

ALONGAMENTO DAS MEMBRANAS

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



2-20 pessoas



interior | exterior



corpo



30 min

PROPÓSITO

TRABALHO DE CORPO
COOPERATIVO CRIATIVO

- libertar tensões dos músculos e articulações
- prática de uma relação de benefício mútuo

MATERIAIS

Nenhum

INTRO

Esta é uma atividade de trabalho de corpo de cooperação criativa a pares para abrir as membranas, para libertar tensões e para alongar.

PREPARAÇÃO

O facilitador deve assegurar-se que os participantes:

- façam par com alguém de altura e peso semelhantes
- não têm lesões ou fraquezas nos seus corpos
- estão confortáveis com o toque e em apoiar-se no peso um do outro
- estão descalços se no interior ou que o chão é sólido no exterior, para que os participantes não escorreguem

O facilitador deve estar disponível para ajudar os participantes se necessário à medida que eles experimentam a atividade.

3 PASSOS

Primeiro o facilitador demonstra a atividade com um participante voluntário, depois todos formam pares e espalham-se no espaço:

1. Coloquem-se costas com costas com os pés afastados à distância dos ombros. Ambos os participantes devem encostar-se no colega. Depois explorem troca de peso para a frente e para trás. E assim que estiverem confortáveis e confiem um no outro, explorem como podem aprofundar o contacto, como irem os dois até ao chão para se sentar e de novo para cima, sem utilizar os braços, etc.
2. Depois, ambos os parceiros seguram os braços um do outro pelos pulsos. Com as pernas mais afastadas do que antes, movem-nas ligeiramente para trás, e para longe do parceiro. Afunda o teu centro de gravidade até que fiquem dependentes do equilíbrio dos pesos. Explore diferentes formas de alongamento mútuo enquanto experimentam o contrabalançar do peso utilizando o peso do parceiro como apoio. Procurem estar num diálogo contínuo de modo a que trabalhem juntos para satisfazerem as vossas necessidades corporais através de um profundo e satisfatório alongamento.
3. Partilha a experiência com o teu par.
4. Depois, o facilitador reúne os participantes num círculo para partilhar e refletir sobre a experiência com a atividade.



ALONGAMENTO DAS MEMBRANAS

REFLEXÃO

- Como foi cooperar?
- O que aprendeste sobre ti/teu parceiro?
- Como pode este exercício ajudar-te em relação à prevenção do esgotamento e à resiliência pessoal e de grupo?

COMENTÁRIOS

- Variação: os participantes podem escolher ter uma exploração mais livre.
- Esta atividade permite alongar as membranas mais profundas de uma forma em que o corpo não conseguiria sem o contrabalançar de outro corpo.