

A FOLHA E O VENTO

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



2-20 pessoas



interior | exterior



30-60 min



corpo | movimento



PROPÓSITO

JOGO RELACIONAL

- movimento criativo
- consciência cinestésica
- tomada de decisão espontânea

MATERIAIS

- roupa confortável

PREPARAÇÃO

- Prepara o espaço para se fazer movimento livremente nele (ao ar livre ou no interior).
- * O facilitador demonstra a atividade primeiro e sente a reação do grupo. Se alguém não se sentir confortável com o toque, pode explorar-se se o vento ou a folha com um parceiro imaginário.

INTRO

* Esta é uma atividade de movimento a pares para praticar aspectos de relação como escuta, jogo e criatividade.



PASSOS

O facilitador pede aos participantes para formarem pares e escolherem quem vai ser o parceiro A (o que se movimenta) e quem vai ser o parceiro B (o que dá o estímulo). O facilitador pede que: • A: feche os olhos e imagine que é uma folha numa árvore. • B: tenha os olhos abertos e imagine que é o vento que passa através da árvore. • Os dois: em pé, com os pés alinhados com os ombros, pernas flexíveis e ombros relaxados, façam algumas respirações para se conectarem com o seus centros.

1. (5 MIN) Agora o facilitador pede: • B: ofereça um impulso como uma pincelada com as mãos na superfície do braço de A, "pincelada", como se fosse o vento a passar através dos ramos da árvore. • A: Procura responder a este impulso movendo o teu braço, inspirado pela qualidade de movimento, velocidade e tom do impulso recebido. Tem cuidado para não responder com mais movimento do que aquele que o impulso te leva a mover. • B: Quando o A voltou ao estado de repouso, podes continuar a procurar criativamente diferentes formas de dar impulsos "Pinceladas". Procura ser claro oferecendo com o teu impulso apenas uma direção numa parte do corpo de cada vez. Deixa sempre o A voltar ao repouso antes de oferecer outro impulso.

2. (10 MIN) O facilitador convida os dois para desenvolver uma dança do vento e da folha ao movimentarem-se pelo espaço:

- A: Abre os olhos à medida que te começa a movimentar pelo espaço. • B: Por questões de segurança do seu parceiro, tem em atenção para onde os teus impulsos o dirigem.
- A e B: Entra num jogo criativo de movimento com a vossa dança de folha e vento. (3-5min).

3. (5 MIN) Depois, o facilitador pede para: • A: se movimentar sozinho influenciado pela memória cinestésica do toque que recebeu • B: observar e apoiar o movimento de A

- A: Lentamente encontra um final para a dança.

4. Os parceiros mudam de papéis sem diálogo e repetem a atividade.

5. (10 MIN) Partilha da experiência de se mover como folha e como vento.

6. Reunião do grupo para refletir sobre a experiência.



A FOLHA E O VENTO

REFLEXÃO

- Como foi esta atividade para ti como indivíduo, tanto a receber como a oferecer impulsos?
- O que aprendeste ou observaste sobre ti como dador ou receptor?
- Como achas que esta experiência pode contribuir para seres mais resiliente noutras situações da tua vida?

COMENTÁRIOS

- Como este é um movimento baseado no toque, os participantes devem estar confortáveis com este tipo de atividades.
- A qualidade do toque deve ser como uma pincelada, não muito forte nem muito leve, para que o parceiro possa sentir claramente a direção do toque.