

## Exercício 2 por Supercluster

### Corpo e orelhas, as raposas e as corujas

**Duração:** 30 minutos a 1 hora

O objectivo da actividade é **desenvolver a consciência uns dos outros e do nosso próprio corpo e sentidos**. Pretende celebrar a inteligência das raposas e das corujas como fonte de inspiração **para aprender com a natureza e melhorar a comunicação entre as pessoas**. O exercício abrange vários sentidos e o corpo em movimento, atendendo à necessidade das pessoas em circunstâncias de saúde difíceis de ultrapassarem as limitações da comunicação humana básica. Estamos a tornar-nos animais na nossa imaginação para compreender a criatividade da Natureza e tomar consciência de que fazemos parte dela. É uma demonstração da diferença entre os nossos corpos e sentidos, não como uma barreira, mas como a mesma força de diversidade e criatividade que carrega vida na Terra.

A noite cai na floresta habitada por corujas, uma família de raposas tem que atravessar a floresta sem ser detetada pelas incríveis orelhas das corujas. Dois grupos de jogadores sucessivamente tornam-se uma coruja para ouvir atentamente com os olhos fechados. Tornar-se uma raposa é aprender um “passeio de raposa” e ficar o mais silencioso possível para não acordar as corujas. Este exercício geralmente é feito ao ar livre em ambiente natural com alguma vegetação, galhos e pedrinhas no chão.

**Etapa 1:** apresente os poderes da coruja e das raposas. A raposa é mestre da invisibilidade com a sua caminhada silenciosa. A coruja é mestre em ouvir duas direcções diferentes ao mesmo tempo e em 360 graus. (Faça previamente alguma pesquisa sobre estes animais). Esclareça que este não é um jogo predador/presa. Todos os animais conhecem-se de maneira respeitosa. Este exercício serve para praticar os nossos sentidos, mas também para compreender a natureza como uma teia gigante de interconexões entre um grande número de espécies.

**Etapa 2:** Divida em 2 grupos: as corujas e as raposas. Coloque as corujas a uma distância mínima de 3 a 5 metros umas das outras para criar uma rede de orelhas. Ensine às raposas técnica do “andar da raposa” (terá de encontrar recursos online explicando esta técnica usada por pessoas indígenas e rastreadores). Se o terreno for macio, as raposas podem tentar com e sem sapatos, para sentir a diferença. As raposas terão que atravessar o território correspondente coberto pelas corujas.

**Etapa 3:** Explique as regras: “Corujas devem manter os olhos fechados e ouvir com atenção. Se ouvirem uma raposa, digam em voz alta “raposa” ou “hou huuu” uma vez. Raposas, atravessem a floresta da maneira mais silenciosa possível, não tenham pressa.”

**Etapa 4:** Mude os papéis no final do exercício.

**Etapa 5:** Convide as pessoas a sentarem-se em círculo e comentarem sobre a sensação de se tornarem uma coruja e uma raposa e o seu senso de consciência do espaço e dos outros. Que animal eles preferem “tornar-se” e por quê?

**Etapa 6:** Convide os participantes a tornarem-se de vez em quando um desses animais na sua vida diária e praticarem a arte da escuta profunda e da invisibilidade. Convide-os a aprender sobre a sua inteligência e a inteligência da natureza em geral como o grande professor final.

**Etapa 7:** Propor a descoberta de aplicativos para telemóvel:

- Merlin Bird, para reconhecer pássaros pelo seu canto (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)

**Ferramentas necessárias para a actividade:** Use alguns pedaços de tecido para cegar as corujas, mas pode também escolher a confiança e convidar as corujas a realmente fecharem os olhos durante o jogo. Pode falar sobre confiança na natureza, como cada espécie sabe exatamente a que distância pode estar um do outro, às vezes muito próximos e às vezes não.

**Avaliação:** A forma de avaliar a actividade é medida pelo entusiasmo, alegria e gratidão pelos animais que esta prática pode desencadear. Também pode pedir uma história real sobre um encontro com animais selvagens para avaliar o nível de intimidade com a natureza dos participantes.

**Outros comentários:** Se o exercício tiver que ser feito em ambientes fechados, pode colocar diversos materiais no chão, talvez algumas folhas secas que possa tirar de um parque próximo.

**Referências:** Esta prática é inspirada em grandes professores, a Natureza, mas também em Rich Blundell e o projecto Oika, Jon Young do projecto 8 Shields e os parceiros do projecto No One Forgotten, além de outros.