



AS HISTÓRIAS DAS NUVENS-INDIVIDUAL

Metodo Integrato Marchio-Patti®
PELA ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



individual



interior | exterior



fotografia | escrita



30 mins

PROPÓSITO

DESENVOLVER A IMAGINAÇÃO

- transformar a tua imagem em palavras
- melhorar a tua capacidade de expressão e autoestima
- melhorar a relação contigo e com os outros

MATERIAIS

- toalha, colchonete, almofada, cobertor para usar no caso do tempo estar frio
- máquina fotográfica ou *smartphone*
- papel e caneta
- (opcional) gravador de voz ou *smartphone*

PREPARAÇÃO

- Procura um espaço ao ar livre que seja grande o suficiente para te deitares no chão e encontra a forma mais confortável de o fazer e fica a olhar para as nuvens, se estiveres num espaço interior escolhe uma janela da qual consigas ver o céu.
- Escolhe um dia que tenha nuvens no céu.

INTRO

Esta é uma atividade que começa com uma fase imaginativa e termina na criação e escrita de uma história. Esta é uma técnica que é baseada no princípio de que a arte nos ajuda a mostrar partes de nós, que normalmente temos dificuldade em expressar. Escrever histórias imaginárias é uma forma de arte que nos permite exteriorizar a nossa vida pessoal, porque aquele que conta a história, pode distanciar-se daquilo que escreve e pode observar o seu mundo interior, começando o processo de autoconsciência que é a raiz do bem-estar.

Além disso, a prática de mudar o ponto de vista, permite melhorar a flexibilidade mental e, por isso, melhorar a capacidade de resolução de problemas.



PASSOS

1. Deita-te no chão e olha para as nuvens, as suas formas, os seus movimentos, as suas mudanças. Tenta silenciosamente dar um significado às formas que as nuvens apresentam enquanto se movem. Depois começa a pensar sobre como as várias formas interagem umas com as outras, tentando tecer uma história.
2. Com a ajuda de uma máquina fotográfica ou *smartphone*, tira uma foto às nuvens que vês e às suas mudanças de formas.
3. Escreve a história que imaginaste, recorrendo às fotografias que tiraste. No fim do primeiro rascunho, relê a história e acrescenta detalhes. Acrescenta uma introdução e um fim.
4. Agora pensa nas emoções que tiveste durante e depois da atividade.

REFLEXÃO

- Como é que te sentiste durante as diferentes partes da atividade?
- Qual foi a tua experiência ao imaginar a tua história em ação?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

Esta atividade não tem como objetivo fazer histórias perfeitas, mas ter a oportunidade de se expressar, portanto é de evitar qualquer forma de autocrítica.