

Compiere azioni quotidiane con il corpo e con la voce



A CURA DI

Soad Ibrahim



DURATA

1 ora e 30 minuti



MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE L'ATTIVITÀ

All'inizio del processo, può servire per prendere in esame il processo, può essere utile per analizzare lo spazio e i movimenti corporei



PARTECIPANTI

10-15



OCCORRENTE

Una stanza vuota con un pavimento su cui sia possibile sdraiarsi

Casse collegate al cellulare



OBIETTIVI

Migliorare il legame fra corpo e mente nelle attività quotidiane



DESCRIZIONE DETTAGLIATA

1.

Riscaldamento

Invita le e i partecipanti a muoversi in modo da sciogliere le varie parti del corpo.

Proponi loro di creare dei movimenti circolari con diverse parti del corpo e quindi di collegarli assieme continuando a muoversi.



2.

Dare corpo alle azioni quotidiane

Invita le e i partecipanti a continuare a muoversi liberamente. Chiedi loro di fermarsi nella posa che preferiscono e di pensare alle azioni più comuni che compiono nella vita di ogni giorno (ad es., spingere, tirare, tirare, accarezzare, prendere, afferrare, ecc.).

Invita le e i partecipanti a muoversi di nuovo imitando una di queste azioni.

Chiedi loro di ripeterla più volte studiando, osservando e integrando sempre più il movimento.



3.

Combinare suono e movimento

Una volta trovato il loro movimento dovranno continuare a ripeterlo, associandovi la voce. Non è necessario che ci pensino troppo su, ma dovranno lasciare che il suono abbia un legame organico.

Una volta trovato il suono potranno ripetere il movimento e continuare a muoversi liberamente, continuando a sperimentare.

VARIAZIONI PER ADATTARE L'ATTIVITÀ
ALLE DIVERSE COMPETENZE DI CHI
CURA LA FORMAZIONE (AD ES., NEL
CASO IN CUI NON VI SIANO PERSONE
ESPERTE DI CANTO O MOVIMENTO)

Non occorre avere alcuna formazione in materia dal momento che le e i partecipanti possano muoversi e sperimentare con la voce come desiderano.





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