

DANÇA DE ÁGUA E AR

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



1-20 pessoas



interior



2-3 horas



expressão artística | desenho | movimento



PROPÓSITO

EXPRESSIONE PELO MOVIMENTO

- desenvolver a imaginação e a brincadeira/jogo com o corpo
- desenvolver a sensação cinestética de peso, massa, densidade, leveza e suspensão em relação à gravidade
- expressão criativa através do desenho

MATERIAIS

- balões (2 por pessoa)
- papel A3
- pastéis de óleo
- música de fundo

PREPARAÇÃO

Prepara 2 balões por participante, 1 com ar e um com água (primeiro enche algumas vezes os balões a encher com água para ter a certeza que está intacto e um ligeiramente esticado. São necessárias 2 pessoas para encher o balão com água, que se deve encher apenas metade, eles precisam de ter algum peso, ex: à volta de 1kg. Uma vez cheios, devem ser transportados 1 a 1, e com uma mão a segurar por baixo.

INTRO

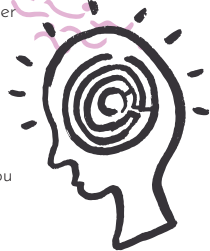
Esta é uma atividade para fazer individualmente, em que os participantes exploram e brincam com as qualidades dos elementos água e ar, utilizando os balões e através do movimento, desenhando a experiência no final.



PASSOS

1. O facilitador introduz os 2 elementos água e ar, mostrando os balões e simultaneamente demonstrando como manobrá-los em segurança.
2. Depois, o facilitador passa os balões de água aos participantes e convida-os a imaginar o balão como um modelo do seu corpo, uma vez que somos 70-90% de água, e depois, convida-os a serem mais criativos e:
 - (15 min) explorar, movimentarem-se e brincarem com o balão de água, começando por deixar o balão descansar no seu corpo para sentir o seu peso, depois tentando fazê-lo rebolar, oscilando-o e criando *momentum*
 - (15 min) com os olhos fechados ou abertos, movam os seus corpos inspirados pelas qualidades que descobriram, deixando o corpo espelhar e responder à memória pelo som da música de fundo
 - (15 min) cria um desenho, de olhos fechados ou abertos, para ti mesmo inspirado na tua brincadeira criativa com o balão de água.
3. A esta altura, o facilitador passa os balões de ar e convida os participantes a:
 - (10 min) brincar com o balão de ar, reparando nas qualidades que se revelam com este novo estímulo
 - (10 min) se movimentem, inspirados pelas qualidades do balão cheio de ar
 - (15 min) criem um desenho para si mesmos, inspirado na brincadeira criativa com o balão de ar.
4. (10 min) Depois, os participantes são convidados a fazer uma exploração de movimento final, inspirados tanto pela qualidade de água como com a do ar, e aqui, o facilitador pode escolher entre dar direções ao grupo como dizer "água", "ar" - apoiando a mudança rápida e lenta e a mistura das duas qualidades de movimento; ou deixar que os participantes improvisem.
5. O facilitador pede ao grupo que se reúna em círculo ou em pequenos grupos para partilhar e refletir sobre a experiência com esta atividade.

DANÇA DE ÁGUA E AR



REFLEXÃO

- Como é que te sentiste durante as diferentes partes da atividade?
- Como achas que as qualidades do ar e da água que exploraste te podem ajudar na tua vida?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- O tempo necessário pode variar para as diferentes ações.
- Esta atividade pode ser relacionada à atividade *Exploração de movimento - Peso e respiração*.