

Exercício 2 . Hope Art Pólos empáticos (empatia)

Duração: 60 minutos

O objetivo da atividade é observar como nos sentimos quando somos guiados por outra pessoa, perceber o quanto podemos aceitar e dar, ligarmo-nos ao nosso corpo como um meio de compreensão e não à nossa mente. Com que facilidade aceitamos os nossos erros? Somos mais propensos a falar do que a ouvir? Esta atividade ajuda o artista a compreender que o ponto de encontro reside na troca igual e no equilíbrio de cada um dos elementos energéticos e receptivos, do ativo e do passivo, do "estado de eu falo" para o "estado de eu ouço". Este exercício treina os dois hemisférios do nosso cérebro para que funcionem de forma mais equilibrada.

Etapa 1: Formar pares. Cada par tem 2 cabos de vassoura. Uma para cada pessoa. Atiramos o cabo de vassoura simultaneamente para o nosso parceiro. Depois trocamos de mãos, atiramos a vassoura para a outra mão e voltamos a enviar a vassoura para o parceiro. Repetimos até encontrarmos o nosso ritmo comum, sem necessidade de coordenação verbal.

Etapa 2: Em seguida, formamos um círculo e atiramos o cabo da vassoura para o parceiro à nossa direita, depois de o treinador dar o sinal de "que", ao mesmo tempo que recebemos o cabo do nosso parceiro do lado esquerdo. Tentamos fazer uma ronda sem que alguém deixe cair o cabo, utilizando a nossa visão periférica. Repetir até que o grupo encontre o ritmo comum e seja capaz de "mover-se" como um só.

* Repetir o exercício sem o sinal do formador. Repetir o exercício mas na direção oposta.

Etapa 3: Este exercício tem vários níveis de dificuldade. Exemplo: casais 2-2 com direcções cruzadas/coreografia, etc.

Materiais necessários: cada participante precisa de, pelo menos, um cabo de vassoura

Procedimento de reflexão: 20 minutos

Aviso: As condições essenciais são a respiração, o relaxamento do corpo, dos maxilares e da pélvis.