

**A arte é um caminho para criar
uma sociedade inclusiva onde todos nós
experienciamos o sentido de **Unidade****



TOOLKIT



THE No One Forgotten TOOLKIT

A ARTE É UM PONTO DE ENCONTRO ONDE NINGUÉM VIVE ESQUECIDO E SOZINHO

Vassilis Panagiotidis

O presente toolkit foi criado **no enquadramento do projecto europeu Creative Europe “No One Forgotten”**. Este projecto procura promover a cooperação entre todos os que participam, com ou sem deficiência, em diferentes disciplinas artísticas ao melhorar o bem-estar de ambas as partes, tal como a sua saúde mental e conexão humana. O método usado é a “Arte da Conexão” – interagir com grupos vulneráveis através da arte, tendo como objectivo realçar qualidades internas, tais como aceitação, paciência, compaixão, acesso à nossa vulnerabilidade e a habilidade de cocriar.

O projecto “No One Forgotten”, baseado no presente toolkit, está a organizar formações dirigidas a artistas com e sem deficiência em todos os países parceiros e a criar também performances inclusivas em 4 artes diferentes (teatro, pintura, dança e música/paisagismo sonoro).

O consórcio do projecto consiste em 5 parceiros em 4 países Europeus. O coordenador é a **Academia de Belas Artes** em Nápoles (Itália), enquanto a entidade especialista a transferir o método “Arte da Conexão” para a parceria é **Hopeart** da Grécia, em colaboração directa com a associação cultural e multidisciplinar **Vo’Arte** de Portugal, a organização não governamental **Locative Media Supercluster** da Bélgica e a organização de formação **Action Synergy** da Grécia.

Mais informação sobre o projecto pode ser encontrada no website: www.nooneforgotten.eu

CONTEÚDOS

TEORIA

Introdução p.5

1. A história da "Arte da Conexão" p.6

2. Conectar com a natureza. Conectar com o próprio e com os outros p.6

2.1. Conectar com a natureza

2.2. Conectar com o próprio. A maneira de se conectar com os outros

3. Arte, Psicologia e Espiritualidade e a sua importância nas conexões humanas p.8

4. Introdução às competências: Empatia, Generosidade, Vulnerabilidade e Expressão p.8

4.1. Empatia p.8

- Empatia e grupos vulneráveis
- Empatia e Diversidade
- Empatia e Criatividade
- Discurso
- Limites

4.2. Generosidade p.13

- Generosidade e Natureza
- Generosidade e procedimento artístico

4.3. Vulnerabilidade p.14

EXERCÍCIOS PRÁTICOS

1. TEATRO (Exercícios por Hopeart) p.17

2. DANÇA (Exercícios por Vo'Arte) p.27

3. PINTURA (Exercícios por ABANA) p.36

4. SOM (Exercícios por Supercluster) p.44

Bibliografia p.64

Introdução

Para começar a falar de conexão, temos de encontrar um termo comum desta palavra abrangente e preciosa que está escondida bem no fundo de cada ser humano e que, de certa forma, descreve o mecanismo do qual somos todos feitos.

Qual é o significado de conexão para ti?

A conexão tem a ver com algo invisível aos nossos olhos, mas perceptível nas nossas almas. Neste estudo vamos examinar a conexão entre 2 seres humanos, e especificamente entre diferentes tipos de artistas (actores, músicos, bailarinos, pintores) com ou sem “habilidades” especiais, com o objectivo principal de criar um acto artístico social inovador. Lembremo-nos que, de qualquer forma, todos têm as suas habilidades “especiais” únicas.

Para o sucesso na conexão entre 2 seres humanos sugerimos a seguinte sequência:

Conexão com a Natureza ---> **Conexão com nós mesmos** ---> **Conexão com todos os seres**

De acordo com a conexão entre dois seres humanos, vamos explorar as condições sobre as quais este espaço invisível entre duas pessoas se pode tornar mais “visível” e perceptível aos nossos sentidos. Baseados no método de habilidades “Arte da Conexão” de Angeliki Ariadni Voulgari, tentaremos criar um toolkit de práticas, exercícios, “rituais” e sugestões que ajudarão artistas a encontrarem-se num espaço comum de coexistência e criatividade.

“A maneira como existimos e interagimos está impressa na maneira como criamos” — Angeliki Voulgari

Vamos conhecer 4 competências — o estado interno — da abordagem “Arte da Conexão” e desenvolver práticas e exercícios para cada competência em cada forma de arte. Teatro, Dança, Música no sentido do Som e da Pintura.

Este toolkit pode ser útil para todos os artistas, educadores, facilitadores ou directores artísticos que queiram poder criar resultados artísticos de pessoas com ou sem deficiências. Mas honestamente, é sobre arte; é sobre estar presente ou ser o “presente” na sociedade que queremos criar. Como disse Robert Filliou, artista francês dos anos 60 associado com o movimento Fluxus: “A Arte é o que torna a Vida mais interessante do que a Arte”. in the society we want to create. As French Fluxus artist from the 60s Robert Filliou said, “Art is what makes Life more interesting than Art”.

A ARTE É O
QUE TORNA
A VIDA MAIS
INTERESSANTE
DO QUE A ARTE

Robert Filliou

1. A história por detrás da “Arte da Conexão”

A “Arte da Conexão” foi criada por Angeliki A. Voulgari em 2019-2021 e é uma colecção de ferramentas de comunicação baseadas em princípios psicológicos, espirituais e artísticos, que se estende como um manual útil de empoderamento, melhoramento pessoal e realização.

Como actriz, ela trabalhou durante mais de uma década em ambientes de saúde exigentes, fornecendo intervenção artística e educativa para grupos de pessoas vulneráveis. Inicialmente a Sra. Voulgari participou ela mesma em apresentações teatrais em hospitais infantis, e subsequentemente, implementou programas artísticos inspiradores adaptados às necessidades de idosos e realização de visitas artísticas “terapêuticas” para salas de unidades oncológicas infantis.

Nos anos seguintes, envolveu-se tanto como actriz e como escritora em apresentações teatrais adaptadas a pessoas com diversas deficiências, tais como crianças com síndrome de Down, autismo, paralisia cerebral, crianças com deficiência visual ou auditiva, enquanto ao mesmo tempo, projectou e implementou programas artísticos de competências sociais em clínicas psiquiátricas para menores e instituições de protecção infantil.

Durante esse tempo, ela veio a colecionar características especiais das ferramentas que ela própria tem usado para criar experiências de conexão mais profundas com pessoas que estejam a passar por momentos difíceis ou que estejam a ser testadas. Tudo se manifestava através de prática e repetição. Experiências que ultrapassaram o clássico duo “actor-espectador” e realmente se tornaram uma compreensão mais profunda da natureza humana em termos de comunicação e ligação. Deste tipo de ação, Angeliki Voulgari conseguiu descobrir todos os significados delicados de coisas que já lá estavam, mas disfarçadas devido a várias condições sociais e percepção fixa – ou mera ignorância inocente.

Deste modo, este é um guia útil para se tornar mais consciente relativamente a questões de comunicação, conexão e competências para a vida, que pode ser aplicado em todo o lado e em toda a gente, criando uma passagem segura e interessante para o empoderamento.

As quatro competências principais da “Arte da Conexão” são empatia, generosidade, vulnerabilidade e expressão. Neste toolkit, vamos trabalhar com três das quatro aptidões, mais especificamente com a empatia, a generosidade e a nossa habilidade de entrar no nosso território vulnerável. Uma vez que nos estamos a referir a artistas, a aptidão da expressão já se encontra activa.

2. Conectar com a natureza - Conectar com o próprio e com os outros

2.1. Conectar com a Natureza

Por vezes, a linguagem que usamos para descrever a natureza como ambiente, coloca-nos numa posição de observador externo ao panorama. Se mudarmos o nosso ponto de vista para o da perspectiva de um pássaro, conseguimos perceber que somos parte da natureza e que há continuidade entre o nosso corpo, espírito, alma e a natureza que nos rodeia. A razão é que, por sermos Natureza, fazemos parte da evolução da vida na Terra e no Universo, herdando a nossa anatomia e os nossos órgãos sensoriais de diversas espécies. Nós somos feitos de Natureza e esta bela e profunda realidade é uma oportunidade para nos conhecermos melhor ao conhecer a Terra de uma forma íntima. Tal como um espelho, a natureza reflecte em nós, assim como nós reflectimos na natureza. É a nossa oportunidade de aprender através da sua inteligência. Abrirmos os nossos sentidos e o nosso coração e sentirmo-nos conectados com a natureza é uma energia poderosa que não só nos permite conectar melhor com nós próprios, mas também com os outros, porque somos todos natureza. Estabelecer uma conexão com alguém através da nossa percepção, amor e gratidão pela natureza é um convite para outras formas de vida serem parte da conversa, dando uma voz à Terra através das nossas conexões com seres humanos. Mais do que uma experiência deslumbrante, é uma necessidade absoluta se queremos contribuir para parar a destruição do planeta, ao cultivar um sentido de pertença.

Então, a conexão com a terra está lá, existe na mesma. Apenas precisamos de nos restringir de modo a experienciá-la. Como diz John Young:

“Construímos fios com todos os seres à nossa volta: os pássaros, os animais, as árvores e ao longo do tempo, com as estrelas, com a lua, uns com os outros como seres humanos, com os nossos antepassados e com os que ainda não nasceram, e esses fios ficam mais e mais grossos com cada interação, com cada observação, com cada pergunta, com cada história que contamos uns aos outros sobre o que já vimos, o que aprendemos, o que experienciámos e, eventualmente, esses fios ficam tão mais grossos até que se tornam cordas e sabes que é para isso que estamos programados, todos nós; estas pessoas estão relacionadas com o colectivo de antepassados de todos nós. Somos todos projectados para fios que se tornam cordas e todos vocês sabem o que o dom da conexão é

com o vosso animal de estimação ou com o vosso melhor amigo ou com a pessoa que mais amam, mas conseguem imaginar se a tivessem com todos os aspectos da natureza?”

Passar tempo na natureza pode ensinar-nos sentimentos esmagadores. Não é apenas cada indivíduo de cada espécie que nos pode ensinar, mas também a conexão interespecies ao longo do ciclo do dia e das estações. Podemos chamá-la de inteligência dos ecossistemas.

Por exemplo, pássaros noturnos chamam e cantam no escuro – pode demorar conseguir vê-los. No começo, talvez ouvimos apenas o som e somos capazes de ver um mero céu escuro. O seu chamamento é tão alto durante a noite que parece irreal não os ver! É quando olhamos para o chão de uma localização mais alta que conseguimos identificar os seus reluzentes olhos amarelos ao pôr do sol. Treinando os nossos sentidos, chegaremos a um ponto no qual nos apercebemos que podemos ver pássaros com os nossos ouvidos.

É, sem dúvida, uma qualidade mais profunda que conseguimos acordar dentro de nós, treinar e alterar os nossos sentidos para perceber com o corpo todo. Nesse ponto, incorporamos a essência da conexão. Da natureza, ao espaço dentro de nós.

2.2. Conectar consigo próprio. Uma visão mais profunda dentro do ser humano

E dentro de um ser humano? O que vai acontecer, se deixarmos a natureza ensinar-nos o modo natural? Cada ser humano tem um educador físico, a criação que o rodeia e da qual faz parte, basta dar uma atenção específica a este educador omnipresente e discreto para se tornar no professor mais eloquente que alguma vez poderia ter. Aceder a este conhecimento não é sobre trabalhar, mas sobre ser vulnerável e deixar que a Natureza penetre os nossos sentidos, deixar que a natureza trabalhe em nós. Ponhamos uma lupa para vermos a parte invisível dentro de nós e algumas coisas que vão ajudar a estabelecer a “conexão” primária dentro de cada humano.

Se aceitarmos isso, para nos conectarmos realmente com o que nos parece separar dos nossos corpos, primeiro precisamos de trazer a uma conexão interna harmoniosa os princípios básicos que constituem um ser humano. A partir daí, é interessante traçar, à luz da espiritualidade e da filosofia, quais são os princípios primários que compõem um ser humano.¹ Vários filósofos da Grécia antiga, mais predominantemente Aristóteles, falaram sobre a alma, enquanto o conceito de espírito é encontrado em

ambas as tradições cristãs e as religiões e tradições orientais. Mas que conexão é esta, e como podemos alcançá-la?

Primeiro, temos de ver os materiais dos quais somos todos feitos, quer sejamos artistas ou não, quer sejamos pessoas com deficiência ou não – além de tudo, somos todos pessoas com diferentes características. Na nossa abordagem, não há pessoas com ou sem deficiências, mas sim seres humanos com diferentes características. No panorama ilimitado e sem fronteiras da criatividade artística, não há barreiras entre pessoas, nem incapacidades a distinguir. Cada um de nós é um ser humano, tecido com características únicas. No mundo artístico é a peculiaridade que aparece como a peça central, distinguindo artistas na sua expressão criativa e na sua habilidade de comunicar através de uma sensibilidade, moldada por desafios ora físicos, ora psicológicos. Esta sensibilidade única e particular dá vida à arte, reflectindo a alma na dança de cores e emoções na tela da existência.

Cada ser humano é composto por 3 princípios básicos; Corpo, Alma e Espírito, e de modo a descobrir como “ligar” este espaço do “entre”, é necessário ver estes 3 princípios inseparáveis e interpenetrantes. Escolhemos as definições simples e compreensíveis (de entre as várias existentes) do tríptico “Corpo, Alma, Espírito” do filósofo e reformador social austríaco Rudolf Steiner, porque é preferível utilizar um código verbal comum a partir de agora.

O “Corpo” é aquele a partir do qual as coisas no ambiente da pessoa se revelam à mesma.

A “Alma” é aquela a partir da qual o indivíduo associa as coisas com o seu mesmo ser, a partir da qual experienciam prazer e descontentamento, desejo e aversão, felicidade e tristeza em conexão com ele.

O “Espírito” entende-se como aquilo que se torna manifesto no indivíduo quando, como disse Goethe, olha para as coisas como uma espécie de “ser divino”.

Então, a primeira conexão que sugerimos examinar é a que a alma cria. Podemos dizer que a alma é um veículo a partir do qual o espírito vem até à comunicação (conexão), por um lado com o corpo, por outro lado com o mundo externo, e é exatamente essa a razão pela qual não sugerimos diferentes métodos para artistas com diferentes características. A “maneira” verdadeira para realizar uma conexão humana com sucesso é principalmente através da alma e não do corpo. Quando o corpo tem dificuldades, simplesmente temos de encontrar uma maneira de ajustar a nossa intenção para conectar com esta condição específica.

Com base nas definições acima, vamos tentar falar sobre conectar duas pessoas numa forma mais essencial. Basicamente, sempre que entramos em contacto com um ser humano, usamos 3 dos nossos sectores – e já que eles são princípios inseparáveis e interpenetrantes, como já referimos, fazemo-lo

1. Voulgari, Angeliki-Ariadni, The Art of Connection. iWrite 2022

automaticamente. Quando o processo se torna mais consciente, é mais provável emergirem resultados de importância das conexões que fazemos. Talvez então consigamos falar de “experiências de conexão holísticas”.

3. Arte, Psicologia e Espiritualidade e a sua importância em conexões humanas

“Tudo existe em relação...

Tudo começa com uma conexão”—*Angeliki Voulgari*

Se tentarmos estudar o que é o espaço comum destas áreas, podemos acabar com 3 maneiras diferentes que um indivíduo pode escolher para se conhecer. Por outras palavras, para se reconectar com o verdadeiro eu, esse eu divino que é único e irrepetível, o espírito individual.

Podemos dizer que a psicologia é a ciência que ajuda as pessoas a lidar com os seus sentimentos de uma forma mais consciente, aprender a reconhecê-los melhor, lidar com eles e superar possíveis experiências traumáticas que levam a relações disfuncionais. Por outras palavras, é um caminho para encontrar uma verdadeira conexão consigo mesmo a partir da compreensão e do equilíbrio dos nossos sentimentos.

A partir deste ponto de vista, alguém pode tentar conectar mais autenticamente com outro ser humano.

Arte e as suas expressões, como a pintura, música em termos de som, dança, teatro, também são caminhos que levam ao autoconhecimento. Claro que a arte pode, nas primeiras fases, constituir uma sensação de alívio para todos, tal como pode ser terapêutica para pessoas com problemas emocionais, pessoas idosas com incapacidades graves e distúrbios mentais (Wald, 1993). O processo criativo encoraja um ser humano a expandir e descobrir aspectos de si próprio que não são tão acessíveis para o conhecimento. Neste caso, a actividade artística ou investigativa é uma reflexão do próprio e ajuda a expor aspectos conscientes e inconscientes.² O processo acima leva a uma vista melhor do próprio e, em segundo plano, a uma conexão com quem realmente somos e a partir daí, começa qualquer conexão com qualquer outro ser humano.

Em termos de espiritualidade, podemos dizer que a mesma é uma porta que leva a um caminho que nos conduz do “perceptível” que não existe, ao

“não perceptível” dos nossos sentidos, para o que realmente existe.³ E esse é o nosso espírito individual.

Então, de certa forma, a espiritualidade é um 3º caminho que nos guia a esta conexão interna com o nosso elemento imortal, a nossa parte divina. A partir deste ponto, também podemos experienciar de uma forma holística como corpo, alma e espírito, a rede invisível que nos mantém conectados com a natureza e com todos os outros seres à nossa volta. Esta rede será revelada através da coexistência ecuménica com a natureza e todas as pessoas independentemente da etnia, do estado económico, das diferenças religiosas, da diversidade física ou mental.

As práticas propostas neste manual são baseadas em competências que surgem dos três campos acima (arte, psicologia e espiritualidade). Sugerimos uma nova perspectiva na maneira como o processo artístico acontece – uma perspectiva que vai além das dificuldades que podem derivar de possíveis deficiências e diferenciações físicas ou mentais. Na base da nossa proposta estão qualidades internas, competências e estados interiores, aos quais todos temos acesso sem exceção.

4. Introdução às competências: Empatia, Generosidade, Vulnerabilidade e Expressão

4.1. Empatia

Empatia, a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos dos outros, é uma qualidade fundamental que tem um significado incomensurável em diversos aspectos da nossa vida. Isto é particularmente verdade para profissionais que apoiam grupos vulneráveis, pelo seu papel na criação de uma relação terapêutica com os mesmos. Este tipo de relação também é fundamental para profissionais que procuram aumentar a consciência da diversidade, de modo a promover inclusão, ou para inspirar o processo criativo. Ao cultivar empatia, adquirimos uma compreensão mais profunda das experiências dos outros, desenvolvemos conexões entre diferentes origens, e a aceder à fonte de inspiração que alimenta os nossos esforços criativos. Nesta secção, vamos explorar o impacto profundo da empatia nestes três domínios, ao revelar o poder transformativo que tem

2. Τσέργας, Νικόλαος, *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω Τέχνης* [Therapeutic Approaches through Art], Αθήνα (ΤΟΠΟΣ), 2014 (σελ. 99)

3. Δανέζης, Μάνος, *Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης επιστημονικής Γνώσης* [Breaking the Mirror. For a New Philosophy of Modern Scientific Knowledge], ΔΙΑΥΛΟΣ 2023 (σελ. 143)

na promoção da compreensão, inclusão e inovação. Desde apoiar aqueles que precisam ao abraçar diversas perspectivas e desbloquear os domínios ilimitados da criatividade, a empatia surge como um catalisador para uma mudança positiva, estimulando um mundo onde a empatia se torna uma força guia que nos conecta e enriquece a todos.

Empatia e grupos vulneráveis

A empatia tem um papel significativo no apoio de grupos vulneráveis entre a sociedade. Estes grupos, frequentemente marginalizados devido a factores como idade, género, raça, etnia, estado socioeconómico, ou deficiência, enfrentam diversas barreiras e desvantagens. Discriminação, preconceito, e acesso limitado a recursos e oportunidades são alguns dos desafios com os quais se deparam.

A empatia permite a indivíduos compreender e partilhar os sentimentos e perspectivas dos grupos vulneráveis. Ao cultivar empatia, ganhamos uma compreensão mais profunda das experiências dos outros, as suas dificuldades e necessidades. Esta compreensão, por sua vez, promove a consciência sobre os problemas que estes grupos enfrentam e alimenta uma sociedade mais inclusiva.

A empatia vai para além da compreensão – estimula indivíduos a tornarem-se defensores dos grupos vulneráveis. Desperta um sentido de justiça e motiva a acção, inspirando indivíduos a confrontar práticas discriminatórias, a apoiar reformas políticas, e a trabalhar em prol da mudança social. Ao defender estes grupos, indivíduos empáticos podem ampliar as suas vozes e promover igualdade e inclusão.

Criar ambientes de apoio é outro aspecto vital da empatia. Quando indivíduos demonstram empatia, ajudam a estabelecer espaços seguros e acolhedores para grupos vulneráveis (Deligianni et al., 2017). Ao alimentar compreensão, aceitação e respeito, a empatia reduz estigmas, encoraja interações positivas e permite que indivíduos vulneráveis se sintam valorizados e apoiados.

Além disso, a empatia facilita conexões pessoais e relações. Permite que os indivíduos formem vínculos genuínos com membros de grupos vulneráveis, promovendo a confiança e preenchendo lacunas entre diferentes comunidades (Stanley & Sethuramalingam, 2015). Através destas conexões, as pessoas podem construir alianças e colaborar para atender às necessidades específicas e desafios enfrentados por grupos vulneráveis.

A empatia também desempenha um papel crucial na política e desenvolvimento de programas. Ao sentirem empatia com as experiências de

grupos vulneráveis, os decisores políticos e os programadores obtêm conhecimentos sobre os seus desafios singulares e podem conceber iniciativas que proporcionem apoio eficaz. Incluir as vozes dos grupos vulneráveis em processos de tomada de decisão garantem uma abordagem mais empática ao desenvolvimento de políticas, reflectindo melhor as suas necessidades e aspirações.

No entanto, é importante notar que a empatia por si só não é suficiente para abordar os problemas sistémicos enfrentados por grupos vulneráveis. Têm de ser acompanhados por acções concretas, como defender direitos iguais, apoiar programas sociais e desafiar práticas discriminatórias. A empatia serve como base para a compreensão e a motivação de mudança, mas o progresso verdadeiro requer esforços dedicados para criar uma sociedade mais equitativa e inclusiva para todos.

Empatia e Diversidade

A empatia desempenha um papel vital na promoção da compreensão e inclusão dentro de comunidades diversas. Quando cultivamos a empatia, desenvolvemos a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos, perspectivas e experiências de indivíduos de diferentes origens, culturas e identidades. Isso permite-nos preencher lacunas, quebrar estereótipos e construir conexões baseadas no respeito e na apreciação mútuos.

Em sociedades diversas, a empatia ajuda a criar um sentido de pertença e aceitação. Ao empatizar com indivíduos com diferentes origens raciais, étnicas, religiosas ou culturais, podemos cultivar um ambiente no qual todos se sentem valorizados e compreendidos (Toosie, 2006). A empatia encoraja-nos a reconhecer e celebrar a diversidade como uma força, em vez de a ver como uma barreira ou fonte de divisão.

A empatia também promove comunicação eficaz e colaboração entre grupos diversos (Esen, 2005). Quando procuramos compreender experiências de outros, podemos participar num diálogo significativo, resolver conflitos, e trabalhar juntos por objectivos comuns. Ao abraçarmos diversas perspectivas e participando em conversas empáticas, podemos descobrir novas abordagens, soluções inovadoras, e cultivar uma sociedade mais inclusiva e harmoniosa.

Além disso, a empatia é crucial para desmantelar preconceitos. Quando empatizamos com aqueles que tenham experienciado discriminação ou marginalização devido ao seu género, orientação sexual, ou qualquer outro aspecto da sua identidade, desenvolvemos uma compreensão mais profunda dos desafios que eles enfrentam (Batson et al, 1997). Esta compreensão leva-nos a desafiar os nossos próprios preconceitos, a confrontar a discriminação e

a defender direitos iguais e oportunidades para todos

Empatia não é sobre eliminar diferenças ou assimilar indivíduos diversos a um único molde. Permite-nos, no entanto, apreciar a riqueza e a singularidade que a diversidade traz às nossas comunidades. Encoraja-nos a abraçar e a aprender a partir das nossas diferenças, cultivando uma cultura de inclusão, respeito e apreciação pelo mosaico de identidades e perspectivas que existem dentro da nossa sociedade.

Resumindo, a empatia e a diversidade andam de mãos dadas. Ao cultivarmos empatia, conseguimos criar ambientes onde a diversidade é celebrada, onde indivíduos sentem-se ouvidos e compreendidos, e onde a colaboração e respeito mútuo florescem. A partir da empatia, conseguimos quebrar barreiras, construir pontes, e cultivar uma sociedade que abraça e prospera pela sua diversidade.

Empatia e Criatividade

Empatia e criatividade têm uma relação poderosa e interconectada. A empatia permite-nos perceber e partilhar emoções, experiências e perspectivas de outros, enquanto a criatividade envolve pensar e expressarmo-nos a nós próprios de formas originais e inovadoras. Quando estas qualidades se juntam aumentam e enriquecem os nossos processos criativos e resultados.

A empatia abastece a criatividade ao fornecer um poço fundo de inspiração. Quando empatizamos com os outros, acedemos a uma gama de experiências diversas e emoções. Esta compreensão de diferentes perspectivas e origens abre as nossas mentes a novas ideias, permitindo-nos explorar pontos de vista alternativos e imaginar possibilidades únicas. A empatia desperta a nossa imaginação levando-nos a ver o mundo através de lentes diferentes e criar trabalho significativo e instigante.

Além disso, a empatia ajuda-nos a conectar com a nossa audiência ou pretendidos destinatários. Ao compreendermos as suas emoções, necessidades e desejos, conseguimos criar arte, histórias ou produtos que ressoam a um nível profundo. Criadores empáticos têm uma habilidade perspicaz de capturar experiências humanas universais, evocando emoções e cultivando um sentido de conexão. Esta conexão aumenta o impacto e relevância dos nossos projectos criativos, tornando-os mais identificáveis e significativo para outros.

A empatia também desempenha um papel fundamental na colaboração e no trabalho em equipa que são frequentemente essenciais em projectos criativos. Ao empatizarmos com os nossos colaboradores, conseguimos compreender melhor as

suas perspectivas, pontos fortes e limitações. Esta compreensão cultiva comunicação eficaz, confiança e um sentido de segurança psicológica dentro das equipas criativas. Permite, então, a síntese de ideias e perspectivas diversas, levando a resultados criativos inovadores e dinâmicos.

Ademais, a empatia alimenta um ambiente de apoio e encorajamento. Quando empatizamos com outros, criamos espaços onde indivíduos se sentem valorizados, ouvidos e respeitados. Esta segurança psicológica encoraja a assunção de riscos e a exploração de ideias não convencionais, especialmente se o objectivo é partilhado (Cross, 2006; Kirschner & Tomasello, 2009). A empatia ajuda-nos a fornecer críticas construtivas, a reconhecer os esforços e vulnerabilidades dos outros enquanto é criada uma cultura de crescimento e experimentação.

Ao mesmo tempo, a criatividade aumenta a empatia ao fornecer canais expressivos para a compreensão e transmissão de emoções. Através de empenhos criativos como a arte, a música ou a narrativa, podemos capturar as nuances das experiências humanas e comunicá-las de maneiras impactantes (Tomasello et al, 2005). A criatividade permite-nos transcender a linguagem e barreiras culturais, conectando com os outros a um nível profundamente emocional.

Resumindo, a empatia e a criatividade são forças entrelaçadas que se abastecem e inspiram uma à outra. A empatia fornece a base para compreender e conectar com outros, enquanto a criatividade permite a transformação dessa compreensão em expressões originais e impactantes. Juntas, a empatia e a criatividade cultivam inovação, conexão e significado nos nossos esforços criativos, enriquecendo ambos os criadores e os recipientes do trabalho criativo.

Nesta abordagem especificamente, usamos a empatia como a principal habilidade para duas pessoas começarem a criar uma interacção mais significativa. A condição básica é uma “observação dupla” que os artistas devem criar de maneira a poderem funcionar empaticamente. O artista tem de ter uma abertura interna e, ao mesmo tempo, saber quando “fechar” as suas barreiras. Tornar-se completamente aberto e no momento seguinte, conseguir voltar a si mesmo sem perder a conexão. Aprender a receber e a oferecer, receber informação e sinais e, ao mesmo tempo, enviar “mensagens” pessoais. Mas a mensagem pode ser enviada de diferentes formas usando outro “meio”.

Discurso

Podemos falar, interagir, comunicar e conectar de diversas formas:

a. Utilizar o Discurso formulado por Palavras

Claro que a capacidade de usar discurso com palavras é um grande desenvolvimento da humanidade que levou a uma evolução cultural, filosófica, poética, literária, desenvolvimento científico e muito mais. Podemos dizer que é um presente para a espécie humana com um efeito dominante, a nossa capacidade de comunicar significados mais profundos e fazer conexões significativas com outros seres humanos.

Mas,

*Conexão não é apenas troca mental (intelecto),
conexão não é apenas transferência de informações,
crenças e conhecimento.— Angeliki Voulgari*

Conexão envolve alma e interação física. O discurso e a linguagem vocal podem ter sido uma evolução recente na humanidade, apesar de ser um tópico de discussão para paleontólogos. Mesmo no nosso tempo, grande parte da nossa comunicação “oral” não é com palavras, mas sim com símbolos, sinais, gestos das mãos e de todo o corpo das maneiras mais delicadas às mais expressivas. Às vezes parece que as palavras são apenas uma ilustração no panorama maior da comunicação simbólica que temos com outros, incluindo não-humanos. Mais do que linguagem humana, mostra o quadro mais amplo do que a comunicação significa, em essência, conexão. Os Humanos ainda usam gestos manuais e faciais quando falam, especialmente quando pessoas que se conhecem não têm uma língua em comum. Também existe um grande número de línguas gestuais, frequentemente associadas com comunidades Surdas. Estas línguas gestuais são equivalentes a qualquer língua oral em complexidade, sofisticação e poder expressivo – a função cognitiva é semelhante e as partes do cérebro usadas são similares. A diferença principal é que os “fonemas” são produzidos na parte de fora do corpo, articulados com as mãos, o corpo e expressões faciais em vez de dentro do corpo articulados com a língua, dentes, lábios e respiração.

b. Utilizar o Discurso formulado com Sons

Maioritariamente na mitologia Europeia, a origem do discurso e da linguagem vem do mundo animal e espiritual, na forma da linguagem dos pássaros. Os pássaros eram vistos, em várias culturas antigas à volta do mundo, como mensageiros que trazem conhecimento – ainda o são em algumas culturas.

Se queremos apreciar a diversidade de línguas e sons, celebremos as mais de 10.000 espécies de pássaros que desenvolveram os seus chamamentos e músicas ao longo de milhões de anos.

Estar atento às músicas desta orquestra natural

traz grande alegria e uma capacidade de escuta profunda. Algumas espécies, como os estorninhos, são capazes de imitar outros pássaros e o pássaro-preto cria uma música única ao longo da sua vida.

Constantemente disponíveis no exterior, eles podem ser os nossos melhores professores para dominarmos a escuta e a fala. Eles dizem-nos, por exemplo, que o tempo de silêncio entre 2 frases é significativo e também é sobre linguagem corporal e movimento – alguns pássaros literalmente produzem sons pelo movimento das suas asas durante o voo. Somos filhos dos pássaros, provavelmente inspirados pelas suas músicas para a criação da nossa primeira música e canto.

Uma nova tendência são os parkours na natureza, com pessoas (jovens) a correr, trepar, balançar pelo ambiente selvagem, tornando-se uma unidade com o mundo à sua volta, parte da natureza. Ou a maneira como a comunicação com cavalos ajuda no tratamento de problemas mentais, permitem um sentido de compreensão e conforto além das palavras através do toque em animais, que nos levam a sentir-nos aceites pelos seus grandes olhos.

c. Utilizar o Discurso formulado com os Corpos

O discurso é um reino multifacetado, estendido para além dos confins das próprias palavras. Abrange o espectro inteiro da expressão humana, incluindo o mundo da dança e do movimento. Estas formas não verbais de comunicação possuem um poder único, oferecendo uma abordagem diversa aos nossos pensamentos, sentimentos e histórias.

Através da dança e do movimento, a comunicação toma uma nova dimensão que enfatiza a riqueza da expressão humana. Lembra-nos que o discurso transcende meras palavras, tornando-se semelhante a uma dança – uma forma de movimento rítmica e expressiva, entrelaçada por fios de conexão e significado. Conseguimos, portanto, reconhecer que a comunicação se estende para além das barreiras da articulação linguística.

Na esfera da dança e do movimento, encontramos um modo único de expressão, um que supera as palavras, mas comunica uma tapeçaria vívida de emoções, intenções e narrativas. A dança, como forma de arte, possui uma capacidade notável de comunicar ideias abstractas, narrar histórias e evocar emoções poderosas sem enunciar uma única palavra.

O conceito de conexão através da dança ou movimento sublinha a importância da conexão humana na comunicação. A nossa capacidade de conectar com outros, de compreender e ser compreendido é a força condutiva por detrás da comunicação eficaz. Esta conexão forma o ritmo e a melodia subjacentes à nossa dança comunicativa, propulsionando-nos a reconhecer a intrincada coreografia de palavras, gestos e conexões que moldam as nossas interações.

d. Utilizar o Discurso formulado com Cores

Enquanto palavras têm o poder de pintar imagens mentais, são os sinais que são mais subtis, eclodidos e marcados, e as milhares tonalidades de cores, que conectam a nossa alma para o mundo exterior e para os nossos semelhantes.

A própria natureza oferece-nos uma fonte inesgotável de inspiração, uma sinfonia eterna de formas e sombras que captam a essência mais profunda da nossa existência.

Nas paisagens naturais, as delineações das montanhas e as curvas sinuosas de um rio contam antigas histórias. As cadeias montanhosas aparecem como reflexões dos vestígios da nossa existência, com os picos a simbolizar vitórias e os desfiladeiros escuros a representar desafios encontrados. Esta representação ilustra como as linhas, longe de serem simples e fluídas, são imbuídas de movimento e direcções, semelhantes ao percurso de um rio a apanhar a luz do pôr do sol.

As cores da natureza, desde os tons suaves do amanhecer aos reflexos vívidos do pôr do sol, constituem a paleta da qual nos podemos inspirar. Na paisagem do nosso mundo interior, sombras delicadas contornam os delineamentos dos nossos medos, enquanto explosões cromáticas são pontos luminosos de alegria. Cada cor, neste contexto, torna-se um símbolo, uma chave para interpretar a nossa narrativa interna. Cada tom de verde, cada tom de azul, conta uma história de balanço e harmonia, representando as alterações do nosso estado de espírito. Verde incorpora esperança e serenidade; azul frieza, calma e silêncio; amarelo energia e otimismo; vermelho determinação, força e coragem. Imaginamos o azul intenso como a reverberação de um momento de fraqueza, onde o azul representa a delicadeza da alma. O rosa poderia contar a história de uma fraqueza aceite com elegância, semelhante às pétalas de uma flor, enquanto a força emergente se manifesta através do vermelho ardente da determinação.

Reflectimos nesta fragilidade traduzida em pinceladas ousadas e tons vibrantes, de forma a transformarmos o quadro da nossa experiência numa obra de arte inculida com emoções, um projecto artístico no qual a paisagem interna se funde com a paisagem externa.

Neste diálogo silencioso entre paleta e quadro, descobrimos que vulnerabilidade é a chave para a conexão, não só com o nosso mundo, mas com nós mesmos e com os outros. Formas naturais, desde as curvas fluídas de fluxos até às linhas rígidas das rochas, criam um diálogo visual que expressa a complexidade da vida.

A CHAVE É
PERMITIRES-TE
RECEBER

Angeliki Voulgari

Limites

Poder trabalhar com a parte mais receptiva e a mais energética simultaneamente e equilibradamente, alguém tem de poder agir como um “inteiro”. No momento presente, no aqui e no agora.

Carl Rogers, um psicólogo americano do 20º século, dá-nos a definição seguinte que nos ajuda mais quando nos referimos a artistas:

O estado de empatia, ou ser empático, é perceber o quadro de referência interno de outro com precisão e com os componentes e significados emocionais que lhe pertencem como se fosse a própria pessoa, mas sem perder a condição “como se”.

Sabe-se que artistas tendem a ter limites mais largos, algo que pode trabalhar à custa do equilíbrio mental. Portanto, é extremamente importante para um artista trabalhar a empatia mais conscientemente e dar-lhe a atenção requerida de modo a não perder a condição “como se”.

4.2. Generosidade

O que precisamos de fazer de modo a tornarmos-nos mais generosos? Como obtemos acesso a esta área dentro de nós mesmos? E por que é que esta capacidade se pode tornar útil para um artista?

Há equívocos sobre o que a generosidade significa. Costumamos pensar que a generosidade tem a ver com a oferta de dinheiro ou de caridade a pessoas que precisam. Mas se esta perspectiva fosse verdadeira, apenas algumas pessoas (aquelas com abundância financeira) se poderiam tornar generosas.

Claro que isto não é verdade, pois a generosidade é uma virtude que todos os seres humanos podem experimentar e, a partir deste ponto de vista, sugerimos a generosidade como uma competência, pois não é uma capacidade com a qual alguns nascem e outros não, mas sim um estado interno que pode ser desenvolvido com treino específico e decisão consciente.

Generosidade é um estado interno e o nível de generosidade está conectado com a quantidade de realização que experienciamos. Atrevemo-nos a dizer que apenas a partir do momento que nos sentimos completos, num estado de abundância interna, conseguimos priorizar outra pessoa. Há uma aliança escondida entre a generosidade e a conexão humana – a generosidade leva a conexões mais profundas.

“A chave é permitires-te receber”.

E talvez surja agora esta questão: receber o quê? E a sequência segue-se assim:

- Observar a generosidade da natureza
- Reconhecer a grandeza e o valor próprio
- Oferecer-se generosamente a outros e aproveitar os benefícios de experiências de conexões profundas.

Generosidade faz parte do processo de partilha. Dançar com corpos com e sem deficiência é dançar com um corpo, com um ser inteiro.

Antes de vermos deficiência, vemos indivíduos com pontos fortes e fracos, identidade e potencial. A arte é frutífera, existe espaço para qualquer um intervir numa criação contemporânea transdisciplinar. Este processo relacional, como todos, deve ser adaptado às capacidades de cada pessoa, considerando a diferença uma peça integral e transformativa.

Generosidade e Natureza

Se estamos vivos neste planeta, é devido à generosidade da Terra, que oferece água fresca e comida em todo o lado onde a vida floresce. Cada árvore, cada flor, cada abelha cria a substância orgânica que ingerimos e da qual somos feitos.

A generosidade é uma expressão da própria vida e não é possível sem a mesma. Estamos imersos numa rede contínua de intercâmbio, e é por isso que é tão importante sermos generosos de forma a retribuir para a Terra e para outras pessoas que contribuem para esta força vital para hoje e para as gerações futuras.

“Generosidade em nós mesmos e para com outro ser humano” — Angeliki Voulgari

Depois, precisamos de ser capazes de compreender a nossa grandeza interna, independentemente do género, da cor ou características diversas. Mas talvez não saibamos como fazê-lo -- nós não vemos os nossos talentos, o nosso valor, as nossas dinâmicas especiais. Talvez grande parte de nós está conectada com um espaço interno no qual há uma carência. E é por isso que precisamos de mais – precisamos de ganhar mais, de ter mais sucesso, de estudar mais para preencher o vazio que está dentro.

Mas a generosidade está relacionada com a maneira como nos vemos, o quão eficientes nos sentimos dentro de nós mesmos. Quanto mais generosos somos connosco, mais generosos conseguimos ser com os outros.

No entanto, para sermos generosos com nós mesmos, primeiro temos de nos “ver” profundamente – as nossas dinâmicas únicas, as nossas qualidades muito precisas, as nossas capacidades, o nosso verdadeiro valor. E todos estes estão baseados no nosso espírito, não nos nossos corpos, nem mesmo nas nossas almas. Esta observação profunda vai ajudar-nos a ir de um estado de medo, que é a razão

básica para a falta de generosidade num ser humano, ao estabelecimento do amor.

Quando as pessoas se atrevem a interagir e relacionar-se de uma maneira mais generosa, acontecem milagres. Sentimentos de euforia, felicidade e sentido de pertença começam a animar-nos e isto pode afetar a nossa saúde mental e física.

A generosidade, para acontecer, requer então uma transcendência interna, mas como qualquer transcendência, é necessário haver um objectivo. Quando o objectivo é conectar com alguém através da arte, sabemos que, apesar da diversidade física e mental, há um campo no qual nos encontramos todos. Quando a arte é feita nesta direcção, algo maior acontece, e percebemos que não é apenas sobre nós, é maior do que isso. Assim, aquele que oferece generosamente e aquele que recebe encontram-se envolvidos, e a arte dá lugar a esta mágica “osmose” humana.

“O propósito maior da arte é espiritual”- Kandinsky⁴

A generosidade pode ser aplicada de diversas formas:

- Tomar acção
- Utilizar o discurso apropriado em todas as formas de “fala”
- Gerir conscientemente e com “presença” o tempo que passamos num lugar, com nós mesmos, com outros
- Gerir os nossos pertences (objectos, dinheiro, ...)

Discurso. O discurso formulado com palavras é útil para tentar descobrir oportunidades de empoderar com palavras os nossos colegas e coartistas. As palavras têm um grande poder, por isso, é importante usá-las para ajudar pessoas a expressarem a melhor versão de si mesmas. Esta é uma maneira de abrir caminho para uma interacção mais profunda e mais significativa.

Tempo. A generosidade tem a ver principalmente com o tempo, especificamente o tempo que decidimos passar com uma outra pessoa e estar no momento – não no passado, nem no futuro, mas simplesmente no momento presente, disponível e com curiosidade de descobrir outro ser. De modo a estar no momento presente, temos de estar centrados e com os nossos sentidos conscientes.

Coisas/objectos/dinheiro. Quando mudamos o nosso estado interno, do lugar onde algo falta (não ser suficientemente bom, não ser suficientemente importante, não ser suficientemente talentoso, não ser suficientemente rico, não ser suficientemente inteligente) ao nosso espaço de abundância, também mudamos a maneira como estamos ligados a coisas materiais.

Então compreendemos que nada nos pertence

realmente, que não temos nada, e tudo nos é dado para gerirmos da melhor maneira que conseguimos. Gerimos o nosso tempo na Terra, gerimos o nosso dinheiro, gerimos os nossos mundos, gerimo-nos a nós próprios, ao escolhermos todos os sentidos de forma mais consciente, mesmo com o nosso olhar, ou a maneira como tocamos em alguém.

Este procedimento ajuda-nos a mudar de uma condição de medo, a uma condição de felicidade e partilha.

Generosidade e procedimento artístico

A arte é naturalmente um procedimento que ajuda alguém a melhorar a sua vida e ganhar acesso aos melhores aspectos de si próprio. Este estado interno é uma qualidade de grande utilidade, não só nas artes representativas, mas também nas artes visuais. No teatro, na dança e na música em termos do som, onde as pessoas têm de interagir e conectar de modo a cocriar como equipa, é importante clarificar o entendimento deste canal e deixar esta corrente fluir de uma pessoa para a outra sem obstáculos. Estas acções subtis, não são de todo detalhes no procedimento artístico. Pelo contrário, elas transformam o resultado artístico numa “experiência de iniciativa transformativa” por causa da conexão da equipa artística com a audiência. Por outro lado, nas artes visuais, cada pintura, escultura, vídeo-arte, entre outros, incluem a esperança de uma “experiência partilhada”. Uma experiência que não ficará apenas na imaginação do artista, mas que também será acelerada pelo mundo para se tornar beneficiária para todos. Uma peça artística pode funcionar como uma ferramenta de sensibilização, um guia de autoconhecimento, ou um factor de equilíbrio mental e o artista anseia por oferecer com generosidade estes presentes.

4.3. Vulnerabilidade

Somos naturalmente seres vulneráveis, dependendo da forma como os nossos sentidos nos tornam num grande ouvido para perceber detalhes e ecos no enorme plano do mundo que parece esmagar-nos. Navegamos o grande a partir do frágil e do pequeno, através do que está escondido no interior, pelo que se revela lentamente, num quase silêncio, ou “Ma” (como os japoneses o chamam), um espaço ressonante de possibilidades. É no silêncio que ouvimos mais alto e nos tornamos no que nos rodeia. Apenas somos chamados (falaciosamente) a espécie dominante. Mas somos apenas tão fortes quanto o elo mais fraco na natureza. A fragilidade da natureza é desenrolada no silêncio, pois pede

4. Kandinsky, Wassily, Concerning the Spiritual in Art, Dover 1977

VULNERABILIDADE ... UM CATALISADOR DE FORÇA E SINGULARIDADE

uma escuta profunda para a perceber em todo o seu espectro. Vencedor do prémio Nobel, o escritor africano Wole Soyinka conta-nos sobre o seu tempo como prisioneiro político, quando foi “silenciado” pelas suas ideias. Ele e os seus colegas de cela concordaram cantar todos os dias às 17 horas de dentro das suas celas, criando um coro de liberdade, ouvindo-se uns aos outros. Nesta canção frágil, o acto de criar som juntos “libertou-os”. “Éramos livres,” contou Wole Soyinka. Isto mostra que ao abriremos a nós mesmos, ao abraçarmos a vulnerabilidade, tornamo-nos uma força delicada, uma força frágil, uma união de bondade.

Tal como o artista toma a coragem de revelar a sua visão única, através da imperfeição das pinceladas, livre de definir o seu tema com golpes incertos, explorar novas perspectivas e experienciar a beleza da arte para além das formas convencionais, também os que abordam a sua própria fragilidade devem encontrar a coragem de se abrir e revelar com sinceridade todos os aspectos deles mesmos, mesmo os mais escondidos, de modo a transformar a sua vulnerabilidade numa força unicamente poderosa, a força que une as pessoas de uma forma autêntica, criando ligações com um entendimento mútuo.

Desta forma, a fragilidade já não é um limite a esconder, mas sim uma boa desculpa para desenvolvimento pessoal e conexão humana. O reconhecimento da própria fraqueza torna-se um acto de força extraordinária, transformando-a em características distintas de uma identidade única e poderosa. Tal como pinceladas incertas dão forma a uma obra de arte, a fraqueza, aceite com coragem, molda a nossa narrativa pessoal, enriquecendo-a com autenticidade e profundidade.

Através desta metamorfose, a vulnerabilidade torna-se um elemento essencial na criação de ligações verdadeiras e significativas. Relações, baseadas em sinceridade e entendimento mútuo, tornam-se obras de arte colectivas, onde todos são protagonistas em constante evolução. Partilhar os próprios desafios e fraquezas cria uma conexão autêntica, supera barreiras emocionais e cria ligações empáticas, pois as pessoas reconhecem-se umas nas outras.

Assim, a vulnerabilidade não só é um elemento de partilha, como também se torna num catalisador de força e singularidade, num contexto no qual todos se podem apresentar como uma preciosa e irrepetível obra de arte e a fragilidade torna-se numa ferramenta para transmitir uma mensagem de conexão e crescimento compartilhado.

Na maioria das vezes, conseguimos sentir melhor a paisagem ao escutar do que ao olhar, porque nos dá a capacidade de “ver” o que está escondido e mesmo até além do horizonte. Este zumbido à esquerda conta-nos sobre a presença das abelhas e flores. A canção do pisco-de-peito-ruivo conta-nos que provavelmente há frutos silvestres para comer no

matagal. O ladrar do cão indica que, certamente, há uma estrada e uma casa a curta distância. O som do trovão diz-nos que já está a chover do outro lado da montanha. Sons naturais e sons da nossa civilização podem ajudar-nos a “desenhar” um mapa preciso da localização na nossa mente. Mas para sermos bons a desenhar temos de ouvir cuidadosamente, e para isso, temos de nos tornar vulneráveis e deixar os sons entrarem nos nossos ouvidos e no nosso cérebro. Quanto mais vulneráveis somos, mais ouvimos e mais percebemos onde estamos e quem somos em relação ao espaço. Quanto à interação com outro ser humano, tendemos a dar uma conotação negativa à palavra “vulnerável” – sinónimos como “fraco”, “difícil”, “especial”, “excluído” soam dentro de nós. Realmente, quando somos vulneráveis, podemos ter dificuldades, podemos sentir-nos sozinhos ou excluídos, mas isso não quer dizer que a vulnerabilidade não é algo saudável e legítimo. Atrevemo-nos a dizer que a capacidade de mostrarmos a nossa parte vulnerável é talvez a condição básica para nos relacionarmos com outro sistema vivo.⁵



5. Voulgari, Angeliki-Ariadni, *The Art of Connection*, iWrite 2022 (p.43)

PRÁTICA / TEATRO (Hopeart)

Exercício 01

Título: “CASAS QUE PARTILHAM” (VULNERABILIDADE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart01/>

Duração: 30 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- 2 cadeiras/almofadas ou um local onde os participantes se possam sentar em frente uns dos outros.

Procedimento de reflexão: 20 minutos

O objectivo da actividade é elevar a nossa capacidade de entrar na nossa parte vulnerável. A partilha envolve abertura mental, requer confiança e coragem. O ouvinte precisa de grande respeito e sacralidade quando o parceiro se atreve a abrir e a partilhar experiências pessoais. Também precisa de ter um interesse genuíno. Este exercício tem muitos níveis que criam diferentes resultados de intimidade e ligação (com diferentes perguntas).

ETAPAS

1. Formar pares. Os parceiros sentam-se em frente um do outro. O formador identifica os parceiros como A e B. O formador pede a A que responda à seguinte pergunta:

“Diz ao teu parceiro algo que sempre quiseste fazer na tua vida e que ainda não fizeste

“Diz-lhe porque é que ainda não o fizeste e como te sentes em relação a isso agora”.

Cada pessoa fala durante 5 minutos.

2. O formador pede a B que responda à mesma pergunta. Cada casal partilha a sua experiência com toda a equipa.

3. Para aumentar o grau de dificuldade do exercício, podemos utilizar outras sugestões, tais como:

- 1. “Fale com o seu parceiro sobre um momento difícil da sua vida”
- 2. “Fale ao seu parceiro de algo que fez no passado e de que se arrepende”.

Aviso: O ouvinte não interrompe, não há discussão, mas sim partilha. A única coisa que o ouvinte pode fazer é interagir com a sua linguagem corporal e facial. Nada de palavras.

PRÁTICA / TEATRO (Hopeart)

Exercício 02

Título: “PÓLOS EMPÁTICOS” (EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart02/>

Duração: 60 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Cada participante precisa de, pelo menos, um cabo de vassoura

Procedimento de reflexão: 20 minutos

O objectivo da actividade é observar como nos sentimos quando somos guiados por outra pessoa, perceber o quanto podemos aceitar e dar, conectarmo-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 actividade ajuda o artista a compreender que o ponto de encontro reside na equidade da troca 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.

ETAPAS

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.

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.

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

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

PRÁTICA / TEATRO (Hopeart)

Exercício 03

Título: “O PONTO DE ENCONTRO” (EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart03/>

Duração: 30 minutos

Procedimento de reflexão: 30 minutos (10 minutos para o casal e 20 minutos de partilha dos casais com toda a equipa).

O objectivo da actividade é tentar imaginar o “quadro de referência interno de outra pessoa...” *mas sem usar a fala. Em todas as interações, especialmente quando nos relacionamos com pessoas que não conhecemos, há um primeiro período de investigação. Tentamos perceber “quem” é a pessoa que está à nossa frente. É claro que queremos dizer algo mais profundo, estamos à procura de uma resposta mais substancial. De acordo com o tríptico da nossa abordagem (corpo/alma/espírito), podemos dizer que desejamos ver “quem é esse espírito que está diante dos nossos olhos”. Cada espírito é único e irrepetível, pelo que pode ser útil colocarmo-nos a questão: “De que forma é que Deus se está a revelar a mim neste momento?”

ETAPAS

1. Formar pares. Olhem profundamente nos olhos uns dos outros, sem falar. Atrevam-se a assumir QUEM é a pessoa que está à vossa frente, que tipo de pessoa poderá ser e o que podem compreender sobre os seus sentimentos e pensamentos atuais. A cada 5 minutos, o observador muda.

2. Partilhar os pressupostos uns dos outros sob a forma de uma história.

3. The couples share to the whole team
Procedimento de reflexão: 30 minutos (10 minutos para o casal e 20 minutos de partilha dos casais com toda a equipa).

Aviso: O formador dirige o procedimento com uma voz calorosa, clara e calma, observando cuidadosamente as expressões faciais e corporais de cada artista. Usando-se a si próprios como ferramentas de empatia, tentam introduzir e descodificar informações sobre cada pessoa.

Os participantes também podem partilhar o que observaram sobre eles. Por exemplo, se tiveram dificuldade em concentrar-se, se se sentiram envergonhados, e talvez referir as emoções que surgiram. (*)

* “O estado de empatia, ou ser empático, é perceber o quadro interno de referência de outra pessoa com exatidão e com os componentes emocionais e significados que lhe dizem respeito, como se fosse a pessoa, mas sem nunca perder a «condição» de “como se” Carl Rogers.

PRÁTICA / TEATRO (Hopeart)

Exercício 04

Título: “CÍRCULO DE GENEROSIDADE” (GENEROSIDADE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart04/>

Duração: 60 minutos

Procedimento de reflexão: 20 minutos

O objetivo da actividade é aumentar os nossos níveis de generosidade, criando ao mesmo tempo uma ligação mais profunda com os membros da equipa. Este exercício pratica a facilidade com que entramos na região dentro de nós onde nos sentimos “suficientes” e, a partir desse lugar interior, sermos capazes de reconhecer outra pessoa. (*)

ETAPAS

1. Os participantes formam um círculo. O formador pede aos participantes que partilhem com o resto da equipa 5 coisas em que se consideram muito bons. “Partilhe com os seus colegas 5 coisas em que acredita ser muito bom”. Podem ser cinco virtudes (pontos fortes), ou cinco talentos. Tente incluir características internas e externas, por exemplo, tenho um sorriso bonito, sou sensível/empático/esperto/determinado/forte, etc. No caso de um participante ter dificuldade em encontrar 5 elementos fortes sobre si próprio, o formador pede-lhe que se levante ou se sente no centro do círculo.
2. Pede-se aos restantes membros do grupo que “reconheçam” a pessoa que está no centro como aquela que se habilita a “reconhecer”.
3. A pessoa no centro exprime o que sentiu ao ser reconhecida (ou ao ser vista) pelos outros. Esta pessoa deve também confirmar quais dos pontos fortes mencionados são efetivamente verdadeiros.

Aviso: (*) “Por reconhecimento” definimos a competência de vida que nos leva a ver o belo, o bom e o verdadeiro no outro. Belo no corpo. Bom para a alma. Verdadeiro para o espírito (Voulgari, Angeliki-Ariadni, A Arte da Conexão, iWrite 2022, p.49) A chave para a actividade é deixar-se expressar livremente, de forma generosa e sem críticas, as coisas positivas que vê na outra pessoa. Este exercício não requer um conhecimento prévio da pessoa, mas uma visão profunda do outro para além das imagens externas.

PRÁTICA / TEATRO

(Hopeart)

Exercício 5

Título: “DISCURSO E LIMITAÇÕES DO CORPO” (EXPRESSÃO)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart05/>

Duração: 60 minutos

Procedimento de reflexão : 20 minutos

O objetivo da actividade é perceber que existem outras formas de nos expressarmos e de nos conectarmos aos outros, para além do intelecto ou da expressão verbal. Com esta actividade, 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 além da simples comunicação e é normalmente limitada pelo uso de palavras.

ETAPAS

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.

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 uma cena conjunta e pedir-lhes que representem a cena sem palavras, usando apenas os seus corpos. (*)

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.

Aviso: (*) É necessário que o formador enfatize 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.

PRÁTICA / TEATRO

(Hopeart)

Exercício 06

Título: “TOM DE VOZ ENCONTRO DA ALMA” (EXPRESSÃO E CONSCIÊNCIA DOS SENTIDOS)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart06/>

Duração: 30 minutos

Procedimento de reflexão: 20 minutos

O objectivo da actividade é apresentar-nos uma nova perspetiva 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 conexão. 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.

ETAPAS

1. Formar pares. Os parceiros colocam-se a 3 metros de distância, sem estarem frente um ao 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 devem abrir os olhos.
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.
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.
4. Cada casal partilha a “experiência de ligação” com toda a equipa.

PRÁTICA / TEATRO (Hopeart)

Exercício 07

Título: “RECONHECIMENTO – EU VEJO-TE” (GENEROSIDADE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart07/>

Duração: 30 minutos

Procedimento de reflexão: 10 minutos

O objectivo da actividade é desenvolver em nós a capacidade de generosidade. Todos nós queremos ser vistos e esperamos que os outros nos “tornem” visíveis, passando o seu precioso tempo connosco e estando presentes com todos os seus sentidos, estando emocionalmente disponíveis. Ver o nosso verdadeiro eu (espírito), e não as nossas formas superficiais e a possível normalidade dos nossos corpos. Ligamo-nos através do que somos, não do nosso intelecto. Este exercício cria intimidade e regenera a corrente de energia e esperança dentro de nós.

ETAPAS

1. Formar pares. É preferível formar pares com pessoas que não se conhecem. Atribua os papéis de “observador” e de “ser humano”. O observador olha para os olhos do ser humano durante 3 minutos. Depois, exprimem a “beleza” (*) que conseguem VER. No corpo que está à vossa frente. Na alma à vossa frente. No espírito que têm à sua frente.

2. Trocar de papéis e repetir o procedimento.

Aviso: Cada casal tenta “reconhecer” o outro, ativando uma visão mais profunda, capaz de ver para além das imagens.

(*) Neste exercício usamos a palavra beleza com o significado grego antigo de “ωραῖος” que significa “aquele que está na hora certa”. Podemos dizer aquele que está no momento certo, no corpo certo, com a forma certa, no lugar certo, etc. Um lugar onde nada precisa ou pode ser melhorado. Um lugar onde o espírito se exprimiu na sua forma única e irrepitível.

PRÁTICA / TEATRO (Hopeart)

Exercício 08

Título: “O TACTO COMO SENSAÇÃO MAIS PROFUNDA” (CONSCIÊNCIA DOS SENTIDOS)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart08/>

Duração: 30 minutos

Procedimentos de reflexão: 10 minutos

O objectivo desta actividade 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.

ETAPAS

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-se nos olhos.

2. Após 3 minutos, os participantes fecham os olhos. Concentram-se na rede invisível que os liga através das palmas das mãos. Ficam assim durante 3 minutos. Partilham o que observaram.

- Nos seus corpos (por exemplo, calor/suor/trepidação/sensação de frio, etc.)
- Possíveis sentimentos que possam surgir
- Formação de possíveis pensamentos

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.

PRÁTICA / TEATRO

(Hopeart)

Exercício 09

Título: “EU SOU” (EXPRESSÃO)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart09/>

Duração: 45 minutos

O objectivo desta actividade é experimentar uma outra forma de nos apresentarmos, para além da comunicação verbal. Quando tivermos dominado as técnicas de conexão dos dois sentidos acima mencionados, passamos à comunicação verbal - sempre que possível. Cada um pode partilhar algumas coisas que escolheu para si próprio, apresentando-as ao resto do grupo. O artista tem a possibilidade de se apresentar utilizando todas as formas de discurso que preferir/puder (movimento/som/palavras/combinção das anteriores).

ETAPAS

1. Os actores formam um círculo. Restabelecem a conexão mais profunda através da visão e começam a apresentar-se um a um, avançando para o meio do círculo. O instrutor não deve determinar quem vai primeiro. Os participantes tentam comunicar e co-decidir sem palavras, usando apenas a possibilidade da conexão mais profunda entre eles. Quando se apresentam através da fala, os actores são convidados a partilhar os seus nomes e uma informação sobre eles.
2. Nos outros casos de “discurso” (movimento/som/palavras/combinção dos anteriores), os participantes podem acrescentar se quiserem o seu nome utilizando a frase: “EU SOU (nome)....”

Aviso: É importante manter a ordem específica dos exercícios para que a ligação seja conseguida primeiro através dos sentidos e não através do intelecto. A declaração “EU SOU”, se for acrescentada, deve ser feita no final da introdução improvisada.

PRÁTICA / TEATRO (Hopeart)

Exercício 10

Título: “APENAS SER A PINTURA” (EMPATIA / CONSCIÊNCIA DOS SENTIDOS)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart10/>

Duração: 60 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- 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

O objectivo desta actividade é experimentar o nível de abertura e de conexão entre duas pessoas, concentrando-se numa determinada cor e forma.

ETAPAS

1. Formar pares. Os parceiros sentam-se frente a frente. 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.

2. O formador pede ao participante A para pensar numa forma: círculo/triângulo/quadrado. O participante A foca-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 actividade com o participante B a tornar-se uma cor e uma forma.

3. Esta actividade 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 o foco no máximo. Por exemplo, um pássaro, o mar, a montanha...
- Ou algo com o qual possam realmente sentir uma ligação profunda.

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

PRÁTICA / DANÇA (Vo'Arte)

Exercício 01

Título: “PONTO DE ENCONTRO COM O CORPO” (EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte01/>

Duração: 15 a 20 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Local confortável

Consciencialização do corpo, no espaço, no tempo e com os outros que o rodeiam. Encontro consigo próprio e com a natureza do seu estado no momento. Identificação da respiração como primeiro movimento do corpo.

PASSOS

1. Colocar os pés paralelos, afastados à largura das ancas e encontrar o ponto de equilíbrio, fechar os olhos e deixar os braços cair ao longo do corpo.
2. Focar no topo da cabeça enquanto o corpo encontra a verticalidade.
3. Pensar no corpo, ossos, músculos, veias... e sentir o chão.
4. Gentilmente ter consciência da respiração.
5. Usar os joelhos como facilitadores de energia que atravessam o corpo.
6. Com a conexão ao corpo, abrir os olhos e olhar o grupo.

Outros comentários: Reservar um tempo para passar pelo passo 3, fazendo uma viagem mencionando cada parte do corpo

PRÁTICA / DANÇA (Vo'Arte)

Exercício 02

Título: “EU MAIOR” (EXPRESSION)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte02/>

Duração: dependendo do número de participantes (exemplo: 10 pessoas 20 minutos)

Materiais necessários para a actividade:
- Local confortável

Conhecerem-se uns aos outros. Trabalho de coordenação e atenção, através do uso da voz em simultâneo com o gesto/movimento. Jogo de coordenação motora e memória coreográfica através do reconhecimento do outro. À procura do seu EU no aqui e agora.

PASSOS

1. Observar o espaço, preparar para o Ponto de Encontro com o Corpo.
2. Usar a voz dizendo o nome como uma manifestação da nossa identidade.
3. Todos os participantes dizem o nome da direita para esquerda.
4. Manter a posição inicial de Ponto de Encontro com o Corpo.
5. Na roda dizer o nome da pessoa à esquerda, indo pela ordem da direita e vice-versa, a jogar com memória e ritmo.
6. Dizer o nome interiorizando a força interna e associar a palavra super-poder, procurando o contraponto, a fragilidade, e fazer o gesto do nome.
7. Cada participante diz o seu nome com um movimento e todos repetem, aglutinando cada gesto formando uma sequência .
8. Por cada dois participantes/gesto do nome, regressamos ao início e todos repetem os nomes pela ordem do círculo
9. Voltar sempre ao ponto inicial.

PRÓXIMOS PASSOS

- Repetir o exercício em silêncio, sem voz, a sentir a dinâmica do grupo e seu ritmo de conexão.

PRÁTICA / DANÇA (Vo'Arte)

Exercício 03

Título: “GESTO E OLHAR” (GENEROSIDADE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte03/>

Duração: 20 - 30 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Local confortável

Jogo de coordenação motora e memória coreográfica através do reconhecimento do outro. Utilização com contacto visual de forma a criar outra conexão simultaneamente com o movimento. Trabalhar a deslocação no espaço e o ritmo do grupo.

STEPS

1. Através do olhar conectar com um participante na roda.
2. Para chamar a pessoa com quem cruzam o olhar, usar o gesto do seu nome.
3. Deslocação pelo espaço usando o movimento do gesto do nome e ocupar o lugar do participante.
4. Cada participante só deve sair do seu lugar quando iniciar o processo de usar o olhar para conectar e usar o gesto do nome para chamar outro participante.
5. Sentir o ritmo do andar ao chamar outro participante.
6. É importante fazer contacto visual para facilitar a conexão.
7. Olhar para outra pessoa, fazer contacto visual e trocar de posição, não ficar no mesmo local mais de 10 segundos.
8. Usar a expressão corporal para perceber que a outra pessoa nos está a ver.
9. Todos com todos ao mesmo tempo.

PRÓXIMOS PASSOS

- Fazer o mesmo exercício sem ser em disposição circular mas andar pelo espaço com todos os participantes.

PRÁTICA / DANÇA (Vo'Arte)

Exercício 04

Título: “GEOGRAFIA HUMANA” (VULNERABILIDADE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte04/>

Duração: 30 - 40 minutos

Materiais necessários para a actividade:
- Local confortável

Pauta coreográfica simples de usar e eficaz para trabalho de memória e composição no espaço. Trabalho de consciencialização e de escuta do grupo com base na improvisação.

PASSOS

1. Observar espaço, preparar par o Ponto de Encontro com o Corpo.
2. Entrar no espaço, recorrendo ao gesto do nome ou usando a energia do momento.
3. Um participante aleatório ao fim de alguns segundos diz STOP, todos param numa posição, sentem o espaço, os participantes à volta e regressam ao início.
4. Aquando do STOP tomar consciência do acontecimento improvisado e ao retomar do início repetir exactamente os mesmos gestos e movimento até ao primeiro STOP.
5. Não há paragem no fim do primeiro STOP aglutinando os próximos movimentos.
6. Um participante aleatório, ao fim de alguns segundos, diz STOP pela segunda vez, todos param numa posição, sentem o espaço, os participantes à volta e regressam ao início
7. Pensar como cada participante pode acrescentar ao que foi feito.
8. Quando estão parados adicionar 1 movimento que conecte a uma outra pessoa (tocando um no outro)

start > 1ª sequência - movimento > stop >
start > 1ª sequência – movimento + 2ª sequência –
movimento > stop
start > 1ª sequência – movimento + 2ª sequência –
movimento + 3ª sequência – movimento
start > 1ª sequência – movimento + 2ª sequência –
movimento + 3ª sequência – movimento + 4º movi-
mento de conexão com o grupo

PRÓXIMOS PASSOS

- Repetir a fórmula complexificando as sequências de movimento e disposição no espaço.

PRÁTICA / DANÇA (Vo'Arte)

Exercício 05

Título: “BEYOND THE SIGN” (EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte05/>

Duração: 20 - 30 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Local confortável
- Fita-cola de pintor

Trabalho na identidade do nome através do gesto / movimento (ou mesmo com o nome gestual se for o caso). A criatividade do gesto e as suas dimensões nas mais diferentes energias, emoções e sensações físicas.

Trabalhar com os movimentos dos nomes de cada participante, com a identidade.

PASSOS

1. Desafiar diferentes texturas do movimento / gesto do nome: sentimentos, tempos, posições e executar os movimentos bem pequenos vs bem grandes.
2. Usar o espaço e a descoberta do movimento em simultâneo, usando as distâncias próximo, longe, os ritmos rápidos, lentos, os níveis cima ou baixo.
3. Consciência do olhar e ver, ver o espaço, os outros, e manter-se em movimento.

PRÓXIMOS PASSOS

- Desenhar um espaço limitado no chão (usar fita-cola de pintor).
- Usar a limitação de espaço, como condicionante ao movimento, olhar, respiração e contacto com o outro.

PRÁTICA / DANÇA (Vo'Arte)

Exercício 06

Título: “TELA BRANCA” (GENEROSIDADE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte06/>

Duração: 45 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Local confortável

Trabalho sobre o corpo no espaço e a composição, equilíbrio e emoção. Trabalho de escuta e colectivo de construção de movimentos através de diferentes temas / emoções propostas numa tela branca / espaço vazio.

PASSOS

1. Observar o espaço vazio, preparar par o Ponto de Encontro com o Corpo e imaginar uma tela branca.
2. Explorar com diversos temas / emoções (medo, amor, tempo...) uma ideia de fisicalidade no espaço.
3. Pintar / imprimir o corpo na tela branca com os temas / emoções propostas.
4. Exemplo, pensar na palavra tempo, entrar no espaço sem premeditar o que fazer e espontaneamente colocar o corpo numa posição física que simbolize o tempo.
5. Cada participante vai acrescentando a sua sensação no quadro / tela numa posição corporal que simbolize o tempo.
6. Quando todos os praticantes estiverem posicionados na tela / quadro dentro do espaço, uma subtil mudança física é proposta na postura/posição que foi encontrada.
7. Esta mudança pode levar os corpos a relacionarem-se ou não.
8. Respirar o quadro / tela vivo e limpar o espaço numa respiração coletiva de todos envolventes.

PRÓXIMOS PASSOS

- Criar o um quadro / tela vivo em movimento, após todos os participantes estarem em pausa, o quadro inteiro torna-se todo ele um movimento colectivo à volta do tema proposto.
- O quadro / tela vivo clarifica-se numa respiração coletiva e quando todos decidirem sair do espaço vazio.

PRÁTICA / DANÇA (Vo'Arte)

Exercício 07

Título: “RECONHECIMENTO DO CORPO”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte07/>

Duração: 20 - 30 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Local confortável

Trabalho que explora a interação entre a personagem, a memória e o corpo físico, estabelecendo uma relação intrincada entre os diversos corpos que compõem a existência humana. O corpo presente é uma construção dinâmica, sujeita a contínuas transformações, que carrega não apenas a experiência física do momento, mas também memórias, ideias e desafios acumulados ao longo do tempo. Identificar torna-se um processo de reconhecimento profundo e, simultaneamente, uma jornada de evolução constante.

PASSOS

1. Trabalhar em grupo diferentes estados psicológicos reconhecendo diferentes formas de locomoção nas características físicas mais simples do movimento: verticalidade, peso, intensidade e força.

Exemplos:

Feliz: andar solto, sem peso, saltitante, leve;
Zangado: tenso, mais peso, pragmático, direto;
Triste: pesado, sem forma, coluna curva, lento;
Confiante: direto, aberto, preciso.

2. Num círculo, os participantes exploram e experienciam as diferentes qualidades de cada estado psicológico.

Por cada estado psicológico usamos 7 minutos de improvisação e movimentação, primeiro sem interações, depois com a possibilidade de interação/relação sem recurso da palavra.

Seguidamente, cada participante deve construir uma personagem no seu imaginário e adicionar uma cronologia, idade e outros pormenores criativos.

Exemplo:

Feliz como se fosse uma mulher vitoriana acabada de chegar a uma festa e acha que é a mais bem vestida.

3. Posteriormente, identificar qual a zona do corpo onde mais se manifesta o estado psicológico da personagem.

Exemplo:

Sentir que a felicidade está localizada no peito, sentir-se zangado na cabeça; sentir-se triste nas pernas. Sempre em movimento e experimentação, selecionar apenas dois estados psicológicos e localizar em cada parte do corpo. Com a possibilidade de interação no grupo, mas sem uso da palavra ou o toque, a improvisação desenvolve-se no sentido de perceber de que forma o nosso corpo e a personagem se manifesta, ou se impõe e se deixa ser influenciada ou “contaminada” pelo grupo.

PRÓXIMOS PASSOS

- Trabalho de intensidade dos estados psicológicos. De 0% a 100%, o grupo todo começa a 0% de intensidade e gradualmente aumenta captando as diferentes intensidades de estados psicológicos e a sua relação com o corpo físico e corpo psicológico.

PRÁTICA / DANÇA (Vo'Arte)

Exercício 08

Título: “SE TU CANTAS, EU DANÇO; SE OS OUTROS DANÇAM, EU DANÇO; EU DANÇO PORQUE QUERO”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte08/>

Duração: 30 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Local confortável
- Dispositivo sonoro
- Música

Resposta imediata ao estímulo auditivo e visual.

PASSOS

1. O primeiro passo é identificar no grupo de trabalho os participantes surdos ou com deficiência auditiva. Neste caso estes participantes vão usar como referência o estímulo visual do orientador. O exercício é extremamente simples e pode ser realizado de diversas formas.

Selecionar uma música com duas secções claras: uma secção da música com voz/lírica e uma secção instrumental da música sem voz.

Os participantes ouvintes usam como estímulo a música: ao som da música com voz/lírica movimentamos e dançamos livremente; ao som da música instrumental sem voz o corpo fica em pausa. Os participantes Surdos ou com défice auditivo usam o estímulo visual dos outros como resposta, criando assim uma espécie de onda.

2. Posteriormente podem ser divididos em dois grupos, onde um grupo se movimenta quando existe música com voz/lírica e o outro faz o oposto em pausa, e vice-versa.

PRÓXIMOS PASSOS

- Em grupos mais pequenos com cerca de 5 a 3 pessoas, estes decidem como podem usar esta regra simples de movimentação e de forma criativa usar o espaço e a interacção com os outros grupos.

PRÁTICA / DANÇA (Vo'Arte)

Exercício 09

Título: “IMPROVISÇÃO EM TEMPO REAL ATRAVÉS DA DANÇA E DO DESENHO”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte09/>

Duração: 45 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Duas folhas A4 por par;
- Um lápis de cor por par;
- Espaço amplo e seguro onde o trabalho pode ser feito.

O principal objetivo deste exercício é promover a conexão através da observação e combinar criativamente a dança e o desenho. Trata-se de um exercício de orientação para um grupo de 6 a 20 participantes.

PASSOS

1. Ponto de Encontro com o Corpo e o Outro. O grupo forma um círculo e toma consciência do tempo, do espaço e do corpo. O grupo dedica alguns minutos a concentrar-se no espaço e a conectar-se à energia do círculo. Cada pessoa escolhe um parceiro através do contacto visual.

2. Pares para Improvisação em Tempo Real. Utilizar uma área específica do espaço escolhida por cada par. Um deles vai movimentar-se livremente sob o tema e com a palavra “ligação”. Assim, improvisa livremente movimentos com a palavra no fundo da mente. Entretanto, a outra pessoa está à vontade para se sentar e desenhar livremente no papel, com formas, linhas ou qualquer coisa que surja também em modo de improvisação. O tempo de cada improvisação deve ser curto, cerca de 2 minutos cada.

3. Pares para Dialogar. Depois de terem improvisado e trocado de par, ambos mostram o seu desenho do parceiro a dançar. O diálogo sobre a experiência é livre, mas focado nos pontos em que a sensação de conexão entra no desenho. Fazer o reconhecimento de alguns movimentos através do desenho, ou então, reconhecer o desenho em ligação com o movimento.

4. Reconhecer a Conexão Através do movimento. A solo, escolher um espaço e utilizar o desenho (a sua partitura) feito pelo seu parceiro para o guiar através da improvisação do movimento seguinte. Ler a energia do desenho e usar a memória física para chegar ao núcleo chave dos momentos de ligação relacionados com o desenho e a dança.

5. Partilhar com o grupo. No círculo com todo o grupo, cada pessoa partilha a improvisação a solo feita pela experiência partilhada de desenhar e dançar, trazendo novamente os pontos de ligação para a experiência física. Uma pessoa de cada vez vai para o meio do círculo e começa o seu solo de improvisação, e para a próxima pessoa começar, esta tem de sentir onde está o ponto de ligação para chegar ao meio do círculo e começar. O processo flui quando todos partilham o espaço e o tempo e se ligam através do movimento.

PRÁTICA / PINTURA (ABANA)

Exercício 01

Título: “DEIXAR UMA MARCA” (EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana01/>

Duração: 90 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Folhas de papel A4 (uma por participante).
- Lápis ou canetas (um por participante).
- Um espaço amplo e seguro no qual os participantes se possam movimentar.

A actividade visa tornar a pintura uma experiência envolvente e lúdica, aproximando os participantes da cor de uma forma interactiva e agradável. Esta abordagem transforma a arte num jogo partilhado que promove a curiosidade e o entusiasmo.

O principal objectivo deste exercício é promover a empatia entre os participantes através de uma experiência visual partilhada.

Todos os exercícios serão conduzidos por um líder e um grupo de pessoas (6 a 20)

Durante o exercício, os participantes terão de comunicar apenas através da prática gráfica e do contacto visual (se possível, sem falar).

PASSOS

1. Formar um Círculo. Convide os participantes a disporem-se em círculo, dentro do qual se formará o espaço dedicado à actividade. O círculo deve ser suficientemente grande para permitir que os participantes se movimentem livremente

2. Criar pares. Os participantes terão de encontrar um parceiro entre os membros do círculo (a escolha

é opcional, mas recomenda-se que escolham alguém que não conheçam). Quando os pares estiverem formados, certifique-se de que estão de frente um para o outro, mantendo uma distância de cerca de 3 metros entre eles.

3. Conhecer o Parceiro. Os membros de cada par terão de estabelecer e manter o contacto visual durante todo o exercício. Isto permitirá-lhes criar uma ligação empática entre eles.

4. Instruções de movimento. Nesta fase, os participantes começarão a caminhar lentamente em direção uns aos outros, dando um passo em frente sempre que o líder der um sinal. Cada passo terá de ser calibrado para durar alguns segundos, de modo a que o movimento seja deliberado e medido.

5. Deixar uma marca. Durante o movimento, um em direção ao outro, os participantes serão instruídos a fazer um gesto instintivo e rápido com o lápis ou a caneta na mão para fazer uma marca no seu papel. Este sinal pode ser: uma linha, um círculo, uma forma abstracta ou qualquer outra coisa que sintam que querem desenhar nesse momento e começar a partilhar as suas emoções.

6. Olhar nos Olhos. No final de cada passo, depois de terem feito a marca, os participantes terão de manter o contacto visual com o seu parceiro, permitindo-lhes comunicar emocionalmente através do olhar.

7. Mostrar a Arte. Quando os participantes tiverem alcançado uma distância próxima, serão encorajados a mostrar ao seu parceiro as marcas feitas no papel. Este momento de partilha será a primeira abordagem para se conhecerem uns aos outros.

8. Regressar ao Início. Depois de partilharem o seu trabalho artístico, os participantes podem regressar ao ponto de partida, dando um passo atrás, continuando a olhar nos olhos uns dos outros. Este regresso representa um momento de encerramento da experiência.

9. Discussão e Reflexão. No final do exercício, o líder pedirá aos participantes que expressem a experiência e as sensações sentidas durante a actividade. A discussão pode ser um momento poderoso de partilha e reflexão.

PRÁTICA / PINTURA (ABANA)

Exercício 02

Title: “SHARED SIGNS” (VULNERABILITY)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana02/>

Duração: 90 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Folhas de papel A3 (uma por cada par).
- Marcadores de cor (um por cada par).
- Um espaço amplo e seguro no qual os participantes possam movimentar-se livremente.

O principal objectivo deste exercício será identificar e reconhecer as suas vulnerabilidades, expressando-as sem vergonha ou julgamento. A interação e o conhecimento mútuo entre os participantes ajudarão a reduzir e a eliminar os aspectos negativos para desenvolver uma maior auto-confiança.

Todos os exercícios serão conduzidos por um líder e um grupo de pessoas (6 a 20). Durante o exercício, os participantes terão de comunicar apenas através da prática gráfica (se possível, sem falar).

PASSOS

1. Formação de casais. O grupo de participantes será livre de se dispor no espaço como desejar, cada um escolherá um acompanhante do grupo (de preferência alguém com quem não esteja muito familiarizado). O casal, de comum acordo, escolherá a posição mais cómoda e adequada para iniciar o exercício. O líder deverá orientá-los a sentarem-se frente a frente a uma distância mínima, equivalente à largura de uma folha de papel A3 que terão à sua disposição para fazer sinais, utilizando um marcador colorido a seu gosto.

2. Expressão individual. Os pares terão de imaginar uma linha invisível que dividirá a folha em duas partes iguais. Nesta fase, depois de o líder dar o sinal verde, todos começam livremente a desenhar linhas, sinais ou símbolos na sua própria metade, sem pensar demasiado, seguindo o próprio instinto e a criatividade.

3. Vulnerabilidade e partilha. Depois de fazer os primeiros sinais na sua metade do papel, o casal começa a conhecer-se e a refletir sobre o que sente ao partilhar sinais com o seu parceiro. Quando se sentirem prontos, o líder fornece-lhes instruções para desenharem sinais para além da linha divisória imaginária, entrando na área do outro parceiro para começar a criar uma verdadeira interação através da nova linguagem gráfica.

4. Conversação visual e vulnerabilidade. Nesta fase, os dois membros do casal são convidados a interagir com os sinais um do outro. Poderão enriquecê-los, apagá-los ou fazer o que considerarem adequado para comunicarem e se conhecerem melhor, tal como aconteceria numa conversa verbal. Este exercício visa promover a interação e o conhecimento entre os participantes através da arte e da expressão visual. Pode ser uma forma criativa de quebrar o gelo e facilitar a comunicação com o seu interlocutor.

5. Reflexão e partilha de emoções. No final do exercício, todo o grupo se reunirá para uma reflexão colectiva. Aqueles que o desejarem poderão partilhar a sua expressão artística com o seu parceiro e com todo o grupo: o que aprenderam uns com os outros, como se sentiram vulneráveis e possivelmente como as suas fragilidades se dissolveram. Esta discussão será um momento poderoso de partilha e de crescimento pessoal.

PRÁTICA / PINTURA (ABANA)

Exercício 03

Título: “FAZER CONEXÕES” (EXPRESSION)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana03/>

Duração: 90 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Tela ou folhas de papel de 70x100 cm.
- Tintas de têmpera de vários tons.
- Lápis, lápis de cor, lápis de cera, marcadores, pincéis, canetas, giz e outros materiais de arte.
- Um espaço amplo
- Uma mesa ou uma superfície de apoio plana.

Este exercício colectivo tem como objectivo promover a expressão criativa e reflectir sobre o poder da arte para comunicar e estabelecer ligações com os outros.

Todos os exercícios serão conduzidos por um líder e um grupo de pessoas (6 a 20). Durante o exercício, os participantes terão a oportunidade de comunicar verbalmente e através da nova linguagem gestual aprendida durante os exercícios anteriores, de forma a organizar o trabalho a realizar.

PASSOS

- 1. Formar grupos.** Os participantes serão convidados a formar grupos de três ou quatro pessoas, cada grupo receberá uma folha/tela de 70x100 cm, um conjunto de cores de têmpera de vários tons e outras ferramentas artísticas disponíveis.
- 2. Experimentação artística (ordenado).** Os par-

ticipantes terão a oportunidade de aplicar uniformemente a têmpera na palma da mão, escolhendo uma ou mais cores favoritas. Depois de as mãos dos participantes estarem uniformemente cobertas de cor, serão encorajados a criar uma composição, imprimindo-as no papel. Isto pode ser feito pressionando suavemente a mão no papel ou fazendo uma impressão mais vigorosa, consoante a expressão artística desejada. Nesta fase, serão capazes de criar a composição com vários padrões direccionais, utilizando o módulo (mão) no sentido da translação, reflexão, rotação e simetria para construir uma composição básica ordenada.

3. Experimentação artística (confusão). Uma vez concluída a composição inicial, seguindo um esquema ordenado com base nos padrões direccionais sugeridos, os participantes serão encorajados a quebrar deliberadamente esta ordem, inserindo, utilizando lápis, marcadores, pincéis, canetas e outras ferramentas artísticas, outros elementos gestuais, tais como linhas, pontos, formas geométricas, símbolos, letras, etc. Esta etapa permite aos participantes exprimir livremente os seus pensamentos, emoções e ideias, dando largas à sua criatividade sem restrições. O acto de introduzir o caos na composição pode ser libertador e abrir novas possibilidades expressivas, permitindo que os participantes transformem o trabalho num verdadeiro parque de diversões para a imaginação.

4. Conexão em grupo. Durante o processo de criação artística, os participantes serão encorajados a comunicar uns com os outros. Esta interação irá permitir-lhes a partilha das suas ideias, discutir a evolução da arte e experimentar uma forma única de comunicação artística, para criar uma ligação empática com os outros.

5. Reflexões e comparações. No final do exercício, será realizada uma sessão de reflexão onde os participantes partilharão as suas experiências, os significados atribuídos à obra de arte colectiva e os desafios enfrentados durante o processo criativo. Será também uma oportunidade para discutir os desafios enfrentados durante o exercício e a forma como estes desafios foram ultrapassados através da colaboração e interação entre os membros do grupo.

PRÁTICA / PINTURA (ABANA)

Exercício 04

Título: “A DÁDIVA” (GENEROSIDADE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana04/>

Duração: 30 minutos a 1 hora

Materiais necessários para a actividade:

- Trabalhos artísticos realizados no exercício 3.
- Materiais de arte, tais como tesouras, papel, marcadores, tintas, cola, tecidos, etc.
- Um espaço amplo e seguro no qual os participantes se possam movimentar.

Este exercício tem como objectivo promover a generosidade e a partilha criativa entre os participantes, através da criação de presentes artísticos únicos para trocar entre si.

Todos os exercícios serão conduzidos por um líder e um grupo de pessoas (6 a 20).

Durante o exercício, os participantes poderão exprimir-se e partilhar o momento como desejarem.

PASSOS

- 1. Reagrupamento do grupo.** O grupo deverá reunir-se novamente e colocar os trabalhos concluídos ao lado uns dos outros para que possam ser observados na sua totalidade.
- 2. Observação e Reflexão.** Os participantes serão encorajados a observar cuidadosamente todos os pormenores das obras de arte criadas no exercício anterior, incluindo os das obras de outros grupos. Cada participante é encorajado a refletir sobre os pormenores artísticos que mais lhe chamam a atenção ou que o inspiram de alguma forma.
- 3. Selecção dos detalhes.** Após a fase de observação e reflexão, os participantes serão convidados a seleccionar um ou mais pormenores artísticos que gostariam de utilizar na criação dos seus dons artísticos. Estes pormenores podem ser retirados dos trabalhos do seu próprio grupo ou dos trabalhos de outros grupos. A escolha é pessoal e baseia-se na sua própria inspiração.
- 4. Criação de presentes.** Após a selecção dos pormenores, os participantes iniciarão o processo de criação dos seus presentes, utilizando os materiais artísticos à sua disposição. Poderão recortar os pormenores escolhidos em formas à sua escolha, que podem ser regulares ou abstractas. O objectivo é transformar estes pormenores em algo novo e único.
- 5. Troca de presentes.** Durante esta fase, os participantes terão a oportunidade de trocar os presentes que criaram com outros membros do grupo. Este gesto de partilha simbolizará não só a generosidade criativa, mas também a ligação artística que se desenvolveu entre os participantes ao longo de todo o processo. Cada presente torna-se uma memória tangível desse momento especial, impressa num fragmento de papel, que os participantes podem guardar como testemunho da sua experiência artística partilhada.

PRÁTICA / PINTURA (ABANA)

Exercício 05

Título: “LINHA CONTÍNUA”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana05/>

Duração: 30 minutos a 1 hora

Materiais necessários para a actividade:

- Uma folha de papel brilhante (1 m. x 1,5 m.)
- Ferramentas de desenho à escolha: lápis, marcadores, lápis de cera ou outros...

Este exercício visa promover a ligação entre o eu e o acto criativo, através do desenho de uma linha contínua numa folha de papel.

Todos os exercícios serão conduzidos por um líder e um grupo de 20 pessoas.

Cada participante terá uma folha de papel brilhante e uma cor à sua escolha

PASSOS

1. Adaptação e relaxamento. Antes de iniciar a actividade, os participantes serão convidados a relaxar, através da respiração profunda ou de outras técnicas de relaxamento da sua preferência.

2. Escolha da colocação. O participante terá a liberdade de decidir como se posicionar na folha. Pode escolher ficar de pé, sentado ou deitado, optando pela posição que lhe permita sentir-se mais confortável e ligado a si próprio.

3. Criação de uma linha contínua. Utilizando as ferramentas de desenho, o participante começa a desenhar uma linha contínua no papel. Esta linha representará ele próprio e a sua ligação com o ato criativo. Terá de garantir que o gesto flui livremente no papel, sem interrupções, sem necessidade de um plano pré-estabelecido, seguindo simplesmente o seu próprio instinto.

4. Exploração criativa. Ao desenhar a linha contínua, o participante poderá explorar e ligar-se ao processo criativo através da reflexão. Não será necessário julgar o resultado, mas a concentração basear-se-á no próprio gesto e na forma como este o faz sentir.

PRÁTICA / PINTURA (ABANA)

Exercício 06

Título: “CAMINHO RÍTMICO”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana06/>

Duração: 30 minutos to 1 hora

Materiais necessários para a actividade:

- Folha de papel com a linha previamente traçada. (exercício 05)

Neste exercício, o participante será encorajado a explorar a linha previamente desenhada, caminhando sobre ela seguindo ritmos diferentes, como numa dança. Será uma forma de aprofundar a ligação entre o corpo e o processo criativo, explorando a forma como ambos interagem entre si. A duração, ritmo e intensidade do percurso podem ser personalizados de acordo com as preferências e objectivos pessoais.

Todos os exercícios serão conduzidos por um líder e um grupo de 20 pessoas.

Cada participante terá uma folha de papel brilhante e uma cor à sua escolha.

PASSOS

- 1. Observação.** O participante começa por observar atentamente a linha desenhada no papel. Observará as curvas, as linhas rectas, as intersecções ou qualquer outra característica visual da linha que desenhou.
- 2. Caminho.** O participante posiciona-se no início da linha e começa a caminhar ao longo dela, seguindo diferentes ritmos. Pode optar por andar depressa, devagar ou fazer pausas como se estivesse a seguir o ritmo da música.
- 3. Exploração cinética.** Durante o percurso, o participante prestará atenção às sensações físicas e mentais que surgirão seguindo a linha em diferentes ritmos. Reflectir sobre o que sente no seu corpo, que tipo de ligação tem com a sua criação.

PRÁTICA / PINTURA (ABANA)

Exercício 07

Título: “EXPLORAÇÃO DO SOM”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana07/>

Duração: 30 minutos a 1 hora

Materiais necessários para a actividade:

- Folha de papel com a linha previamente traçada. (exercício 05)

Neste exercício, o participante será orientado a explorar o som através da observação da linha previamente desenhada, criando sons que seguem as características visuais da linha. Este exercício oferecerá ao participante uma forma única de explorar a ligação entre a arte visual e a arte sonora, encorajando uma compreensão mais profunda de como a arte pode ser multi-sensorial.

Todos os exercícios serão conduzidos por um líder e um grupo de 20 pessoas

PASSOS

- 1. Observação da linha.** O participante começa a observar atentamente a linha desenhada no papel, as suas partes curvas, linhas rectas, intersecções ou qualquer outra característica visual da linha.
- 2. Geração de som.** A partir da observação visual, o participante será convidado a produzir um som seguindo a direção da linha. Os sons serão inspirados pelo fluxo da própria linha. Por exemplo, se a linha for curva, o som emitido pode ser uma nota curva. Se a linha for reta, o som pode ser mais linear.
- 3. Exploração das características do som.** O participante será encorajado a explorar uma variedade de características sonoras, tais como o tom (agudo ou grave), o timbre (como os sons de instrumentos musicais ou de animais), a duração (longa ou curta) e a frequência (frequência dos sons), ou a experimentar sons suaves, cascalhos, assobios ou qualquer outro som que ouça e que se enquadre no padrão da linha.
- 4. Ligação visual e auditiva.** Durante este processo, o participante criará uma ligação entre o mundo visual (a linha) e o mundo auditivo (os sons). Cada som emitido deve ser influenciado pela forma da linha.

PRÁTICA / PINTURA (ABANA)

Exercício 08

Título: “CONEXÃO”

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana08/>

Duração: 60 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Cada participante tem a sua própria folha de papel previamente desenhada.
- Paus (um por cada par)
- Um novelo de linha
- Música para acompanhar o ritual

Este exercício envolvente tem como objetivo criar ligações significativas entre os participantes, explorando como as relações humanas podem ser representadas através das artes visuais, música, dança e interpretação, num ritual único.

Todos os exercícios serão liderados por um líder e um grupo de 20 pessoas. Serão formados pares a partir do grupo.

PASSOS

- 1. Formação de casais.** Cada participante será incentivado a escolher um parceiro para formar pares. Em cada par, os dois participantes serão identificados como A e B.
- 2. Sobreposição das folhas.** Em seguida, cada par sobreporá as suas folhas com as linhas desenhadas. Através da transparência das folhas de papel brilhante, os pontos de intersecção entre os dois trajectos tornar-se-ão visíveis. Cada ponto de intersecção simbolizará a ligação que se desenvolverá entre os dois participantes, à semelhança das sinapses do sistema nervoso, que funcionam como pontes entre neurónios para permitir a transmissão de informação. Este processo artístico representará as ligações e interações únicas entre os membros dos casais de forma visual e simbólica.
- 3. Escolha de uma ligação significativa.** Entre todas as ligações identificadas, cada par seleccionará uma como a mais significativa. Esta representará o ponto de encontro particularmente importante na relação criada.
- 4. Disposição dos pares de folhas.** O grupo inteiro, composto por 20 participantes, disporá as folhas aos pares, sobrepondo-as. Cada par posicionar-se-á no seu ponto em comum escolhido, representando a sua ligação significativa.
- 5. Criação da Rede.** Cada par terá um bastão. O primeiro casal a iniciar o percurso, escolhido por todo o grupo, terá também o novelo de fio, atando a extremidade do fio ao bastão do parceiro B. O participante A do primeiro casal dirigir-se-á ao participante A de outro casal, que escolherá por afinidade e a quem doará o novelo de lã. Esta operação será repetida até que todos os participantes A tenham completado ligações entre os participantes A de cada par. Posteriormente, será a vez dos participantes B.
- 6. Movimento e dança.** À medida que o ritual prossegue, desenvolver-se-á uma complexa rede de ligações entre todos os participantes. Nestes deslocamentos através desta intrincada rede de fios, emergirá uma dança única. Os movimentos serão inspirados e guiados pela textura dos fios e sincronizados ao ritmo da música, criando assim coreografias artísticas espontâneas e envolventes.

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 01

Título: “OS ANÉIS CONCÊNTRICOS DA PERCEÇÃO” (CONSCIÊNCIA DOS SENTIDOS)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster01/>

Duração: 30 minutos a 1 hora

Materiais necessários para a actividade:

- Uma folha de papel
- Um lápis para cada participante.

O objectivo da actividade é introduzir a arte da escuta profunda e do olhar profundo, de preferência ao ar livre. Trata-se de uma prática para expandir a nossa capacidade de ouvir e olhar atentamente à nossa volta em 360 graus e a uma grande distância. A prática abrange vários sentidos e aborda a necessidade de as pessoas em circunstâncias de saúde difíceis compreenderem que podemos melhorar a nossa noção de espaço e melhorar a nossa mobilidade, sem a necessidade de nos deslocarmos fisicamente. A prática está organizada em 3 anéis concêntricos imaginários, desde a percepção do nosso próprio corpo até aos horizontes visuais e sonoros. Inspirados pela forma como as corujas e os morcegos mapeiam o espaço com sons, os participantes aprendem a mapear uma paisagem muito detalhada e diversificada que podem navegar com a sua imaginação com grande precisão.

Encontrar um local interessante para se sentar num espaço aberto onde se possa ver ao longe e ouvir claramente um grande número de sons. Desenhe 3 anéis concêntricos numa folha de papel e mapeie os sons que está a ouvir à sua volta durante 15 minutos. Se quiser, pode desenhar o movimento dos sons no espaço. Pode também marcar os sons possíveis, aqueles que não consegue ouvir mas que pode adivinhar com a sua visão. Descubra o seu horizonte visual e sonoro nos limites do terceiro círculo maior. Observe como os animais se deslocam no espaço à sua volta: afastaram-se ou aproximaram-se?

PASSOS

1. Introduza a prática falando sobre a forma como podemos perceber os sons em 3D com os nossos ouvidos (faça alguma pesquisa sobre sons binaurais) sussurre a partir das costas de um dos participantes, movendo-se suavemente de um ouvido para o outro. Repare como a pessoa que o está a ouvir consegue perceber claramente de onde vem a sua voz sem olhar para si.
2. convidar cada participante a sentar-se, de preferência no chão, se possível, e escolher uma direção para onde olhar. Proponha que definam a direção cardinal para a qual estão a olhar (N,S,O,E), a direção que terão de escrever na sua folha de papel mais tarde.

... virar página >

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 01 (continuação)

3. Dê a cada participante uma folha de papel e uma caneta e convide-os a desenhar 3 anéis concêntricos (ou pode dar folhas de papel com os anéis concêntricos previamente impressos). Explique-lhes que o primeiro pequeno anel central corresponde ao som que o seu corpo produz e que o segundo anel concêntrico corresponde aos sons que ouvem a uma distância de 50 metros. O terceiro círculo corresponde a uma distância maior definida pela profundidade da paisagem, que pode ser de 500 m a vários quilómetros, onde se podem ver algumas montanhas, por exemplo.

4. Utilize um relógio ou uma campainha para definir um alarme de 15 minutos e esclareça que os participantes não precisam de olhar para o relógio ou para o telemóvel, mas apenas de se concentrarem com os seus sentidos.

5. Convide os participantes a sentarem-se em silêncio durante 15 minutos e dê as seguintes instruções: marquem no papel a vossa orientação no topo da página. Agora, marquem a localização relativa de cada som que podem ouvir utilizando os 3 anéis concêntricos. Se quiserem, desenhem um pequeno símbolo à vossa escolha para cada tipo de som.

6. Convidar cada participante a partilhar o seu desenho entre si após a prática. Podem tirar fotografias com os seus telemóveis e explorar as diferenças e o que têm em comum.

7. Propor a descoberta de apps para telemóveis:

- Merlin Bird, reconhecer as aves pelo seu canto (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)
- Decibel X, ou similar para medir os decibéis e o limiar de ruído potencial na cidade

Avaliação: O sucesso da actividade pode ser avaliado pela criatividade e complexidade dos desenhos

Outros comentários: Se a prática tiver de ser feita dentro de casa, pode abrir-se uma janela e convidar toda a gente a ouvir através da janela e a mapear o que se passa dentro e fora de casa ao mesmo tempo.

Referências: Esta prática é inspirada por grandes professores, a Natureza, claro, mas também Rich Blundell e o projecto Oika, Jon Young do projecto 8 Shields e os parceiros do projecto No One Forgotten, entre outros.

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 02

Título: “CORPO E OUVIDOS, AS RAPOSAS E AS CORUJAS” (CONSCIÊNCIA DOS SENTIDOS)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster02/>

Duração: 30 minutos a 1 hora

Materiais necessários para a actividade:

- Algumas peças de tecido para vendar os olhos das corujas. Em alternativa, pode confiar-se na honestidade dos participantes e convidar as corujas a manterem realmente os olhos fechados durante o jogo.

Pode-se aproveitar esta parte da actividade para falar sobre a confiança na Natureza e como cada espécie sabe exactamente a que distância pode estar das outras – por vezes muito perto, por vezes não.

O objectivo desta actividade é desenvolver uma consciência mútua, do nosso próprio corpo e dos sentidos. Pretende-se celebrar a inteligência das raposas e das corujas como fonte de inspiração para aprender com a Natureza e melhorar a comunicação entre as pessoas. A prática envolve vários sentidos e o corpo em movimento, abordando a necessidade de pessoas em circunstâncias de saúde difíceis irem além das limitações da comunicação humana básica. Estamos a tornar-nos animais na nossa imaginação para compreender a criatividade da Natureza e tomarmos consciência de que fazemos parte dela. É uma demonstração da diferença entre os nossos corpos e sentidos, não como uma barreira, mas como a mesma força de diversidade e criatividade que sustenta a vida na Terra.

A noite está a cair na floresta habitada por corujas e uma família de raposas tem de atravessar a floresta sem ser detectada pelos incríveis ouvidos das corujas. Dois grupos de jogadores tornam-se alternadamente corujas, para escutarem atentamente de olhos fechados. Tornar-se uma raposa significa aprender a “marcha da raposa” e mover-se de forma silenciosa para não despertar as corujas. Esta prática é geralmente realizada ao ar livre, num ambiente natural com alguma vegetação, ramos e pequenas pedras no solo.

PASSOS

1. Introduzir os poderes da coruja e da raposa. A raposa é uma mestra da invisibilidade com a sua marcha silenciosa. A coruja é uma mestra da audição, sendo capaz de escutar em duas direcções diferentes ao mesmo tempo e a 360 graus. (Fazer previamente alguma pesquisa sobre estes animais). Esclarecer que este não é um jogo de predador/presa. Todos os animais estão conscientes uns dos outros de forma respeitosa. Este exercício trata-se de praticar os nossos sentidos e de compreender a Natureza como uma grande teia de interconexões entre inúmeras espécies.
2. Dividir em dois grupos: as corujas e as raposas. Colocar as corujas a uma distância mínima de 3 a 5 metros umas das outras para criar uma rede de ouvidos. Ensinar às raposas a técnica da “marcha da raposa” (poderás encontrar recursos online que expli-

... virar página >

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 02 (continuação)

cam esta técnica utilizada por povos indígenas e rastreadores). Se o terreno for macio, as raposas podem experimentar andar com e sem sapatos, para sentir a diferença. As raposas terão de atravessar o território correspondente coberto pelas corujas.

3. Explicar as regras. Corujas, têm de manter os olhos fechados e ouvir com atenção. Se ouvirem uma raposa, devem dizer em voz alta “raposa” ou “Hou Hoooo” uma vez. Raposas, atravessem a floresta da forma mais silenciosa possível, sem pressa.

4. Trocar os papéis no final da prática.

5. Sentar em círculo e partilhar as experiências. Convidar os participantes a comentar a sensação de se tornarem uma coruja ou uma raposa e a sua percepção do espaço e dos outros. Que animal preferiram representar e porquê?

6. Integrar a experiência no quotidiano. Incentivar os participantes a, ocasionalmente, se tornarem uma raposa ou uma coruja no seu dia-a-dia e a praticar a arte da escuta profunda e da invisibilidade. Convidá-los a aprender sobre a inteligência destes animais e a inteligência da Natureza em geral, que é a nossa grande mestra.

7. Explorar aplicações móveis relacionadas com a Natureza:

- Merlin Bird, para reconhecer aves através dos seus cantos (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)

Avaliação: A forma de avaliar esta actividade mede-se pelo entusiasmo, alegria e gratidão pelos animais que esta prática pode despertar. Também se pode pedir aos participantes que partilhem uma história real sobre um encontro com animais selvagens, para avaliar o seu nível de intimidade com a Natureza.

Outros Comentários: Se a prática tiver de ser realizada em espaço interior, podem ser dispostos diferentes materiais no chão, como folhas secas recolhidas num parque próximo.

Referência: Esta prática é inspirada em grandes mestres: na própria Natureza, mas também em Rich Blundell e no Oika Project, Jon Young do 8 Shields Project, e os parceiros do projecto No One Forgotten, entre outros.

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 03

Título: “PERTENCER À NATUREZA COM A NOSSA VOZ” (VULNERABILIDADE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster03/>

Duração: 30 minutos a 1 hora

O objectivo desta prática é mostrar como estamos sempre ligados ao que nos rodeia, seja com os seres humanos ou com outros seres na natureza. Mesmo que não estejamos conscientes disso, a nossa presença num lugar torna-nos parte de uma polifonia contínua de vozes e sons. As pessoas em situação de saúde difícil podem aperceber-se de que fazem sempre parte desta orquestra e cultivar um sentimento de pertença ao planeta, aqui e agora.

Inspirada nos pássaros estorninhos, esta actividade convida as pessoas a entrarem em ressonância com o que as rodeia, imitando os sons do ambiente. Esta prática ajuda-nos a estar mais conscientes da actividade à nossa volta e a criar um sentimento de empatia, tornando-nos o outro por um momento.

PASSOS

1. : Se for ao ar livre, escolhamos um local onde haja uma grande variedade de sons e evitemos locais demasiado ruidosos. Vamos formar um círculo de pé. Falemos da ave estorninho e da sua grande capacidade de vocalizar e imitar o som de outras aves e até o som de máquinas.
2. Começamos por escutar os sons ao redor e quando estivermos prontos, escolhemos um som de que gostamos e imitamos o seu som e ritmo. Pode ser qualquer som, máquinas, pássaros, vozes... etc. Se quisermos, podemos deslocar-nos para seguir a trajetória do som. Em qualquer altura, podemos ficar em silêncio e escolher outro som à nossa escolha.
3. Passados 5 minutos, formar um círculo e partilhar a forma como ressoámos com o espaço e o que ou quem nos tornámos por um momento. Marque a diferença entre sons (linguagem?) e ruídos (ausência de linguagem?). Pergunte se o som do vento, do rio e do oceano são sons ou ruídos. Pode categorizar os sons em 3 grupos, com base na classificação em bioacústica de Bernie Krause: geofonia (sons da Terra), biofonia (sons dos seres vivos) e antropofonia (sons produzidos pelos seres humanos e suas máquinas)
4. Propõem a descoberta de aplicações para telemóveis:

... virar página >

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 03 (continuação)

- Merlin Bird, para reconhecer aves pelo seu canto (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)
- Decibel X, ou semelhante, para medir os decibéis e o limiar de ruído potencial na cidade
- Aplicação Deep Time Walk, para descobrir quando surgiram os primeiros sons de seres vivos no planeta (<https://www.deeptimewalk.org/>)

Avaliação: Esta prática deve despertar nos participantes a capacidade de ouvir com atenção e de jogar com a voz para imitar a natureza. Se os participantes continuarem a fazer sons após a prática, é um bom sinal de que gostam de imitar sons e que o farão naturalmente no futuro. Salientar que imitar o canto dos pássaros é uma boa forma de aprender a identificar a sua presença e que algumas pessoas são grandes mestres na imitação de pássaros.

Outras observações: Se a actividade for realizada em espaços interiores, utilize uma gravação áudio de cantos de aves da zona local, complementada com cantos da floresta amazónica, por exemplo, para explorar semelhanças e diferenças da biodiversidade entre continentes.

Referências: Esta prática é inspirada por grandes professores, a Natureza, claro, mas também Rich Blundell e o projeto Oika, Jon Young do 8 Shields e os parceiros do projeto No One Forgotten, entre outros. Obrigado!

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 04

Título: “A ORELHA GIGANTE DE TEIA DE ARANHA” (CONSCIÊNCIA DOS SENTIDOS)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster04/>

Duração: 30 minutos a 1 hora

Materiais necessários para a actividade:

- um novelo de lã, de preferência vermelha
- alguns pioneses
- alguns sinos pequenos (se possível)

O objectivo desta actividade é introduzir a utilização do **corpo como um órgão sensorial para ouvir os outros**. Baseia-se na inteligência das aranhas que utilizam as suas teias como um ouvido gigante para detetar as vibrações do ar. Esta prática dirige-se a pessoas em circunstâncias de saúde difíceis, mostrando como podemos treinar os nossos sentidos e desafiar a ideia de órgãos sensoriais estritamente separados, olhando para uma **abordagem mais holística do nosso corpo**.

Sabia que as aranhas não têm ouvidos como nós, mas são capazes de o ouvir com as suas pernas! Como? Utilizando a sua teia como um grande ouvido. Vamos construir juntos uma teia de aranha gigante e usá-la para nos ouvirmos uns aos outros.

PASSOS

1. Contar a história da aranha gentil de pernas longas, que tece teias muito grandes em casa, esperando pacientemente que as pequenas moscas toquem na teia. Estas aranhas sentem os sons com as suas patas e até conseguem saber quem tocou na sua teia através da vibração específica de cada inseto. Por exemplo, o som de uma mosca não é o mesmo de um mosquito, pois têm uma vibração própria e uma velocidade diferente das suas asas. Utilizam a teia como um ouvido, compreendendo a vibração das cordas!
2. Vamos construir juntos uma teia, fixando as tachinhas na parede ou utilizando cadeiras ou móveis para esticar um fio de lã como se fosse a corda de um instrumento musical.
3. Quando a teia estiver pronta, escolha 2 participantes para serem as aranhas de pernas compridas, esticando cada extremidade do fio entre o indicador e o polegar. Convide os outros participantes a tentar atravessar a teia sem tocar no fio. As aranhas de patas compridas comunicarão qualquer alteração de tensão no fio através da sua voz “estou a ouvir”. Pode também utilizar pequenos sinos ligados às cordas para dificultar a tarefa e combinar o toque com a escuta profunda.

... virar página >

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 04 (continuação)

4. Depois de todos os participantes terem desempenhado o papel de aranha, relatem ao grupo a experiência - conseguiram ouvir com o vosso corpo? Foi difícil atravessar a teia de aranha sem tocar no fio?

5. Recordar como as aranhas são necessárias no ecossistema e a importância de reconhecer a sua inteligência e evitar matá-las. Recordar que a audição vai para além dos nossos ouvidos, que podemos sentir o som com o nosso corpo. Esclarecer que não tocamos nas aranhas porque algumas espécies podem morder-nos e que temos de respeitar sempre uma distância de segurança em relação às aranhas. As aranhas nunca tentarão morder-nos se não as perturbarmos e se respeitarmos o seu espaço vital.

Avaliação: Esta experiência transformadora deve provocar nos participantes um sentimento de apreço pelas aranhas, mudando a perceção negativa dominante sobre estes animais. Detetar se, nos comentários, alguém tem uma opinião positiva sobre a aranha e valorizar esta nova mudança de compreensão para o grupo.

Outros comentários: É melhor fazer esta prática num local fechado, onde haja silêncio e não haja vento.

Referências: Esta prática é inspirada por grandes professores, a Natureza, claro, mas também Rich Blundell e o projecto Oika, Jon Young dos 8 Shields e os parceiros do projeto No One Forgotten, entre outros.

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 05

Título: “SESSÕES DE ZUMBIDO: UMA PARTITURA DE ZUMBIDOS” (CONSCIÊNCIA DOS SENTIDOS)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster05/>

Duração: 30 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Um cartão branco para cada participante
- Canetas e papel

Baseada em mais do que a linguagem humana, a linguagem interespécies, a comunicação entre plantas (bioacústica), esta sessão introduz a comunicação para além das palavras, a comunicação através da ligação com o som e a vibração, inspirada na linguagem das abelhas. Esta prática consiste em recitar coletivamente um poema na linguagem da natureza e foi criada em conjunto com o artista Stefaan van Biesen, que fez uma partitura visual de sons de zumbidos escritos pelo poeta Geert Vermeire.

A linguagem das abelhas é uma linguagem para além do som, é sobretudo espacial e vibracional. A sua sintaxe baseia-se em algo muito diferente da linguagem humana: o tipo, a frequência, o ângulo e a amplitude das vibrações feitas pelas abelhas, à medida que se deslocam no espaço. No caso das abelhas, elas movem-se num padrão de 8. Stefaan van Biesen e Geert Vermeire convidam o público a caminhar - imergindo e vibrando na natureza enquanto ouvem o que está à sua volta. A linguagem das abelhas acontece através de movimentos matizados, sons e vibrações subtis que são dificilmente audíveis. Este exercício é exatamente sobre a relação com a natureza e com os outros seres humanos como parte

desta natureza, vibrando e ouvindo atentamente. No vídeo que demonstra o exercício, o poeta Geert Vermeire “conduz” uma partitura visual feita por Stefaan van Biesen. O grupo de participantes recita cada um dos 14 sons de zumbido até vibrarem como um só. O exercício é espontâneo, a partitura é um convite para ouvir e estar ao ar livre, ressoando tanto com o local e os presentes, e como tal, o resultado é sempre diferente.

STEPS

1. Para cada participante é necessário um cartão branco, canetas e papel. Cada um dos participantes escreve os sons em letras alfabéticas, representando para eles diferentes expressões da linguagem vibratória das abelhas. A seleção final de sons é escrita num pequeno cartão que o participante irá ler e recitar.
2. O formador começa a sessão convidando cada participante a recitar o seu som pessoal e deixa-o experimentar os sons até vibrarem.
3. O formador tem um papel à sua frente com uma lista de todos os sons. Para a atuação final, ele “conduzirá” o grupo, nomeando um a um, e depois grupos de participantes, para recitar os sons e regular o volume dos participantes através de gestos. Isto continua até o grupo vibrar como um só.

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 06

Título: “VEJO-TE, NATUREZA” (EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster06/>

Duração: 30 minutos a 1 hora

Este exercício, inspirado em “I see you” da Hope Art, tem como objectivo desenvolver a capacidade de empatia pela natureza e manter a nossa esperança.

Quando passeamos num parque, num campo ou num bosque, somos sempre vistos por um grande número de pequenos olhos. A forma como caminhamos ou até pensamos tem um impacto tremendo na forma como somos percebidos pelos outros seres. A nossa atitude, que reflecte quem somos, pode gerar confiança ou medo. Estamos no meio de uma miríade de ligações muito sensíveis que se estabelecem a todo o momento, mesmo que não tenhamos consciência disso. Este exercício cria um sentimento de intimidade e de pertença, é uma forma de expandir a nossa identidade e de encontrar sempre apoio emocional, regenerando um sentimento de esperança manifestado pela espantosa beleza, resiliência e inteligência da Natureza que perdura há centenas de milhões de anos.

PASSOS

1. Escolha um local para passear onde possa ouvir a natureza. Estabeleça papéis de observador e de observado ao mesmo tempo.

Partilhe a seguinte indicação: dê um passeio suave, abra os seus sentidos. Reconheça a presença e olhe para os outros animais e plantas com a sua visão periférica e diga com a sua voz interior “eu vejo-te, eu amo-te, confia em mim” e obterá a mentalidade certa para ser visto e ver.

Cada passo que dá é agora baseado na confiança recíproca e na consciência da presença do outro. Trata-se de visualizar os fios invisíveis que nos ligam uns aos outros na natureza e de os alimentar com uma mente e um corpo abertos com amor.

Nadem neste oceano de beleza, sintam as almas à vossa volta, os pequenos batimentos cardíacos e a seiva das plantas a fluir para cima, vocês fazem parte do batimento cardíaco da natureza.

2. Pare um pouco de vez em quando e olhe à sua volta em 360°, continue a andar.

... virar página >

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 06 (continuação)

3. A pessoa que coordena a actividade utilizará um relógio ou uma campainha para ativar um alarme de 15 minutos e esclarecerá que os participantes serão informados quando o tempo da prática terminar.

4. A pessoa que coordena a actividade convida as pessoas a sentarem-se em círculo durante 15 minutos e a comentarem o que sentiram.

Aviso importante

Porque é que a visão periférica (ou visão de coruja) é importante neste exercício? Infelizmente, é provável que tenhamos perdido a capacidade de usar a nossa visão periférica, muitas vezes usada de forma inconsciente, dando-nos muita informação sobre o que nos rodeia. Estar cada vez mais consciente da nossa visão periférica é uma ótima maneira de nos apercebermos da presença uns dos outros de uma forma muito descontraída. Olhar os animais nos olhos (visão de túnel) pode certamente ser feito em algumas situações, mas é quase sempre interpretado como uma ameaça no mundo animal, desencadeia uma resposta direta e não é esse o objectivo deste exercício.

Avaliação: Esta experiência transformadora deve provocar nos participantes um sentimento de pertença à natureza. Perguntar-lhes com quem se sentiram especialmente ligados e se conseguiram visualizar esta teia de ligações.

Outros comentários: É necessário fazer esta prática ao ar livre. Comente que as células das folhas das árvores, que captam a luz para a fotossíntese, podem ser vistas como pequenos olhos primitivos que captam a luz do sol. Sentiste que uma árvore te via durante o teu passeio? Comentar que o passarinho no cimo do ramo, com a sua vista incomparável da paisagem, se apercebeu da nossa presença, muito antes de nós.

Referências: Esta prática é inspirada por grandes professores, a Natureza, claro, mas também Rich Blundell e o projecto Oika, Jon Young do projecto 8 Shields e os parceiros do projeto No One Forgotten, entre outros.

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 07

Título: “EU MAIOR COM NATUREZA” (EXPRESSÃO)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster07/>

Duração: 30 minutos

Este exercício inspirado no “eu maior” da Vo’Arte tem como objectivo desenvolver a capacidade de expressão através da grande diversidade de corpos na natureza. Há muito tempo, quando a vida quotidiana estava intimamente ligada aos animais e às plantas, as pessoas desenvolveram formas de celebrar e conhecer a natureza, imitando o mundo natural na sua linguagem, na sua arte e no seu corpo. Os antigos povos das primeiras nações, como as tribos dos bosquímanos do Kalahari, na África do Sul, mantêm uma relação muito forte com o mundo natural, expressa pela sua capacidade de se transformarem nos animais em movimento. É uma forma de antecipar a forma como vivem e qual será o seu próximo passo, é também um chamamento. Neste exercício, transformar-se-á no animal da sua escolha, imitando a forma como ele se move. É uma oportunidade para nos conhecermos melhor e até para nos tornarmos o outro por um momento. É fácil encontrar um professor por aí, por exemplo, escolha um inseto, eles estão em quase todo o lado se olhar de perto e movem-se como uma formiga!

PASSOS

1. Escolha um lugar ao ar livre onde possa ver facilmente os animais: cães, gatos, pássaros e insectos estão em quase todo o lado. Não seja tímido e comece a imitar o ser da sua escolha. Lentamente, vai-se tornando cada vez mais o outro ao longo da prática. Tente antecipar o próximo movimento, olhe para o mundo com os sentidos do outro ser, sinta o impacto do vento, do calor do sol ou do frio e a textura do chão no seu novo corpo..

Variante do primeiro passo para a actividade em espaços interiores: Em vez de seleccionarmos os seres da nossa escolha, os participantes dizem-nos quem somos ao longo da nossa deslocação e tornamo-nos uma combinação de seres em constante mudança. Esta prática é inspirada na transferência horizontal de genes das bactérias, trocando pedaços de ADN entre si.

2. A pessoa que coordena a actividade utiliza um relógio ou uma campainha para activar um alarme de 15 minutos e esclarece que os participantes serão in-

... virar página >

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 07 (continuação)

formados quando o tempo da prática terminar.

3. A pessoa que coordena a actividade convida as pessoas a sentarem-se em círculo durante 15 minutos e a comentarem o que sentiram. É importante salientar que, tal como as pessoas, cada ser é único e não temos de o encerrar numa caixa imaginária definida pelo nome da sua espécie.

4. A pessoa que coordena a actividade pode propor descarregar e caminhar com a app móvel gratuita Antventure. Trata-se de uma história ambulante criada pelo contador de histórias David Merleau em colaboração com o Supercluster. Podemos experimentar o mundo através da lente de quatro espécies diferentes de formigas (<https://antventure.ca>). Esta experiência mostra como cada ser tem a sua própria personalidade.

Avaliação: Perguntar-lhes com quem se identificaram e se isso está a alterar a sua perceção do espaço e do tempo. Os seres que encarnaram são lentos ou rápidos, calmos ou agitados? O que é que têm em comum com o animal ou planta escolhido e qual é a grande diferença, se é que existe? Esta experiência transformadora deve provocar nos participantes um sentimento de singularidade do ser que estão a imitar.

Referências: Esta prática é inspirada por grandes professores, a Natureza, claro, mas também Rich Blundell e o projeto Oika, Jon Young do projeto 8 Shields e os parceiros do projeto No One Forgotten, entre outros.

PRÁTICA / SOM

(Supercluster)

Exercício 08

Título: “ESTABELECEER LIGAÇÕES COM AS PEGADAS DE ANIMAIS” (EXPRESSÃO)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster08/>

Duração: 30 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Um relógio ou um sino para definir um alarme de 15 minutos

Este exercício inspirado em “fazer conexões”, da Academia di Belle Arti di Napoli, tem como objectivo desenvolver a capacidade de expressão através da criação consciente de pegadas em harmonia com outras pegadas. Os artistas paleolíticos representavam geralmente animais selvagens que viviam na sua região. Podemos também encontrar numerosas formas de mãos nas pinturas rupestres com 36.000 anos, como na gruta de Chauvet, em França, ou na gruta de Altamira, em Espanha. Estas pinturas celebram as profundas ligações entre os seres humanos e os animais que partilham o mesmo habitat. Hoje em dia, mesmo que já não imprimamos as nossas mãos na rocha com pigmento natural, imprimimos os nossos passos no chão onde quer que vamos. Mas existe também uma grande variedade de aves e mamíferos, para além de outros, que deixam a sua marca no solo. É especialmente fácil descobrir esta grande quantidade ao caminhar na areia ao longo da costa marítima. É a arte ancestral do rastreio, a capacidade de observar e identificar as pegadas. Este exercício tem como objectivo despertar a nossa capacidade de reparar e identificar os seres que cruzaram o nosso caminho no tempo e desvendar uma mensagem secreta. As pegadas são como palavras num livro que podemos ler e seguir os rastos pode tornar-se um ato de poesia. Mas também pode começar a escrever as suas próprias palavras de uma forma consciente e em harmonia com a Natureza.

PASSOS

1. Encontra um local onde possas ver pegadas, na areia ou na lama de uma floresta, por exemplo. Podes fazer a ti próprio as 6 perguntas sobre estas pegadas: o quê, quem, como, quando, onde, porquê.
2. Vamos investigar o “onde” por agora e tentar seguir as pegadas. Imagine o peso do animal, “quem” revelado pela profundidade e a forma da pegada. Cuidado para não andar em cima destas pegadas.
3. Agora que já identificou uma trajetória, é altura de acrescentar os seus rastos e descalçar os sapatos, se possível. Sinta o solo da Terra como uma tela gigante onde uma infinidade de seres está a desenhar - a escrever palavras e frases com o seu corpo em movimento. Comece a desenhar com os seus pés em harmonia com as pegadas dos outros seres, como se fosse uma partitura musical onde acrescentará o seu próprio instrumento.

... virar página >

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 08 (continuação)

4. A pessoa que coordena a actividade utilizará um relógio ou uma campainha para ativar um alarme de 15 minutos e esclarecerá que os participantes serão informados quando o tempo da prática terminar.

5. Passo 5: A pessoa que coordena a actividade convida as pessoas a sentarem-se em círculo durante 15 minutos e a comentarem o que sentiram. Estabelecer uma conversa sobre as ligações entre a pegada do nosso corpo e a nossa pegada ecológica global.

6. Passo 6: A pessoa que coordena a actividade propõe descarregar e percorrer a aplicação móvel gratuita Deep Time Walk. Trata-se de uma história ambulante criada pelo Schumacher College em colaboração com o Supercluster. É uma caminhada áudio da história da evolução da vida na Terra, em que cada passo que damos corresponde a um milhão de anos.

- Deep Time Walk app, descubra quando surgiram os primeiros sons de seres vivos no planeta (<https://deeptimewalk.org/>)

Aviso importante: Temos de estar conscientes de que deixar pegadas pode ter um impacto negativo no ambiente, pode danificar e perturbar. Tal como um pintor que pinta na tela todos os pormenores da paisagem, ter consciência das nossas pegadas é útil para explorar formas de estar em harmonia com o mundo natural e consigo próprio, porque nós também somos natureza.

Avaliação: Esta experiência transformadora deve provocar nos participantes um sentimento de apreço pelo solo, tendo consciência de que todas as pegadas são significativas. Pode despertar o interesse em aprender a arte de seguir os animais selvagens.

Referências: Esta prática é inspirada por grandes professores, a Natureza, claro, mas também Rich Blundell e o projecto Oika, Jon Young do projecto 8 Shields e os parceiros do projecto No One Forgotten, entre outros

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 09

Título: “VAMOS CONSTRUIR UMA FLORESTA JUNTOS” (EXPRESSION)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster09/>

Duração: 60 minutos

Materiais necessários para a actividade:

- Telemóvel (dados móveis ou wifi)
- Computador portátil

Esta é a adaptação interior do exercício “Os Anéis Concêntricos da Percepção”, realizada quando não temos as condições para ir a um parque ou floresta. Vamos trazer a natureza para dentro da sala, criando uma composição sonora espacializada com os sons de animais selvagens, o vento, o rio e o oceano. Para tal, utilizaremos uma biblioteca sonora que preparámos para vocês e convidaremos cada participante a reproduzir um som à sua escolha no seu telemóvel. Cada participante escolherá um local na sala para colocar o telemóvel no chão e reproduzir o som escolhido em harmonia com os sons dos outros participantes. Este exercício irá transportar-nos para uma floresta encantada, energizada pelas nossas memórias.

PASSOS

1. Formação de círculo. Vamos formar um círculo de pé durante alguns minutos. Se possível, peça no dia anterior aos participantes que tragam uma memória de um encontro especial com um animal selvagem, insecto ou planta. Cada participante será convidado a trazer essa memória, fazendo o som e/ou o gesto desse ser, mas sem revelar o nome. Não faz mal se poucas pessoas entrarem no círculo, isso revela o facto de que muitas pessoas perderam a conexão com o mundo não humano, o que desperta a nossa vulnerabilidade.

2. Construção da floresta. Agora, vamos convidar todos a construir uma floresta juntos! Formem grupos de pelo menos 5 pessoas. Cada grupo ouvirá a colecção de sons disponível no site e conversará durante 10 minutos sobre que tipo de floresta querem construir: se tem um rio, onde está o oceano, etc. Eles devem decidir onde cada telemóvel será colocado no chão para criar uma composição sonora espacializada. O reprodutor de áudio com a lista de sons está disponível aqui: <https://nooneforgotten.eu/forest>

3. Posicionamento dos dispositivos. Agora que cada grupo está pronto, vamos convidar os grupos, um de cada vez, a posicionar os seus dispositivos no chão e a reproduzir os sons (por padrão, no modo de

... virar página >

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 09 (continuação)

repetição). Vamos caminhar nesta floresta juntos durante 5 minutos e, de vez em quando, fechar os olhos para sentir o espaço natural.

4. Exploração e reflexão. Após caminhar e ouvir cada paisagem, peça ao grupo que descreva a paisagem e as sensações provocadas por esta experiência. Desafie certos aspectos das composições sonoras. Por exemplo, pergunte se os pássaros estão sempre a cantar no mesmo local e se pensaram em mover alguns sons durante a apresentação da floresta. Vamos explorar e compreender a composição sonora do ponto de vista da inteligência ecológica. Cada espécie pertence a um determinado tipo de ambiente e dificilmente conseguimos ouvir uma rã no oceano ou uma cigarra no meio de um rio.

Aviso Importante

Neste exercício, convidamos os participantes a revelar um ser sem dizer o nome porque queremos evitar classificar um animal ou uma planta pela sua taxonomia, mas sim compreender que cada ser é único e não deve ser reduzido a um nome comum. Outra razão é que, muitas vezes, podemos sentir-nos mal por não conseguirmos identificar um pássaro, por exemplo. Existem tantas espécies que é preciso anos para identificar a fauna. Devemos aprender, pela prática, a disfrutar do facto de não saber e sentir alegria sempre que ouvimos e vemos um novo ser que ainda não conhecíamos.

Avaliação: Esta experiência sonora especial provavelmente irá desencadear sentimentos fortes e memórias de bem-estar na natureza em alguns participantes. Veja como as pessoas se sentem energizadas ao trazer a natureza para dentro do espaço. Avalie como este exercício revela em que ponto nos isolamos da natureza quando vivemos dentro de edifícios.

Referências: Esta prática é inspirada por grandes mestres, a Natureza, claro, mas também por Rich Blundell e pelo Oika Project, Jon Young do 8 Shields Project e os parceiros do projecto No One Forgotten, entre outros.

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 10

**Título: “SENTIR O MUNDO COM MEDIA
LOCATIVOS”**

Duração: 5 horas

Materiais necessários para a actividade:

- Telemóvel (dados móveis ou wifi)
- Computador portátil

Os meios digitais e locativos tornaram-se parte integrante da vida quotidiana das pessoas com deficiência. No entanto, o medo da tecnologia, o facto de se sentirem dependentes dos dispositivos digitais e a falta de conhecimentos são obstáculos à utilização dos meios de comunicação social digitais e locativos. Os sítios Web e as aplicações cada vez mais complexos criam barreiras adicionais. Isto aplica-se tanto a artistas e criativos como a outros utilizadores com deficiência.

A nossa solução é o apoio e a formação de artistas, deficientes e não deficientes, que fazem mapas dos media locativos e trabalhos de som e vídeo locativos como uma ferramenta de ligação e criação colaborativa.

O workshop multiplicador propõe uma colaboração entre criativos com e sem deficiência, centrada nas suas vozes e lugares, transformados em meios locativos, explorando a forma como os mapas e os percursos aumentados podem alargar os nossos sentidos e ligações no nosso mundo mais do que humano.

“Os mapas são, de certa forma, tímidos. Tendem a esconder o seu lado emocional por detrás das suas linhas claras, pontos precisos, palavras minimalistas, dados numéricos e objectivos informativos. Mas quando arranhamos a superfície cartográfica, os mapas parecem estar impregnados de todo o tipo de emoções.”

(Cartografia Emocional: Caquard & Griffin).

A nossa prática educativa e criativa emerge da experiência dos media locativos e do sound walking, formas pioneiras de prática artística e criativa com tecnologia do final do século XX e do século XXI para aumentar, alargar e amplificar (ou complementar) os sentidos e oferecer experiências imersivas de ligação mais profunda com os outros, os lugares e o nosso ambiente.

Os workshops centram-se nas vozes e nos lugares. Este workshop multiplicador à escala europeia estende-se em workshops com literatura e textos produzidos por criativos com deficiência e transformados em som, media e performance por criativos com e sem deficiência, explorando a forma como os mapas

... virar página >

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 10 (continuação)

e os percursos aumentados podem alargar os nossos sentidos e ligações.

A nossa abordagem à deficiência e à capacidade é integradora, não separando, mas partindo dos sentidos como o elo de ligação entre todos nós e o nosso mundo mais do que humano.

Os participantes serão acompanhados na criação de materiais para um mapa digital interativo, centrado nos locais onde vivem e nos locais dos outros participantes (à escala local, nacional e europeia), numa abordagem ecológica inteligente, tanto em ligação com os outros como com o nosso ambiente natural. Na segunda fase dos workshops, os participantes escolheram um livro, histórias, textos curtos ou poemas escritos por um autor cego ou com deficiência visual e apresentaram-nos a sua escrita através de um envolvimento criativo. O projecto relaciona-se com a forma como desenvolvemos ideias criativas para tornar acessível o inacessível.

O mapa terá uma forte presença áudio com sons, bem como vídeos, textos e imagens. Estará acessível em telemóveis, como um passeio aumentado, e num computador portátil, se não for possível participar fisicamente no passeio.

Contém elementos surpresa e entradas ocultas que serão reveladas em alturas diferentes. A caminhada estabelecerá ligações com a forma como ultrapassamos acontecimentos difíceis nas nossas vidas.

Nos próximos meses, iremos expandir o mapa pelos países da União Europeia através de convites abertos e dos parceiros do consórcio, facilitando assim a mudança sistémica e promovendo a cura.

O workshop multiplicador é pilotado com os parceiros do consórcio, apresentando-lhes, em meios locais colaborativos, a metodologia e as ferramentas, parcialmente já em linha na preparação de um workshop em Atenas e consolidadas neste workshop, e conduzindo a um resultado coletivo pelos parceiros.

PASSOS

1. Uma fase-piloto com uma “fogueira” em linha contínua, um canal de reuniões em vídeo, já está ativa a partir de abril de 2023. Criámos este espaço virtual aberto para nos reunirmos, falarmos, partilharmos e agirmos em conjunto. O canal permite que todos os parceiros e, na segunda fase, os participantes/artistas do projeto se juntem a qualquer momento que desejem e conheçam outros que estejam presentes, para falar ou ouvir. É um lugar à volta de uma fogueira de ideias partilhadas e um terreno fértil para todas as ligações futuras.

2. O atelier colectivo multiplicador: uma “polifonia de vozes”. Uma diversidade de linguagens, ligadas num mapa colaborativo e interativo. Como: gravando as vozes e as mensagens artísticas dos artistas que respondem a uma simples pergunta: “Qual é o significado de ligação para si?” Ouvir as vozes é um primeiro passo para nos conhecermos uns aos outros. Os parceiros foram e são convidados, numa fase piloto, a enviar um ou mais áudios ou vídeos curtos explicando o que é para eles o significado de ligação. As suas gravações são geolocalizadas num mapa interativo e numa página web comunitária do projeto. As contribuições são convidadas a incluir um toque performativo, expresso num pequeno áudio ou vídeo. Cada contribuição é introduzida por um mini-loop de vídeo e som, captando a essência do que é a ligação para cada contribuinte.

... virar página >

PRÁTICA / SOM (Supercluster)

Exercício 10 (continuação)

O projecto-piloto será agora alargado num workshop multiplicador para artistas na Europa, a quem será colocada a mesma questão. Os artistas podem enviar-nos os seus contributos em vídeo e áudio, com um toque performativo (movimento, cor, música, ...). Tutoriais em vídeo, som e texto sobre como criar conteúdos artísticos estarão disponíveis na página do projeto. A partir de 2024, disponibilizaremos também uma aplicação NOF-app (Roundware) que permitirá aos participantes gravar e partilhar gravações geolocalizadas no local, a incorporar no mapa interativo. Esta aplicação será promovida através da página Web do projeto NOF.

Ajudaremos os artistas participantes a otimizar as suas próprias criações através de um canal de vídeo aberto onde, em horários previamente anunciados, a equipa do Supercluster estará disponível pessoalmente em conversa direta com os participantes para avaliar a sua compreensão e necessidades relativamente à criação e edição de gravações de media locais, para formar artistas e facilitar a multiplicação da actividade nas suas redes. Incluímos uma série de tutoriais em vídeo relacionados com a edição para que os participantes tenham um manual de referência claro para multiplicar a ação. Oferecemos uma lista de ferramentas online para os participantes trabalharem nos seus suportes e otimizarem as entradas.

3. “Mapear as vozes”. Um mapa colaborativo em linha mostrará os áudios e vídeos de todos os participantes em toda a Europa. O mapa é acessível através de um simples URL, como um mapa interativo no seu computador, para pessoas com mobilidade reduzida, e como uma aplicação Web em qualquer dispositivo móvel, que permite ver os contributos enquanto se caminha. Ao explorar o mapa no computador ou no dispositivo móvel, o mapa reproduzirá todos os áudios e vídeos que contribuíram como uma polifonia de línguas e ligações.

Avaliação:

Número de visitantes da página Web do projeto, Número de pedidos de informação, Número de participantes (nos encontros em linha e de colaboradores artísticos), Número de participantes com deficiência, Trabalhos apresentados, Distribuição geográfica, Número de utilizadores da aplicação Web, Número de utilizadores do mapa interativo, Número de coberturas mediáticas e de publicações/comentários partilhados nas redes sociais, blogues e outros sítios Web, Reações de artistas e utilizadores (através de sondagens), Relatório de avaliação final.

Bibliografia

- Δανέζης, Μάνος, *Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης επιστημονικής Γνώσης* [Breaking the Mirror. For a New Philosophy of Modern Scientific Knowledge]. ΔΙΑΥΛΟΣ 2023
- Τσέργας, Νικόλαος, *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω Τέχνης* [Therapeutic Approaches through Art]. ΤΟΠΟΣ, 2014
- Voulgari, Angeliki-Ariadni, *The Art of Connection*. iWrite 2022