

A DANÇA DOS "ALTOS"

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



2-20 pessoas



corpo | movimento



interior | exterior



3 horas

PROPÓSITO

COMPOSIÇÃO DE MOVIMENTO

- conexão com a natureza e o elemento da madeira
- desenvolver recursos para o crescimento pessoal
- brincar, explorar com a natureza e com os outros

PREPARAÇÃO

O facilitador escolhe um ambiente ao ar livre com árvores e define a área de trabalho. Os participantes têm de levar as folhas A3, o caderno e a caneta, e a sua garrafa de água quando forem para a natureza.

INTRO

Os "Altos" é uma forma das pessoas indígenas da América se referirem às árvores. Os "Altos" são considerados antepassados sábios que merecem o nosso respeito e admiração. Quando se passa tempo na natureza e interagimos de forma atenta e respeitosa, a natureza responde com mensagens e cura. Esta é uma forma bonita de se envolver e interagir criativamente com o poder da natureza e o que ela pode oferecer de volta à sua vida.

MATERIAIS

- folhas A3
- cores (lápiz, marcadores, etc)
- caderno e caneta
- garrafa de água
- roupa confortável
- apito ou tambor para assinalar o tempo

PASSOS

1. (30 MIN) EXPLORAÇÃO - O facilitador convida os participantes a explorar a paisagem e a escolher uma árvore que gostassem de explorar. Assim que encontrarem a árvore é pedido aos participantes que:

- a explorem com os 5 sentidos • Dediquem algum tempo a atividades: relaxar, movimentar-se, desenhar, escalar, cantar e escrever. • Inspirados pela vossa relação e tempo com a árvore, faz um desenho e escreve no teu caderno.

- Antes de deixares a árvore, agradece à árvore o teu tempo e experiência com ela. (15 min) transição, pausa para os participantes regressarem ao espaço interior

2. (20 min) MOVIMENTO CRIATIVO - o facilitador convida os participantes a imergir num processo de movimento livre baseado na memória da sua experiência. Eles podem utilizar os seus desenhos e escritos para inspirar a dança. Os participantes são convidados a observar no seu movimento livre gestos, movimentos, sons, ritmos que se repetem e as qualidades do seu movimento que possam trazer de volta e expressar a experiência.

Desta exploração aberta, o facilitador convida os participantes a criar, durante 5 minutos, uma frase de movimento curta que seja repetível.

3. (10-15 min) PARTILHA A PARES/TRIO -

Os participantes formam pares ou trios e partilham o seu movimento, frases, palavras e desenhos (5 min cada).

4. (45 min) CO-CRIANDO - A este ponto os pares/trios podem co-criar composições utilizando todos os recursos partilhados no grupo, numa apresentação que deve durar no máximo 5 min.

5. PARTILHA - Cada trio apresenta a composição que co-criaram e recebem feedback. O grupo forma um círculo para partilhar e refletir as experiências pessoais.



A DANÇA DOS "ALTOS"

REFLEXÃO

- Como foi desenvolver o teu trabalho criativo baseado numa experiência, tanto em solo como no trio?
- O que aprendeste sobre esta experiência?
- Que partes da partilha que observaste podem apoiar o tema da resiliência?

COMENTÁRIOS

É importante é que os participantes estejam hidratados durante a atividade.