

Un bagno nella foresta: In che modo i nostri corpi risuonano a contatto con la natura



A CURA DI

La Xixa Teatre



DURATA

60 minuti



MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE

L'ATTIVITÀ

Seconda metà/fine



PARTECIPANTI

Fra 10 e 20 partecipanti



OCCORRENTE

L'attività dovrebbe svolgersi all'aperto (a contatto con la natura).



OBIETTIVI

- Imparare a sentire il legame fra corpo e natura e
- Scoprire e sperimentare nuovi aspetti legati ai nostri corpi e alle nostre voci.



DESCRIZIONE DETTAGLIATA

1

- Chiedi alle e ai partecipanti di trovare un luogo in cui si sentono a proprio agio.
- Invitali a prendersi il tempo necessario per chiudere gli occhi, entrare in contatto con il proprio corpo e concentrarsi sul loro respiro.
- **Nota per le/i facilitatrici/tori: Puoi guidare l'attività mentre ti rilassi ed entri in contatto con la natura. Cercate di concentrarvi sui suoni della natura... le persone che sentite più vicine e quelle che percepite come distanti Cerca di individuare dei suoni che catturino la tua attenzione e concentrati su di essi.**



2

- Adesso chiedi alle e ai partecipanti di aprire gli occhi come se si fossero appena svegliati. Tenendo la vista leggermente offuscata e gli occhi leggermente aperti, invita le e i partecipanti a osservare la natura e a scoprire i dintorni, invitandoli a passare dal generale al particolare e viceversa.



3



- Adesso chiedi loro di individuare elementi che attirano la loro attenzione, per qualsivoglia ragione, e da' loro il tempo di osservarne meglio: *forma, colore, peso, suono, volume, ritmo.*

4



- Adesso invita le e i partecipanti a utilizzare il loro corpo e la loro voce per trasformarsi in quell'elemento, incorporandone tutte le qualità:
 - *Concedetevi del tempo per scoprire che cosa comporta la trasformazione.*
 - *Cercate di capire se la trasformazione risveglia delle qualità che sentite vostre e che hanno la vostra attenzione.*
 - *Se dovrete dare un nome a quella qualità, quale usereste? Che tipo di movimenti e suoni produrrebbe? Ripeteteli fino a memorizzarli.*





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