

Exercício 7 . Supercluster Eu Maior com Natureza

Duração: 30 minutos

Este exercício inspirado no exercício "eu maior" da Vo'Arte tem como objectivo desenvolver a capacidade de **expressão através da grande diversidade de corpos na natureza**. Há muito tempo, quando a vida quotidiana estava intimamente ligada aos animais e às plantas, as pessoas desenvolveram formas de celebrar e conhecer a natureza, imitando o mundo natural na sua linguagem, na sua arte e no seu corpo. Os antigos povos das primeiras nações, como as tribos dos bosquímanos do Kalahari, na África do Sul, mantêm uma relação muito forte com o mundo natural, expressa pela sua capacidade de se **transformarem nos animais em movimento**. É uma forma de antecipar a forma como vivem e qual será o seu próximo passo, e é também um chamamento. Neste exercício, transformar-se-á no animal da sua escolha, imitando a forma como ele se move. É uma **oportunidade para nos conhecermos melhor e até para nos tornarmos o outro** por um momento. É fácil encontrar um "professor" por aí -- escolha um insecto, por exemplo, eles estão quase em todo o lado se olhar de perto e se mover como uma formiga!

Etapa 1: Escolha um lugar ao ar livre onde possa ver facilmente animais: cães, gatos, pássaros e insectos estão quase em todo o lado. Não seja tímido e comece a **imitar o ser da sua escolha**. Lentamente, vai-se tornando cada vez mais o outro ao longo da prática. Tente antecipar o próximo movimento, olhe para o mundo com os sentidos do outro ser, sinta o impacto do vento, do calor do sol ou do frio e a textura do chão no seu novo corpo.

Variante do primeiro passo para a actividade em espaços interiores: Em vez de seleccionarmos os seres da nossa escolha, os participantes dizem-nos quem somos ao longo da nossa deslocação e tornamo-nos uma combinação de seres em constante mudança. Este exercício é inspirado na transferência horizontal de genes das bactérias, trocando pedaços de ADN entre si.

Etapa 2: A pessoa que coordena a actividade utiliza um relógio ou uma campainha para activar um alarme de **15 minutos** e esclarece que os participantes serão informados quando o tempo da prática terminar.

Etapa 3: A pessoa que coordena a actividade convida as pessoas a **sentarem-se num círculo** durante 15 minutos e a comentarem o que sentiram. É importante salientar que, tal como as pessoas, cada ser é único e não temos de o encerrar numa caixa imaginária definida pelo nome da sua espécie.

Etapa 4: A pessoa que coordena a actividade pode propor descarregar e caminhar com a **app móvel gratuita Antventure**. Trata-se de uma história ambulante criada pelo contador de histórias David Merleau em colaboração com o Supercluster. Podemos experienciar o mundo através da lente de quatro espécies diferentes de formigas (<https://antventure.ca>). Esta experiência mostra como cada ser tem a sua própria personalidade.

Avaliação: Perguntar ao grupo com quem se identificaram e se isso altera a sua **percepção do espaço e do tempo**. Os seres que encarnaram são lentos ou rápidos, calmos ou agitados? O que é que têm em comum com o animal ou planta escolhido e qual é a grande diferença, se é que existe? Esta experiência transformadora deve provocar nos participantes um sentimento de singularidade do ser que estão a imitar.

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