

Execício 1 . VOARTE / CiM – Companhia de Dança

Ponto de Encontro com o Corpo

Duração: 15 to 20 minutos

Consciencialização do corpo, no espaço, no tempo e com os outros que o rodeiam. Encontro consigo próprio e com a natureza do seu estado no momento. Identificação da respiração como primeiro movimento do corpo.

Passo 1: Colocar os pés paralelos, alinhados com a distância das ancas e encontrar o ponto de equilíbrio, fechar os olhos e deixar os braços cair ao longo do corpo

Passo 2: Focar no topo da cabeça enquanto o corpo encontra uma verticalidade

Passo 3: Pensar no corpo, ossos, músculos, veias... e sentir o chão

Passo 4: Gentilmente ter consciência da respiração

Passo 5: Usar os joelhos como facilitadores de energia que atravessem o corpo

Passo 6: Com a ligação ao corpo, abrir os olhos e o olhar cruzar-se com o grupo

Ferramentas necessárias para a atividade: espaço confortável

Outros comentários: Reservar um tempo para passar pelo passo 3, fazendo uma viagem mencionando cada parte do corpo