

Rilassamento sul pavimento + suono



A CURA DI

VoiceLAB



DURATA

20-25 minuti



MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE L'ATTIVITÀ

Inizio della sessione o subito dopo una pausa Inizio del lavoro sulla voce. Se questa parte segue altre attività, allora sarebbe più opportuno che avesse luogo dopo la pausa. L'attività è inserita, infatti, in un percorso di esercizi incentrati sull'interiorità volti a stimolare e a promuovere una maggiore consapevolezza. Questi esercizi richiedono un approccio diverso e non si sposano bene - pertanto, è opportuno tenerli separati. Possono essere ripetuti per tutta la durata del laboratorio, possiamo utilizzare l'esercizio solo per lavorare sul rilassamento e/o la respirazione oppure continuare con il lavoro sulla voce.



PARTECIPANTI

Un numero adatto alla capienza della sala in cui si svolge l'evento

OCCORRENTE

Una sedia per partecipante; Coperte o tappetini qualora il pavimento sia freddo;



OBIETTIVI

- Riconoscere le tensioni e liberarsene in maniera consapevole.
- Imparare a concentrarsi sulla respirazione per calmarsi
- Osservare l'enorme potere dell'espiazione
- Scoprire in che modo un corpo rilassato può aiutare la nostra voce
- Consentire al corpo di sentire il rilassamento dei muscoli e la produzione di suoni allo scopo di fare riferimento all'esperienza in seguito.

ISTRUZIONI PER LE E I PARTECIPANTI

1.

Siediti per terra. Tieni le gambe piegate. Utilizzando le mani come supporto, distenditi per terra.

Cerca di fare aderire la parte inferiore della tua schiena al pavimento. In caso contrario, solleva il bacino dal pavimento e cerca di spingere come se volessi avvicinare le ossa pubiche all'ombelico, continua ad allungarti e poi riporta la schiena lentamente sul pavimento.

Cerca di comprendere in che modo la parte inferiore della tua schiena influisce sulla tua pancia. Noterai che la tua pancia rilassarsi e abbassarsi naturalmente in direzione della colonna vertebrale.

Allunga il collo: solleva gentilmente la testa con le mani in modo che la fronte e il naso siano leggermente spinti verso lo sterno. Mantenendo questa posizione, poggiala di nuovo sul pavimento. Osserva il tuo respiro e il flusso d'aria nel tuo corpo. Cerca di non fare nulla a parte respirare. Presta attenzione alla tua respirazione.



Concentrati su tutte le sensazioni fisiche che il flusso d'aria genera nel tuo corpo. Cerca di capire cosa causa la gravità al tuo corpo.

Ispirando solleva le gambe dal pavimento e porta le tue cosce verso l'addome. Metti i palmi delle mani sulle tibie. Trova una posizione che permetta ai tuoi gomiti e alle tue spalle di rilassarsi affinché tu possa sentire il peso delle tue mani rilassate sulle tibie.

Osserva in che modo e in quale punto senti il flusso d'aria nel tuo corpo.

2.

Rilassa le braccia e adagiale sul pavimento in una posizione perpendicolare rispetto al busto, e con i palmi rivolti verso il soffitto.

Espirando porta le gambe a destra assecondando la gravità.

Osserva le sensazioni che avverti nel tuo corpo e il movimento del respiro.

Ispirando solleva le gambe dal pavimento e porta le tue cosce verso l'addome. Metti i palmi delle mani sulle tibie, trovando una posizione che permetta ai tuoi gomiti e alle tue spalle di rilassarsi affinché tu possa sentire il peso delle tue mani rilassate sulle tibie.

Osserva in che modo e in quale punto senti il flusso d'aria nel tuo corpo.

Rilassa le braccia e adagiale sul pavimento in una posizione perpendicolare rispetto al busto, e con i palmi rivolti verso il soffitto.

Espirando porta le gambe a destra assecondando la gravità.

Osserva le sensazioni che avverti nel tuo corpo e il movimento del respiro. Hai riscontrato degli ostacoli nella respirazione? Se sì, cerca a poco a poco di eliminarle a ogni espirazione.

Cerca di indirizzare il tuo respiro verso il petto, in modo che il tuo addome non sia interessato dal movimento dell'aria che inspiri.

Verifica che il tuo addome si rilassi e si abbassi ad ogni espirazione.

Osserva i cambiamenti innescati dal maggiore rilassamento del tuo corpo.

Mantieni la posizione per 1-2 minuti per ciascuna posizione. Prima di voltarti rimani un po' al centro. Metti il peso delle mani sulle tibie.

Tieni la parte inferiore della colonna vertebrale schiacciata contro il pavimento. Allunga il collo. Cerca di sentire tutta la tua colonna vertebrale allungarsi. Quindi tieni le braccia lungo il corpo con i palmi delle mani verso il soffitto.

E assecondando l'espirazione e il peso della gravità, girati dall'altra parte.



Una volta finito, porta le gambe al centro e metti il peso delle mani sulle tibie. Tieni la parte inferiore della colonna vertebrale schiacciata contro il pavimento. Allunga il collo. Cerca di sentire tutta la tua colonna vertebrale allungarsi.

3.

Espirando appoggia i piedi sul pavimento. Cerca di fare aderire la parte inferiore della tua schiena al pavimento. In caso contrario, solleva il bacino dal pavimento e cerca di spingere come se volessi avvicinare le ossa pubiche all'ombelico, continua ad allungarti e poi riporta la schiena lentamente sul pavimento.

Solleva le braccia verso il soffitto. Guarda i tuoi gomiti e le tue dita distesi. Cerca di distendere le tue braccia, ma non irrigidirle.

Cerca di fare aderire la parte inferiore della tua schiena al pavimento. Espirando porta le braccia distese dietro la testa sul pavimento. Continua ad allungarle.



Cerca di fare aderire la parte inferiore della tua schiena al pavimento. In caso contrario, cerca di spingere i talloni verso la tua testa, quindi scivola e cerca di fare aderire la parte inferiore della schiena al pavimento.

Cerca di prestare attenzione alla tua respirazione. Senti quanto si è allungato il tuo addome: dalle ossa pubiche allo sterno. Cerca di indirizzare il tuo respiro verso il petto, in modo che il tuo addome non sia interessato dal movimento dell'aria che inspiri.

Verifica che il tuo addome si abbassi ad ogni espirazione.

Mantieni la posizione per 1-2 minuti per ciascuna posizione.

Espirando rilassa le tue braccia. Osserva le sensazioni che avverti nel tuo corpo e se riesci a sentire la forza di gravità dopo ogni espirazione.

Avvicina il braccio destro accanto all'orecchio sinistro e distendilo sul pavimento, asseconda la forza di gravità per scivolare sul fianco destro e sollevarti.

4.

Metti una sedia di fronte a te sul pavimento. Siediti sul pavimento di fronte alla sedia. Utilizzando le mani come supporto, distenditi per terra.

Metti le gambe sulla sedia. Correggi la distanza fra la sedia e il tuo corpo: è importante adottare una posizione comoda.

Spingendo leggermente con gli stinchi contro la seduta della sedia, solleva il bacino in modo da allungare la parte inferiore della tua schiena. Continua ad allungarti e appoggia nuovamente la schiena al pavimento. Allunga il collo.



Irrigidendo i gomiti, appoggia i palmi sull'addome. Cerca di coprire una superficie quanto più ampia possibile con i tuoi palmi.

Osserva in che modo e in quale punto senti il flusso d'aria nel tuo corpo.

Adesso, limitati a osservare la respirazione: non prolungare la durata dell'inspirazione e dell'espirazione.

Concentra la tua attenzione sul tuo viso e, con ogni respiro, cerca di liberarti di tutte le tensioni superflue. Cerca di eliminare ogni tensione dalla tua fronte, dalle sopracciglia, dalle labbra, dalla mascella.

Senti il peso della gravità: avverti il peso del tuo corpo.

Concentra nuovamente la tua attenzione sulla respirazione.



Adesso lavoreremo sull'immaginazione. Immagina che l'aria entri nel tuo corpo attraverso le ossa iliache e da lì si muova verso l'alto, passando attraverso i tuoi fianchi, la parte inferiore della schiena ed entri nel petto attraverso le costole inferiori per poi riempire i polmoni. Questo succede ad ogni respiro, mentre quando espiri l'aria segue il percorso opposto: dal petto passa attraverso la parte inferiore della schiena e poi fuoriesce dalle ossa iliache.

Cerca di immaginare l'aria scivolare sulla parte posteriore del corpo, mentre quella anteriore rimane intatta.

Concentra la tua attenzione su questo nuovo percorso e cerca di sapere in ogni momento in che punto si trova l'aria nel tuo corpo.



Osserva la fluidità della respirazione.

Tenendo i palmi sull'addome, assicurati di rilassarlo a ogni espirazione.

Dopo aver individuato il nuovo movimento dell'aria, comincia a lavorare sul suono.

NOTA PER FACILITATRICI/TORI: Quando moderi la sessione, spiega che questo percorso non segue le leggi dell'anatomia, ma che se le e i partecipanti sapranno entrare in contatto con questa visione, potranno provare davvero queste sensazioni.

5.

NOTA PER FACILITATRICI/TORI: Chiedi alle e ai partecipanti di immaginare di sospirare al termine di una lunga giornata. I sospiri hanno un enorme potere dal momento che sono in grado di resettare il sistema nervoso e di infondere il senso di rilassatezza. Before they actually do it, underline that they should imagine it. Quindi dopo aver inspirato, espira emettendo un sospiro.

Cerca di non attribuire questo suono a delle categorie musicali, comincia a scoprire in che modo e dove senti la vibrazione. Non è necessario che il suono sia sempre uguale, lascia che la gravità agisca. Cerca di capire se riesci a emettere la stessa quantità d'aria quando espiri e sospiri, se nulla cambia.

Tenendo i gomiti piegati, sposta le mani dall'addome alla cassa toracica e cerca di sentire il punto in cui si avverte la vibrazione più forte, nonché come cambia quando il suono si sposta un po' più in alto o in basso. Trova una posizione comoda per le tue mani per non creare delle tensioni indesiderate a braccia e spalle.



6.

Osserva la vibrazione che si crea nel tuo petto anche emettendo un suono molto leggero. Proprio grazie allo stato di rilassamento del tuo corpo, la vibrazione può muoversi liberamente.

Dopo aver trovato il suono in grado di produrre la vibrazione più forte, comincia a sperimentare: cerca di prolungarlo. Cerca di rendere la vibrazione più forte. Osserva come si diffonde nel tuo corpo abbracciando tutto il petto.

NOTA PER FACILITATRICI/TORI: Le e i partecipanti potranno smettere di sospirare in qualunque momento qualora non si sentano a proprio agio.

Ogni partecipante lavora sulla propria vibrazione, concentrandosi sulla propria interiorità. L'obiettivo di questo esercizio non è quello di creare un effetto musicale. Si tratta di un lavoro individuale sulle vibrazioni che la voce può produrre all'interno del nostro corpo. L'obiettivo non è quello di ottenere un suono piacevole.

Per finire, di' alle e ai partecipanti di trovare un modo per terminare questo esercizio - di' loro di dedicare un po' di tempo a questa attività.

Per concludere questo esercizio, chiedi alle e ai partecipanti di concentrarsi nuovamente sul flusso dell'aria nel corpo e controllare che non incontri ostacoli, nonché capire se ci sono altre tensioni lungo il percorso.



7.

Adesso comincia la parte più complessa dell'esercizio: alzarsi senza perdere le qualità acquisite finora?

NOTA PER FACILITATRICI/TORI: informa le e i partecipanti che presto inizierete ad alzarvi

Chiedi loro di muovere le dita delle mani e dei piedi per concentrare di nuovo l'attenzione sulle estremità.

Sottolinea che dovranno alzarsi tentando di rimanere il più rilassati possibili, quindi evitando di farlo velocemente.

Chiedi loro di mettere il braccio destro sotto la testa, spostare le gambe dalla sedia assecondando la forza di gravità e, poi, spostarsi a destra. Dovranno spostare il peso del loro corpo a destra e assecondare il movimento per rialzarsi.

Potranno prendersi tutto il tempo che gli occorre. Potranno suddividere il movimento in più fasi, prestando attenzione alla respirazione.

VARIAZIONI PER ADATTARE L'ATTIVITÀ A DIVERSI PROFILI DI COMPETENZE (AD ES. NON SONO CANTANTI O PERSONE ESPERTE NEL CAMPO DEL MOVIMENTO)

Può funzionare qualunque altro esercizio di rilassamento. Nel caso in cui non ti senta a tuo agio nel guidare l'attività, serviti degli esercizi che conosci. Al termine del processo di rilassamento, comincia a lavorare sui suoni allo scopo di osservare i cambiamenti avvenuti al suono della voce.

Ricorda alle e ai partecipanti che dovranno continuare a lavorare sul suono anche quando darai loro delle indicazioni. Devi trovare un modo per farti sentire da loro.

Quest'esercizio richiede molta concentrazione e un ambiente comodo e sicuro.

Per lavorare sul processo di rilassamento e la voce è fondamentale disporre di uno spazio sicuro. Bisogna evitare la presenza di soggetti esterni. Perdere la concentrazione, infatti, è molto semplice e ci vuole molto tempo per ricreare la stessa atmosfera.

Chiedi alle e i partecipanti di individuare eventuali tensioni nel loro corpo e di rilassare il volto.

Non lasciare troppo a lungo da soli le e i partecipanti, qualora l'attività sulla voce sia nuova per loro. Ripeti quello che ci si aspetta da loro e il modello a cui dovranno fare riferimento.

Possano smettere di lavorare sul suono e continuare con gli esercizi di respirazione, nel caso in cui avvertano una tensione eccessiva.





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