

## Practice 6 . ABANA

### Caminho Rítmico

#### Duração:

Neste exercício, o participante será encorajado a explorar a linha previamente desenhada, caminhando sobre ela seguindo ritmos diferentes, como numa dança. Será uma forma de aprofundar a ligação entre o corpo e o processo criativo, explorando a forma como ambos interagem entre si. A duração, ritmo e intensidade do percurso podem ser personalizados de acordo com as preferências e objectivos pessoais.

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: Observação

O participante começa por observar atentamente a linha desenhada no papel. Observará as curvas, as linhas rectas, as intersecções ou qualquer outra característica visual da linha que desenhou.

#### Etapa 2: Caminho

O participante posiciona-se no início da linha e começa a caminhar ao longo dela, seguindo diferentes ritmos. Pode optar por andar depressa, devagar ou fazer pausas como se estivesse a seguir o ritmo da música.

#### Etapa 3: Exploração cinética

Durante o percurso, o participante prestará atenção às sensações físicas e mentais que surgirão seguindo a linha em diferentes ritmos. Refletir sobre o que sente no seu corpo, que tipo de ligação tem com a sua criação.

#### Materiais:

- Folha de papel com a linha previamente traçada.