

O CORPO-ALFABETO

Por Audicia Lynne Morley/ RSMT/E
© WWW.ALIVEARTS.ORG



1-20 pessoas



corpo



30-50 min



interior

PROPÓSITO

CONSCIÊNCIA CORPORAL

- encorajar novas possibilidades de movimento e escolhas
- apoio a pensar criativamente pelo corpo
- uma ferramenta de resolução de conflito para o corpo

MATERIAIS

- música de fundo

PREPARAÇÃO

Aconselhar os participantes a fazer movimentos dentro da sua zona de conforto, e que o exercício pode ser feito com os olhos fechados.

INTRO

Este é uma atividade de descoberta do corpo, encorajando os participantes a interessar-se em como o seu corpo se move e na variedade de possibilidades. Isto é também uma boa atividade de aquecimento do corpo com foco nas articulações.



PASSOS

1. O facilitador pede aos participantes que se espalhem num círculo em que consigam mover os braços e as pernas sem tocar em mais ninguém. Depois com música de fundo a tocar, ele/a pede aos participantes que respirem fundo algumas vezes, dirigindo a atenção para o corpo.

2. Depois, pede a todos que imaginem que todo o corpo é um alfabeto, sendo cada parte do corpo e cada articulação uma letra do "Corpo-Alfabeto".

Descobrimo a grande variedade de movimentos possíveis para todas as várias partes do corpo. O movimento não tem de ser muito amplo, "menos é mais", uma vez que esta atividade é sobre lubrificar as articulações enquanto se está no mesmo lugar:

- (2 min) Inicia com as pontas dos dedos começando a explorá-las com movimento tomando consciência das articulações envolvidas.
- (2 min cada parte do corpo) Leva a exploração do movimento para os pulsos, os cotovelos, os ombros, depois o pescoço, a cabeça, as costelas, a barriga, a pélvis, as ancas, as coxas, os joelhos, as pernas, os tornozelos e os pés.

3. (15 min) Assim que se termina a exploração do corpo todo, o movimento começa a evoluir para uma dança livre pelo espaço, movendo todas as partes do corpo simultaneamente. Dizendo "Olá" aos outros "dançarinos" através da tua dança "Corpo-Alfabeto".

4. Os participantes reúnem-se num círculo para partilhar qualquer coisa que tenham notado e para reflectir sobre a atividade.

REFLEXÃO

- Como te sentiste durante as diferentes partes da atividade?
- O que descobriste sobre o teu corpo e o teu movimento?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- Variação 1: Começa no chão com os olhos fechados e começa a exploração do movimento pelos pés.
- Variação 2: Divide os participantes em dois grupos no espaço, depois de cada um identificar um parceiro no grupo oposto, o par move-se com todas as partes do corpo como se estivesse a conversar com o parceiro. Escolhe se deixas os teus movimentos serem ou não influenciados pelo movimento do teu parceiro. Partilha com o teu parceiro o que experimentaste.
- Trabalhar com as articulações do corpo pode resolver um conflito no sistema muscular ao ativar escolhas físicas através dos músculos e do sistema de articulações do corpo.

O CORPO-ALFABETO

