

# CANÇÕES DA NATUREZA

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



2+ pessoas



corpo | expressão artística



exterior



90 min

## PROPÓSITO

DESENVOLVER A CONSCIÊNCIA SENSORIAL

- aprofundar a conexão com a natureza
- equilibrar o sistema nervoso
- expandir os recursos pessoais

## PREPARAÇÃO

- \* O facilitador deve verificar a segurança do local escolhido e se este é apropriado para uma atividade onde os participantes estarão vendados. O chão deve ser relativamente plano, sem buracos, ou grandes inclinações repentinas. A fauna e flora deve ser segura, sem plantas venenosas ou animais perigosos.

## MATERIAIS

- vendas
- roupa para exterior
- (opcional) folhas A4/A3 e cores (lápis, etc)

## INTRO

Esta atividade é um passeio vendado de estimulação sensorial na natureza para aprofundar a conexão com esta.

# PASSOS

O facilitador convida os participantes a formar pares e explica as regras do passeio sensorial: • Uma pessoa deve ter os olhos vendados e estará a experienciar o passeio sensorial enquanto a outra será o seu guia e terá os olhos abertos. • Os dois membros do par estarão conectados através de um pau ou dando a mãos. • O passeio sensorial é feito completamente em silêncio. • O guia é responsável pela segurança do seu parceiro.

1. (30 min) O guia lentamente leva o parceiro a passear, parando várias vezes para que ele interaja e investigue o ambiente com os 4 sentidos - olfato, tato, audição e paladar - os vários estímulos na natureza como: folhas, ramos, árvores, pedras, etc. Por fim o parceiro que experienciou o passeio é convidado a imaginar que a natureza está a partilhar uma canção através dos seus sentidos.
2. (10 min) Ambos os parceiros dão feedback de como foi a experiência para eles, deixando falar primeiro o parceiro que experienciou o passeio. Pensem no que foi interessante para vocês e no que repararam sobre os vossos sentidos e como se sentem agora.
3. (30 min) Trocam de papéis e repetem a atividade. Ao repetir podes explorar elementos totalmente novos ou lugares que já experimentaste.
4. (10 min) Nova troca de feedback a pares.
5. Por fim reflete-se sobre a atividade em pares ou em grande grupo.



CANÇÕES DA NATUREZA

## COMENTÁRIOS

- Opção: Os parceiros podem partilhar o que viveram depois de ambos experienciarem o passeio.
- Variação 1: criar um desenho ou um mural de grupo inspirado na experiência do passeio sensorial.
- Variação 2: (10min) Ambos os parceiros fazem um desenho de olhos fechados procurando desenhar as sensações que tiveram enquanto foram guiados. Abrem os olhos e partilham com o parceiro o que vêem e como foi para cada um desenhar.

## REFLEXÃO

- Como te sentes depois de fazer esta atividade?
- Se tivesses de imaginar que recebeste uma mensagem do meio ambiente, qual seria essa mensagem?
- Como achas que este exercício ou as mensagens que recebeste podem ajudar a desenvolver a tua resiliência?