PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO CARTA DA TERRA EM AÇÃO

[UMAPAZ 2014]

PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO CARTA DA TERRA EM AÇÃO

[UMAPAZ 2014]

A Carta da Terra é um dos documentos principais que norteiam as ações da UMAPAZ e, ao trazer as metodologias integrativas para o curso, pretendemos aproximar as pessoas buscando integração e motivação para os temas a serem trabalhados nos encontros. Esperamos também, abrir portas e janelas de experiências de grupo através dos exercícios com o corpo, a música, o ritmo, as articulações, o desenho, a meditação, as Danças Circulares Sagradas, o Tai Chi e outras possibilidades de expressão do ser.

Este conjunto de práticas é parte do programa Carta da Terra em ação, em um entendimento de que essa metodologia de trabalho nos proporcionam:

1. Preparar corpo-mente-emoção para o processo de ensino-aprendizagem
2. Alongar e aquecer o corpo
3. Desenvolver a autopercepção corporal/mental/emocional/espiritual
4. Exercitar a convivência e o acolhimento
5. Integrar o grupo
6. Desenvolver a "atenção plena"
7. Exercitar a "presença"
8. Motivar para a participação e a troca
9. Abrir os canais da percepção visual/auditiva/sensorial para abordagem dos conteúdos da Carta da Terra em Ação

Diante de uma formação extensa, as metologias integrativas são a nossa costura, criam elos e fortalecem os conteúdos.

Este material foi desenvolvido pelas educadoras:

ESTELA MARIA GUIDI PEREIRA GOMES

FONOAUDIÓLOGA, FOCALIZADORA DE DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS E EDUCADORA AMBIENTAL

MARICY ELIZABETH MONTENEGRO

FONOAUDIÓLOGA, ARTE EDUCADORA E EDUCADORA AMBIENTAL

SUELY FELDMAN BASSI

PSICÓLOGA, NUTRICIONISTA E EDUCADORA AMBIENTAL

THEREZA CHRISTINA ROSA

PEDAGOGA E EDUCADORA AMBIENTAL

LIA SALOMÃO

GEÓGRAFA E ESPECIALISTA EM SUSTENTABILIDADE

SUMÁRIO

DINÂMICA de Formação do círculo e compromissos do grupo 8
DINÂMICA Conexão 10
DINÂMICA Atenção ao respirar 14
DINÂMICA Dança Circular cantada "Somos um círculo" 15
DINÂMICA Produção de desenho conjunto 16
DINÂMICA Sistema 18
DINÂMICA Desenho de natureza 20
DINÂMICA Circuito 22
DINÂMICA Experiência prazeirosa com a água 24
DINÂMICA Entrar em contato com aspectos sutis da água 26
DINÂMICA Tai Chi 28
DINÂMICA Roda da vida 32
DINÂMICA Siga os movimentos do mestre 37
DINÂMICA do Círculo 38
DINÂMICA Construção Engrenagem 40
DINÂMICA de Apreciação 41
DINÂMICA Trilha: Percepção da Cidade 42
Referências Bibliográficas 45

DINÂMICA DE FORMAÇÃO DO CÍRCULO E COMPROMISSOS DO GRUPO

OBJETIVO: FORMAR UM GRUPO COESO, VALORIZANDO A PARTICIPAÇÃO DE CADA INTEGRANTE DO GRUPO. CONSTRUIR OS COMPROMISSOS NECESSÁRIOS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CURSO.

ORIENTAÇÃO:

1. Peça para que as pessoas formem um círculo e que coloquem seus dois braços em frente ao corpo tocando as palmas das duas mãos. Peça que virem os polegares para a direita, e aos poucos separem suas mãos viradas da maneira que estavam (com polegares para direita), e lentamente encontrem as mãos dos vizinhos. Oriente para que todos dêem as mãos e soltem seus braços, principalmente deixando os braços e cotovelos soltos, mantendo as mãos dadas. Nesta posição damos e recebemos na roda da vida e no grupo.

2. Quando estamos em círculo, estamos todos equidistantes do centro; todos podem se ver e estar juntos de um modo cooperativo; pela tradição indígena brasileira (aprendizado através de vivências com Kaka Werá Jacupé www.kakawera.org) quando se forma um círculo, imediatamente surge no centro uma fogueira energética (o fogo pode representar a luz/consciência, pode aquecer o coração e o corpo, tem o poder de transformar aquilo que não nos serve mais). Lembrar de

formas circulares presentes na natureza e nas relações humanas, como círculos de alimento, círculos de oração, círculos de amigos, o sol, a lua, o terço na tradição católica, os ciclos, a bola, círculos rituais, danças, várias sementes, frutos e flores, mandalas, yin e yang...

3. Construção dos compromissos do grupo: horário; pontualidade e presença atenta; respeito ao outro; responsabilidade pela própria experiência (falar "eu"); expressividade livre sem julgamento; compromisso de manter o sigilo. Um grupo funciona melhor e com melhores resultados quando seus membros concordam com as condições de funcionamento do mesmo. O conteúdo específico do compromisso não é tão importante quanto o fato de todos do grupo (e não só a maioria) concordarem em apoiá-lo.

DINÂMICA CONEXÃO

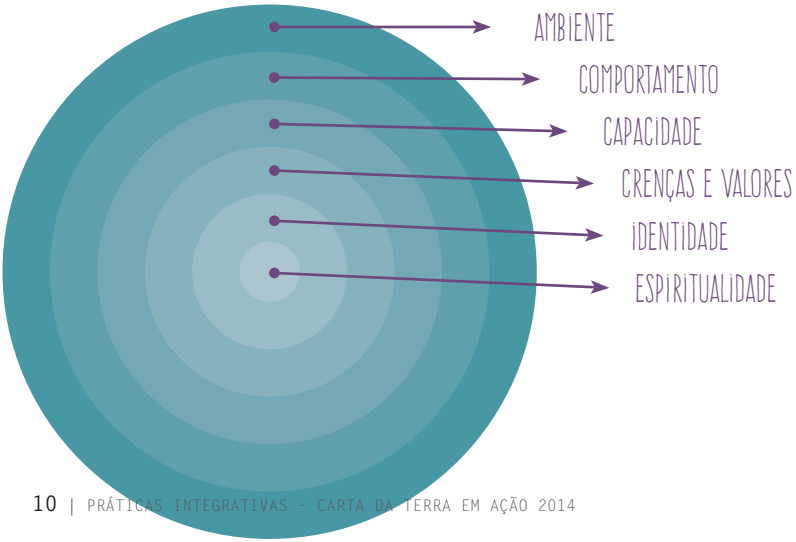
Objetivo: **Preparar o aluno para o aprendizado proposto no curso.**

Os níveis lógicos da Programação Neuro Linguística são uma valiosa ferramenta para organizar o nosso pensamento, a nossa coleta de informações e a nossa comunicação.

Esta vivência é baseada na metodologia dos Níveis Neurológicos desenvolvida por Robert Dilts, utilizando Espaços Psicogeográficos. Cada nível ocupa um espaço predeterminado no chão onde os participantes, em pé, entram para vivenciar, mentalmente, o nível.

Preparação:

Dispor a sala delimitando o espaço em círculos concêntricos conforme o esquema:



Orientação:

Convido vocês para uma vivência onde irão se voltar para o seu interior, usar a imaginação e refletir, se observar, observar pensamentos, sensações. Eu vou conduzir essa observação e posterior integração segundo os níveis neurológicos, que estruturam a aprendizagem, úteis para o estabelecimento de objetivos e resultados.

Fechar os olhos facilita a se voltar pra dentro de si, então, convido a quem desejar fechar os olhos.

Convido vocês a entrarem no espaço do AMBIENTE.

Observar o ambiente ou os ambientes que você frequenta ou que de alguma forma se relaciona com a decisão, o desejo de fazer o curso Carta da Terra em Ação. Onde você está? Quem está a sua volta? O que você nota especificamente no ambiente? Observe o ambiente físico, as pessoas. Que oportunidades o ambiente oferece? Que restrições o ambiente coloca? Pode ser o ambiente desta sala. Como é o ambiente que motivou a fazer o curso?

Eu convido você a dar um passo à frente e entrar no espaço do COMPORTAMENTO.

Você poderia observar que comportamentos tem nos ambientes observados? O que você faz? Quais as suas ações? Que ações gostaria de ter? Como seu comportamento se encaixa no ambiente?

Você poderia dar um passo e entrar no espaço das CAPACIDADES?

Pense em suas habilidades. Que capacidades você tem? O que você faz bem em qualquer contexto? Que qualidades você tem que lhe servem bem? Que capacidades de alguma forma se relacionam com a decisão de fazer o curso? Que capacidades tem que podem ser úteis no curso ou com a formação que será recebida? Que capacidades eu gostaria de ter ou desenvolver?

Você poderia dar um passo e entrar no espaço das crenças e valores?

Pense o que é importante para você. O que acha que vale a pena no que faz? Que crenças potencializadoras você tem a seu respeito e sobre os outros? Que princípios você toma como base para suas ações? Quais crenças e valores de alguma forma tem relação com a motivação em fazer o curso? Que valores são importantes para você quando resolve fazer o curso? Por que quer utilizar suas capacidades para o curso?

Eu convido você a dar um passo à frente e entrar no espaço da identidade.

Você é mais do que faz e do que acredita. Pense agora a respeito de sua personalidade e identidade singulares. Se pergunte: quem sou eu? Quem sou eu que se interessou em fazer o curso? Que tipo de pessoa você é? Qual a sua missão na vida? Quem é você quando possui as crenças e utiliza as capacidades para ter os comportamentos naqueles ambientes? Obtenha um senso de si mesmo e daquilo que quer realizar no mundo. Você poderia deixar vir à mente uma imagem, um símbolo que pareça expressar sua identidade como pessoas?

Agora você poderia dar um último passo à frente e entrar no espaço da conexão espiritualidade?

Pense em como está conectado a todos os seres vivos e a tudo o que acredita estar além de sua vida. Tome o tempo que for necessário para obter um sentido do que isso significa para você. Como você, como pessoa singular, se conecta a outros? Quem mais está envolvido com a decisão de fazer o curso? Quem ou o que é afetado ou será influenciado com essa decisão, ou quando colocar em prática os conhecimentos do curso? Pense na família, na comunidade, no planeta. Quem e a que mais você está servindo? Que diferença faz na sua vida e na vida de outros este curso? Qual a sua visão? Qual a razão e o motivo maior de

você estar aqui? Convido você a escolher um mentor, alguém ou algo que, simbolicamente, vai te inspirar nessa jornada. Alguém ou algo que vai te guiar, em sua missão que vai te dar a visão, o senso de conexão.

Agora, leve esse sentimento de conexão com você enquanto entra em seu nível de identidade. Observe a diferença que isso faz.

Com esse sentimento intensificado de quem você é e de quem poderá ser com o senso de conexão, de um passo atrás para o nível das crenças e valores. O que é importante? Em que acredita? O que quer que seja importante? Quais crenças e valores expressam sua identidade?

Pegue esse novo senso de crenças e valores integrado com a identidade e conexão, e dê um passo atrás para o nível de capacidades. Como suas habilidades estão transformadas e intensificadas com esta maior profundidade? Como pode usar suas habilidades da melhor maneira possível para atingir seus objetivos?

Agora dê um passo atrás e entre no espaço do comportamento, integrando todos os níveis. Como fica o seu comportamento? Alguma diferença? Que comportamentos gostaria de ter? Como poderá agir para expressar o alinhamento que sente?

Finalmente dê um passo atrás entrando no espaço do ambiente. Como fica o ambiente, quando traz esses níveis de você mesmo para ele? Observe como se sente a respeito de onde está com essas maiores profundidade e clareza de seus valores, de seu propósito e senso de conexão.

E agora, seria possível se imaginar no futuro, com essa integração e com o curso terminado?

Dê uma longa inspirada e volte para a sala abrindo os olhos.

Dinâmica - Atenção ao respirar

Objetivo: Levar a atenção do participante para a respiração, para o aqui e o agora.

Orientação:

O focalizador convida os participantes para sentarem-se em posição confortável, com a coluna ereta, mãos apoiadas nas pernas e fechar os olhos.

Dirija a atenção dos participantes sugerindo que inspirem e expirem lenta e profundamente, que observem o caminho que o ar faz ao adentrar o corpo passando pelas narinas, descendo pela garganta, entrando nos pulmões, seguindo para abastecer as células com O2, passando pelos órgãos e sistemas de todo o corpo. Depois captando o CO2 e fazendo o caminho contrário, expelindo o ar através dos pulmões, garganta, narinas e, às vezes, saindo também pela boca.

Convide os participantes a soltarem aquilo que não serve mais, como pensamentos rígidos, tensões corporais e abrir espaço para novas e criativas ideias e tudo de novo que a vida tem a oferecer.

Convide os participantes a silenciarem a mente e o coração e ficarem alguns instantes na quietude.

Convide a todos para tomarem juntos uma grande respiração e lentamente abrirem os olhos, movimentarem delicadamente mãos, pés, cabeça ou qualquer parte do corpo que sintam ser necessário mover.

Dança circular cantada "Somos um círculo"

As Danças Circulares Sagradas utilizadas no curso são aprendidas nos cursos de danças da UMAPAZ para aqueles que tiverem interesse em se aprofundar neste trabalho.

Objetivo: **Compor um coral com uma ou duas vozes; buscar harmonia entre sons diferentes, mas que se combinam; desenhar uma espiral dançante no espaço de mãos dadas com o grupo.**

Fonte Estela Gomes: Bárbara Swettina (2000)
Fonte alunos Carta da Terra turma 11: Estela Gomes
Origem: Dança e música cantadas em Findhorn, na Escócia
Mãos: V
Formação: círculo ou círculo aberto formando espiral
Letra:

"SOMOS UM CÍRCULO
DENTRO DE UM CÍRCULO
SEM PRINCÍPIO
E SEM FIM"

DINÂMICA
PRODUÇÃO DE DESENHO CONJUNTO

Objetivo: **Produzir um desenho em grupo, expressando um TEMA com a participação de cada componente do grupo, sem poder expressar-se verbalmente.**

Materiais necessários:

Várias folhas de papel, uma para cada grupo (metade de uma folha A2 ou uma folha A3);
Canetas coloridas;
Giz de cera e lápis de cor;
Sino ou pin (sinal sonoro).

Orientação:

Dividir o grupo em subgrupos de no máximo 5 pessoas.
Propor a atividade explicando que cada um deve desenhar o que estiver no seu imaginário que represente um tema escolhido relacionado à aula subseqüente. A única condição é que ninguém pode se expressar verbalmente, não deve haver comunicação entre os integrantes do grupo, a não ser pelo próprio desenho, que é construído em conjunto. O desenho começa com um dos componentes do grupo, eles não desenham ao mesmo tempo, e sim, um de cada vez. Depois de algum tempo toca um sininho (ou um pin, sinal sonoro) e troca o participante que vai dar seguimento ao desenho do outro. A cada toque do sino o

papel circula para outra pessoa. E assim continua a dinâmica com o papel rodando entre os participantes, passando por cada um deles, no mínimo, duas vezes.

Depois do desenho encerrado, cada grupo partilha sobre as reflexões de sua produção: como cada um se sentiu com seu desenho sendo modificado pela interferência do outro, se cada um conseguiu expressar suas imagens, sobre os conteúdos expressos no desenho, sobre a participação de cada pessoa na construção do grupo, sobre o trabalho em grupo, etc.

Encerramento:

Colocar os desenhos produzidos no centro do círculo, observar, contemplar e partilhar com todos as reflexões sobre as produções, abrindo o tema da aula seguinte.

DINÂMICA SISTEMA

Objetivo: Refletir sobre o que é um sistema, o que é necessário para que se constitua um sistema, se o sistema sofre com as influências do meio externo, etc. a partir de uma dinâmica de movimento em grupo.

Orientação:

Escolher 5 participantes para serem os observadores (Eles não escutam as orientações seguintes).

Formar um círculo com todos os outros participantes.

Instruir que cada participante escolha 2 pessoas do grupo e saiba exatamente quem elas são.

Cada pessoa busca ficar em posição equidistante das 2 pessoas que ela escolheu do grupo. Instruir o grupo para ficar em silêncio, não conversar durante a atividade. Dar um sinal para que o grupo comece e naturalmente o grupo passa a se mover, cada um buscando ficar na mesma distância entre seus 2 escolhidos. O movimento continua seguidamente. O focalizador coloca vários ritmos musicais durante o decorrer da dinâmica para influenciar, ou não, movimento do grupo.

Orientação aos observadores:

Enquanto a dinâmica acontece os observadores ficam de fora do ambiente e analisam a situação: O que está ocorrendo? Tente descrever ao máximo o que observam na dinâmica.

Depois de algum tempo, por volta de 10 minutos o focalizador encerra a atividade we solicita que os participantes retornem ao círculo incluindo os observadores.

Pedir que inicialmente falem os observadores. Descrevam e analisem o fenômeno que assistiram. Os envolvidos na dinâmica falam o que observaram durante o decorrer da proposta, o que sentiram, sobre o que refletiram. Provavelmente observaram que o movimento ocorreu durante todo o decorrer da atividade e alterações foram geradas a partir do estímulo externo (a partir da diferença nos ritmos musicais que acompanharam a atividade).

DINÂMICA
DESENHO DE NATUREZA

Objetivo: Despertar o olhar, olhar com mais profundidade, desinibir o traço expressivo no papel.

Materiais:

Folha de papel sulfite dobrada no meio (os 4 lados da folha serão utilizados), lápis ou caneta, prancheta para apoiar o papel.

Orientação:

DESENHO CEGO: O desenho cego é feito sem olhar para o papel enquanto desenha, olhando-se apenas para o objeto que está desenhando. Não é necessário preocupar com seguir exatamente o que está olhando e sim soltar livremente o traço, seguir os contornos e a percepção. Em um espaço que tenha vegetação, caminhar olhando ao redor. O facilitador dá um sinal (foi utilizado um "pin") para que todos desenhem o objeto que está olhando quando o sinal é dado, qualquer que seja esse objeto. Depois de um minuto novo sinal é dado para que parem este desenho e voltem a caminhar olhando ao redor. Repete-se essa sequência quantas vezes desejar.

Apreciação dos desenhos com o grupo todo colhendo as impressões da atividade.

Exemplos:

Perguntar se o participante observou aspectos ou detalhes novos que não costumava olhar, se o desenho saiu melhor do que imaginava, se ao traçar obteve resultados novos, mencionar e observar que cada participante tem um traço próprio que o diferencia dos demais, que o desenho tem uma expressão independente de se reconhecer o que está desenhado.

DINÂMICA CIRCUITO

Objetivo: Trabalhar os significados do **COMPARTILHAR** na ação educativa.

Circuito – verbete do dicionário:

Substantivo: Giro, volta.

Trajetória completa de uma corrente elétrica.

Insight

O constante desejo de receber somente para si mesmo cria um poço sem fundo, um buraco negro. O lado negro de nossa natureza nos diz que estamos fazendo um favor aos outros quando compartilhamos. Nosso ego nos faz esquecer do fato de que, quando damos aos outros, estamos recebendo. Podemos agarrar de forma gananciosa e egoísta tudo o que a vida tem a oferecer ou podemos apreciar o que recebemos e compartilhar uma parte com os outros. Receber com a intenção de compartilhar cria um circuito, um fluxo constante de energia positiva em nossas vidas. Quando compartilhamos, estamos na verdade pegando e recebendo em troca. Entretanto, se nós compartilhamos com uma consciência de "estar perdendo alguma coisa" ou de "estar fazendo um favor para alguém", o circuito se quebra. Com a luz presa dentro de um buraco negro, as bênçãos que deveriam ter sido nossas não nos conseguem atingir.

MEDITAÇÃO:

Essa ideia ajuda você a receber quando compartilha e a compartilhar quando recebe. Você percebe a oportunidade que o compartilhar lhe oferece e fica consciente de que quando recebe com a consciência correta você também está compartilhando. Este é o circuito da vida.

METODOLOGIA:

Formar grupos de cinco ou seis alunos.

Distribuir o texto individualmente ou por grupo.

Solicitar a leitura em silêncio ou em grupo.

Solicitar que conversem sobre o tema durante 10 minutos.

Após a conversa abrir um círculo e pedir para algumas pessoas comentarem o texto buscando uma relação com a sua prática profissional.

O focalizador pode fazer algum comentário sobre o texto e/ou sobre alguma fala dos alunos que mereça algum reforço ou acréscimo finalizando o encontro (mesmo que o tema não se feche, pois não é esta a intenção, o importante é que as pessoas busquem refletir como a proposta se reflete em suas vidas).

Encerrar pedindo para cada pessoa falar uma palavra que expresse o sentimento que ficou do texto lido ou da dinâmica como um todo.

DINÂMICA
EXPERIÊNCIA PRAZEROSA COM A ÁGUA

Objetivo: O objetivo da dinâmica é resgatar lembranças positivas de nossa infância ou juventude com a água (banho, mar, cachoeira, etc.).

Orientação:

Encontre um lugar calmo, sente-se confortavelmente e feche os olhos. Fique com o corpo relaxado, respire lenta e profundamente três vezes. Inspirando pelo nariz e soltando o ar pela boca, em cada expiração, solte o ar o mais lentamente possível. Observe os pontos de tensão no seu corpo, faça uma massagem no local, soltando essa energia que está bloqueada.

Procure lembrar de sua infância e de algum momento significativo onde o elemento ÁGUA esteve presente (aguardar alguns instantes, dando tempo para os participantes ativarem suas memórias). Você pode relembrar o momento de um banho, de uma cachoeira, piscina, mar, lagoa que foi realmente significativo para você. Escute o som da água, perceba a temperatura, lembre-se dos detalhes desta experiência. Recorde e procure descrever para si mesmo as sensações e sentimentos presentes naquele momento (aguardar por volta de 2 minutos em silêncio).

Agora lentamente vamos nos despedindo desse momento, guardando na mente e no coração esta memória. Vamos respirar novamente três vezes, lentamente. Cada um no seu tempo abra os olhos e volte sua atenção para a sala e para esta roda.

Escolha um parceiro/a para partilhar sua experiência (se o grupo estiver em número ímpar formar um trio). Cada um deve descrever ao outro sua vivência durante 2 a 3 minutos cada um.

Abra espaço no grupo todo para 2 ou 3 pessoas partilharem suas experiências significativas com a ÁGUA.

Dinâmica Entrar em contato com aspectos sutis da água

Objetivo: Conectar os participantes às imagens que os cristais de água formam quando recebem vibrações de sentimentos e pensamentos positivos e elevados tais como amor, cura, gratidão e sabedoria. Este trabalho baseado nas pesquisas do Dr Masaru Emoto resgata as memórias ancestrais e a sabedoria dos povos da tradição.

Orientação:

Espalhe as cartas do baralho "oráculo dos Cristais de Água" de Masuru Emoto, Editora Cultrix no centro com as imagens dos cristais de água para cima.
Convide os participantes a observarem atentamente todas as imagens e escolherem uma que chame mais sua atenção.

Relate rapidamente o trabalho do Dr Masaru Emoto que, através da exposição da água a palavras e sentimentos, observou que no caso de sentimentos positivos e elevados os cristais de água congelada apresentaram padrões brilhantes, complexos e simétricos como diamantes e com sentimentos ou vibrações negativas formaram-se padrões incompletos e assimétricos.

Peça para cada pessoa pegar a carta que chamou mais sua atenção e meditar alguns instantes nesta imagem.

Depois convide a todos virarem a carta, observarem a mensagem e refletir sobre o que ela diz.

Abra espaço no grupo para cada um mostrar sua imagem e partilhar sua mensagem com o grupo.

DINÂMICA TAI CHI

OBJETIVO: VIVENCIAR A PRÁTICA DO TAI CHI, ALTERNANDO EXERCÍCIOS DE MOVIMENTO E SERENIDADE; BUSCAR A INTEGRAÇÃO DA ENERGIA VITAL, REVITALIZAR O CORPO E CONECTAR COM A NATUREZA

"TODO BOM COMEÇO É MEIO CAMINHO ANDADO"

O Tai Chi Pai Lin é o conjunto de práticas de origem milenar taoísta para a saúde e longevidade transmitidas diretamente pelo Mestre Liu Pai Lin no Brasil. É um modo efetivo de autoconhecimento e autocultivo, mantendo o equilíbrio físico-energético do homem e promovendo a sua integração com a natureza.

O tai chi (taiji), é a suprema unidade, é o princípio da união e equilíbrio das duas energias opostas e complementares: yin-yang, representadas por céu e terra, homem e mulher, corpo e espírito, cuja interação gera e mantém a vida. Antes de ser forma, o tai chi, é um princípio: princípio da união do homem com a natureza; do equilíbrio do corpo e do espírito; da alternância natural de movimento e serenidade.

O Tai Chi Pai Lin é um treino de ajuda mútua entre movimento e serenidade. Através da serenidade treina-se o coração; através do movimento treina-se a flexibilidade do corpo. Na serenidade, o praticante reconhece a sua verdadeira beleza natural e desperta sua inteligência superior. Na serenidade descobre a abundância da natureza: tudo o que necessita pode lhe ser dado, sem pedir ou roubar de seu semelhante.

Pai Lin (bailing) em chinês quer dizer cem anos. Para que uma vida longa? Para que toda a potencialidade do ser humano possa se desenvolver física e espiritualmente. O valor da vida deve ser expresso; o seu brilho só é visto quando se reflete nos outros. A ajuda ao próximo é a sua própria alegria, o sentimento de sua vida. Tendo reconhecido a grandeza do homem, sem disputas de poder, a vida fica plena e, como consequência, idêntica à natureza.

Orientação:

PREPARAÇÃO

A postura básica do corpo consiste em manter os pés paralelos, próximos um ao outro; os joelhos flexionados; os ombros relaxados; o peito vazio; os braços soltos lateralmente ao tronco; o cóccix levemente recolhido e alinhado verticalmente com a cabeça, mantendo a coluna ereta. A respiração deve ser totalmente natural.

CAPTAÇÃO DE ENERGIA

Captação da energia do Sol: palmas das mãos voltadas para o Sol, captação da energia vital do Sol.

RESPIRAÇÃO

Eliminação do ar impuro e inspiração do ar puro e fresco da manhã. Respiração de troca: eliminando energia mais estagnada da noite e absorvendo energia mais pura da manhã.

EXERCÍCIOS PARA A FLEXIBILIDADE DO CORPO (trabalhando as articulações - dobras).

Para a flexibilização das articulações do corpo e para a saúde dos órgãos internos.

Iniciando com movimentos nas regiões de ombros e dos rins, braços abertos e giros dos braços.

Movimento das articulações: pescoço, ombros, mãos, dedos, cintura, quadris, joelho, tornozelos, pernas.

BALANÇOS

O movimento consiste em balançar o corpo, na diagonal, elevando e descendo os braços e ao mesmo tempo movimento dos pés: peso na frente, levantar o calcanhar, peso atrás, levantar a ponta dos pés. Repetir do outro lado.

Depois o movimento de balanço elevando e descendo os braços e pernas com o giro de cintura.

A intenção é impulsionar energia para as extremidades e revitalização dos órgãos internos.

Levando o movimento da ponta dos dedos das mãos até a ponta dos dedos dos pés como um balanço; os braços se elevam, e a palma das mãos voltadas entre si para cima – altura da cabeça, e abrindo para trás.

No segundo movimento o balanço com o giro de cintura.

POSTURA DO UNIVERSO (ABRAÇAR A ÁRVORE)

Leva à reunião da energia vital e a integração do homem com a natureza; promove o recolhimento do espírito e o cultivo da respiração de raiz. É uma postura em que o praticante se integra com toda a energia do universo, enquanto tempo e espaço: o espaço considerando todas as direções e o tempo como uma prática cumulativa, quanto mais tempo de permanência na postura, maiores são os benefícios.

Nessa postura a base está firme com os pés enraizados no solo; os braços abertos à frente com os dedos médios se tocando na altura do co-

ração, como um abraço bem circular; o corpo está leve, como a copa de uma árvore.

ABRAÇO DO TAI CHI

Preserva a energia original e promove a sua recuperação, reforça a união de espírito e energia conduzindo o praticante à serenidade.

A postura consiste em permanecer com as mãos unidas sobre o umbigo, a direita sobre a esquerda.

O umbigo é a raiz do ser humano, pois foi a ligação com a mãe. Por isso o Abraço do Tai Chi corresponde ao homem.

Essa é a verdadeira união da essência, energia e espírito, correspondendo a céu, terra e homem dentro do corpo. É um treino básico para a união de corpo e mente, vida e espírito, homem e natureza, yin-yang.

DINÂMICA
RODA DA VIDA

OBJETIVO: **Realizar um diagnóstico atual ou mapa de diferentes áreas que compõem nossa vida neste momento. Desenhar um retrato/imagem compondo um desenho como de uma pizza e refletir sobre esta realidade atual.**

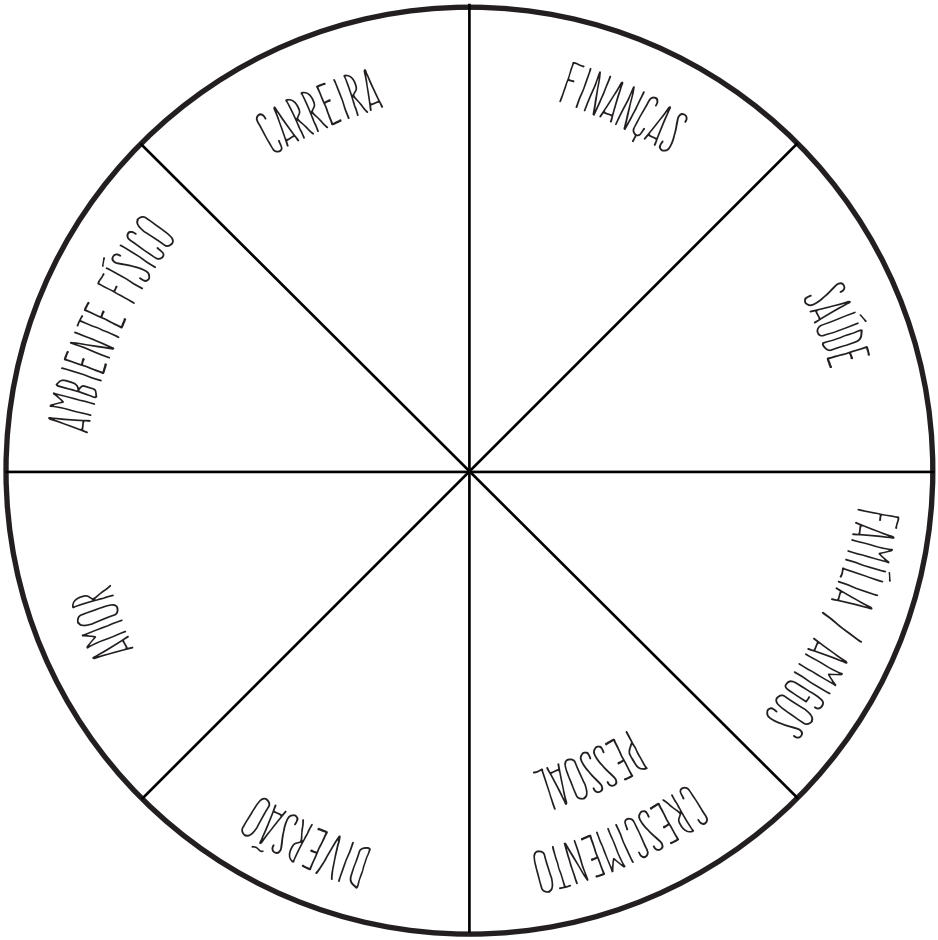
Orientação:

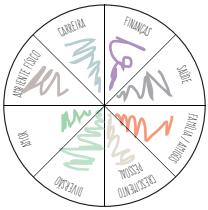
Entregar aos participantes um desenho já pronto de uma pizza dividida em 8 partes, cada uma delas contendo a seguinte palavra: ambiente físico, carreira, finanças, saúde, família e amigos, consciente pessoal, diversão e amor.

Cada participante individualmente deve colorir ou acrescentar uma palavra diagnosticando cada uma destas áreas de sua vida. Refletir sobre seu desenho.

Escolha um parceiro/a para partilhar sua experiência (se o grupo estiver em número ímpar formar um trio). Cada um deve descrever ao outro seu diagnóstico durante 2 a 3 minutos cada um.

Abra espaço no grupo todo para 2 ou 3 pessoas partilharem suas experiências com este diagnóstico.


FINANÇAS
SAÚDE
FAMÍLIA / AMIGOS
CRESCIMENTO PESSOAL
DIVERSÃO
AMOR
AMBIENTE FÍSICO
CARREIRA


FINANÇAS
SAÚDE
FAMÍLIA / AMIGOS
CRESCIMENTO PESSOAL
DIVERSÃO
AMOR
AMBIENTE FÍSICO
CARREIRA

Texto inspirador para dinâmica roda da vida

Aprendendo a viver

Thoreau era um filósofo americano que, entre coisas mais difíceis de assimilar assim de repente, numa leitura de jornal, escreveu muitas coisas que talvez possam nos ajudar a viver de um modo mais inteligente, mais eficaz, mais bonito, menos angustiado.

Thoreau, por exemplo, desolava-se vendo seus vizinhos só pouparem e economizarem para um futuro longínquo. Que se pensasse um pouco no futuro estava certo. Mas "melhore o momento presente", exclamava. E acrescentava: "Estamos vivos agora." E comentava com desgosto: "Eles ficam juntando tesouros que as traças e a ferrugem irão roer e os ladrões roubar." A mensagem é clara: não sacrifique o dia de hoje pelo amanhã. Se você se sente infeliz agora, tome alguma providência agora, pois só na sequência dos agoras é que você existe.

Cada um de nós, aliás, fazendo um exame de consciência, lembra-se pelo menos de vários agoras que foram perdidos que não voltarão mais. Há momentos na vida que o arrependimento de não ter tido ou não ter sido ou não ter resolvido ou não ter aceito, há momentos na vida em que o arrependimento é profundo como uma dor profunda.

Ele queria que fizéssemos agora o que queremos fazer. A vida inteira Thoreau pregou e praticou a necessidade de fazer agora o que é mais importante para cada um de nós.

Por exemplo: para os jovens que queriam tornar-se escritores, mas que contemporizavam - ou esperando uma inspiração ou se dizendo que não tinham tempo por causa de estudos ou trabalhos - ele mandava ir

agora para o quarto e começar a escrever.

Impacientava-se também com os que gastam tanto tempo estudando a vida que nunca chegam a viver. "É só quando esquecemos todos os nossos conhecimentos que começamos a saber."

E dizia esta coisa forte que nos enche de coragem: "Por que não deixamos penetrar a torrente, abrimos os portões e pomos em movimento toda a nossa engrenagem?" Só em pensar em seguir o seu conselho, sinto uma corrente de vitalidade percorrer-me o sangue. Agora, meus amigos, está sendo neste próprio instante.

Thoreau achava que o medo era a causa da ruína dos nossos momentos presentes. E também as assustadoras opiniões que nós temos de nós mesmos. Dizia ele: "A opinião pública é uma tirana débil, se comparada à opinião que temos de nós mesmos". É verdade: mesmo as pessoas cheias de segurança aparente julgam-se tão mal que no fundo estão alarmadas. E isso, na opinião de Thoreau, é grave, pois "o que um homem pensa a respeito de si mesmo determina, ou melhor, revela seu destino".

E, por mais inesperado que isso seja, ele dizia: tenha pena de si mesmo. Isso quando se levava uma vida de desespero passivo. Ele então aconselhava um pouco menos de dureza para com eles próprios. O medo faz, segundo ele, ter-se uma covardia desnecessária. Nesse caso devia-se abrandar o julgamento de si próprio. "Creio", escreveu, "que podemos confiar em nós mesmos muito mais do que confiamos. A natureza adapta-se tão bem à nossa fraqueza quanto à nossa força". E repetia mil vezes aos que complicavam inutilmente as coisas - e quem de nós não faz isso? -, como ia dizendo, ele quase gritava com quem complicava as coisas: Simplifique! Simplifique!

E um dia desses, abrindo um jornal e lendo um artigo e um nome de homem que infelizmente esqueci, deparei citações de Bernanos que na verdade vêm complementar Thoreau, mesmo que aquele jamais tenha lido este. Em determinado ponto do artigo (só recortei esse trecho) o autor fala que a marca de Bernanos estava na veemência que nunca cessou de denunciar a impostura do "mundo livre". Além disso, procurava a salvação pelo risco - sem a qual a vida para ele não valia a pena - "e não pelo encolhimento senil, que não é só dos velhos, é de todos os que defendem as suas posições, inclusive ideológicas, inclusive religiosas" (o grifo é meu). Para Bernanos, dizia o artigo, o maior pecado sobre a terra era a avareza, sob todas as formas. "A avareza e o tédio danam o mundo". "Dois ramos, enfim, do egoísmo", acrescenta o autor do artigo. Repito por pura alegria de viver: a salvação é pelo risco, sem o qual a vida não vale a pena!

DINÂMICA
SIGA OS MOVIMENTOS DO MESTRE

Objetivo: Aquecimento corporal, integração do grupo, exercício da criatividade e da liderança.

Metodologia:

Formar o círculo. A dinâmica pode ter o acompanhamento de uma música.
Uma pessoa começa um movimento corporal e os outros devem seguir, como por exemplo: andar, correr, mexer os braços para cima e para baixo, etc.
Ir trocando o mestre que cria o movimento e os outros devem seguir.
Após todos terem conduzido os movimentos parar, respirar e aquietar o corpo. Refletir como foi o processo de conduzir e ser conduzido na roda de movimentos.

DINÂMICA DO CÍRCULO

Objetivo: **Integração do grupo, realização de um trabalho conjunto com um objetivo comum.**

Orientação:

Formar o círculo com as mãos dadas.

Relembrar que todos estão voltados na direção do centro do círculo e que o objetivo do grupo é que todos se virem para fora, de costas para o centro, ficando com os braços e as mãos nas laterais do corpo (sem trançar os braços). Dizer em seguida que a única regra no decorrer do processo é "não pode soltar as mãos dos vizinhos" para chegar ao resultado final.

Dê tempo para que o grupo experimente diversas formas de resolver "o problema" e buscar soluções com as tentativas e recursos existentes no grupo. Observe cada uma delas para tecer os comentários ao final do processo. Dependendo do tempo que você tem para conduzir a dinâmica o grupo pode não chegar ao objetivo final. Não importa o resultado, mas sim o processo para reflexão.

Trazer as reflexões observadas, inicialmente pelos participantes e depois pelo focalizador como, por exemplo, no início do processo estiveram presentes tentativas e ações individuais, a dificuldade em escutar as ideias do outro, como se fazer entender e ser ouvido, como confiar na liderança do próximo, como buscar aliados para as nossas ideias, como o grupo chegou ao objetivo, se o grupo chegou ao objetivo...

Solução:

Abre-se um portal por onde dois integrantes puxam seus vizinhos para passar por ele e desvirar a roda (como virar a barra de uma calça).

DINÂMICA
CONSTRUÇÃO ENGRENAGEM

Objetivo: **Construir uma engrenagem em grupo.**

Orientação:

Dividir o grupo em subgrupos de 4 a 5 pessoas. Orientar cada grupo a construir uma engrenagem utilizando o corpo e a voz, sendo que todos devem estar incluídos, cada um realizando uma função ou parte do trabalho, buscando harmonia em seu funcionamento. Cada grupo terá por volta de 5 minutos para preparar sua engrenagem.

Depois todos os grupos devem apresentar ao restante do grupo sua engrenagem em funcionamento, cada um de uma vez. Cada grupo recebe o feedback do grupo todo sobre a engrenagem realizada (se foi observada harmonia, participação e envolvimento de todos). Cada grupo que recebeu o feedback partilha com o grupo todo seu processo de construção e o resultado obtido.

Dinâmica de apreciação

Objetivo: Apreciar as qualidades dos participantes do curso, com o que contribuíram, as habilidades e virtudes presentes em cada pessoa que podem fazer a diferença num grupo

Orientação:

O grupo deve formar um círculo próximo (sentar no chão ou cadeiras). O focalizador orienta que cada participante tem a oportunidade de fazer uma apreciação de um participante do grupo, ou seja, fazer observações sinceras daquilo que viu na pessoa que tenha contribuído com o curso e/ou processo do grupo, dando reforço positivo e apoio, valorizando aspectos relevantes. O focalizador escolhe uma pessoa para jogar o novelo de lã ou barbante, ela o pega e escuta uma apreciação do focalizador. Por exemplo: "eu aprecio os questionamentos que você faz, sua qualidade investigativa" ou "eu aprecio a liderança criativa que você exerce no grupo" ou "eu aprecio seu cuidado amoroso ao preparar alimentos para o momento do lanche compartilhado". O apreciado responde "Que bom que você observou. Eu agradeço", prossegue segurando o fio de lã com uma mão e jogando o novelo para uma outra pessoa no círculo e assim por diante.

Este procedimento continua até que todas as pessoas tenham sido apreciadas formando uma teia entre todos os participantes do grupo. O focalizador ressalta a rede de interconexão formada pela apreciação, respeito e valorização das individualidades na formação de grupos.

Trilha: Percepção da Cidade

Objetivo: Aumentar a percepção do cidadão pelo seu entorno, estimulando e abrindo o olhar sobre a cidade, a partir de um recorte territorial. Aprofundar a visão e a sensação de forma que ela nos desperte para a ação. Através da análise do que vejo e do que não vejo, do que sinto e percebo, conhecemos o caminho da nossa percepção sobre a realidade e, consequentemente, o que isso nos diz sobre como agimos individualmente em um espaço coletivo.

Materiais:

Maquina fotográfica, fita crepe, vendas, data show, folha com instruções.

Preparando a atividade:

Escolha, nas proximidades do local onde se está trabalhando, um trajeto relevante/representativo (que possa ser síntese da região, possuir elementos diversos da cidade e/ou tenha elementos que se pretenda trabalhar no seu espaço de relações)

Faça uma "trilha urbana" neste trajeto, escolhendo alguns pontos de parada/observação (Escolha em torno de 4 pontos, para que a pessoa que irá percorrer o trajeto possa usufruir ao máximo de cada um deles no tempo proposto).

Coloque o trajeto em uma ferramenta como o google maps para conhecer seu "desenho"

Reproduza este em fita crepe no chão, marcando os pontos de parada.

Orientação:

Convide os participantes a formarem duplas e peça que formem uma fila para caminhar sob a fita no chão;
6. Peça que um da dupla coloque a venda pedindo que exerçam a confiança e parceria com o colega;

Instrua o grupo a caminhar pela fita crepe. O que está conduzindo deverá fazer uma consideração sobre "onde estão" e para onde – sentido – estão caminhando, ajudando a "acionar" a memória do colega vendado. Ex. saímos do portão da Umapaz e viramos à direita. Agora, atravessaremos a rua na faixa de pedestres. É uma avenida bem movimentada, cheia de carros, mas com poucos estabelecimentos. O condutor terá sempre esta função de ajudar o colega na concentração e no despertar da memória, porém tomando cuidado para não conduzir demais a percepção do outro.

Deve-se andar respeitando os pontos de parada. No primeiro, o condutor convida o colega a parar, se concentrar naquele ponto, tentar buscar a maior quantidade possível de elementos e responder à questão "o que estou vendo"? O condutor anota a resposta.

No próximo ponto, o desafio é responder a questão "quem estou vendo". O condutor anota a resposta.

O terceiro ponto demandará uma parada maior para responder à questão "o que estou sentindo!", tentando mapear as sensações que nos ajudam a moldar uma percepção de cidade, que influem sob os sentidos. O condutor anota a resposta.

Por último, o condutor convida o vendado a pensar em ausências. O que será que "não estou vendo", mesmo que esteja na paisagem real, o que minha percepção não me deixa ver, assim como quais elementos minha imaginação cria para este lugar, esta paisagem. O condutor anota a resposta.

erminada a "trilha" de fita crepe, as duplas devem ter cinco minutos para conversar sobre a experiência.

Em roda, mediado pelo facilitador, o grupo deve trocar experiência e conversar sobre o que vivenciaram, sem, necessariamente, falarem sobre o lugar/realidade experenciado.

Algumas observações:

Quanto mais conhecerem o lugar, mais o grupo poderá aproveitar a atividade como início de um diagnóstico local participativo, podendo discutir a apreensão da realidade pelo grupo.

Quanto menor for este conhecimento, mais a atividade tem potencial de trabalhar com o mapa mental da cidade, o que os signos e símbolos da cidade representam na percepção de cada um.

Nem sempre o grupo conhecerá cada ponto, o que dá ao facilitador a possibilidade de deixar que exercitem a criatividade, de onde também emerge uma visão particular da cidade, do coletivo.

Mesmo quando não lembram ou desconhecem, a cidade está em imagens, sensações e vivências. Dentro da cada um está a percepção da cidade. A imagem poética é eco de um passado, do meu passado.

Referências bibliográficas

1. BERG, Y. Os 72 nomes de Deus. Rio de Janeiro: Ed. Rocco, 2005.

2. CHANG, J.; LEAL, L. (Ed.). Saúde e longevidade. 5. ed. São Paulo: Espaço Luz; Caderno 1, 2003.

3. EMOTO, M. Oráculo dos cristais da água. 3. ed. São Paulo: Cultrix, 2012.

4. LISPECTOR, C. A descoberta do mundo. Rio de Janeiro: Ed. Rocco, 1999.

5. PLATTS, D. E. Autodescoberta divertida. São Paulo: TRIOM, 1997.

FICHA TÉCNICA

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

UNIVERSIDADE ABERTA DO MEIO AMBIENTE E CULTURA DE PAZ

DIRETORA
Ana Cristina Valcarcel Vellardi

DIRETORA | DIVISÃO DE FORMAÇÃO (UMAPAZ 3)
Mirna Bernardita Salazar Camacho

COORDENADORAS DO PROGRAMA CARTA DA TERRA EM AÇÃO
Débora Pontalti Marcondes
Lia Salomão Lopes

COORDENADORA DE METODOLOGIAS INTEGRATIVAS
Estela Gomes

EDUCADORAS
Estela Maria Guidi Pereira Gomes
Maricy Elizabeth Montenegro
Suely Feldman Bassi
Thereza Christina Rosa
Mirian Miokada

COORDENAÇÃO DE ARTE
Silvia Costa Glueck

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Carla Simões Caterini
João Batista Campos Junior

www.prefeitura.sp.gov.br/**UMAPAZ**
BLOGDOCARTA.blogspot.com.br
BLOGUMAPAZ.blogspot.com.br

UMAPAZ
Universidade Aberta do Meio Ambiente e Cultura de Paz

PREFEITURA DE SÃO PAULO
VERDE E MEIO AMBIENTE

1ª EDIÇÃO, NOVEMBRO DE 2014

CARTA DA TERRA EM AÇÃO 2014 | TURMA 11

>> PRÁTICAS INTEGRATIVAS

UMAPAZ
Universidade Aberta do Meio Ambiente e Cultura de Paz

PREFEITURA DE SÃO PAULO
VERDE E MEIO AMBIENTE