



EU, O MEU CORPO E O MEU EIXO-GRUPO

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



2-20 pessoas



interior



30 min



corpo | desenho



MATERIAIS

- papel
- cores
- roupa confortável

PROPÓSITO

AUTOCONSCIÊNCIA:

- equilíbrio corpo-mente
- consciência e conhecimento de si
- melhorar a relação consigo mesmo e com os outros

PREPARAÇÃO

- Procura um lugar silencioso onde os participantes possam estar à vontade.
- No final da atividade de grupo, dá espaço e tempo para que todos possam processar a sua experiência e partilhem como se sentem. Porém não se deve forçar ninguém a partilhar.



* INTRO

Esta atividade é um relaxamento psicofísico e é para ser feito em pé.

Este tipo de atividade é útil para os participantes ouvirem as suas necessidades

- * e permitir a recuperação da energia física e mental.



PASSOS

1. O facilitador, com uma voz suave e quente que possa ser facilmente ouvida por todos, pede aos participantes para fechar os olhos e seguir a sua voz: "Respira fundo uma vez, respira fundo outra vez". Imagina uma cor e imagina que de cada vez que inspiras, a cor preenche o teu corpo lentamente. A tua cabeça, o teu pescoço, os teus ombros, os teus braços, as tuas mãos, o teu peito, o teu abdómen, as tuas costas, a tua pélvis, as tuas coxas, os teus joelhos, as tuas pernas e os teus pés.
2. O facilitador continua: "Imagina que de cada vez que inspiras, calma e paz entra no teu corpo e que de cada vez que expiras deixas sair toda a tensão e cansaço do teu corpo."
3. Depois acrescenta "Agora imagina uma linha recta interior que começa no topo da tua cabeça e que passa através do teu corpo e vai até ao chão, mesmo entre os teus pés - essa linha é o teu eixo. Sente esta linha como o suporte do teu corpo. Esta linha é flexível e não perde a sua forma. Observa o teu eixo por um momento: de que cor é? De que é feita? Quão grande ela é?"
4. Finalmente o facilitador diz: "Respira fundo, abre os olhos, pega numa folha de papel e a cor que imaginaste e tenta desenhar o teu eixo."
5. O facilitador reúne os participantes para partilhar e refletir na experiência com a atividade.



EU, O MEU CORPO E O MEU EIXO - GRUPO

REFLEXÃO

- Como te sentiste durante o relaxamento?
- Que sentimentos tu tiveste enquanto imaginavas o teu eixo?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- Esta atividade pode ser útil como uma introdução a atividades de grupo baseadas em escuta, interação e respeito pelas necessidades dos outros.
- Pode também ser utilizada como atividade de fecho, depois de uma atividade de grupo que foi muito intensa emocionalmente, pois permite que todos recuperem a sua relação consigo mesmos, criar distância dos sentimentos e ter uma visão mais clara do que aconteceu.