



LUGAR ESPECÍFICO

PELAS LINHAS DA MINHA MÃO

Lugar Específico - entre Arte e Educação



OBJETIVOS

AUTOCONHECIMENTO:

- criatividade/expressão artística
- reflexão sobre diferentes áreas da vida

PREPARAÇÃO

- prepara um espaço onde possas estar sem interrupções
- prepara os teus materiais

INTRODUÇÃO

Na obra do artista Escher The Drawing Hands pode ver-se uma mão desenhando a outra, o que representa a metáfora de podermos desenhar quem somos. Esta é a inspiração para a presente atividade. Concentra a tua atenção na palma da tua mão até que a mente se possa abstrair da percepção formal do objeto. A mão pode deixar de ser "a mão" e pode tornar-se uma superfície que tem linhas emaranhadas? O que nos podem essas linhas dizer? O que está escondido nelas? Por que caminhos elas nos podem levar?

Há quem acredite que a nossa vida fica registrada fisicamente nos nossos corpos e há quem diga que se pode ler o nosso destino nas palmas das nossas mãos - a ciência oculta Quiromancia, com origem na Índia antiga. O que aqui propomos é recriar essa prática por meio de uma abordagem simbólica. Este é um exercício de meditação ativa através da observação e do desenho.

MATERIAIS

- folhas de papel A3
- lápis de carvão
- cores (lápis de cor, marcadores, canetas, pastel óleo, etc)
- dispositivo gravador áudio (smartphone, gravador)

PASSOS

1. Pega num papel e num lápis (e certifica-te que tens por perto o resto dos materiais). Concentra a tua atenção na palma da tua mão não-dominante até conseguires sair da ideia de "mão" e perderes-te nos detalhes e nas linhas que nela estão marcadas. Depois, sem desviar o olhar, começa a desenhar no papel todas as linhas e detalhes que conseguires ver. Faz isso pelo tempo que precisares.
2. Agora, observa o teu desenho e procura encontrar 3 símbolos ou formas que reconheças entre as linhas emaranhadas e contorna-os (pinta-os) com uma cor. Depois, escreve perto de cada forma a primeira palavra que vier à tua mente quando olhas para cada uma delas.
3. Considerando as 3 palavras/símbolos que identificaste, pensa a qual dos 3 pilares da vida cada uma pode estar associada: Saúde (autocuidado, tempo para si, alimentação, saúde mental, emocional e física); Amor (família, amigos, relacionamentos); Trabalho (criação, construção, tarefas, compromissos, responsabilidades). Em seguida, escreve, ao lado de cada forma, a área da tua vida que lhe associas.
4. Por fim, reflete sobre as mensagens que podem estar ocultas nas associações que acabaste de fazer, enquanto gravas essa reflexão num áudio que poderás ouvir posteriormente.



PELAS LINHAS DA MINHA MÃO

REFLEXÃO

- Como te sentiste durante cada parte da atividade?
- O que é que aprendeste acerca de ti, dos pilares da vida e das correspondências que estabeleceste?
- Será que esta actividade poderá contribuir para a construção da resiliência? De que forma?

COMENTÁRIOS

- Poderás ouvir o áudio e olhar para o teu desenho sempre que sentires que te perdeste no caminho, para te reconectares ou relembrares quem eras naquele momento.
- Poderás repetir esta atividade 6 meses a 1 ano depois e perceber as diferenças. Estamos constantemente em transformação e recriação, é bom poder monitorizar e acompanhar essas mudanças.
- Estar ciente do nosso corpo (dor, marcas, tensões) pode trazer-nos informações importantes para podermos alinhá-lo com o nosso propósito e o nosso verdadeiro eu, o que se torna uma prática importante de introduzir nossas vidas.
- Esta atividade é inspirada no livro *Drawing on the Right Side of the Brain*, de Betty Edwards.