



## PISAR DE LEVE O MUNDO

---

Autoria: Catarina Poeiras, Cláudia Leal, Márcia Joaquim

Centro Educativo/Instituição: Colégio de Santa Doroteia, Calvanas, Lisboa

Área de Inovação: Educação da Interioridade

---

No regresso à escola, com novos horários, desfasados entre turmas, sem toques e com a necessidade de seguir regras de distanciamento e cuidado na deslocação nos corredores, considerou-se importante trabalhar a consciência corporal dos alunos através do movimento (caminhar).

O nosso corpo é a nossa possibilidade de ser e estar com os outros, é o que nos permite entrar em relação. Esta experiência teve como objetivo ajudar o aluno a conhecer melhor o seu corpo, experimentando sensações corporais, aprendendo a reconhecê-las e a formulá-las; tomar consciência da variedade de movimentos que faz de forma automatizada; reconhecer a importância do silêncio como meio para poder escutar/observar em profundidade.

Além do exercício prático com o objetivo de despertar uma maior sensibilidade em relação à corporalidade, propôs-se também um momento de reflexão com o apoio de um texto intitulado "Pisar de leve o mundo", acompanhado de algumas pistas.

Concluído o exercício, fez-se uma partilha das dificuldades, descobertas, sensações reconhecidas e, por fim, foi lançado um convite a caminhar no exterior com maior consciência do espaço do outro, do silêncio/ ruído.

Na sessão seguinte, fez-se memória da experiência anterior e comparou-se com a nossa presença junto dos outros no dia-a-dia. Foi distribuído aos alunos um resumo do texto "Pisar de leve o mundo".

Na avaliação final de ano das atividades, vários alunos referiram a importância destas sessões pela possibilidade de conhecerem melhor os colegas e a si mesmos. A avaliação é positiva em termos de consciência do seu corpo e da sua presença.

Muitos entram na sala com outra postura e maior tranquilidade. No que respeita aos espaços exteriores e ao encontro com os outros, é importante continuar a exercitar.