

Exercício 6 . Hope Art

Tom de voz encontro da alma (expressão e consciência dos sentidos)

Duração: 30 minutos

O objetivo da atividade é apresentar-nos uma nova perspectiva de ligação humana baseada no tom das nossas vozes. Quando falamos de expressão, podemos estar a falar de muitas coisas diferentes. Na nossa abordagem, propomos a formação em três domínios diferentes da expressão. O discurso através das palavras (partilha), que está mais relacionado com as competências de generosidade e vulnerabilidade. A expressão corporal como meio de ligação e interação humana. O tom de voz como principal veículo de ligação. Por vezes, o mais importante não é o que dizemos, mas o que os outros recebem ao ouvir o som da nossa voz. A voz não é mais do que a marca da nossa alma e do nosso espírito único.

Etapa 1: Formar pares. Os parceiros colocam-se a 3 metros de distância, sem estarem de frente um para o outro. Após a "deixa" (sinal) do formador, os participantes começam a usar a sua voz (um O que é formado na base da laringe e não nos lábios). Sem qualquer indicação do formador, o casal decide em conjunto quando se deve virar e ficar de frente um para o outro e, em seguida, quando deve abrir os olhos.

Etapa 2: A ligação é agora reforçada através do contacto visual e da ressonância da voz. Em seguida, o casal, sem qualquer orientação do formador, começa a caminhar na direção um do outro, sem perder o contacto visual e a ressonância da voz. Quando chegam um ao outro, estendem as palmas das mãos.

Etapa 3: A palma da mão direita está virada para o chão, enquanto a palma da mão esquerda está virada para o teto. Depois, começam a segurar as palmas das mãos um do outro. Agora, a ligação é ainda mais potenciada, acrescentando o sentido do tato. Os casais permanecem nesta posição, mantendo as 3 vias de ligação, através da voz/olhos/tato, sem limite de tempo. O exercício termina por decisão conjunta dos participantes (naturalmente sem qualquer comunicação verbal) quando sentirem que a ligação foi atingida ao máximo.

Etapa 4: Cada casal partilha a "experiência de ligação" com toda a equipa.

Procedimento de reflexão: 20 minutos