



AUTORI

Vera Varhegy, élan intercultureli



QUANDO SI È SVOLTA LA SESSIONE PILOTA

Maggio 2022, Parigi, 30 hours



DOVE SI È SVOLTA LA SESSIONE PILOTA

Paris

ABITARE YOUR CORPO ET AME YOUR WORDS , FORMAZIONE PER ADULT PROFESSIONISTI DELL'EDUCAZIONE

Case study di una formazione creata da Élan Interculturel e Amélie Schweiger, led di Amélie Schweiger

PERCHÉ IMBARCARSI IN UNA SIMILE AVVENTURA?

L'idea di sviluppare opportunità di formazione sul corpo e sulla voce per formatori ed educatori è nata in modo del tutto spontaneo dalle osservazioni fatte in diversi workshop che stavamo offrendo a educatori adulti. Abbiamo riscontrato la differenza tra alcune persone che avevano una presenza quasi magica che riempiva la stanza e tutti volevano prestare attenzione - anche quando quello che stavano dicendo non era particolarmente interessante - e altre il cui messaggio era scutente ed eccitante, ma in qualche modo nella consegna molti si perdevano. Alcuni di noi hanno attribuito queste differenze al "carisma" o addirittura a una forma di "sex appeal", una qualità innata che si ha o non si ha. Altri invece credevano che fosse più una questione di trucchi e tecniche che chiunque poteva acquisire e raggiungere il massimo delle prestazioni con i nuovi poteri. Nessuno di noi pensava, a quel punto, che ciò che stiamo cercando tocchi alcuni elementi fondamentali della nostra condizione umana.

Ritrovare il corpo

[Cosa vorresti imparare?]

..." Penso di aver bisogno di essere incarnato e di essere più consapevole del mio corpo! "

..." Vorrei migliorare il mio rapporto con il corpo (sono piuttosto cerebrale)".

..." Essere più incarnato, più presente nel mio corpo, sono troppo nella mia testa, la mia paura di non essere all'altezza, di non fare mai abbastanza... " "

..." Abitare di più il mio corpo e stare meno nella mia testa. Scendere nel mio corpo. "

..." Vorrei conoscere meglio il mio corpo, esplorare le sue possibilità... Penso di avere molto da imparare! e da conoscere! "

..." vivere in una maggiore comprensione del mio corpo".

Ma la situazione è diventata molto più chiara quando abbiamo chiesto ai partecipanti perché volessero partecipare a una formazione di questo tipo. Abbiamo scoperto che le loro motivazioni, i loro desideri andavano ben oltre la semplice questione dell'efficienza della comunicazione vocale e non verbale, per includere questioni di presenza, di incarnazione, di relazione con gli altri, di essere visti e accettati. Vorremmo iniziare il resoconto del nostro workshop con l'esplorazione di questi desideri e motivazioni, in modo che possiate comprendere meglio ciò che abbiamo fatto.

Nei loro moduli di iscrizione, i nostri aspiranti partecipanti hanno parlato di cinque tipi di motivazioni e desideri ben distinti.

Ciò che sembrerebbe un'evidenza, ovvero che siamo creature incarnate la cui mente e il cui corpo funzionano come un tutt'uno indissolubile, ovviamente non è così. E in questo i nostri partecipanti non sono molto diversi dal cittadino medio europeo moderno. Il desiderio di essere "più incarnati", "migliorare il mio rapporto con il corpo", ecc. è sintomatico di una società in cui le persone hanno imparato a dare più valore alla mente che al corpo, a vivere nelle storie del loro io narrativo e a fidarsi dell'autoconsapevolezza concettuale rispetto all'autoconsapevolezza incarnata. Alcuni attribuiscono la scissione all'emisfero destro e sinistro del cervello, altri al nostro stile di vita sedentario dopo la rivoluzione agricola, altri ancora alle dicotomie religiose ereditate dal pensiero dualista. Qualunque sia l'origine, la conseguenza è la stessa: una società i cui membri tendono a dimenticare come la materia fisica sia un tutt'uno con la mente. Non facciamo più questa esperienza, o ci occupiamo dell'una o dell'altra, e l'una è più facile dell'altra. Sapevamo quindi che il ritorno al corpo sarebbe stato un obiettivo importante e che la nostra strategia per raggiungerlo consisteva nello sviluppo di un'autoconsapevolezza incarnata.

" L'autoconsapevolezza incarnata è la capacità di prestare attenzione a noi stessi, di sentire le nostre sensazioni, emozioni e movimenti online, nel momento presente, senza l'influenza mediatrice di pensieri giudicanti (lo sto facendo bene? Perché sono così maldestro? Mi chiedo se qualcuno mi stia guardando?). L'autoconsapevolezza incarnata è composta da sensazioni come calore, formicolio, morbidezza, nausea, vertigini; emozioni come felicità, tristezza, minaccia; e sensi corporei come sentire la coordinazione (o la mancanza di coordinazione) tra le braccia e le gambe mentre si nuota, o percepire la nostra forma e dimensione (grasso o magro), e percepire la nostra posizione rispetto agli oggetti e alle altre persone. " (Fogel 2013)



Avere una presenza sufficientemente forte

[Cosa vorresti imparare?]

- ... "Imporsi quando è necessario".
- ... "Vorrei migliorare la mia presenza, affermarmi".
- ... "Per catturare meglio l'attenzione del pubblico giovane".
- ... "Occupare più spazio e avere più presenza".
- ... "Vorrei assumere di più, esistere di più, non scusarmi di essere qui".
- ... "Essere ascoltato e rispettato quando esprimo una richiesta, o anche solo a volte riuscire a formularla e vederla presa in considerazione".
- ... "Per cambiare l'immagine della timidezza, sto inviando agli altri".

È chiaro che non è sufficiente essere incarnati, se la nostra incarnazione non ci dà un senso di presenza, o se sentiamo che gli altri non percepiscono abbastanza bene la nostra presenza. Se i semplici contorni di un corpo non sono sufficienti, cosa ci fa percepire - esternamente o internamente - che la presenza è forte come dovrebbe essere. Quello che sappiamo è che un senso di "voglio esistere di più", "avere più presenza", evidenzia un senso di mancanza.



Efficienza di espressione e trasmissione

[Cosa vorresti imparare?]

- ... "per diventare "più espressivo" di fronte a un gruppo e in particolare di fronte a classi di giovani".
- ... "Trovo difficile esprimermi in pubblico, non so cosa fare con il mio corpo, abbasso troppo la voce".
- ... "per poter dire le cose, per essere più pedagogico nel mio modo di parlare".
- ... "Migliorare la mia postura per essere più fluido negli allenamenti".
- ... "Ho difficoltà a esprimermi di fronte alle istituzioni o alle persone della mia gerarchia e a ordinare le mie idee e argomentazioni. Perdo facilmente le staffe di fronte a persone che considero dotate di buone capacità verbali.
- ... "Vorrei migliorare la gestione dello spazio, per quanto riguarda il mio posto e quello degli studenti".
- ... "Gestire meglio la mia postura per accompagnare meglio il mio discorso con il mio corpo, migliorare l'ascolto e la connessione con il mio corpo".
- ... "Come usare il corpo per sostenere la trasmissione di qualcosa a giovani adulti, adulti - anche stranieri
- ... "interagire meglio con il mondo che mi circonda
- ... "Ho una serie di tic che interferiscono con la mia comunicazione non verbale. "
- ... "La sfida di essere me stesso, di essere consapevole delle mie intenzioni e dei miei gesti, di assicurarmi che siano coerenti".
- ... "Vorrei imparare a creare uno spazio accogliente, un'atmosfera collaborativa con la mia posizione del corpo. "
- ... "L'espressione "abitare il proprio corpo" mi ha colpito. Penso che ciò che emana dalla nostra postura fisica sia molto importante nel nostro rapporto con gli altri e sono molto desideroso di esplorare questa dimensione. "

Molti partecipanti hanno avvertito la necessità di migliorare il modo in cui si esprimono e di essere al servizio di una migliore comunicazione con gli altri, in particolare con gli studenti.

Restituire al corpo il suo posto nell'apprendimento

... "Gli studenti non sono molto a loro agio con il proprio corpo, forse perché non lo usano abbastanza o male nel mio insegnamento. "

"Evidenziare il legame tra il corpo e il cervello nell'apprendimento e nella memoria".

... "Convincere le persone che il corpo è essenziale in ogni processo di apprendimento per appropriarsi dello spazio in cui avviene l'apprendimento, che non è solo cerebrale".

... "Come insegnante di FLE e di spagnolo, credo che la comunicazione non verbale svolga un ruolo molto importante in un corso di lingua, poiché molti messaggi vengono trasmessi attraverso i gesti o la teatralità, soprattutto quando si lavora con i principianti".

... "Convincere gli altri, attraverso la mia facilità fisica, dell'importanza del movimento nell'apprendimento del francese e in tutti gli apprendimenti. È ancora più importante per le donne rifugiate o richiedenti asilo, alle quali è stato insegnato culturalmente a lasciare tutto lo spazio fisico e sonoro agli uomini".

In definitiva, come educatori, la nostra missione sarebbe quella di aiutare gli altri ad accedere alla propria consapevolezza incarnata nell'esperienza di apprendimento che offriamo loro. Questa motivazione è stata molto chiara per molti dei nostri partecipanti.



COME ABBIAMO PROCEDUTO

I bisogni che abbiamo riscontrato hanno spostato la nostra attenzione dalle tecniche di comunicazione, di autopresentazione e vocali verso un lavoro più profondo, incentrato sul ritrovare la strada verso quella che Fogel chiama "autoconsapevolezza incarnata".

1. APRIRE UNO SPAZIO DI APPRENDIMENTO INCARNATO PIUTTOSTO CHE CONCETTUALE

Nel suo lavoro corporeo riparativo, Fogel raccomanda il "rallentamento" come primo passo necessario per chi vuole superare le routine passate dell'esperienza disincarnata, per aprire le percezioni e la consapevolezza. Per noi era importante aprire uno spazio di apprendimento a un diverso tipo di consapevolezza, che non passasse attraverso analisi e concettualizzazioni, ma che aiutasse a sviluppare la consapevolezza dei sensi. La danza dei 5 ritmi si è rivelata uno strumento utile per fornire questo spazio. Questa forma di danza libera e improvvisata assomiglia più a una sessione di mediazione che a una lezione di danza. Offre un paesaggio musicale di ritmi diversi che invitano i

danzatori a sperimentare il presente, preoccupandosi il meno possibile di giudizio, pianificazione e forma. Inoltre, ognuno dei "5 ritmi" ha una qualità propria che è interessante esplorare: il fluire, lo staccato, il caos, il lirico e la quiete invitano a diversi tipi di movimenti e posture. Attraverso la diversità del paesaggio musicale e le istruzioni guidate di Amélie, il laboratorio ha funzionato come un laboratorio per imparare la percezione e la sensazione senza interpretare e analizzare.



2. OFFRIRE RISORSE

In una fase precedente del nostro progetto, abbiamo identificato sei dimensioni che abbiamo utilizzato per valutare il nostro repertorio vocale/non verbale: respirazione, radicamento, voce, movimento, spazio, relazione. Alcune di queste dimensioni sono state prese in considerazione direttamente, altre indirettamente.

Movimento e spazio



Se Amélie non ha mai dato istruzioni al gruppo di eseguire passi o posture particolari e ha chiaramente condannato l'idea di accennare anche solo a modi di stare in piedi, di camminare, di muoversi, ecc. Questo mirava in parte a ciò che si chiamerebbe "demeccanizzazione" nel linguaggio del teatro forum (liberarsi dalla routine meccanizzata) e in parte a incoraggiare a uscire dalla zona di comfort e a trovare nuove zone di curiosità, sperimentazione e possibilmente piacere. Per esempio, più volte abbiamo sentito l'invito a "rischiare" in termini di ritmo, spazio e forma.

Messa a terra

Il grounding faceva parte della nostra sessione di danza libera, anche un paio di esercizi di "camminata" stimolavano direttamente questa percezione del nostro peso, di come i nostri piedi toccano il suolo. Ma a un certo punto Amélie ha invitato tutti a visualizzare di portare in braccio, all'altezza dei fianchi, un mammifero peloso piuttosto pesante e a camminare con lui. Poi a ballare con lui. L'idea è nata dal fatto che alcuni partecipanti (uno in particolare) sono stati piuttosto elusivi con gli esercizi convenzionali di grounding. Il grounding è probabilmente una buona chiave per molti di noi che desiderano trovare "più presenza" o "presenza più ricca".

Relazioni

Amélie ha spesso combinato elementi di teatro e contact dance nelle sessioni. Il teatro-movimento emergeva, ad esempio, nelle proposte in cui i duo erano invitati a giocare di autorità/sottomissione o di fusione/separazione. Ma forse ancora più istruttive sono state le proposte in cui il duo non aveva un ruolo specifico su cui concentrarsi, ma solo l'uno sull'altro. Alcune di queste attività erano facili da condurre, come l'immagine di dipingersi l'un l'altro con pennelli immaginari sulle mani e poi su altre parti del corpo, ma naturalmente queste immagini erano solo il trucco per allontanare le potenziali apprensioni da una vicinanza che poteva essere insolita per i partecipanti. La cornice ludica dell'esercizio ha portato diversi partecipanti a essere molto sorpresi dell'intimità raggiunta e molto contenti di aver fatto questa esperienza. Questi duetti erano più che semplici balli di coppia ed espressioni di intimità. Fogel (1993) chiama "coregolazione" il processo "in cui due individui coordinano dinamicamente le azioni in una performance congiunta senza problemi, attraverso la percezione dei confini tra sé e l'altro". Per Fogel, tale coregolazione è una caratteristica fondamentale della consapevolezza incarnata.

I duo e i trii strutturati non erano l'unico campo per praticare il contatto e la relazione. Infatti, le improvvisazioni collettive aperte sono state un passo successivo. In queste, i danzatori non sono organizzati in coppie o costellazioni attraverso le istruzioni di Amélie, ma devono rischiare, rischiando il rifiuto, regolando la giusta vicinanza con un'altra persona o con un gruppo. Queste improvvisazioni hanno costituito il principale laboratorio delle nostre competenze relazionali (si veda la scheda dell'attività di improvvisazione collettiva).



Auto-riflessione giocosa, umorismo



la critica interiore può essere debilitante e paralizzante, a patto che non si riesca a prenderla in giro. Un paio di esercizi miravano proprio a questo: mettere in scena, come un tableau collaborativo, le nostre peggiori immagini di un educatore (o di un discente, in realtà) spingendole all'estremo e poi capovolgendole. Invitando a trasformare ciò che era percepito come rigido e immutabile.

3. INTEGRARE L'ESPERIENZA CON L'AUTOCONSAPEVOLEZZA CONCETTUALE ATTRAVERSO LE

Per quanto ne sappiamo, non esiste ancora un consenso scientifico sul modo in cui un'esperienza vissuta viene integrata nella memoria e nel sé, se non attraverso la narrazione che il sé concettuale ne fa. Per noi era quindi importante "tenere a mente la mente" e non dimenticare la parola. Lo abbiamo fatto in due modi diversi. Alla fine delle sessioni c'erano dei circoli di debriefing e di condivisione basati sul movimento o sul canto. In queste sessioni Amélie ha insistito affinché le riflessioni rimanessero strettamente legate alla propria esperienza personale. Correggeva i partecipanti quando si avventuravano in una formulazione distante e impersonale: invece di "quando le persone si

muovono..." erano invitati a dire "quando mi muovo...". Alla fine delle giornate ci sono stati anche dei circoli in cui abbiamo chiesto ai partecipanti come collegavano ciò che abbiamo fatto alla loro pratica professionale. Ma particolarmente ricche sono state le attività in cui scrivere, parlare e persino rispondere a domande sull'identità professionale sono state incorporate in attività di movimento (vedi l'attività "sfide e talenti"). Giocare insieme con le parole e i movimenti ci ha aiutato a mettere in pratica il modo in cui un lavoro più concettuale può essere svolto con la massima presenza incarnata possibile, un legame che in ultima analisi siamo venuti a praticare.

COSA ABBIAMO OTTENUTO

"Ho osservato che la mia voce si stabilizzava e aveva una presenza più piena, una maggiore serenità di fronte agli altri. L'attività video ha contribuito a rafforzare la mia fiducia nel mio futuro percorso professionale".

"Questa ricca esperienza ha rafforzato la mia fiducia in me stesso e la mia consapevolezza del corpo e dei piaceri che può offrirmi".

"Ho fatto molti collegamenti tra la danza e il mio lavoro, quindi sono sicuro che li userò nella formazione e nella mia vita quotidiana".

- Abbiamo visto che anche i partecipanti che non hanno una pratica di danza - e tanto meno di danza libera - potevano impegnarsi e dare un senso alle attività proposte, anche quando implicavano il movimento libero.

- I partecipanti sono stati in grado di fare collegamenti tra i compiti di libera circolazione/esperienza e la loro vita professionale. Abbiamo chiesto loro di fare tali collegamenti regolarmente (alla fine di ogni giornata) e i punti di collegamento sono sembrati facili da identificare per la maggior parte di loro.

- Le connessioni e i contatti sono stati possibili attraverso il movimento, spesso andando oltre quelli che le persone immaginavano essere i confini della loro zona di comfort. Questo è stato possibile attraverso attività ludiche che sono state portate lentamente verso difficoltà sempre maggiori, senza che i partecipanti si rendessero conto che stavano per attraversare i confini.

- Il paesaggio ludico / gioioso / collettivo musicale - danzante ha facilitato l'accesso

- Senza puntare specificamente sui comportamenti che i partecipanti percepivano come "problematici" (come l'oscillazione da sinistra a destra mentre si parla), molti di loro hanno visto questo comportamento ridursi o diventare non disturbante, il che era effettivamente lo scopo.

- Abbiamo chiesto di valutare il cambiamento percepito alla fine del workshop di 5 giorni, dopo aver visto un video registrato alla fine, invitando i partecipanti a valutare in che misura osservano i cambiamenti rispetto all'inizio della formazione. La media variava da 3,14 a 3,71, anche se con grandi variazioni. Ciò significa che per ogni dimensione (respirazione, radicamento, spazio, ecc.) ci sono state almeno due persone che hanno percepito "molti cambiamenti". In media, il cambiamento più elevato è stato quello relativo al radicamento, seguito dal movimento e dal respiro, coerentemente con gli obiettivi del workshop. Il cambiamento più basso è stato registrato nella relazione e nella voce, che in effetti erano meno al centro della sessione. Inoltre, il "poco" cambiamento riportato nella relazione può essere la conseguenza dell'utilizzo di un video per la misurazione, in cui i partecipanti leggevano un testo e non interagivano con gli altri.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea.

L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute..



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

