

## O Jogo do Alfabeto

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>E</b>	<b>D</b>	<b>J</b>	<b>E</b>	<b>D</b>
<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>
<b>E</b>	<b>J</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>J</b>
<b>K</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>
<b>E</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>J</b>
<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>
<b>E</b>	<b>J</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>J</b>
<b>U</b>	<b>V</b>	<b>W</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>
<b>J</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>J</b>

### PRIMEIRA FASE

O jogador enuncia o alfabeto, começando na letra “A”, dizendo-o em voz alta e, simultaneamente, levanta o braço indicado escrito por baixo de cada letra. É aconselhável repetir várias vezes, certificando-se que está a jogar o jogo de forma fluida, dizendo a letra enquanto executa o movimento indicado por baixo. Isto só pode ser conseguido apenas com a tensão corporal necessária para executar os movimentos indicados.

## **SEGUNDA FASE**

Comece pela letra “Y” e continue enunciando o alfabeto de trás para a frente até à letra “A” situada no canto superior esquerdo. Esteja atento à fisiologia, certificando-se que o jogo está a ser jogado com as melhores características fisiológicas, de coordenação, equilíbrio, graciosidade, ritmo, tudo com o mínimo esforço.

Invista cerca de dois minutos a praticar cada uma destas variantes.

## **TERCEIRA FASE**

Mantendo as mesmas características da variante 2, acrescenta-se um novo elemento: à medida que o jogador executa o jogo de trás para a frente, dizendo os nomes das letras do alfabeto e fazendo os respetivos movimentos com os braços, terá de levantar a perna contrária ao braço indicado. Ou seja, se é dada a indicação de levantar o braço esquerdo, levante a perna direita e vice-versa. Quando é indicado levantar os dois braços, o jogador acrescenta um salto com as duas pernas. Nesta variante aconselha-se cerca de 10 minutos de prática.

Quando o tempo chegar ao fim, mova-se rapidamente, sem hesitar e sem quebrar o estado, para dentro do contexto definido anteriormente onde pretende uma alteração da qualidade da sua experiência (ver passo 4 da técnica Formato de Mudança do Novo Código). Desta forma conecta-se o estado de alta performance ativado pelo jogo com o estímulo que define o contexto escolhido no passo 1. O mesmo estímulo que anteriormente ativou um estado sem recursos, será agora uma âncora que garante que, na próxima vez que entrar naquele contexto ou outros semelhantes, o estado de alta performance alcançado durante o jogo será automaticamente reativado.

A qualidade do estado do jogador enquanto faz o exercício determinará a qualidade das mudanças que irá experimentar quando regressar ao contexto onde quer que a mudança aconteça.