

Exercício 10 . Hope Art

Apenas ser a pintura (empatia / consciência dos sentidos)

Duração: 60 minutos

O objetivo desta atividade é experimentar o nível de abertura e de ligação entre duas pessoas, concentrando-se numa determinada cor e forma.

Etapa 1: Formar pares. Os parceiros sentam-se em frente um do outro. O formador separa as pessoas em A e B. O formador pede a A para escolher uma cor de que gosta e "tornar-se" nessa cor. O participante A concentra-se na cor escolhida e concentra todo o seu ser na tentativa de se tornar nessa cor. O participante B observa. Ao apresentarem-se através da fala, os atores são convidados a partilhar os seus nomes e uma informação sobre eles.

Etapa 2: O formador pede ao participante A para pensar numa forma: círculo/triângulo/quadrado. O participante A concentra-se na forma que escolheu e concentra-se com todo o seu ser para se transformar nessa forma. O participante B está a observar profundamente e começa a pintar a forma que "vê" à sua frente. Repita a atividade com o participante B a tornar-se uma cor e uma forma.

Etapa 3: Esta atividade tem vários níveis de desenvolvimento e níveis experimentais

- continuar a pintura, acrescentando "sombras" de acordo com o nível de luz em que o parceiro se está a "tornar".
- Outros passos podem incluir algo que um participante coloca na sua mente, MAS com a linha laser focada. Por exemplo, um pássaro, o mar, a montanha...
- Ou algo com o qual possam realmente sentir uma ligação profunda.

Materiais:

- Tela ou folhas de papel com 70x100 cm
- Várias tonalidades de cores de têmpera
- Lápis, lápis de cera, marcadores, pincéis, canetas, giz e outros materiais de arte
- Um espaço amplo
- Uma mesa ou superfície plana

Procedimento de reflexão: 20 minutos

Aviso SOS: NÃO improvisar. Basta pensar intensamente na cor com uma mente focada a laser! Os participantes podem escolher uma cor, mas podem escolher quantos tons da mesma cor quiserem. Não é permitida a comunicação verbal.