

Alla scoperta della postura e della verticalità



A CURA DI

Perer Wilberforce



DURATA

30 minuti



MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE

L'ATTIVITÀ

Prima metà del corso



PARTECIPANTI

Fra 10 e 20 partecipanti



OCCORRENTE

- Abbastanza spazio per permettere a ogni partecipante di andare in giro e fare esercizio senza essere interrotto



OBIETTIVI

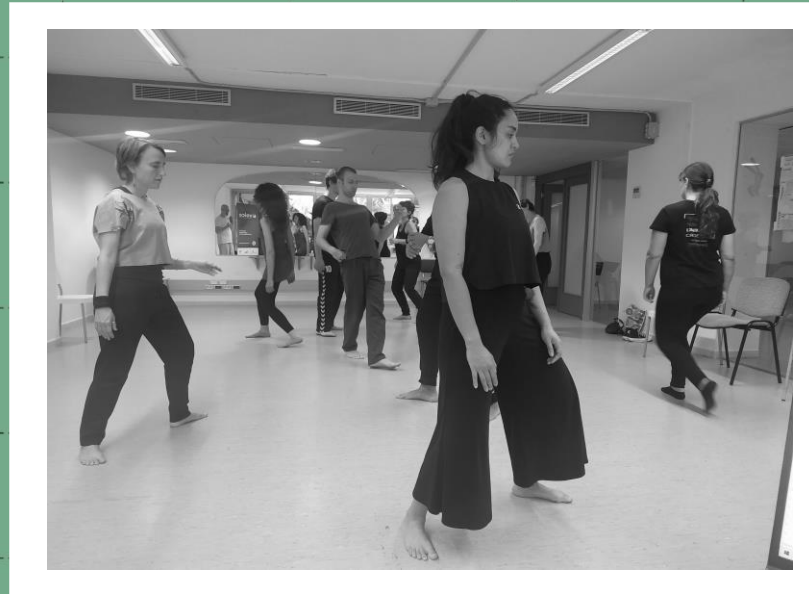
- Entrare in contatto con la verticalità
- Lavorare sul grounding



DESCRIZIONE DETTAGLIATA

1

- Invita le e i partecipanti a muoversi e ad andare in giro per la stanza
- Mentre si muovono, dovranno riflettere sul legame con la terra anche se il loro corpo svetta verso l'alto.
- **Note per facilitatrici/tori: le e i partecipanti possono cambiare direzione e tenere gli occhi aperti. Occorre utilizzare lo spazio per permettere loro di riconoscerne le dimensioni e le persone con le quali lo condividono.**
- Invita le e i partecipanti a andare in diverse direzioni e a muoversi da sinistra verso destra.
 - Esempio: Adesso ci muoveremo verso sinistra, quindi verso destra. *Consentite alle altre persone di attraversare il vostro spazio se le incontrate.*
- Inoltre, indica loro la velocità alla quale muoversi.
 - Ad es., : Proviamo a muoverci un po' più velocemente. *Adesso un po' più lentamente, aprendo uno spazio.*



- Chiedi alle e ai partecipanti di continuare a camminare prestando attenzione a tutti i corpi e al loro rapporto con lo spazio.
- Invitali a riprendere fiato e a concentrarsi sui corpi che li circondano.
- **Nota per le/i facilitatrici/tori: Devono lavorare sulla distanza e sui rapporti fra loro.**
 - Esempio: *Adesso camminate il più vicino/lontano possibile dagli altri corpi*

- Cerca di associare al movimento alcune caratteristiche: come camminare con un passo pesante, come quando abbiamo molte cose da fare.
- A poco a poco, invita le e i partecipante ad alleggerirsi, come se la forza di gravità evaporasse e il peso si facesse sempre più leggero.
- **Note per le/i facilitatrici/tori: Ricorda alle e ai partecipanti di respirare durante l'esercizio.**
- Adesso chiedi loro di lavorare sulle immagini mentre camminano.
 - *Esempi: State fluttuando Siete sospesi nello spazio, la terra scompare, siete il cielo.*
 - *Si può essere ora leggeri, ora pesanti Riuscite a sentire questo percorso verso la pesantezza e la leggerezza? E adesso che vi muovete, riuscite a sentire entrambi? In che modo agiscono queste due forze?*
 - *Non fate più caso alla direzione e lasciate che il vostro corpo si muova dove desidera*



2

- Dopo questo primo approccio, chiedi alle e ai partecipanti di trovare un posto e aiutali a trovare un equilibrio.
 - Esempio: *Adesso, lasciate che il vostro corpo si riposi, chiudete gli occhi e concentratevi sull'equilibrio per trovare un elemento di dinamicità Riflettete sulla verticalità, in che modo queste direzioni agiscono in voi?*
- Adesso di' loro di aprire gli occhi e guardarsi intorno. Chiedi loro: *Come possiamo concentrarci sull'interiorità tenendo gli occhi aperti?*



3

- Chiedi alle e ai partecipanti di fare un cerchio e di riflettere sul loro legame con la terra.
- **Nota per le/i facilitatrici/tori: L'idea è quella di continuare a lavorare sul *grounding* senza però pensare necessariamente al peso.**
- Chiedi alle e ai partecipanti di allargare le dita di piedi e invitali a dire come si sentono quando la loro schiena si rilassa.
 - Esempio: *Immaginate di essere in piedi sulla sabbia e di avere un timer nelle gambe Muovete le gambe una alla volta*



- Chiedi alle e ai partecipanti di tenere la testa dritta e di andare avanti e indietro.
- **Nota per le/i facilitatrici/tori: Chiedi loro di concentrarsi sul modo in cui il loro compie questi movimenti.**
 - Esempio: *Tenete i piedi ben piantati per terra. Il movimento si riduce sempre più ogni volta, fino a quando non si raggiunge una posizione centrale.*
 - *Adesso concentratevi sull'addome mentre tenete i piedi ben piantati a terra. Tenete le vostre gambe e la schiena rilassati. Fate dei movimenti sempre più piccoli. Adesso ci muoveremo un po' così potrete sentire il vostro corpo e tutti gli aggiustamenti che adotta.*
- Chiedi loro di creare un cerchio più piccolo, una sorta di spirale fino a quando non incontra lo spazio di riposo.





4



- Adesso metti della musica e chiedi loro di muoversi facendo attenzione ai seguenti punti di connessione: i due piedi, il filo a piombo che pende dalla loro mano e la schiena.
- Chiedi loro di lasciare che questi legami si muovano nello spazio.
- Non devono creare dei movimenti con la parte superiore del corpo, come fanno sempre nella loro vita. Non devono controllare queste connessioni.
 - Esempio: *I punti di contatto generano i nostri movimenti Indirizzate il vostro respiro verso la terra. - Lasciate che il corpo si muova dove vuole, in maniera spontanea con il respiro.*
- Chiedi alle e ai partecipanti di tornare ai loro punti di connessione e, quindi, di verificare in che modo il loro corpo si muove.
- Invitali a rimanere in una posizione di riposo.
- Torna alla verticalità e invitali a notare che cosa si muove dentro di loro e in relazione ai loro punti di connessione.
- Invitali ad aprire gli occhi e a lasciare vagare il loro sguardo in modo da creare delle connessioni fra interno ed esterno.



5

- Chiedi loro di formare delle coppie con persone della loro stessa statura.
- Di' loro che uno dei membri della coppia dovrà camminare, mentre l'altro lo aiuterà.
- Invitali a sentire in che modo il filo sopra la loro testa può trascinarli.
- **Nota per le/i facilitatrici/tori: Lo scopo è quello di aiutarli a individuare la parte occipitale.** Da lì ogni persona può muoversi senza fare nulla, solo puntando il dito.
 - Esempio: *Lo scheletro parte dalla base dello scalpo. La testa fluttua e lo scheletro è collegato alle ossa occipitali*



- Chiedi loro di trovare il filo che è legato in cima alla loro testa e individuare le ossa occipitali con l'indice mentre espirano.
- Chiedi loro di spingere le dita verso l'alto.
- Non appena la coppia libererà le dita, la persona che cammina dovrà continuare a sentire il filo e la spinta mentre l'altra dovrà andare dall'altra parte della stanza mentre continua la propria esplorazione.
- Chiedi loro di rilassare la mascella e la lingua mentre camminano.
- Invita le e i partecipanti a sentire lo spazio fra le loro articolazioni.

- Esempio: *Siamo dei pupazzi tenuti su con un filo. Venite a riposare e guardate cosa succede. Il filo si alza e lo scheletro pende, così come i punti di connessione.*
- La persona che cammina deve tenere gli occhi aperti. L'altra persona non deve agire da guida, è solo un sostegno.
- Adesso chiedi loro di ripetere l'esercizio, scambiandosi i ruoli.





Having impact through
the use of voice and body

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
Convenzione di sovvenzione n.: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264