

AMBIENTE SONORO COM INSTRUMENTOS

Élményakadémia



Nº of pax
10-60



interior | exterior



30 minutos



expressão criativa

PROPÓSITO

- conectar à criatividade interior
- praticar a curiosidade
- praticar o ser criança e despertar a consciência sensorial

PREPARAÇÃO

• encontra um lugar adequado (dentro ou fora) onde possa haver uma cavalgada de sons e não seja perturbador. • coloca os instrumentos e „não-instrumentos“ no meio da sala/local onde vais trabalhar • coloca tapetes ou almofadas num grande círculo; certifica-te de que cada almofada está a uma boa distância de 2-3 metros das outras

INTRODUÇÃO

Conectar-se a um estado mental que é mais fácil de descrever como o da nossa “Criança Interior” abre as portas para a curiosidade, criatividade, alegria e inspiração. Esta simples atividade - descobrir sons através de instrumentos - apoia a entrada neste estado. Na nossa pressa diária, vale a pena poder entrar e sair de diferentes estados mentais para nos refrescarmos e aprendermos a ser capazes de alternar entre eles. Isto pode fortalecer a nossa saúde mental e aumentar a consciência dos nossos movimentos internos e a possibilidade de nos renovarmos.

MATERIAIS

- coleção de instrumentos simples de usar - tambores, guizo, apito, flauta, sino
- objetos do quotidiano: tesouras, papéis, sacos de plástico, canecas, talheres, cavilhas, marcadores, garrafas com água, etc.
- vendas - uma para cada dupla
- tapetes, colchões (tipo de ioga) ou almofadas para sentar



PASSOS

Depois de ter arranjado a sala/campo onde está a trabalhar, o facilitador: / **1.** Pede aos seus participantes para encontrarem um par

2. Em pares, um deles será o „Criador/Jogador“ e o outro será o „Ajudante“. **3.** Cada um terá 8 minutos para estar em **4.** O „Criador/Jogador“

sentar-se-á confortavelmente e receberá uma venda. **5.** A tarefa do „Ajudante“ é fornecer continuamente ferramentas/objetos (instrumentos/não-instrumentos) na mão do Jogador, a fim de poder experimentar sons.

6. Quando a primeira ronda começa, o Ajudante seleciona objetos aleatórios do meio do círculo e coloca-os na mão do Jogador, espera um pouco (30 segundos) e dá-lhe outro objecto e assim por diante.... Os objetos „usados“ têm de ser colocados

novamente no círculo para que os outros pares os possam

utilizar também. **7.** O Ajudante tem de cuidar da experiência do Jogador - fornecer objetos num ritmo bom e adequado. Em alguns casos é óbvio como fazer sons com

os objetos (tambores), mas noutros não é (tesoura). É importante que não haja comunicação verbal. Por exemplo, o Ajudante não descreve o objeto e não deve ajudar a descobrir como fazer um som com

ele, pois é esta a „tarefa“ do Jogador. **8.** Quando a primeira ronda terminar (8min), trocam de papéis e a segunda ronda começa. **9.** O círculo de reflexão começa depois de todos terem experimentado os dois papéis.

REFLEXÃO

- Como foi ser um Jogador? Como foi ser um Ajudante?
- Como te sentiste durante a experiência?
- Como é que o estado mental que alcançaste durante o papel de Jogador apoia o teu bem-estar mental?

COMENTÁRIOS

Ao facilitar esta atividade, é essencial certificar se é confortável para todos sentarem-se de olhos vendados. Caso contrário, pode oferecer diferentes opções: olhos fechados ou olhos abertos.

Varição 1: Se os participantes tiverem uma boa experiência com esta experimentação, a atividade poderá continuar criando-se um grupo de improviso. Isto significa que todos se sentam num círculo de olhos vendados, com um instrumento escolhido na mão (também pode ser a sua própria voz, se assim o desejarem) e iniciam uma improvisação durante 15 minutos - tocando os instrumentos em conjunto. Pode-se chamar previamente a atenção dos participantes para como a harmonia e o caos mudam e como os dois interagem um com o outro (um não está sem o outro) - assim não há que ter medo quando tudo parece caótico, pois é daí que a harmonia poderá nascer. Pode-se refletir sobre a sessão de improvisação de uma forma muito rica - perguntando sobre as ligações uns com o outros e, paralelamente, consigo próprios, e é normal que apareçam facilmente outros temas relacionados.

AMBIENTE SONORO COM INSTRUMENTOS