



Sensibilização



Que lugares nos fazem sentir pertença ao território em que habitamos no presente ou que vivemos no passado?

Que lugares nos são familiares?

Que lugares nos trazem memórias que se misturam com quem somos, como pensamos, como fazemos as coisas?

Seria no encontro com novos lugares, suas fronteiras e bordas, que as memórias nos vêm em auxílio de simpatia ou, pelo contrário, armadas em pirraça diante de novas paisagens?

Até onde a paisagem de onde crescemos e vivemos, com os seus traços, contornos e sensações, nos acompanha na percepção do espaço que nos envolve e acolhe e na nossa forma de ver o mundo?



DURAÇÃO
ESTIMADA

Cerca de
5 minutos



VÍDEO & PRÁTICA
ONLINE





1

Com todos os participantes de olhos fechados, o mediador deverá conduzir, através da fala, uma sensibilização, e dar um devido espaço entre as perguntas para conseguirem imaginar e devanear o pensamento:

Deixe vir à sua cabeça, à sua mente uma grande neblina, daquelas bem densas, porém não branca, mas sim com uma cor de sua preferência.

2

Aos poucos, deixe essa neblina se dissipar e vir à sua mente uma paisagem, uma paisagem que você tenha vivido, seja na sua infância, adolescência, ou mesmo mais recente, nos últimos anos, meses ou dias.

3

Mais uma vez, aos poucos, tente perceber os seus contornos. Que elementos e coisas existem na sua paisagem? Tem temperatura? Faz calor ou faz frio? Ou nem por isso? Tem cor? Passa vento? Quem está contigo nela?

O que você mais gosta nela?

O que você mais sente saudades nessa paisagem?

Tem cheiro? O horizonte fica longe, fica alto, fica perto?

4

Agora com ela bem clara na sua mente, as suas sensações e os seus detalhes, abra os olhos.



PENSA
RAM
EM
QUÊ?

