

# QUANDO O CORPO GRITA

Lugar Específico - entre Arte e Educação

Nº of pax 5-15

Mediação Cultural | Escultura

interior | exterior

30 min - 1h30

## OBJETIVOS

AUTO E INTER CUIDADO:

- consciência corporal e
- autoconhecimento
- expressão artística
- trabalho de grupo

## MATERIAIS

- Materiais recicláveis ou naturais
- Barro, plasticina, massa de farinha
- Ferramentas para moldar
- Papel
- Canetas/lápis

## PREPARAÇÃO

- Encontra um espaço que permita um ambiente seguro e confortável.
- Escolhe uma música/playlist relaxante.
- Recolhe o material e coloca-o à volta do grupo (no chão ou numa mesa).

## INTRODUÇÃO

O que é que o teu corpo te está a querer dizer? Há quanto tempo não o ouves? Ao viver um estilo de vida stressante, podemos facilmente esquecer-nos de prestar atenção ao nosso próprio corpo. Esta atividade é tanto meditativa quanto artística, pois dá-nos a oportunidade de olhar para dentro de nós mesmos, expressar e curar, tendo a Arte como mediadora. Também desenvolve a capacidade de auto-ajuda e cura pela visualização e materialização das sensações corporais. Tudo isso enquanto se cria uma obra de arte coletiva.

*"A arte mais poderosa da vida é transformar a dor num talismã de cura. Uma borboleta renasce, desabrocha numa festa colorida!" Frida Kahlo*

## PASSOS

**1. A parte que grita:** O facilitador pede: Cada pessoa fecha os olhos, respira profundamente 3 vezes e faz um scan mental do seu corpo tentando identificar quais as partes ou órgãos que se sentem mais tensos.

Concentra-se numa delas e tenta visualizá-la. Como é que se sente?

Dá uma forma a essa tensão com argila/farinha ou plasticina. É importante que dê forma à sensação ou emoção e não à parte do órgão/corpo. Olha para a sua escultura e escreve uma palavra que a represente.

**2. Caminho para a cura:** -Depois o facilitador convida os participantes a tomarem um tempo para sentir gratidão por essa sensação, mesmo que lhe pareça negativa. Esta é a chave para a cura. -E aí, convida a que toquem novamente na sua escultura e que tentem aliviar a dor e as tensões através do pensamento.

**3. Quando nos unimos:** - O facilitador pede aos participantes para colocarem as suas esculturas no centro e convida-os a olharem para todas elas em silêncio e a acolherem as formas de todos. - Agora, sem comunicar, os participantes podem mover as esculturas de modo a formar uma escultura colectiva - qualquer pessoa pode mover qualquer escultura de modo que „as partes que gritam“ de cada membro fiquem curadas. - A escultura final surge quando mais ninguém quiser mover as formas. - Cada participante responde à pergunta „Que palavras me vêm à cabeça quando olho para a escultura final e quando penso neste processo colectivo?“.

Depois escrevem-na. - Antes da reflexão ou comentários sobre a escultura final, cada participante revisita as diferentes etapas com o seu corpo, de forma a integrar toda a experiência.

**4. Conversa sobre:** Qual é o poder de um grupo? Como pode um grupo ser forte

embora existam „partes que gritam“ dos seus membros? Como é que cada parte pode ser curada pelo grupo? **5.** Para terminar a atividade, o facilitador apresenta o trabalho de Louise Bourgeois, que expressa traumas de infância relacionados com a sexualidade, o corpo e o inconsciente: <https://www.wikiart.org/pt/louise-bourgeois>

„Preciso de fazer coisas. A interação física com o meio tem um efeito curativo. Preciso da atuação física. Preciso que estes objectos existam em relação ao meu corpo.“- Louise Bourgeois. Para ela, as expressões artísticas eram uma forma de catarse. O facilitador pergunta ao grupo: Foi possível sentir catarse ao esculpir a tua parte que grita? E quando o grupo a transformou?



QUANDO O CORPO GRITA

## REFLEXÃO

- Como te sentiste nas diferentes fases desta atividade?
- O que aprendeste sobre ti próprio, sobre os outros e sobre o grupo?
- Como pode esta atividade contribuir para a construção da resiliência individual e do grupo?

## COMENTÁRIOS

- Como aquecimento para o início da atividade, sugerimos a utilização da ferramenta da OBR
- Romania Esculturas Corporais.
- „A dor é a forma do corpo nos fazer saber que algo está errado. A dor é também a forma como o universo nos faz saber que estamos a precisar de crescimento.“ Nikita Gill
- Trabalhar o barro é em si mesmo uma forma de expressar a dor presa no nosso corpo. Para lhe dar uma forma específica, precisamos de a conhecer, de nos ligar a ela e deixar que a investigação nos possa levar à sua causa, e a uma forma de nos libertarmos dela.
- Levamos a totalidade de nós a um grupo, incluindo as nossas tensões; o que sentimos é sentido por todo o grupo, mesmo que este não esteja consciente. É por isso que é importante cuidarmos de nós próprios para contribuirmos de uma forma mais saudável/positiva para o coletivo.
- Esta atividade pode ser altamente sensível e delicada para os participantes, pelo que o facilitador deve ser experiente em segurança emocional.