

Exercício 8 . Supercluster

Estabelecer conexões com as pegadas de animais

Duração: 30 minutos

Este exercício inspirado em "fazer conexões", da Academia di Belle Arti di Napoli, tem como objectivo desenvolver a capacidade de **expressão através da criação consciente de pegadas em harmonia com outras pegadas**. Os artistas paleolíticos representavam geralmente animais selvagens que viviam na sua região. Podemos também encontrar numerosas formas de mãos nas pinturas rupestres com 36 mil anos, como na gruta de Chauvet, em França, ou na gruta de Altamira, em Espanha. Estas pinturas **celebram as profundas conexões entre os seres humanos e os animais** que partilham o mesmo habitat. Hoje em dia, mesmo que já não imprimamos as nossas mãos na rocha com pigmento natural, imprimimos os nossos passos no chão onde quer que vamos. Mas existe também uma grande variedade de aves e mamíferos, para além de outros, que deixam a sua marca no solo. É especialmente fácil descobrir esta grande quantidade ao caminhar na areia ao longo da costa marítima. É a **arte ancestral do rastreio**, a capacidade de observar e identificar as pegadas. Este exercício tem como objectivo despertar a nossa capacidade de reparar e identificar os seres que cruzaram o nosso caminho no tempo e desvendar uma mensagem secreta. **As pegadas são como palavras num livro que podemos ler** e seguir os rastros pode tornar-se um ato de poesia. Mas também pode começar a escrever as suas próprias palavras de uma forma consciente e em harmonia com a Natureza.

Etapa 1: Encontra um local onde possas **ver pegadas**, na areia ou na lama de uma floresta, por exemplo. Podes fazer-te as 6 perguntas sobre estas pegadas: **o quê, quem, como, quando, onde, porquê**.

Etapa 2: Vamos investigar o "onde" por agora e **tentar seguir as pegadas**. Imagine o peso do animal, "quem", revelado pela profundidade e a forma da pegada. Cuidado para não andar em cima destes rastros.

Etapa 3: Agora que já identificou uma trajectória, é altura de acrescentar os seus rastros e descalçar os sapatos, se possível. Sinta o solo da Terra como uma tela gigante onde uma infinidade de seres está a desenhar - a escrever palavras e frases com o seu corpo em movimento. Comece a desenhar com os seus pés em harmonia com as pegadas dos outros seres, como se fosse uma partitura musical onde acrescentará o seu próprio instrumento.

Etapa 4: A pessoa que coordena a actividade utilizará um relógio ou uma campainha para activar um alarme de 15 minutos e esclarecerá que os participantes serão informados quando o tempo da prática terminar.

Etapa 5: A pessoa que coordena a actividade convida os participantes a sentarem-se em círculo durante 15 minutos e a comentarem o que sentiram. Estabelecer **uma conversa** sobre as conexões entre **a pegada do nosso corpo e a nossa pegada ecológica global**.

Etapa 6: A pessoa que coordena a actividade propõe descarregar e percorrer a aplicação móvel gratuita Deep Time Walk. Trata-se de uma história ambulante criada pelo Schumacher College em colaboração com o Supercluster. É uma caminhada áudio da história da evolução da vida na Terra, em que cada passo que damos corresponde a um milhão de anos.

- Deep Time Walk app, descubra quando surgiram os primeiros sons de seres vivos no planeta (<https://deeptimewalk.org/>)

Aviso importante

Temos de estar conscientes de que deixar **pegadas pode ter um impacto negativo no ambiente**, pode danificar e perturbar. Tal como um pintor que pinta na tela todos os pormenores da paisagem, ter consciência das nossas pegadas é útil para explorar formas de estar em harmonia com o mundo natural e consigo próprio, porque nós também somos a natureza.

Avaliação: Esta experiência transformadora deve provocar nos participantes um sentimento de **apreciação pelo solo**, tendo consciência de que todas as pegadas são significativas. Pode despertar o interesse em aprender a arte de **rastrear os animais selvagens**.

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.