

Esplorare le nostre dinamiche



A CURA DI

Katharina Conradi



DURATA

40 minuti



MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE

L'ATTIVITÀ

Inizio, seconda attività



PARTECIPANTI

6-20 partecipanti



OCCORRENTE

- Diversi tipi di musica
- Uno spazio abbastanza grande che consenta alle e ai partecipanti di muoversi
- La sessione analizza diversi aspetti della dinamica dei nostri corpi per comprendere ciò che ci appare più o meno familiare. Utilizzeremo diversi tipi di musica: lenta, forte, melodica, ritmata, veloce.



OBIETTIVI

Mentre ci muoviamo attraverso diverse situazioni espressive e funzionali, sentiremo i colori dei nostri movimenti cambiare. Alcune situazioni richiedono un tocco più dolce o l'uso di un peso più forte, alcune situazioni richiedono una maggiore precisione e altri un approccio più libero. Possiamo prendere in esame queste dinamiche attraverso la voce e il movimento. Spesso, abbiamo una dinamica familiare che ci si adatta alla perfezione e con la quale ci sentiamo a nostro agio. Ma possiamo anche esplorare e servirci di altre dinamiche di cui abbiamo bisogno in momenti specifici e che possono avere successo in un dato momento.



DESCRIZIONE DETTAGLIATA

1

FLUSSO

- Lascia che il corpo si muova a tempo di musica. Lasciati influenzare dall'atmosfera ed entra in armonia.
- Flusso libero: cominciamo mettendoci in piedi e toccando l'addome. Con agio comincia a muovere le due parti come se tenessi una palla. Adesso lascia che questo flusso musicale attraversi il tuo corpo. Sentite il vento muovere il vostro corpo, siete delle foglie trasportate via, libere, senza legami, in un flusso.
- Flusso libero (indulgere nell'elemento): lasciarsi andare, fuoriuscire, incontrollabile, senza limiti, rilassato, continuo, fluido, liquido, inarrestabile, tranquillo, irresponsabili, illimitato, abbandonato, arrendevole, non può essere facilmente interrotto o fermato.
- Brano musicale proposto: Otariinae John Hayes
- Flusso delimitato: Immaginate di muovervi prima in acqua, poi nel miele e, quindi, sentite un controllo muscolare sempre maggiore, sempre più preciso e condensato. Immaginate di camminare su un filo e di utilizzare tutti i vostri muscoli per non cadere. Un'altra immagine: siete in collera con qualcuno, ma cercate di trattenerla, e non volete lasciarlo fuori.
- Flusso limitato (elemento di condensazione): controllato, trattenuto, ristretto, cauto, limitato, rigido, possibilità di fermarsi in ogni momento
- Brano musicale proposto: Crystal Winter, Christopher Ferreira
- Poni le seguenti domande alle e ai partecipanti:
- Quali elementi appaiono naturali e quali sono, invece, al di fuori dalla tua zona di confort?
- Riesci a immaginare una situazione nella quale potresti avere bisogno di queste qualità?



2

Peso

- Facciamo un cerchio e muoviamoci a tempo di musica: Zabumbazul Divan Gattamorta.
- Troviamo il ritmo e muoviamoci con forza. Cercate di utilizzare più forza che potete. Quindi, trovate le note più allegre per muovervi con leggerezza. Now alternate strength and lightness in whatever way you wish.
- Quindi, scegliete un partner e con un tocco leggero provate a togliere qualcosa dai vestiti. Aumentate a poco a poco la pressione. Afferratevi le mani e cercate di spingere la/il vostra/o partner dall'altra parte della stanza.
- Fate lo stesso con la voce. Prima bisbigliate, poi aumentate man mano in volume della vostra voce, quindi fatelo diminuire.
- Fattore peso: la qualità della forza del vostro peso come dinamica di movimento. Occorre concentrarsi sull'atteggiamento di chi si muove nel superare le resistenze attraverso l'aumento o la diminuzione della pressione o della forza. Si tratta dell'espressione di chi eservita il movimento. In questo senso lo sforzo del peso è un'espressione tattile delicata o ferma. Non ha nulla a che vedere col peso corporeo, ma con la sua qualità e come ci imponiamo sul mondo.
- Sforzo leggero (concessione): delicato, aggraziato, tenero, soffice, arioso, gentile, positivo
- Sforzo pesante (condensazione): potente, fermo, vigoroso, potente, persuasivo, perseverante, efficace



Fattore tempo:

- Senza musica: Torniamo al cerchio Giocheremo insieme: una persona comincia a battere le mani, mentre la persona seduta vicino a lei dovrà "trasmettere" l'applauso. Si possono scegliere entrambe le modalità, ma bisogna completare l'attività nel periodo più breve possibile.
- Camminate per la stanza e immaginate di essere in vacanza. Avete moltissimo tempo di fronte a voi. Non c'è alcun bisogno di affrettarsi. Godetevi il lusso di avere abbastanza tempo. Sentite questa sensazione nel vostro corpo. Quindi, di tanto in tanto accelerate il ritmo. Prendi una decisione veloce, e quindi tornare a questo lusso di disporre di abbastanza tempo. Brano musicale proposto: Reflection Vikingur Olafson
- Espressione dell'atteggiamento della persona che si muove al trascorrere del tempo. Non si tratta di essere veloci o lenti, ma è una questione di atteggiamento (urgenza o possibilità di godere del proprio tempo). Il fattore tempo indica una variazione della velocità del movimento, che può divenire più lento o più veloce.
- Lo sforzo temporale è spesso associato al **processo decisionale** e alla **consapevolezza dell'intuizione (Jung)**.
- **Improvviso (veloce) Sforzo temporale (condensazione):** accelerazione, urgenza, istantaneità, immediatezza, repentino, staccato, velocizzato, lampeggiante, eccitato, stupito, di fretta, veloce, frettoloso, precipitoso, espressione di immediatezza, in un lampo, velocità crescente, entusiastico, stressato, nervoso, ansioso.





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