

*Atividades de Corpo*  
*Consciência Corporal*  
*Dança Consciente*

*Compiladas por Angelica Rente*

## **Check-in do grupo** (no início de uma atividade)

Fonte: Jaime Howell, Mindfulness na Dança, SP, jun18

Sentados em roda, anfitriã faz perguntas específicas para o grupo (exemplos):

- Levante e troque de lugar quem dormiu bem essa noite
- Levante e troque de lugar quem não dormiu bem essa noite
- Levante e troque de lugar quem se alimentou antes de vir pra cá
- Levante e troque de lugar quem sente dor em alguma parte do corpo. Indique a parte com as mãos enquanto troca de lugar
- Levante e troque de lugar quem sente saudades de alguém, incorporando o sentimento conforme caminha
- Levante e troque de lugar quem se sentiu muito alegre nos últimos dois dias
- Levante e troque de lugar quem prefere silêncio hoje

## **“O quê? Onde? Siga”**

Fonte: Jaime Howell, Mindfulness naDança, SP, jun18

- Iniciar individualmente, dançando com movimentos livres, explorando verbos de movimento: girar, deslizar, saltar, etc (música animada)
- Encontrar uma dupla, ainda dançando, determinar quem dará os comandos (pessoa A);
- Conforme ambas dançam, a pessoa que comanda diz, em momentos aleatórios: “Pausa”. Pessoa B (quem se movimenta) para como está. Pessoa A pergunta: “o quê?”, B investiga, silenciosamente, algum estímulo (formigamento, pressão, tensão, espasmo) em alguma parte do corpo, sem pensar muito. A pergunta: “onde?”, pessoa B responde (p.ex., “meu cotovelo esquerdo”); A diz: “Então, siga-o” e pessoa B dança “seguindo” os movimentos do cotovelo esquerdo.
- Repetir algumas vezes e trocar de papel.

## **Encontro**

Fonte: Jaime Howell, Mindfulness na Dança, SP, jun18

(música calma, contemplativa)

- Iniciar cada pessoa no seu próprio “casulo” ou “bolha”, explorando todas as dimensões do seu espaço pessoal
- Encontrar, inicialmente só com o olhar, outra pessoa em seu “casulo”, levando a atenção para ela e, ao mesmo tempo, mantendo a atenção no próprio “casulo”.
- Aproximar-se gradualmente dela e juntar os “casulos” para que formem um só, fazendo uma única dança por algum tempo.
- Juntar com outra dupla e dançar juntas por algum tempo
- Voltar para “casulo” individual e tomar consciência de sua possível expansão, englobando o mundo natural (focalizador conduz fantasia dirigida nesse momento, trazendo a presença das árvores, dos pequenos e grandes animais, da água, do planeta, das estrelas, do cosmos). Dançando no lugar ou parado, sentir a expansão do próprio “casulo”
- Retornar para “casulo” individual e finalizar.

## **Outras Atividades**

Fonte: Jaime Howell, Mindfulness na Dança, SP, jun18

- **Massagem** em duplas: uma pessoa sentada na cadeira, a outra massageia ombros, pescoço, cabeça e parte superior da coluna.
- **Continuum de consciência**, como na Gestalt-terapia, com testemunha: em duplas, uma pessoa narra o continuum e a outra escuta.
- Práticas de **meditação** mindfulness, como foco na respiração
- **Meditação** “just sit, just walk, just move”: em três momentos (aproximadamente 10 min cada) – sentada, caminhando e se movendo, com consciência.
- **Jogo dos Sistemas** (como no livro da Joanna Macy, Nossa Vida como Gaia, p. 149).
- Exercícios diversos de **consciência corporal** a partir da coluna vertebral (Feldenkrais)
- **Mapeamento de necessidades do grupo**: focalizador enumera pares de necessidades que se encontram nos pólos de um continuum. Por exemplo: solidude – companhia; intimidade – autonomia; pertencimento – individualidade; plenitude espiritual – plenitude material, etc, e nomeia paredes opostas da sala como sendo cada uma das polaridades. Pessoas se colocam na sala de acordo com onde se sentem no continuum de polaridades.

## **Eca e Hum**

(percepção das preferências, integração de polaridades)

Fonte: Jaime Howell, Mindfulness na Dança, SP, jun18

- Em duplas, uma pessoa testemunha e a outra dança
- A pessoa que dança relata para a outra cinco coisas “Eca!”, de que sente nojo. Após relatar, escolhe uma e começa a perceber como o nojo atua sobre seu corpo e deixa que seu corpo expresse, transformando os movimentos gradualmente numa dança, exagerando a expressão (música energética, meio tétrica).
- Em seguida, a pessoa que dança relata cinco coisas “Hum...”, de que gosta muito. Repete o processo de percepção, movimento e expressão através da dança.
- Trocar de papéis
  
- Depois, individualmente, pessoas em círculos. Cada pessoa traça uma linha imaginária a partir de si, dividindo a sala em metades. O lado esquerdo é “Eca!” e o direito, “Hum...”. Mover-se pela sala, ora de um lado, ora de outro, expressando e mesclando as sensações, com atenção no que é mais confortável, no que prefere, no que evita, etc.

\*Imagino que possa ser feito com qualquer par de polaridades que o focalizador queira escolher a partir do material que surgir nas falas do grupo

## **Dança da Evolução** (semelhante ao que fizemos no Processo Vida-Arte em Terra Una)

Fonte: Jaime Howell, Mindfulness na Dança, SP, jun18

- Focalizador narra uma história, a história da evolução da vida na Terra (música se adequa a cada momento, conforme descrito), as pessoas dançam individualmente.
  - Iniciando no chão, imóveis, depois de uma prática de consciência corporal: o início do Universo, partículas, caos, ainda não há vida (focar em movimentos involuntários do corpo, espasmos, etc) (música “cósmica”)
  - Surgimento da vida na água, ainda no chão (flutuar, mover suavemente)
  - Surgimento da vida na terra (arrastar e levantar)
  - Descoberta do Universo – awareness de si e do Todo, assombro, experiências numinosas
  - Povos caçadores, nômades, organização em tribos, início da vida em comunidade, descoberta do fogo
  - Descoberta das ferramentas, povos agrícolas, assentamentos humanos
  - Era industrial
  - Idade contemporânea
  - e agora, para onde vamos?
- Círculo, o lado de dentro é água, as bordas são as margens do rio. Temos coragem pra mergulhar e fluir ou queremos nos apegar àquilo que é conhecido? Como é fluir com as águas do rio? Como é resistir nas margens? (prece hopi – somos aqueles que estávamos esperando)

## **Integrando Polaridades**

Fonte: Jaime Howell, Mindfulness na Dança, SP, jun18

- Em trios, uma das pessoas pensa num conflito/dilema entre polaridades opostas e conta para as outras duas. Estas escolhem qual polo do conflito querem ser. Elas serão os portais.
- Portais começam a se mover, expressando sua polaridade, enquanto a primeira pessoa, o “movedor”, observa, a uma pequena distância dos portais, que estão frente a frente.
- Aos poucos, o “movedor” se move para o espaço entre os portais e começa a dançar, experimentando vários posicionamentos (mais perto de um dos polos ou de outro, no centro, etc), enquanto sente como é estar em cada uma destas posições
- Se torna uma dança entre as três pessoas
- “Movedor” se posiciona à frente com ambos os portais atrás, um de cada lado, e começam a caminhar pelo espaço, enquanto quem se move sente como é ser acompanhado por ambos, que ora se aproximam mais, ora se afastam.
- Finalizar com ambos os portais atrás do movedor, um de cada lado (“encontrem um modo de finalizar sua dança. Pode ser, por exemplo, colocando uma das mãos sobre o ombro da pessoa à frente”).
- Partilha nos trios