

## Practice 5 . ABANA

### Linha contínua

#### Duração:

Este exercício visa promover a ligação entre o eu e o ato criativo, através do desenho de uma linha contínua numa folha de papel.

Todos os exercícios serão conduzidos por um animador e um grupo de 20 pessoas.

Cada participante terá uma folha de papel brilhante e uma cor à sua escolha

#### Etapa 1: Adaptação e relaxamento

Antes de iniciar a atividade, os participantes serão convidados a relaxar, através da respiração profunda ou de outras técnicas de relaxamento da sua preferência.

#### Etapa 2: Escolha da colocação

O participante terá a liberdade de decidir como se posicionar no lençol. Pode escolher ficar de pé, sentado ou deitado, optando pela posição que lhe permita sentir-se mais confortável e ligado a si próprio.

#### Etapa 3: Criação de uma linha contínua

Utilizando as ferramentas de desenho, o participante começa a desenhar uma linha contínua no papel. Esta linha representará ele próprio e a sua ligação com o ato criativo.

Terá de garantir que o gesto flui livremente no papel, sem interrupções, sem necessidade de um plano pré-estabelecido, seguindo simplesmente o seu próprio instinto.

#### Etapa 4: Exploração criativa

Ao desenhar a linha contínua, o participante poderá explorar e ligar-se ao processo criativo através da reflexão. Não será necessário julgar o resultado, mas a concentração basear-se-á no próprio gesto e na forma como este o faz sentir.

#### Materiais:

- Uma folha de papel brilhante (1 m. x 1,5 m.)
- Ferramentas de desenho à escolha: lápis, marcadores, lápis de cera ou outros...