

WORKSHOP

Vibração do Som: Relaxamento e Harmonia

— Música — Taças Tibetanas —

15 e 17 de Julho — 10h30 às 12h
(máximo 10, mínimo 7 participantes)

M^a Inês Soares

Imprimir um novo rumo à educação — a fim de permitir implementar uma cultura e uma educação para a paz — tem sido preocupação crescente no seio de organizações como a ONU e a UNESCO. Partindo de uma visão holística da educação — onde o todo está para além das partes — torna-se necessário restabelecer a harmonia entre corpo, sentimento, razão e intuição através de uma abordagem transdisciplinar.

A vibração do som é reconhecidamente um instrumento facilitador da abordagem do todo, sendo usada desde a antiguidade para fins tão diversos como a meditação e a cura. Propomo-nos criar um espaço de descoberta do som e da sua vibração — que são a matéria-prima da música — e através deste meio contribuir para uma tomada de consciência de si. Este tipo de trabalho, realizado de forma continuada, permite-nos restabelecer o estado de harmonia e equilíbrio, o relaxamento, revitalizar a energia e reequilibrar todo o sistema. Permite também explorar, de forma natural, a criatividade promovendo o equilíbrio entre o ser humano interior e exterior, bem como, observar e reconhecer sentimentos e emoções. Serão abordadas diferentes formas de respirar, de relaxar, de sentir a vibração do som e a meditação estará presente. O corpo, a voz, a música e as Taças Tibetanas¹ serão os nossos instrumentos de trabalho. Haverá espaço para pequenas reflexões sobre a importância do impacto da vibração do som no ser humano, dos seus efeitos no corpo físico e emocional, bem como, da sua repercussão /interferência na sociedade e na vida quotidiana.

¹ As taças utilizadas neste workshop são manufacturadas no Tibete e produzem um vasto espectro sonoro (composto pelo som fundamental e seus harmónicos) que se reflecte numa vibração de grande riqueza. O seu fabrico é o resultado de uma feliz união entre a sabedoria oriental e a ciência ocidental, uma vez que os monges tibetanos contam com a colaboração da equipa de engenheiros alemães coordenada por Peter Hess.

Nota: Aconselha-se roupa confortável de modo a permitir alguma flexibilidade, nomeadamente deitar no chão (colchão, pequena manta e meias).

¹ As taças utilizadas neste workshop são manufacturadas no Tibete e produzem um vasto espectro sonoro (composto pelo som fundamental e seus harmónicos) que se reflecte numa vibração de grande riqueza. O seu fabrico é o resultado de uma feliz união entre a sabedoria oriental e a ciência ocidental, uma vez que os monges tibetanos contam com a colaboração da equipa de engenheiros alemães coordenada por Peter Hess.