

# Consapevolezza del corpo nello spazio



## A CURA DI

Katharina Conradi



## DURATA

30 minuti



## MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE

### L'ATTIVITÀ

Inizio del corso



## PARTECIPANTI

20



## OCCORRENTE

Utilizza la musica (musica di ogni tipo, basta che aiuti le persone a muoversi nello spazio)



## OBIETTIVI

Lo spazio plasma il corpo e il corpo plasma lo spazio.

Siamo in un costante processo di co-creazione coi luoghi che abitiamo.

Il corpo vuole sapere dove siamo per ragioni di sopravvivenza.

I neuroni forniscono informazioni in merito al luogo in cui ci si trova, sono sensibili al contest e consentono di muoversi in maniera efficace in un dato contesto attraverso i ricordi.

Le cellule griglia sono indipendenti dal contesto; la mappa che elaborano si basa sulla conoscenza del corpo stesso, dal momento che consentono di muoversi in maniera efficace a partire da un orientamento interno (ad es., ballare con gli occhi chiusi).



# DESCRIZIONE DETTAGLIATA

## 1

- Chiedi alle e ai partecipanti di disendersi sul pavimento con gli occhi chiusi, prestando attenzione alle parti del corpo che sono in contatto con il suolo.
- Chiedi alle e ai partecipanti di fare caso alle parti del corpo più o meno vicine nelle diverse posizioni.
- Invita le e i partecipanti a flettere o estendere le varie parti del corpo, per entrare in contatto con sé stessi e con l'ambiente.
- Chiedi loro di concentrare l'attenzione sulla «kinesfera»
- Invita le e i partecipanti a cambiare livello.
- Camminare: salutate una vostra vecchia amica: la gravità che vi parla del BASSO. Sentite la sensazione del peso sui vostri corpi?
- Continuando a camminare potranno esplorare il pavimento con i piedi apprezzando la loro attività.
- Quindi dovranno lavorare su queste sensazioni per comprendere come cambia il loro modo di muoversi.
- Adesso lascia che la pianta del piede tocchi la terra mentre salti. Appreziate entrambe le sensazioni.



- Continuate a muovervi e ad allargare i palmi delle mani. Sentite l'aria e ricevete informazioni dall'universo e da tutto ciò che vi circonda.
- Allungate il collo fino a raggiungere lo spazio. Tirate la punta delle orecchie e sentite la vostra pelle allunfarsi.
- Visualizzate le ossicina (otoliti, composti di carbonato di calcio) nel labirinto dell'orecchio interno. Questo è il sistema che ci tiene in equilibrio, ci dice dove si trova la testa in rapporto alla gravità, nonché l'accelerazione e la decelerazione. Immaginate di avere delle orecchie lunghissime che amplificano ancora di più il vostro rapporto con il suolo.



- Servitevi della visione periferica per acquisire consapevolezza di quello che vi circonda. Adesso concentratevi con gli occhi su qualcosa di specifico.
- Alzatevi e mettete in relazione peso e spazioni. Cercate di spaziare le vertebre della colonna per cercare di acquisire ancora più profondità con lo sguardo.

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

Utilizza delle parole semmplici e servirsi di tavoli e  
sedie per rialzarsi



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