

EXPLORAÇÃO DE MOVIMENTO

- PESO E RESPIRAÇÃO

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



2-20 pessoas



PROPÓSITO

- desenvolve a consciência cinestésica
- estimula a imaginação
- desenvolve brincadeira/jogo entre parceiros

MATERIAIS

- balões de tamanho médio de boa qualidade
- folhas de papel cavallinho
- lápis de cor pastel d'óleo

PREPARAÇÃO

- Prepare 1 balão com água para cada par, meio cheio, com 1 kg de peso.
- O facilitador deve demonstrar como se deve colocar os balões no corpo.
- Tenha cuidado e pegue sempre no balão com uma mão por baixo dele.

INTRO

Esta é uma dança de peso, respiração e consciência com o apoio de balões cheios com água. Permite aos corpos ficar inspirados pela experiência e criar um desenho final sobre isso.

PASSOS

Para começar o facilitador demonstra com um parceiro as várias partes do processo.

1. (10 min) Mover o balão no corpo do parceiro. Os participantes devem formar pares e decidir quem é o A - que recebe - e quem é o B - o que dá.
 - A: demora alguns minutos para se acomodar deitado de barriga para baixo.
 - B: Cuidadosamente coloque o balão de água nas costas do A. • A: Repare como é que se sente ao receber este peso. Respire fundo 3 vezes permitindo que fique habituado ao peso. • B: Rebole gentilmente o balão para outra parte do corpo. Repita o processo, rebolando o balão lentamente para diferentes áreas do corpo. Inclua os braços e as pernas. • A: acompanhe o balão enquanto ele viaja pelo seu corpo, respirando fundo a cada área de contacto.
2. (5 min) mover-se com o movimento do balão. • A: comece a movimentar-se continuamente, tendo em atenção oferecer áreas onde o B possa colocar o balão. • B: Rebole o balão para as superfícies superiores do corpo. • B: Rebole gentilmente o balão para fora do corpo do A.
3. (5 min) Movimentar-se por si só e com espectador.
 - A: movimentar-se por si só, de olhos fechados, influenciado pela memória corporal da experiência. • B: é o espectador e assegura que A está protegido de não colidir com outro corpo ou paredes.
4. (5 min) movimentarem-se juntos. • A: abre os olhos e continua a movimentar-se. • B: junta-se ao movimento como se estivesse a ter uma conversa.
5. (5-7 min) Diálogo de Feedback : Partilha como foi esta experiência para ti.
6. (30 min) há uma troca de papéis e repete-se a atividade.
7. (20 min) Cria-se um desenho que represente a experiência.
8. (5 min) Partilha o teu desenho e outros recursos que tenhas descoberto.
9. Círculo de Encerramento. Cada participante partilha os seus desenhos, algumas qualidades chave que descobriram com a experiência e todos refletem sobre a experiência.



REFLEXÃO

- Como foi a tua experiência?
- O que aprendeste sobre ti mesmo como dador e como receptor?
- Que recursos descobriste que podem contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- Esta atividade pode ser feita como continuação da atividade **Dança de Água e Ar**.
- Deve ter sempre permissão dos dois parceiros de que estão ok em serem tocados e em ter o balão colocado no seu corpo.
- O facilitador deve estar consciente de questões de género e segurança, relativamente ao contacto, intimidade e respeito antes de utilizar esta atividade.