

Sentire e vedere/ Dire e cantare



A CURA DI

Peter Wilberforce



DURATA

30 minuti



MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE L'ATTIVITÀ

Al termine dell'attività di riscaldamento della voce e dopo aver acquisito una certa familiarità col resto delle e dei partecipanti.

Non appena si sarà creato un clima di fiducia fra i componenti del gruppo, allo scopo di creare un clima in cui ogni persona si senta pronta a correre dei rischi.



PARTECIPANTI

L'ideale è avere un numero di partecipanti pari, in caso contrario la/il facilitatrice/tore può unirsi a loro.



OCCORRENTE

Uno spazio abbastanza grande per permettere alle e ai partecipanti di formare delle coppie e di sedersi per terra.

Cuscini per permettere alle persone di sedersi comode per 30 minuti.

Uno strumento per dettare i tempi senza dover parlare: tamburo, gong, battere le mani.

OBIETTIVI

- Analizzare e instaurare un legame con il proprio mondo interiore e i propri sentimenti
- Sviluppare una maggiore empatia per le esperienze altrì
- Entrare in contatto con il proprio corpo
- Lavorare sulla propria libertà creativa





ISTRUZIONI DETTAGLIATE

Forma delle coppie di partecipanti e chiedi loro di trovare un posto nella stanza in cui possano sedersi gli uni di fronte agli altri senza che i loro corpi si tocchino, ma vicini abbastanza in modo che possano sentirsi.

Il processo è articolato in quattro fasi per permettere alle persone di alternare i rispettivi ruoli.

1.

Descrivere le sensazioni ad occhi chiusi

Entrambe le persone dovranno tenere gli occhi chiusi. L'attore parla a voce alta, descrivendo le sensazioni che provano. Ad es., legame con la terra, posizione delle mani, temperature del corpo, salivazione. Non dovranno interpretare questi segnali, ma limitarsi a prenderne nota. L'osservatore ascolta, riceve e osserva l'effetto delle parole della o del proprio partner.



2.

Canto ad occhi chiusi

Entrambi i partner tengono gli occhi chiusi. Uno dei due descrive cantando quello che sente nel proprio corpo. Non importa da dove nasca il suono. L'intent è semplicemente quello di esplorare ed esprimere le proprie emozioni attraverso il canto.



3.

Descrivere le sensazioni ad occhi aperti

Entrambi i partner tengono gli occhi aperti e si guardano a vicenda. Uno dei due descrive ciò che vede, senza dare alcuna interpretazione (ad es., capelli, rughe, colore dei vestiti, accessori, posizione delle mani, piccolo dettaglio). Chi ascolta non dovrà commentare in alcun modo ciò che sente – nemmeno con le espressioni facciali.

4.

Descrivere cantando ciò che si vede

Entrambi i partner tengono gli occhi aperti e si guardano. Uno dei due descrive cantando ciò che sente, l'intent non è quello di cantare una canzone, ma di esprimere le proprie sensazioni.

Chi facilita l'attività dovrà controllare il tempo dedicato alla condivisione – 2 minuti per ogni partecipante.

Al termine di ogni fase occorre invitare le e i partecipanti a notare come si sentono, il loro legame con la terra e il respiro.

VARIAZIONI PER ADATTARE L'ATTIVITÀ ALLE COMPETENZE DEL GRUPPO DI PARTECIPANTI

All'inizio l'esercizio può produrre delle sensazioni forti fra le persone che non sono in grado di cantare. È fondamentale rassicurare queste persone dicendo loro che non esiste un modo giusto o sbagliato di fare le cose.

Invita le e i partecipanti a dare la giusta attenzione al loro modo di inspirare ed espirare. Non dovranno pensare all'inspirazione come un momento di preparazione al canto, ma come uno strumento per rivolgere la loro attenzione al corpo.

Dovranno prendersi del tempo per tornare a prestare attenzione al loro corpo.

Ricorda alle e ai partecipanti che dovranno "accettare" ciò che dice la/il loro partner senza giudicare. Si tratta di una sfida per molte persone, così come cantare in maniera libera.





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