

WEI-QI

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



1-30 pessoas



interior



corpo



15-30 min

PROPÓSITO

CONSCIÊNCIA CORPORAL E
LIMITES FÍSICOS

- revigora a circulação sanguínea
- apoia o sistema imunológico
- energiza todo o corpo

MATERIAIS

nenhum

PREPARAÇÃO

- Um ambiente com boa circulação de ar e limpo, pode ser no interior ou no exterior.
- O facilitador aconselha os participantes a vestir roupa que cubra a pele de todo o corpo o mais possível para a atividade de trabalho de corpo.
- Se os participantes se sentirem tontos, deve aconselhar-se a que se sentem ou se deitem a descansar, bebam água e sempre que possível voltar a fazer a atividade.

*

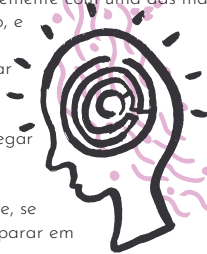
* INTRO

Wei Qi conhecido como Qi defensivo na medicina chinesa, circula por debaixo da nossa pele e age como barreira protetora do Qi, energia, e apoiando o sistema imunitário.

*

3 PASSOS

1. Para estimular o Wei Qi, o facilitador convida os participantes encontrar uma posição confortável em pé com espaço suficiente à volta para mover livremente os seus braços, verifica que os pés estão afastados à largura dos ombros, o peso do corpo distribuído igualmente entre a frente e trás, a parte interior e exterior dos pés e que dão atenção equilibrada entre estar suspenso e ser suave, o que permite um alinhamento natural no corpo.
2. Depois sacode, estica ou suaviza um pouco o corpo, para que te sintas confortável em pé, procura ainda libertar eventuais tensões ao respirar fundo algumas vezes. Respira pela barriga, procurando simultaneamente suavizar as articulações dos joelhos, tornozelos e ancas. Depois, junta as tuas palmas e esfrega as mãos até que as palmas fiquem quentes.
3. Começa a esfregar a tua pele rápido e levemente com uma das mãos na outra e seguindo os contornos desse braço, e depois repetindo o mesmo com a outra mão e braço, continuando gradualmente a esfregar vigorosamente todo o corpo e toda a superfície coberta com pele. Para esfregar as costas, podes pedir a um colega para te esfregar e depois esfregares tu a ele, ou podes fazê-lo contra uma parede ou mesmo uma árvore.
4. Depois disso, volta à posição inicial em pé e, se te for confortável fecha os olhos e procura reparar em como te sentes.
5. O facilitador reúne os participantes num círculo para primeiro partilhar a experiência ao estilo "pipocas" ou seja aleatoriamente e depois refletir sobre a mesma.



WEI-QI

REFLEXÃO

- O que reparaste sobre ti no início e no fim da actividade?
- Como achas que esta actividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- Esta actividade funciona como uma forma saudável de resiliência para todo o corpo, apoiando o sistema imunitário que pode estar esgotado várias vezes durante tempos de stress ou esgotamento.
- Em termos ocidentais, ao fazer esta actividade uma pessoa estimula todos os capilares de sangue ao trazer calor e circulação para a superfície do corpo.
- Esta actividade pode ser utilizada para iniciar um dia ou depois de uma pausa ou para mudar a dinâmica num grupo.