

Esplorare il peso e lo spazio



A CURA DI

CESIE & In Touch



DURATA

1 ora e mezza



MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE

L'ATTIVITÀ

Metà



PARTECIPANTI

Fra 10 e 20 partecipanti



OCCORRENTE

- Una stanza vuota con un pavimento su cui ci si possa distendere
- Carta
- Penna
- Colori



OBIETTIVI

- Lavorare sul concetto di immaginazione e sulla respirazione per servirsene quando ci si muove;
- Analizzare il concetto di peso corporeo
- Analizzare il concetto di spazio attraverso il corpo
- Esplorare il rapporto fra peso e spazio



DESCRIZIONE DETTAGLIATA

1

- Posizionare un foglio di flip chart sul pavimento. Il foglio sarà suddiviso in due parti: da una parte troveranno la parola peso e dall'altra spazio.
- Chiedi alle e ai partecipanti di scrivere le parole che venfono loro in mente in relazione al concetto di peso e spazio.



2

- Invita le e i partecipanti a trovare uno spazio comodo all'interno della stanza e di sedersi con gli occhi chiusi.
- Chiedi loro di concentrarsi sulla respirazione e sul processo di inspirazione ed espirazione.
- Note per facilitatrici/tori: Occorre lavorare sull'immaginazione. Puoi lavorare su un altro concetto o input.
- Esempio:
 - Quando ispirate, immaginate di prendere l'aria dell'universo e metterla dentro al vostro corpo. Quando espirate, immaginate di restituire quest'aria all'universo.
 - Adesso immaginare che l'intero universo sia all'interno del vostro corpo ogni volta che ispirate, e di ripristinarlo ogni volta che espirate. Abbiamo un universo dentro di noi, ed interno ed esterno sono la stessa cosa.
 - Adesso prestate attenzione alla parte dell'universo che rimane nella vostra gola. Mentre respirate fate spazio e lasciate che diventi sempre più grande.
 - Ricordate che non avete alcun limite perché siete l'universo, di conseguenza potete espandervi quanto volete.



3

- Adesso scegliete un'articolazione e lasciate che il movimento parta dallo spazio che avete creato, Esplorate questa sensazione di libertà.
- Note per facilitatrici/tori: le e i partecipanti devono sperimentare il movimento delle loro articolazioni.
- Esempio:
 - Chiedi alle e ai partecipanti di compiere un movimento che si ricollegli a un'altra articolazione.
 - Create delle connessioni e consentite al vostro corpo di collegare a poco a poco tutte le articolazioni. Non fermate il flusso servitevi della forza di gravità.
 - Consentitevi di apprezzare quello che state facendo. Più vi muovete, più potrete andare al di là del vostro fuoco.
 - Lasciatevi ispirare dagli altri universi. Non vergognatevi di copiare altri universi o di cercare il contatto visivo. Lasciate che le cose accadano.



4

- Chiedi alle e ai partecipanti di creare coppie o gruppi di tre persone.
- Ogni coppia/gruppo una volta formata deve tornare insieme. Spiega loro che devono scegliere una parola dalla colonna "peso" e una da quello "spazio".
- Note per facilitatrici/tori: In qualità di facilitatore dovrai prestare attenzione alla scelta delle parole
 - Esempio: "Scegli una parola difficile o particolare che sentite davvero. Approfondite il tema e andate un po' più in profondità servendovi dei vostri corpi".



5

- Non appena le e i partecipanti avranno scelto due parole. Consenti alle e ai partecipanti del tempo per esplorare il concetto servendosi dei loro corpi, senza parlare.



6

- Chiedi alle e ai partecipanti di condividere ciò che provano con i loro partner e il gruppo in merito all'attività che hanno completato.
- Dovranno condividere tutti i loro pensieri a partire dall'esercizio di respirazione.
- Quindi, dovranno parlare di quello che hanno provato nell'analisi dei due concetti presi in esame in coppie o gruppi.





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