

## Practice 1 . ABANA

### Deixar uma marca

#### Duração:

O principal objectivo deste exercício é promover a empatia entre os participantes através de uma experiência visual partilhada.

Todos os exercícios serão conduzidos por um líder e um grupo de pessoas (6 a 20)

Durante o exercício, os participantes terão de comunicar apenas através da prática gráfica e do contacto visual (possivelmente sem falar).

#### Etapa 1: Formar um Circulo

Convide os participantes a disporem-se em círculo, dentro do qual se formará o espaço dedicado à atividade. O círculo deve ser suficientemente grande para permitir que os participantes se movimentem livremente.

#### Etapa 2: Criar pares

Os participantes terão de encontrar um parceiro entre os membros do círculo (a escolha é opcional, mas recomenda-se que escolham alguém que não conheçam). Quando os pares estiverem formados, certifique-se de que estão de frente um para o outro, mantendo uma distância de cerca de 3 metros entre eles.

#### Etapa 3: Conhecer o Parceiro

Os membros de cada par terão de estabelecer contacto visual, olhando nos olhos um do outro durante todo o exercício. Isto permitir-lhe-á criar uma ligação empática entre eles.

#### Etapa 4: Instruções de movimento

Nesta fase, os participantes começarão a caminhar lentamente em direção uns aos outros, dando um passo em frente sempre que o líder der um sinal. Cada passo terá de ser calibrado para durar alguns segundos, de modo a que o movimento seja deliberado e medido.

#### Etapa 5: Deixar uma marca

Durante o movimento em direção ao outro, os participantes serão instruídos a fazer um gesto instintivo e rápido com o lápis ou a caneta na mão para fazer uma marca no seu papel. Este sinal pode ser: uma linha, um círculo, uma forma abstrata ou qualquer outra coisa que sintam que querem desenhar nesse momento e começar a partilhar as suas emoções.

#### Etapa 6: Olhar nos Olhos

No final de cada passo, depois de terem feito a marca, os participantes terão de manter o contacto visual com o seu parceiro. Isto permitir-lhes-á comunicar emocionalmente através do seu olhar.

### **Etapa 7: Mostrar a Arte**

Quando os participantes tiverem alcançado uma distância próxima, serão encorajados a mostrar ao seu parceiro as marcas feitas no papel. Este momento de partilha será a primeira abordagem para se conhecerem uns aos outros.

### **Etapa 8: Regressar ao Início**

Depois de partilharem o seu trabalho artístico, os participantes podem regressar ao ponto de partida, dando um passo atrás e continuando a olhar nos olhos uns dos outros. Este regresso representa um momento de encerramento da experiência.

### **Etapa 9: Discussão e Reflexão**

No final do exercício, o líder pedirá aos participantes que expressem a experiência e as sensações sentidas durante a atividade. A discussão pode ser um momento poderoso de partilha e reflexão.

### **Materiais:**

- Folhas de papel A4 (uma por participante).
- Lápis ou canetas (um por participante).
- Um espaço amplo e seguro no qual os participantes se possam movimentar.