

VISITA A UM ESPAÇO CULTURAL

Lugar Específico - entre Arte e Educação



Nº of pax 5-20



2-3 horas



interior | exterior



Mediação cultural | desenho | escrita

OBJETIVOS

EXPERIÊNCIA COLECTIVA DE UM ESPAÇO CULTURAL

- Consciência corporal
- Expressão artística
- Co criação de significado e compreensão colectiva

MATERIAIS

- 1 A2 (papel flipchart/AO)
- cores (lápis de cera, marcadores, óleos pastel, etc.)
- 1 papel A4/ participante + 1 por grupo
- 1 caneta por participante

PREPARAÇÃO

- Escolher um espaço cultural (concebido para os visitantes aprenderem algo nele): museu, centro de arte, centro cultural, biblioteca, jardim botânico,...

INTRODUÇÃO

Os espaços culturais têm sido considerados importantes para a saúde mental. Quando testemunhamos arte ou algo fora de nós que seja atrativo, podemos desligar-nos das intensas lutas interiores, e fundir-nos com o momento e o espaço/objecto. Além disso, quando visitamos um espaço cultural, podemos sentir que algo que foi organizado numa determinada ordem, que em si mesmo traz alívio e paz, comunica metaforicamente e que pôr ordem no caos é possível, trazendo mesmo inspiração subconsciente e esperança de que tudo o que nos está a incomodar no interior pode ser posto em ordem.

Quando experimentamos algo com um grupo, podemos sentir-nos unidos através da experiência, podemos alargar a nossa perspectiva individual com a partilha dos outros e podemos conhecer-nos mais uns aos outros - o que nos pode aproximar mais.



PASSOS

1. Introdução - „Onde estamos“? - O facilitador dá as boas-vindas aos participantes ao local e pergunta se alguém já lá esteve antes, se alguém sabe alguma coisa sobre o espaço. Depois partilha o objetivo da visita, e para inspirar e criar algum mistério em torno da visita, pode dizer „há algo sobre

2. Corpo - „Como é que o teu corpo sente no espaço“? - O nosso corpo é um sensor e compreende rapidamente como nos sentimos num lugar. Os participantes caminham pelo local, concentrando a sua atenção nas sensações do seu corpo e definem o ponto de encontro 1 e a hora para se reunirem. - Chegando a hora, o grupo reúne-se no ponto de encontro 1 e começam todos a partilhar simultaneamente as suas sensações corporais sem palavras, através de movimentos fluidos, posturas,, etc. Depois, o facilitador chama os participantes 1 por 1, para reproduzirem o seu movimento, enquanto os outros param para assistir.

3. Expressão artística - „O que é atrativo para ti“? - Os participantes recebem um papel e caneta, e definem um segundo ponto de encontro e tempo para se reunirem. - Os participantes passeiam pelo espaço fazendo paragens perto do que chama a sua atenção durante algum tempo. Depois escolhem um desses pontos que os atraiu e representam-no no papel de alguma forma (sem palavras) e/ou tiram uma fotografia do mesmo. - Depois reúnem-se e, um a um, apresentam o desenho e explicam-lhes o que lhes era atraente e depois comparam-no com a fotografia (se houver uma).

4. Palavras e significados - „Que palavras e ideias te vêm à cabeça“? - Os participantes farão uma última caminhada focando a sua atenção nas palavras e ideias que se formam nas suas mentes enquanto caminham e depois reunir-se-ão no terceiro ponto de encontro. - O facilitador disponibiliza uma folha flipchart. Sem falar uns com os outros, os participantes são convidados a escrever as palavras que encontraram na forma de um poema visual. Quando terminarem, todos se levantam e lêem o que está no poema. - Depois, os participantes formam pequenos grupos 3-4 e inspirados pelo poema visual que escreveram, dialogam e apontam ideias-chave sobre o significado da experiência do espaço cultural. A partir das notas de conversa tentam escrever uma frase que pode resumir tudo, como uma citação/lema. Depois cada grupo partilha com o grupo grande a sua frase e algumas das ideias-chave por detrás dela.



VISIT TO A CULTURAL SPACE

REFLEXÃO

- Como te sentiste durante as diferentes partes da atividade?
- O que aprendeste sobre ti e sobre os lugares por onde passaste?
- Como é que esta atividade pode contribuir para o desenvolvimento da resiliência individual ou do grupo?

COMENTÁRIOS

Desde 2018, os médicos no Canadá prescrevem até 50 visitas a museus/ano/ paciente para doenças relacionadas com o stress e a saúde mental, como o esgotamento ou a ansiedade. Em 2021, seguindo a recomendação da OMS da boa prática canadiana, os médicos belgas começaram a

prescrever visitas a museus para doenças relacionadas com o stress e com a pandemia de Covid-19. A intuição é a inteligência que nos pode indicar melhor o que devemos ou não fazer, onde devemos ou não ir, quem devemos ou não ser. Ela comunica através das nossas sensações corporais, das quais estamos normalmente desligados ou que deixamos para trás por causa de uma sobrevalorização da inteligência mental. Portanto, qualquer prática de consciência corporal é essencial para a saúde mental.

O que te atrai e as palavras que te vêm à mente em qualquer momento presente não é aleatório: estamos constantemente a projetar o que está dentro de nós e a ler a realidade através do filtro do que se passa no interior. Dedicar-lhe atenção pode não só ligar-nos ao que se passa, mas permitir-nos trabalhar a relação connosco próprios.