



EU SOU

Metodo Integrato Marchio-Patti®
PELA ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



interior | exterior



5-30 pessoas



corpo



15 mins



PROPÓSITO

IDENTIDADE DE GRUPO E INDIVIDUAL

- desenvolvimento mental e consciência física
- fortalecer a identidade do indivíduo e do grupo
- relaxamento e restabelecimento de energia

MATERIAIS

Nenhum

PREPARAÇÃO

- Nesta atividade é importante que o facilitador siga as partes do corpo por ordem dos pés para a cabeça, nomeando as partes, sem saltar de uma parte para outra (por exemplo passar dos pés para a pélvis).
- É importante que o facilitador encoraje a exploração de som e de movimento não dando instruções específicas mas convidando os participantes à descoberta dos mesmos.

INTRO

Esta é uma atividade de consciência corporal, que recorre ao som e movimento o que é muito divertido, por isso pode ser utilizada simplesmente como um jogo para libertar tensão e re-energizar o grupo. É um tipo de atividade que pode servir como abertura ou fecho de uma experiência de grupo.



3 PASSOS

1. O facilitador convida os participantes a sentarem-se em círculo e explica que irá guiá-los num jogo de consciência corporal, utilizando som e movimento.
2. O facilitador diz: "Vamos pensar no nosso corpo começando nos nossos pés e acabando na nossa cabeça. Movemos os nossos pés; o que posso eu fazer para fazer com que os meus pés façam um som? Agora, movemos as nossas pernas, o que posso fazer para que as minhas pernas façam um som?" E assim sucessivamente por aí acima, nomeando todas as partes do corpo por ordem.
3. Uma vez chegando à cabeça, o facilitador pede ao participante para o imitar e diz: "Eu começo aqui e acabo aqui", batendo nos pés primeiro e por aí acima até à cabeça e depois começando pela cabeça e indo até aos pés.
4. Agora, todos se levantam e, um de cada vez, começando pelo facilitador, dizem: "Eu sou...(nome), e começo aqui (batendo nos pés) e acabo aqui (batendo na cabeça)". O resto do grupo diz "Tu és...(nome)".
5. O facilitador pede ao grupo para se sentar em círculo para partilhar e reflectir sobre a experiência.



EU SOU



REFLEXÃO

- Como é que te sentiste ao fazer esta atividade?
- Que parte do teu corpo gostaste mais de explorar?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- Variação: Depois de nomear uma parte do corpo, o participante pode associar o som de um instrumento musical às partes do corpo, assim de cada vez que o facilitador toca um instrumento os participantes devem mover essa parte do corpo correspondente.
- Esta é uma atividade muito adaptável e flexível, pode ter diferentes funções começando pelos mesmos conceitos básicos, dependendo dos objetivos e das capacidades específicas do facilitador.