

Banho de Rio

Uma Jornada Sensorial e Cooperativa pelo Universo das Águas

Jogo Cooperativo criado por Fábio Otuzi Brotto, cofundador do [Projeto Cooperação](#), especialmente para o webinar “Águas de Março” promovido pelo Consórcio PCJ e realizado no dia 18/03/26.

Inspirado pelas abordagens de [Joseph Cornell](#) (*Sharing Nature with Children*), do Banho de Floresta ([Instituto Brasileiro de Ecopsicologia](#)) e [Jogos Cooperativos](#) e [Pedagogia da Cooperação](#) (Projeto Cooperação), o jogo acontece em quatro "ondas" de colaboração:

1. Despertar o Entusiasmo
2. Concentrar a Atenção
3. Experiência Direta
4. Compartilhar a Inspiração

1. Despertar o Entusiasmo: O Encontro com o Rio

O objetivo aqui é criar um primeiro contato alegre, lúdico e que tire as pessoas da ansiedade do "fazer" para a presença do "ser".

- **Atividade: "O Rio me Chama Pelo Nome"**
 - Ao chegar à margem, em vez de apresentações formais, cada pessoa é convidada a encontrar um lugar onde possa ouvir o som da água. Em silêncio, ela deve "ouvir" como seria seu nome se fosse pronunciado pelo rio. Seria um sussurro, uma correnteza, um som de pedra rolando? Depois, em duplas, elas compartilham como o rio as "chamou". É uma atividade de abertura sensorial e poética.
- **Atividade: "O Mensageiro da Água" (adaptação de um clássico)**
 - Em vez de um bastão, usa-se uma pena, uma folha ou uma pequena tigela com água. O grupo forma um círculo na margem. Quem segura o "mensageiro" compartilha uma palavra ou sensação que sente ao estar perto daquele rio. Só então passa o objeto adiante. Isso cria um círculo de escuta atenta e presença.

2. Concentrar a Atenção: Os Olhos e Ouvidos Atentos

Agora, aguçamos os sentidos para perceber os detalhes, as sutilezas do ambiente aquático. O foco é a percepção aguçada, individual e em duplas.

- **Atividade: "Micro-Mergulho com Lupa"**
 - Cada pessoa ganha uma lupa (pode ser de mão ou até mesmo um pote de vidro com tampa) e o convite para explorar um pequeno trecho da margem ou uma poça d'água. O que vive ali? Que formas, cores, texturas a água revela? Não se trata de identificar os bichos, mas de se maravilhar com a complexidade da vida em miniatura.
- **Atividade: "Espelho d'Água" (em duplas)**

- Um desafio de percepção. Uma pessoa da dupla fecha os olhos. A outra, com cuidado e delicadeza, guia seu parceiro até um local seguro na beira do rio e o ajuda a olhar para seu reflexo na água. O guia pode fazer perguntas suaves: "O que você vê no seu reflexo? O céu está te olhando de volta? As árvores estão te coroando?" Depois, trocam os papéis. É um exercício profundo de conexão com a própria imagem mediada pela água e de confiança no outro.

3. Experiência Direta: A Imersão e o Diálogo

Este é o coração do Banho de Rio. O momento de entrar em contato direto, de sentir a água na pele e estabelecer uma comunicação além das palavras.

- **Atividade: "A Escuta da Pele"**
 - Com os pés ou o corpo na água (se for seguro e apropriado), o grupo é convidado a um momento de silêncio prolongado. A proposta é sentir a temperatura, a pressão, o movimento da água em diferentes partes do corpo. É uma "escuta tátil". Como a água toca você? Como seu corpo responde a esse toque?
- **Atividade: "Oferecendo e Recebendo" (uma dança cooperativa)**
 - Em um local raso e seguro, em duplas ou trios, o grupo é convidado a uma espécie de dança lenta com a água. Uma pessoa de cada vez, faz um movimento lento com as mãos ou braços dentro d'água, como se estivesse "oferecendo" algo à correnteza (um movimento de dar). A próxima pessoa observa e, em seguida, faz um movimento de "receber" algo da água (como se acolhesse um presente), e assim sucessivamente até que a última pessoa realize sua dança, enquanto todas as demais seguem fazendo seus respectivos movimentos. Aos poucos, os movimentos vão se entrelaçando, criando uma coreografia espontânea e fluida. É uma metáfora viva da relação de reciprocidade que buscamos com a natureza.
- **Atividade: "A Carta que Flutua"**
 - Individualmente, cada pessoa recebe um pedaço de casca de árvore ou uma folha grande e resistente. Em silêncio, são convidadas a pensar em algo que gostariam de "entregar" ao rio: uma preocupação, uma mágoa, um pedido de cura, uma gratidão profunda. Podem escrever, desenhar ou imprimir com a fala isso na casca. Depois, em um momento coletivo e solene, cada pessoa coloca sua "carta" nas águas calmas de um remanso e observa o rio levá-la. É um rito de passagem e de entrega simbólica.

4. Compartilhar a Inspiração: A Roda que Fecha o Círculo

Após a imersão, é hora de trazer a experiência para o coletivo, consolidar os aprendizados e plantar sementes para ações futuras.

- **Atividade: "Roda de Histórias d'Água"**
 - Sentadas em círculo, longe da margem para não atrapalhar o sossego do rio, as pessoas compartilham suas vivências. Como foi a experiência? O

que tocou mais fundo? Que "presente" o rio lhes deu hoje? A escuta aqui é tão sagrada quanto a vivência na água.

- **Atividade: "O Mural Efêmero do Rio"**
 - Usando elementos naturais encontrados no local (pedras, folhas, galhos, areia), o grupo é desafiado a construir, coletivamente, uma mandala ou uma escultura que represente o que viveram e aprenderam com o rio naquele dia. É uma obra de arte coletiva que será devolvida à natureza com o tempo, reforçando a ideia de impermanência e ciclo.
- **Atividade: "O Compromisso com a Água"**
 - Para finalizar, cada pessoa é convidada a pensar em uma pequena ação concreta de cuidado com as águas que pode levar para sua vida cotidiana. Pode ser economizar água no banho, não jogar óleo na pia, participar de um mutirão de limpeza. Esse compromisso pessoal pode ser "entregue" ao rio simbolicamente (com um toque na água) ou compartilhado com o grupo como uma promessa de continuidade.

Essa sequência, inspirada na pedagogia amorosa de Cornell, na imersão sensorial do Banho de Floresta e pela onda de transformação provocada pelos Jogos Cooperativos e Pedagogia da Cooperação, pode criar experiências profundamente transformadoras com as águas. É um convite para deixarmos de lado, por um momento, a vontade de usar ou explicar o rio para, em vez disso, permitir que ele nos explique a nós mesmos e a nossa conexão com a teia da vida.

Bom banho COM o rio para todo mundo!

Abraço molhado,

Fábio

fabibrotto@projetooperacao.com.br

61 9 9419.0187

@fabiootuzibrotto