



APRESENTAR-ME EM MÚSICA E MOVIMENTO

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



10-30 pessoas



interior



30-90 min



expressão artística | música/dança

PROPÓSITO

AUTOEXPRESSÃO

- criação de uma identidade de grupo comum
- comunicação não verbal
- desenvolvimento de empatia

MATERIAIS

- instrumentos musicais de vários tipos

PREPARAÇÃO

- Organiza um espaço protegido e confortável.
- Coloca vários instrumentos musicais no centro do círculo.

INTRO

Esta é uma atividade que permite que a pessoa se apresente, para ser espelhado enquanto se move e para ver como é que os outros associam o seu movimento ao som que eles produzem.



3 PASSOS

1. O facilitador pede aos participantes que se coloquem em círculo e explica as diretrizes exemplificando recorrendo à apresentação de si próprio.
2. À vez um participante dá um passo em frente e diz "Eu sou..." - enquanto diz o seu nome, "o meu movimento é..." - enquanto faz um movimento que o representa, "e toco-o assim..." - enquanto escolhe um instrumento musical dos que estão no centro e procura fazer um som que represente o seu movimento, escolhendo a intensidade e a duração que prefere. O grupo espelha cada participante: copiando o movimento quando este é mostrado e repetindo-o quando o participante faz o som. O participante pode repetir o som várias vezes e assim observar os outros a dançar o seu movimento.
3. A experiência fica completa quando todos os membros do grupo tiverem tido a oportunidade de se apresentarem.
4. Por fim, o facilitador pede aos participantes que se sentem para partilhar e reflectir sobre a experiência com a atividade.



REFLEXÃO

- Como te sentiste quando te apresentaste desta forma diferente?
- Provavelmente o teu movimento original mudou quando os outros o dançaram enquanto tu o tocavas: como te sentiste quando isso aconteceu?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- Pode haver pessoas que tenham dificuldade em fazer movimentos ou sons, por isso o facilitador tem de encontrar uma forma de acompanhar/apoiar a pessoa a expressar-se nos dois meios de comunicação: dança e música. Se sentir que existe um bloqueio emocional, a pessoa não deve ser forçada: pode-lhes ser dado um tempo extra, talvez adiar a sua vez para o fim ou deixar que não se apresentem agora, deixando a possibilidade de o fazerem noutra altura.