

O MEU CAMINHO ÀS CEGAS

Outward Bound Romania



Nº de pax 6-12

individual | grupo



desafio



40 minutos



interior | exterior



MATERIAIS

- 1 corda longa (aproximadamente 40 metros e de preferência estática) e várias cordas e lenços que podem ser usados para atar diferentes itens, objetos e brinquedos à corda grande
- apito para o facilitador
- vendas para todos os participantes
- papel/caderno e caneta para todos

PROPÓSITO

- autorreflexão
- superar limites pessoais
- encontrar o ritmo individual

PREPARAÇÃO

• Esta atividade pode ser realizada no interior ou ao ar livre, mas o espaço tem de ser suficientemente grande. Se for no exterior, deve ter árvores, se for no interior, deve ter outros objetos (cadeiras, mesas,...), de forma a construir um caminho de 40 metros com cordas, fios e lenços.

• A área do caminho deve ser relativamente uniforme (sem buracos grandes ou obstáculos). Objetos pontiagudos ou perigosos devem ser retirados previamente.

• Os facilitadores devem construir um caminho com cordas, fios e lenços, e atar à corda (ou colocar na corda) diferentes itens (brinquedos, livros, roupa, etc). Esta construção deve estar fora do campo de visão dos participantes. São necessários pelo menos dois facilitadores: um no caminho e outro no ponto de encontro onde os participantes serão reunidos.

INTRODUÇÃO

O caminho que os participantes devem seguir vendados é um caminho de memórias.

Enquanto sentem os materiais e os diferentes objetos presentes nesse caminho, devem recordar-se de memórias da sua vida (esta atividade também pode ser usada como momento de avaliação de uma formação).

STEPS

- Reúne os participantes e informa-os que devem mover-se com segurança (devagar e com cuidado) enquanto estão vendados.

Informa-os que é possível que se cruzem com outros participantes no caminho, por isso prestem atenção para não irem uns contra os outros. Pede que estejam em silêncio durante toda a atividade e que parem quando ouvirem o som do apito (que só será utilizado para prevenir situações perigosas).

- Pede aos participantes para colocarem as vendas e leva-os, um a um, para o ponto de partida do caminho. Pede-lhes que sigam sempre a linha, pousando uma mão na corda e sentindo os diferentes objetos ao longo do percurso. Quando descobrirem/sentirem algo interessante, devem tentar recordar-se de memórias associadas a esse elemento.
they should try to recall memories related to that element.

- Quando chegarem ao final do caminho, o facilitador levará cada um dos participantes de volta para o ponto de partida - onde ficarão à espera dos outros em silêncio.
- Assim que todos regressarem, os participantes podem retirar as vendas e escrever brevemente no papel/caderno sobre as memórias que surgiram durante o caminho.
- Segue-se a reflexão em grupo

REFLEXÃO

- Como te sentiste a caminhar com a venda e quando te deixaram sozinho com a corda na mão?
- Como foram os teus movimentos, o teu ritmo? Ao que prestaste atenção?
- De que forma este caminho está ligado à tua vida?
- Descobriste algo sobre ti?
- O que pode ser o guia que te ampara na vida?

COMENTÁRIOS

Esta atividade pode despertar muitas emoções, por isso cria um ambiente seguro, silencioso e tranquilo.

É possível brincar com a altura da corda e tornar a atividade mais desafiante, colocando-a perto do chão ou à mesma altura que a cabeça.

... O MEU CAMINHO ÀS CEGAS ...