

TOQUE ÓSSEO

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



2-20 pessoas



interior



2-3 horas



corpo



PROPÓSITO

DESENVOLVE A CONEXÃO
CORPO- MENTE

- promove a autoconsciência e autodefinição
- desenvolve o sentido cinestésico
- promove a consciência física da estrutura do corpo

PREPARAÇÃO

- * É importante que os participantes se sintam confortáveis com o contacto, o toque e esteja disponível e queira explorar o seu corpo através do toque.
- * É muito útil sentir os ossos em si mesmo primeiro antes de fazer a palpação óssea noutra pessoa.

MATERIAIS

- imagem da anatomia de um esqueleto
- colchonete, cobertor e almofadas

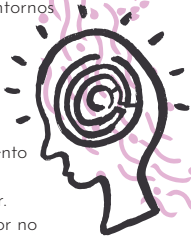
INTRO

Esta é uma atividade de consciência corporal sobre palpação óssea para promover uma consciência corpo-mente.

PASSOS

O facilitador primeiro demonstra a atividade brevemente com um participante voluntário. Depois convida os participantes a formarem pares e a escolher quem será o primeiro receptor (B) e o dador (A):

1. (40 min) Papéis dos parceiros: • O receptor B decide que parte do corpo gostaria que o seu par começasse por rastrear através do toque - a cabeça, a cara, o pescoço, os ombros, os braços, as mãos, as costelas, os joelhos, os tornozelos e os pés - são áreas em que facilmente se consegue sentir os ossos. Depois coloca-se numa posição confortável, sentado ou deitado.
• O dador A - esfrega as mãos uma na outra até aquecerem e de seguida pressiona com os polegares cada uma das pontas dos dedos das duas mãos simultaneamente. É importante encontrar uma qualidade de toque em que se sinta o mais possível osso com osso, os olhos podem estar fechados e deixa-se os dedos explorarem a forma e os contornos dos ossos, procurando sempre equilibrar o lado direito com o lado esquerdo.
2. (10 min) Depois, o receptor B, movimenta-se livremente, procurando reparar em sensações que emergem, o dador observa o movimento, e se quiser pode também integrar-se no movimento do receptor com a sua experiência de rastrear.
3. (10 min) Partilha da experiência com o par.
4. (40 min) Troca de papéis de dador e receptor no par e repete-se a atividade.
5. O facilitador convida todos os participantes a reunir-se num círculo e a refletir a experiência com a atividade.



TOQUE ÓSSEO

REFLEXÃO

- Que benefícios encontraste como dador? E como receptor?
- Que parte do corpo estava a pedir para ser rastreada?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

• Esta atividade é idêntica à atividade Rastreamento Ósseo - Individual e pode ser feita em combinação. • Se os participantes não quiserem ser tocados por outra pessoa, podem fazer a versão individual. • Os ossos são ligeiramente porosos, por isso com quietude e contacto directo podes imaginar os teus dedos a submergir na superfície do osso.