

ESPELHO

Experiential education



2-20 pessoas



interior | exterior



movimento | expressão artística



30 min



PROPÓSITO

EXPRESSÃO PELO MOVIMENTO

- criação de relacionamento
- liderar e seguir
- improvisar

PREPARAÇÃO

- Preparar um espaço amplo livre de obstáculos no interior ou exterior
- Ter o material de som preparado de modo aos participantes ouvirem bem a música
- Escolha uma música que ajude à expressão pelo movimento
- Se os participantes forem muito tímidos, o facilitador pode sugerir que se foque o movimento em partes específicas do corpo.



MATERIAIS

- música de fundo

INTRO

O objetivo desta atividade é experimentar interpretar a postura e fazer a mímica do comportamento de alguém.



3 PASSOS

1. Os participantes são divididos aleatoriamente em pares e é-lhes pedido para ficarem frente-a-frente e manterem um contacto visual relaxado. Isto significa olhar para o outro com um foco ligeiro, para poder estar mais atento ao espaço que a pessoa ocupa. Todo o exercício terá de ser realizado sem falar e ao som da música de fundo.

2. (5 min) Um/a dos parceiros/as começa a liderar o movimento enquanto o/a outro/a procura "espalhá-lo"/la.

3. (5 min) Os parceiros trocam de papel: o líder passa a ser o "espelho" e o "espelho" passa a ser o líder.

4. (5 min) A esta altura, é pedido aos participantes para fazerem ambos os papéis simultaneamente de modo a criarem um fluxo contínuo de "seguir e liderar".

5. O facilitador convida todos os participantes para se juntarem num círculo, para partilharem e refletirem sobre a experiência.

ESPELHO

REFLEXÃO

- Qual das 3 partes da atividade tu preferiste?
- Que sentimentos tiveste durante a atividade?
- Como é que esta atividade poderá ser-te útil e criar resiliência?

COMENTÁRIOS

- Esta atividade funciona melhor quando os membros do grupo já se conhecem muito bem.
- Escolher a música adequada é uma parte importante da atividade: os participantes envolvem-se mais se conhecerem e gostarem das músicas que ouvem.
- Se a música de fundo for leve, o foco estará mais entre as pessoas do par, e isto pode ser desconfortável para alguns participantes, dependendo de quanto eles estão à vontade em fazer exploração de movimento.