

O CAMINHANTE

Lugar Específico - entre Arte e Educação



individual



Mediação cultural | caminhada



30 min - 2 horas



exterior

OBJETIVOS

CONSCIÊNCIA DO ESPAÇO

- Autoconsciência (corpo e mente) e autoconhecimento
- Mind wander (divagar)
- Conexão com o presente e com o mundo exterior

MATERIAIS

- caderno
- lápis/caneta

PREPARAÇÃO

- Escolhe um local de partida, mas não planeies um percurso.
- Leva um talismã contigo. Um talismã é um objeto que tem significado para quem o carrega. Pode trazer boa sorte, boa energia e calma.

INTRODUÇÃO

*"I only went out for a walk, and finally
Concluded to stay out till sundown, for
Going out, I found was really going in."*

John Muir, Unpublished Journal

Wandering (em português, vaguear), é "o ato de caminhar/ explorar sem objetivos e planos, com completa abertura ao desconhecido". Quando vagueamos, estamos apenas focados no presente, em observar o que nos rodeia e em entender as nossas emoções. É também um momento

que temos para desfrutar sozinhos. Todos estes são aspetos essenciais para o bem-estar e para desenvolver a resiliência. Para além disso, o ato de vaguear pode ser um grande estímulo da criatividade: vários artistas eram/são wanderers profissionais (Walt Whitman, Fernando Pessoa, Virginia Woolf, Gertrude Stein,...). "Resolve-se a caminhar" Santo Agostinho

3 PASSOS

- 1. Inicia o passeio a.)** Começa por respirar fundo três vezes. **b.)** Fecha os olhos e roda. Pára quando sentires a direção em que queres seguir. **c.)** Começa a andar sem rumo, com a mente aberta. Pensa: o que posso descobrir? Segue o teu corpo e a tua intuição, deixa que eles te digam naturalmente para onde ir.
- 2. Durante o passeio a.)** Presta atenção ao chão que pisas e aos teus sentidos (olfato, toque, visão,...) **b.)** Vai recolhendo e guardando aquilo que encontras ao longo do caminho. Podes documentar as tuas descobertas levando um objeto para casa, tirando uma fotografia, escrevendo ou desenhando no teu caderno. **c.)** Escreve as ideias, sensações e emoções que vão surgindo. Permite à tua mente ser imaginativa e sonhar acordada.
- 3. Chegando ao fim a.)** Quando sentires que o teu passeio está a acabar, começa a procurar um lugar confortável onde podes dar a experiência por terminada. **b.)** Senta-te e deixa a memória do passeio que acabaste de dar chegar à tua mente, corpo, coração e alma. **c.)** Agora, observa aquilo que recolheste/escreveste/deseñhaste durante o passeio. Reflete sobre o que pode ter sido o propósito desta caminhada ou sobre algo importante que descobriste. Com base nisto, dá um nome ao teu passeio.



O CAMINHANTE

REFLEXÃO

- Como te sentiste durante as diferentes partes da atividade?
- O que aprendeste sobre ti e sobre os lugares por onde passaste?
- Como é que esta atividade pode contribuir para o desenvolvimento da resiliência?

COMENTÁRIOS

- Variação 1: podes fazer esta atividade regularmente a caminho do trabalho, mudando o percurso ou os teus focos de atenção habituais.
- Variação 2: esta atividade também pode ser feita em grupo. Definam um ponto de partida e chegada comuns, e acrescentem aos passos enunciados um momento de partilha no final.
- À primeira vista, wandering (vaguear) pode parecer uma atividade sem qualquer sentido, mas vaguear é, em sim mesmo, o sentido. Ao vaguear, podemos melhorar a nossa concentração, o nosso olhar, a conexão com o mundo e connosco mesmos. Vaguear pode até ser considerado uma forma de meditação.
- Esta atividade foi inspirada no livro *The Wander Society*, de Keri Smith.