

RECIPIENTE E CONTEÚDO

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



2-20 pessoas



interior



30-60 min



corpo | movimento

PROPÓSITO

SUSTENTAÇÃO E RELAXAMENTO

- liberta a tensão dos músculos, das articulações e dos ligamentos
- apoia a conectividade, fluidez e mobilidade do corpo
- equilibra a tonalidade interior e exterior

MATERIAIS

- colchonetes
- almofadas
- cobertores

PREPARAÇÃO

- Espalhe os colchonetes, almofadas e cobertores pela sala.
- Se possível tente esta atividade com um colega antes de a facilitar.
- * Qualquer atividade de trabalho de corpo, pode trazer emoções à superfície, por isso os participantes devem poder/saber parar no momento em que não se sentem confortáveis.

INTRO

- * Esta atividade de trabalho de corpo é feita a pares para sustentação e relaxamento o que inclui movimento no fim para mais consciência do trabalho de corpo realizado.

PASSOS

O facilitador pede um voluntário para fazer uma pequena demonstração de como balançar um corpo. Depois ele/a pede aos participantes que formem pares: um será o dador (A) e o outro será o receptor (B) e cada par dirige-se para um dos colchonetes disponíveis. O B deve deitar-se de barriga para baixo e ser acomodado com almofada e cobertor, se necessário, e ficar a respirar, enquanto o A deve sentar-se confortavelmente ao lado do B, observando o movimento da respiração dele. Depois os dois respiram fundo 3 vezes, para as suas barrigas e o A procura imaginar que os seus braços e mãos estão conectados com a sua parte de baixo da barriga.

1. (10 min) A: coloca suavemente ambas as mãos nas costelas - o recipiente - de um dos lados do corpo de B e: • Começa por balançar o corpo do B, como se estivesse cheio de líquido, estimulando o "conteúdo" do "recipiente". As mãos de A devem estar conectadas com o seu próprio centro. Depois empurra gentilmente e larga sem tirar as mãos criando um "Momentum" no balançar. Explore ritmos diferentes, dêem feedback um ao outro e façam os ajustes necessários. • Depois move o

contacto da mão para o osso da anca e repete-se o balançar feito nas costelas. Em seguida, repete-se os dois contactos e balançar para o outro lado. • Depois pede-se ao B para rebolar e ficar deitado de costas e repetir as mesmas ações, enquanto se observa como o corpo oscila. Depois, deixa-se o movimento desacelerar até que o corpo pára, tira-se as mãos e observa-se a respiração do B.

2. (10 min): • B: Procura perceber como se sente movendo-se da forma que o faz sentir bem. • A: Observa se há alguma tensão no corpo, e procura formas de alongar, relaxar ou movimentar-se para libertar essas tensões e depois observa o movimento do B.

3. (10 min) Diálogo com o seu par: Como foi a experiência de receber/dar?

4. Pede-se aos pares que troquem de papéis e repitam os passos da atividade.

5. O facilitador reúne todos os participantes num círculo para partilhar e reflectir sobre a experiência com a atividade.



RECIPIENTE E CONTEÚDO

REFLEXÃO

- Como te sentes depois de fazer esta atividade?
- O que mudou na forma como te sentes e te moves depois de dar/receber?
- Como pode esta atividade oferecer recursos para desenvolver a tua resiliência?

COMENTÁRIOS

Se um participante não se sentir confortável com o toque, existe a opção de fazer a atividade **Soltar os Ligamentos**.