

## Exercício 8 . Hope Art

### O tacto como sensação mais profunda (consciência dos sentidos)

**Duração:** 30 minutos

O objetivo desta atividade é tornarmo-nos mais conscientes do sentido do tato. Como em qualquer representação teatral, quando os actores e outros artistas começam a trabalhar, precisam de se conhecer uns aos outros, mas de uma forma mais substancial e holística. Só podemos ser bem sucedidos se utilizarmos conscientemente os nossos sentidos. No exercício seguinte, examinamos a ligação através do sentido do tato.

**Etapa 1:** Fazer um círculo (sentado numa mesa ou no chão). Todos oferecem as palmas das mãos aos participantes do seu lado direito e esquerdo. A palma da mão esquerda está virada para o teto e a da direita para o chão. Todos os participantes envolvidos olham nos olhos uns dos outros.

**Etapa 2:** Após 3 minutos, os participantes fecham os olhos. Concentrem-se na rede invisível que nos liga através das palmas das mãos. Fiquem assim durante 3 minutos. Partilhem o que observaram.

1. No seu corpo (por exemplo, aquecimento/suor/trepidação/sensação de frio, etc.)
2. Possíveis sentimentos que possam surgir
3. Formação de possíveis pensamentos

**Procedimentos de reflexão:** 10 minutos

**Aviso:** A consciência concentra-se nas palmas das mãos, observando a diferenciação dos corpos, enquanto esta corrente penetra em todos e flui de uma pessoa para a outra através do sentido do tato e, especificamente, usando as palmas das mãos.

- As palmas das mãos são pontos do corpo humano onde a energia flui mais facilmente para dentro e para fora. A chave é enviar a nossa consciência para o nosso corpo e manter uma respiração calma.
- Desta forma, começamos a conhecer a "alma colectiva" da equipa artística.