

# Improvvisazione collettiva



## A CURA DI

Amélie Schweiger, Vera Varhegyi



## DURATA

20 / 60 minuti (a seconda che vi sia o meno una fase di riscaldamento)



## MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE

### L'ATTIVITÀ

Verso la fine del corso, quando il gruppo ha maturato un buon livello di coesione e ha acquisito maggiore fiducia



## PARTECIPANTI

Almeno 8 persone. Il numero massimo di partecipante è quelli che riescono ad essere accolti all'interno della sala.



## OCCORRENTE

- All'inizio ci serviranno dei fogli A4 e dei pennarelli con cui scrivere gli elementi con cui componiamo. Serviranno anche dei gommini adesivi.
- Per la danza, occorre un brano (o una sequenza di 2-3 canzoni) non troppo ritmate che possano essere ascoltate di sottofondo, offrendo una base al gruppo senza distrarre troppo l'attenzione.

## OBIETTIVI

- Offrire alle e ai partecipanti un vocabolario di movimenti comune che trasmetta loro un senso di sicurezza.
- Imparare a stare a contatto con altre persone e lasciarsi andare.





# DESCRIZIONE DETTAGLIATA

## 1.

### Imparare a conoscere gli elementi base

- I diversi “ingredienti” dell’improvvisazione possono essere insegnati al gruppo in maniera sperimentale. Alcuni di questi è probabile che siano stati affrontati nel corso del laboratorio.
- STOP: invita le e i partecipanti a camminare liberamente e a giocare introducendo diversi modi di “fermarsi”: tutti camminano, quindi se una persona si ferma tutti lo fanno e viceversa. In un secondo momento, metti della musica e invita le e i partecipanti a fermarsi, ognuno quando vuole, prendendo un momento per ricentrarsi o svuotarsi per poi ricominciare a muoversi.
- OCCHI: presenta diverse versioni di contatto visivo. Muovendosi, ogni partecipante dovrà cercare il contatto visivo con gli altri, per poi perderlo. Oppure, mentre si muovono dovranno cercare di guardare una parte della stanza (precedentemente concordata) e poi lasciarsi andare.
- LINEA: Chiedi alle e ai partecipanti di mantenere una direzione mentre di muovono a ritmo.
- Palla: le e i partecipanti dovranno formare una palla senza perdere il ritmo del loro movimento.



- RIPETIZIONI: i movimenti e i gesti ripetitivi sono un ingrediente abituale della danza dei cinque ritmi. Nel caso in cui tu non abbia mai svolto prima questa attività, servitene come attività di riscaldamento. Utilizza un brano ritmato e invita le e i partecipanti a compiere dei movimenti ripetitivi e poi a lasciarli andare.
- Per ideare una versione collaborativa dell’attività, invita le e i partecipanti a formare una linea, la prima persona dovrà avviare il movimento. Quindi, la prima persona dovrà spostarsi in fondo alla linea, a questo punto la persona in testa dovrà compiere un gesto che gli altri dovranno imitare e così via.

- CONVERGENZA/DIVERGENZA/MANTENIMENTO
- Invita le e i partecipanti a formare delle coppie e fare pratica con il gioco dello specchio in cui una persona è il “soggetto”, mentre l’altra è lo specchio che ripete tutti i gesti, movimenti, espressioni facciali, ecc. Dopo qualche minute chiedi loro di scambiarsi i ruoli.
- Nel secondo round, con un nuovo partner, gli specchi potranno diventare “divergenti”: non dovranno ripetere i movimenti del soggetto, ma fare qualcosa di complementare e diverso.
- Nella terza fase, dovranno cambiare nuovamente coppia, gli specchi possono alternarsi fra convergenza e divergenza e una terza opzione che chiameremo “mantenimento” e implica il non compiere alcun movimento: fermare o continuare ciò che si faceva in precedenza.

## 2.

### Prendere appunti

- Una volta introdotti gli elementi comuni, invita le e i partecipanti a dare loro un nome e a illustrarli su un foglio A4. I nomi dovranno essere facilmente riconoscibili.



- Stick these elements on the wall, reminding participants that all of these elements are there for them to use, whenever they wish to do so. But they are not going to be called out loud, instead it will be up to the dancers to initiate and follow something proposed by someone else.

## 3.

### Cominciare l'improvvisazione

- Improvvisare significa non avere una coreografia predefinita, nessuna forma o struttura alla quale tendere. Gli elementi su cui ci si può basare sono attaccati alla parete, di conseguenza è possibile creare una coreografia solo se si presta attenzione agli altri e ai desideri del gruppo. Ogni persona può scegliere quando e come cominciare a muoversi. Non esiste il momento giusto. Tuttavia, una volta cominciata l'improvvisazione bisogna continuare. Chiunque desideri staccarsi dal gruppo e limitarsi ad osservarlo può farlo. Il centro della sala costituisce lo spazio dell'improvvisazione



- Invite participants to find a starting position, put the music on and enjoy the sight. Let the music on for a good 10-15 minutes, so that participants really engage with the proposals and let themselves in the task.

## 4.

### Conclusione

- Una volta conclusa l'improvvisazione, invita le e i partecipanti a riflettere insieme e ad analizzare le loro riflessioni.



## VARIAZIONI PER ADATTARE L'ATTIVITÀ ALLE COMPETENZE DEL GRUPPO DI PARTECIPANTI

A prima vista questa attività potrebbe apparire incentrata sul movimento, benché si tratti di un'attività per lo più relazionale. L'ingrediente chiave è il modo in cui chi danza svolge l'attività, reagisce all'ambiente, crea i movimenti, accetta il contatto fisico, segue qualcuno, si unisce o si separa dal gruppo. Di conseguenza, non bisogna sorprendersi dell'intensità del momento di riflessione che potrebbe essere tutto dedicato alle relazioni.

Chi facilita l'attività dovrebbe, dunque, essere in possesso delle seguenti competenze:

- essere in grado di presentare chiaramente e in maniera naturale gli elementi alle e ai partecipanti affinché possano fare pratica e non debbano prestare troppa attenzione nel corso dell'improvvisazione;
- Trovare un brano musicale che sia abbastanza forte da sostenere l'improvvisazione, ma che non catturi troppo l'attenzione del gruppo.

Nel corso della discussione, aiuta le e i partecipanti a concentrarsi sugli aspetti della loro esperienza che desiderano condividere (non lasciare che elaborino delle teorie troppo complicate, o facciano riferimento o valutino, sebbene con le migliori intenzioni, i movimenti delle altre persone).



Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

VOICE – Voice and Body of Adult Educators  
Project n°: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264