra o prato soava como um trem **cassino prático** uma curva acentuada. Depois de alguns poucos bocados lentos e reflexivos, estava cheio. À medida que a semana avançava, esse silêncio por algumas horas depois de acordar se sentia cada vez mais sublime e espaçoso, divino, quase – um membro de nosso grupo mais tarde descreveria como "tempo sem tempo".

A primeira manhã foi a caminhada na natureza de Frank (ele, como todos os coordenadores, era voluntário, tomando um ano de folga de **cassino prático** vida usual). Ele nos contou sobre a drive de rewilding da Sharpham, agora **cassino prático** seu quarto ano, onde as lavouras, os vinhedos e a maioria das ovelhas foram removidos, campos de flores selvagens foram semeados e animais como porcos mangalica e cavalos konik foram introduzidos para vagar livremente, com o objetivo de replicar as ações sobre a terra de seus ancestrais selvagens, javalis e tarpans, respectivamente.

Após o almoço, sempre vegetariano, sempre fabuloso – o jardim orgânico da Sharpham forneceu muitos dos ingredientes e o menu durante minha semana incluiu curry de beringela e tofu, tajine de abricó e hortelã, bolo de chocolate de castanha de caju e queijos da Sharpham Dairy – as tardes geralmente eram livres de atividades formais.

Esses eu os passei andando pelos jardins Capability Brown, ou pelas fabulosas florestas de sequóias, carvalhos e árvores de lenço, gordas e cheias **cassino prático** junho, andando devagar, inalando profundamente, com intenção e curiosidade. A cada alguns passos, parava para contemplar **cassino prático** admiração fileiras de pennywort, de pé ereto como se **cassino prático** parada, apresentando seus delicados pequenos sinos dourados para inspeção, ou aglomerados de alkanet cerúleo.

Em outros dias, eu andava, acompanhado por andorinhas girando, pelos campos de flores selvagens, plantados apenas no ano passado, mas já uma profusão caótica de trevo, manjerição, papoulas, margaridas e, vitalmente, ralos amarelos, conhecidos como o fabricante de prados por seu papel **cassino prático** equilibrar o solo após o pastoreio intenso.

Quase sempre, eu acabava no rio, por horas, observando **cassino prático** respiração tidal enquanto cormorões escorregavam sobre seus remoinhos, suas asas pulsantes como batimentos cardíacos.

Todas as noites havia uma hora de meditação **cassino prático** grupo, frequentemente prefixada por convidados do retiro sendo convidados a compartilhar suas sensações. Houveram muitas conversas sobre tristeza e perda, sobre trauma do lingering Covid, sobre lutas com os requisitos da vida moderna. Nós éramos convidados a nos deitar e fechar os olhos enquanto Caroline nos chamava suavemente, um por um, e convidava o grupo a nos enviar amor e cuidado e nos pediu que fizéssemos o mesmo para nós mesmos. Por volta das 9pm, estávamos todos na cama. Quem sabia que estar tão relaxado poderia ser tão cansativo?

Outras experiências com a natureza durante a semana incluíram um safári de flores selvagens e coleta de alimentos, onde comemos manjerição, tradicionalmente usado para tratar gargantas irritadas, flores de sorvelho saborosas e folhas de hortelã de limão, que sabiam como xeretas; e um safári de insetos, onde nós corríamos por gramados longos com redes **cassino prático** mãos, com alegria de criança e corríamos de volta a Fraser, o especialista **cassino prático** insetos, para mostrar com orgulho nossa safra.

Havia caminhadas de pássaros, caminhadas focadas **cassino prático** árvores ou mariposas, ou os morcegos menores de cavalo-ferradura que se espalhavam no crepúsculo de seu ninho no telhado da Coach House e aos quais ouvíamos seus ecolocações chattering **cassino prático** detectores de morcegos.

Às vezes, nós caminhávamos apenas, prestando atenção ao ritmo de nossos pés e nossa

respiração.

Na noite final, sentávamos **cassino prático** um círculo sob a árvore de tilo centenária **cassino prático** volta de uma fogueira. Nós cantávamos uma música juntos. Havia risos, nenhum juízo. Cada um de nós recebia um cone de pinheiro para projetar algo que queria deixar para trás antes de se comprometer com as chamas. O velho eu teria dito "ceticismo", especialmente de tais ritos, mas parecia ter sido aliviado disso, então **cassino prático** vez disso eu fui para "ansiedade", e o grupo entonou: "Deixe ser assim." E então nós nos sentávamos, **cassino prático** silêncio, descansando na graça do mundo.

[sites apostas esportivas](#)

Onde quer que você vá, lá você está é o título do livro seminal de 1994 de Jon Kabat-Zinn sobre meditação de consciência plena, de um ditado frequentemente atribuído a Confúcio. Sempre que eu o ouvia, ele sempre se sentia como uma maldição. À medida que eu saía da Sharpham House, ele se sentia um pouco mais como uma bênção.

*Mike Carter foi convidado pela Sharpham Trust para participar de seu retiro de Descoberta da Vida Selvagem de seis noites.*

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: cassino prático

Palavras-chave: **cassino prático - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-11