

## Exercício 5 . Hope Art

### Discurso e limitações do corpo (expressão)

**Duração:** 60 minutos

O objetivo da atividade é perceber que existem outras formas de nos expressarmos e de nos ligarmos aos outros, em vez de nos limitarmos ao intelecto ou à expressão verbal. Com esta atividade, ajudamos o corpo a entrar em sintonia com a sabedoria interior que transporta e assume o papel principal na comunicação. Isto leva a uma ligação mais profunda que vai muito para além da simples comunicação e é normalmente limitada pelo uso de palavras.

**Etapa 1:** Formar pares. Os parceiros estão de frente um para o outro e o formador identifica-os como A e B. A sugere um movimento em relação à pessoa B. Depois B, usando os sentidos bem abertos, "recebe" o movimento e, após 15 segundos, responde com o seu próprio movimento de acordo com a sensação que recebeu. Os participantes observam os seus sentimentos, a tensão, as suas limitações, as suas dúvidas, etc. Cada casal partilha a experiência com toda a equipa.

**Etapa 2:** O exercício tem vários níveis de dificuldade: O procedimento pode ser repetido com 4 participantes (2 casais). O formador pode escolher parceiros que já estejam a trabalhar numa cena em conjunto e pedir-lhes que representem a cena sem palavras, usando apenas os seus corpos. (\*)

**Etapa 3:** Os casais partilham com a equipa a sua experiência em termos de auto-observação (sentimentos, pensamentos, etc.). O procedimento pode ser repetido com toda a equipa como aquecimento. Neste caso, a ordem pela qual alguém sugere um movimento não é determinada pelo formador, mas pela ligação da equipa através da consciência dos sentidos e da corrente da "alma colectiva" da equipa.

**Procedimento de reflexão:** 20 minutos

**Aviso:** (\*) É necessário que o formador sublinhe que o movimento não deve descrever a cena.

- O movimento tem de ser descrito usando os nossos corpos, o movimento tem de responder dentro do contexto do papel, sem que o movimento se torne descritivo.