



AUTORI

Peter Wilberforce, Vera Varhegy, Élan Intercultureli



QUANDO SI È SVOLTA LA SESSIONE PILOTA

Marzo-maggio 2022, Parigi, 24 hours



DOVE SI È SVOLTA LA SESSIONE PILOTA

Paris



Per avviare la creazione della formazione sulla voce, Élan Interculturel ha presentato un programma di workshop pilota di quattro giorni per gli educatori della regione di Parigi tra la fine di marzo e l'inizio di maggio 2022. Con una vasta esperienza nelle pratiche di danza e movimento libero e nel lavoro di liberazione vocale, Peter Wilberforce si è unito al team di Élan per creare un workshop ricco di esplorazione della voce e del movimento.

I partecipanti al workshop sono stati 9, tutti di sesso femminile e per la maggior parte relativamente giovani (dai 20 ai 30 anni). Rappresentavano una varietà di campi educativi: mediazione culturale nei musei lavorando con individui e gruppi; lavoro con i giovani nella vita sociale ed emotiva e nella salute mentale; accompagnamento di migranti e rifugiati; sostegno ai giovani adulti nell'integrazione e nell'empowerment. Si trattava di un gruppo misto in termini di precedenti esperienze di danza, canto e presentazione.

Le motivazioni erano altrettanto diverse. Per molti si trattava di acquisire nuove

COME ABBIAMO LAVORATO

Come punto di partenza pedagogico, e prima di pianificare la formazione stessa, ci sono stati alcuni punti chiave sulla natura dell'apprendimento e della comunicazione da identificare...

- Per imparare, dobbiamo esplorare cose con cui non abbiamo necessariamente familiarità, che possiamo trovare impegnative e persino spaventose.
- Per imparare, dobbiamo correre dei rischi ed essere pronti a fallire. C'è la possibilità di imparare quando si fallisce, cosa che non accadrebbe se rimanessimo nel campo conosciuto della nostra consapevolezza e conoscenza.
- Affinché il nostro sistema apprenda e integri un insegnamento, non abbiamo necessariamente bisogno di comprendere appieno e consapevolmente un'esperienza vissuta. A volte abbiamo solo bisogno di fidarsi nel fatto che un cambiamento avverrà come risultato dell'esplorazione di un nuovo territorio, senza dover dare un nome preciso a ciò che sta accadendo.
- Non si tratta di cercare il modo "giusto" di fare qualcosa, ma piuttosto di risvegliare la curiosità di esplorare nuovi territori, di imparare nuove cose e di integrare nuove informazioni e competenze, in modo che l'educatore disponga di un vocabolario più evoluto (fisico, vocale, emotivo, strategico) che può essere utilizzato in risposta a ogni particolare ambiente e momento didattico.
- L'apprendimento può avvenire sia quando assistiamo gli altri sia quando agiamo noi stessi.
- L'apprendimento di abilità che siano ripetibili e sostenibili avviene quando siamo in grado di portare la nostra attenzione tanto ai dettagli quanto al quadro generale: il nostro essere umano è un sistema completamente integrato, composto da parti, sia indipendenti che interdipendenti. Anche se lo spostamento o il cambiamento immediato è piccolo, l'effetto di questo si sentirà alla fine in tutto il sistema, se è completamente integrato, che sta cambiando anche se inconsciamente.
- Lo stress e la pressione mettono in tensione la persona e limitano la capacità del tirocinante di partecipare liberamente e di rimanere aperto a nuove idee ed esperienze. Sviluppare un'atmosfera di gioco, di sostegno reciproco e di non giudizio è fondamentale per facilitare l'apprendimento e per poter provare attività che all'inizio potrebbero sembrare impegnative.

competenze, mentre per altri l'enfasi era posta su ciò che potevano trasmettere ai propri studenti (eg : alle persone emarginate che imparano a parlare in pubblico). Per la maggior parte di loro, tuttavia, la motivazione si è concentrata sullo sviluppo personale e professionale, e in particolare sul desiderio di acquisire fiducia in se stessi.

Tenendo conto di questi fattori, è stato chiaro fin dall'inizio che non ci saremmo concentrati semplicemente sulla trasmissione di abilità tecniche per creare un'apparenza di comunicazione non verbale e forza vocale convincente in un contesto educativo. Abbiamo invece scelto di esplorare aspetti più profondi di ciò che significa essere un essere umano e, più in particolare, un educatore, rispondendo alle esigenze e alle aspettative del proprio gruppo di clienti nell'ambiente di insegnamento. Era anche chiaro che non avremmo offerto "l'unico modo" per parlare bene, stare bene in piedi, stare bene seduti, ecc.

Le giornate sono state strutturate in modo da creare un programma di lavoro misto, incentrato su diversi aspetti della persona, sulla consapevolezza del corpo e della voce e sul rapporto con il proprio ruolo di educatore:

- Giocare: giochi per creare un'atmosfera rilassata e conviviale nel gruppo, affinché i partecipanti si sentano a proprio agio negli esercizi più impegnativi e siano sicuri di osare cose nuove e di rischiare di fronte ai compagni di corso.
- Apprendimento: esercizi specifici di "ancoraggio" del corpo e della voce per aiutare i partecipanti a prepararsi all'ambiente di insegnamento e a mantenere una connessione dinamica e creativa con se stessi durante il processo di insegnamento.
- Esplorare: aspetti dell'incarnazione, della mobilità fisica e della facilità vocale attraverso attività basate su una varietà di pratiche somatiche, di movimento e di suono - il Metodo Feldenkrais, lo yoga, la pratica della danza 5Rhythms, il lavoro vocale di Roy Hart e The Naked Voice di Chloë Goodchild.
- Giochi teatrali: per esplorare, attraverso il movimento, il suono e le parole, il rapporto dell'educatore con il suo ruolo di educatore, le sfide di una situazione di presentazione e il suo rapporto con un gruppo di



Durante i 4 giorni abbiamo utilizzato diverse modalità per offrire diversi modi di sperimentare e imparare: movimento libero, disegno, suono, gioco, giochi teatrali, conversazione, pratiche di consapevolezza corporea, feedback di gruppo. Gli "esercizi appresi" sono stati ripetuti a intervalli durante i 4 giorni, in modo che diventassero più familiari ai partecipanti, e quindi ripetibili in modo indipendente e facilmente integrabili nell'ambiente personale e lavorativo dei partecipanti dopo aver completato la formazione. Abbiamo lavorato progressivamente attraverso le attività di "esplorazione" e i "giochi teatrali", aumentando la natura della sfida a ogni passo, muovendoci inizialmente sul piano personale e infine su quello professionale, in modo che i partecipanti potessero percepire un'evoluzione graduale nella loro comprensione e facilità, mantenendo un alto grado di fiducia in se stessi. In ogni fase della formazione è stato dato tempo all'integrazione delle esperienze.



GIORNO 1 E 2. LA NATURA DELL'ESSERE UMANO IN QUESTO MONDO

ESSERE A CASA

Tutto inizia e finisce con l'individuo, con la sua capacità di connettersi a se stesso, di imparare ad essere a proprio agio "a casa" nel proprio corpo e di costruire una consapevolezza più completa di ciò che vi accade. Essere "a casa" ci permette di diventare consapevoli di come stiamo usando il corpo, la voce e il respiro. Possiamo iniziare a identificare come le restrizioni (attraverso tensioni fisiche, uso non ottimale del corpo, interferenze emotive) possono limitare la nostra capacità di comunicare e relazionarci liberamente. Risvegliare la curiosità verso il nostro corpo e la nostra voce, esplorando ciò che sta accadendo nel momento presente, facilita l'apertura dello spazio (fisico, emotivo, mentale). In questo spazio c'è la possibilità di scegliere e, quindi, di cambiare. Inizia così il processo di scoperta di possibili nuove abitudini e strategie positive, mentre si riposa pienamente "a casa".

Una volta che abbiamo iniziato a sentirci più a nostro agio "a casa", possiamo iniziare ad aprirci ed esplorare ciò che accade intorno a noi. In definitiva, quando siamo pienamente presenti e attivi, i due spazi (casa e mondo) sono in interazione: ciò che riceviamo è un'offerta del mondo e ciò che offriamo è ricevuto dal mondo. Questa qualità di "conversazione" permette all'educatore di dare e ricevere allo stesso tempo, di parlare e ascoltare, di offrire e accogliere, in modo che ci sia uno stato naturale di continuo adattamento. Questa è la natura dell'essere umano. È una danza. Questa "conversazione" ci porta a uno stato di "casa nel mondo", uno stato che ci permette di muoverci più liberamente e di seguire lo spazio. Dove c'è spazio, c'è movimento e, quindi, scelta.

Per essere con ciò che è, dobbiamo evolvere una certa chiarezza di visione del mondo. Cioè, essere con ciò che è e non con ciò che si pensa che sia. Lasciare andare il giudizio e l'interpretazione di ciò che percepiamo e sviluppare piuttosto un luogo di percezione neutrale e aperto. Per la maggior parte, tali giudizi e interpretazioni sono espressione del nostro funzionamento psicologico, quindi informati dalle nostre storie, pregiudizi e paure. Questo limita la nostra capacità di rispondere in modo fluido e aperto in situazioni difficili, in cui possiamo trovarci di fronte a situazioni che esulano dalla nostra conoscenza immediata.

Per trovare questa chiarezza di visione, cerchiamo un luogo di "neutralità" in cui possiamo essere vivi, vigili e reattivi, liberi dai nostri giudizi, storie e interpretazioni abituali. In questo stato, il corpo è rilassato, la mente chiara, il corpo e la voce disponibili. Siamo in uno stato di equilibrio dinamico - tra alto e basso, destra e sinistra, avanti e indietro, interno ed esterno. Possiamo rispondere in modo rapido, leggero, appropriato e creativo agli stimoli (dall'interno -eg. ispirazione spontanea - e dall'esterno -eg cambiamenti inaspettati nell'ambiente). Il "neutro" ci offre uno spazio stabile e fondato per vedere ciò che è possibile in ogni momento e scegliere con saggezza, allontanandoci dal nostro centro senza perdere la connessione e potendo tornare con facilità, muovendoci con qualsiasi cosa si presenti.



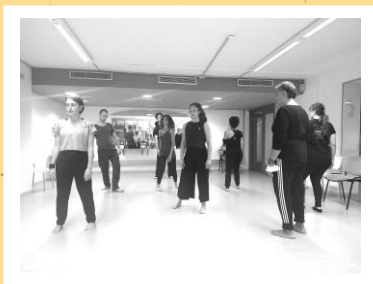
TRA TERRA E CIELO

Prestare attenzione al corpo e alla voce significa prestare attenzione all'intero essere umano. Qualsiasi esplorazione del corpo - del suo funzionamento (ottimale o meno) e delle sue capacità espressive (fisiche; vocali; creative) - avrà necessariamente un impatto anche sull'aspetto emotivo, mentale e spirituale dell'essere umano, sia conscio che inconscio.

Con l'evoluzione dell'umanità, il corpo è stato progettato per rimanere in posizione verticale con il minimo sforzo. Questa capacità di stare in piedi con facilità ci permette di vedere e di essere visti, di connetterci con l'ambiente circostante e di agire in modo creativo nel mondo. Nel corso dei millenni questa naturale facilità di stare in piedi è andata perduta per molti, limitando gravemente la nostra capacità di essere presenti nel momento e reattivi al nostro ambiente. Riscoprire un rapporto agevole con la verticale è essenziale per liberare la nostra energia al servizio delle nostre intenzioni - connessione, comunicazione, trasmissione - e del modo in cui scegliamo di esprimerle - movimento, parola, gesto creativo.

La facilità della verticalità si ottiene riscoprendo il naturale equilibrio dinamico tra attrazione e repulsione, due forze opposte e complementari: il corpo appoggiato a terra nella gravità (attrazione/discesa) e il naturale galleggiamento del corpo per sollevarsi nel mondo (repulsione/superiore). È l'equilibrio naturale del corpo tra la terra e il cielo.

Questo gioco di forze opposte e complementari facilita naturalmente il movimento di tutto il corpo, invitando il rilascio muscolare, che di conseguenza crea una sensazione di spazio nella persona. Se accettiamo l'idea che il movimento avviene nello spazio, maggiore è la sensazione di spazio all'interno di noi stessi, maggiore è la gamma e la varietà di movimenti possibili. Maggiore è la gamma e la varietà del nostro vocabolario di movimento, più siamo in grado di rispondere a una gamma diversificata di situazioni (relazioni umane), circostanze (vincoli di tempo, emozioni o personale) e ambienti (mondo fisico).



Il percorso esplorativo di questo aspetto del lavoro è stato progressivo ed è stato un filo conduttore ricorrente nei due giorni. Abbiamo iniziato a terra, portando la nostra attenzione a tutti gli aspetti del corpo e al modo in cui si appoggiava al suolo. Abbiamo utilizzato il respiro e il suono per dinamizzare la nostra connessione con i diversi livelli del corpo (gambe e bacino, busto e braccia, testa e collo). Mantenendo questa qualità morbida dell'attenzione nella verticale, abbiamo sviluppato un senso di connessione del corpo verso il basso nel terreno e identificato le coordinate del corpo che sale verso l'alto: pianta dei piedi, osso sacro e colonna vertebrale, occipitale, sommità del cranio.

Successivamente, abbiamo utilizzato una serie di esercizi basati sul Metodo Feldenkrais, sulla tecnica Alexander e sui giochi teatrali per sviluppare ulteriormente il senso di connessione con il corpo, la connessione con il suolo, la verticalità e l'apertura al mondo. Questi esercizi possono essere impegnativi per alcuni partecipanti, poiché richiedono un rallentamento dei processi abituali, che molti trovano frustrante. Ma senza questa decelerazione è impossibile percepire i maggiori dettagli di ciò che accade nel corpo e i partecipanti possono rimanere attaccati all'idea di riuscire piuttosto che di esplorare.

Nonostante le sfide, questo lavoro è stato ben accolto e ha avuto un effetto positivo sul modo in cui i partecipanti si sono successivamente mossi. Questa attenzione alla verticalità ci ha aiutato a sviluppare una breve lista di controllo di preparazione, utilizzabile in una situazione di insegnamento per riportare un educatore al suo stato neutro e aperto: "piedi a terra, forma del corpo nello spazio, respiro nel corpo, sensazione". Insieme alle esplorazioni della pratica di danza dei 5Ritmi® (vedi sotto), questi due lavori corporei offrono ai partecipanti molto materiale per esplorare la qualità dell'incarnazione e della presenza.

AVERE VOCE IN CAPITOLO

L'esplorazione della voce è partita dalla premessa del corpo come strumento espressivo - fisico, vocale e creativo - che possiamo conoscere meglio e imparare a usare in modo più efficace. Il lavoro è stato proposto sulla base del fatto che se il corpo è libero e mobile, anche la voce si esprime con maggiore facilità e fluidità. Il principio di lavorare con delicatezza e lentezza, portando consapevolezza dettagliata a ciò che accade "a casa", è stato ancora una volta utilizzato nell'approccio alla produzione vocale. È stato incoraggiato il principio secondo cui "non c'è un modo giusto", consentendo ai corsisti di dare voce superando le paure di sbagliare, di stonare, di non suonare bene.

L'approccio iniziale a questo lavoro consiste nell'invitare un suono morbido e nel mantenere l'attenzione su ciò che accade nel corpo piuttosto che pensare a ciò che viene proiettato. Come per la percezione e il movimento nel mondo, così il suono viene affrontato rimanendo "a casa", pienamente presenti nel corpo, esplorando come possiamo aprire gli spazi interni e rilasciare le tensioni restrittive per rendere il corpo più disponibile come strumento pienamente risonante. Abbiamo invitato uno spirito di gioco nel lavoro sulla voce durante le due giornate. Riconoscendo e rispondendo alle paure di molti, abbiamo proposto esercizi incentrati sull'esplorazione di tutti i possibili suoni vocali in un contesto ludico: suoni di animali, lancio di nomi come sassolini nell'acqua, canto di una danza di coppia, improvvisazioni di movimento e suono con un partner, improvvisazione dell'intero gruppo. Gli allievi hanno scoperto spontaneamente una gamma più ampia di suoni semplicemente giocando, una volta che si sono sentiti sicuri delle possibilità e dell'assenza di restrizioni.



Alcuni dei partecipanti desideravano un approccio più tecnico al lavoro sulla voce, esercizi tecnici che potessero applicare direttamente nel loro ambiente di lavoro. Il nostro approccio non ha offerto loro questo, ma il lavoro di preparazione del corpo e della persona a suonare e la costruzione della fiducia dei partecipanti attraverso improvvisazioni fisiche e vocali hanno offerto un senso dinamico del corpo come strumento e, in definitiva, hanno facilitato una maggiore sicurezza vocale nei partecipanti. Per la maggior parte di loro questa è stata un'esperienza positiva.

LASCIARE ANDARE I LIMITI

Una pratica fondamentale utilizzata in questa formazione pilota è stata la pratica di danza 5Rhythms®, una pratica di meditazione sul movimento libero sviluppata da Gabrielle Roth negli anni '70 e '80 e ampiamente praticata in tutto il mondo. Offre ai partecipanti uno spazio per lasciar andare le idee di muoversi bene e ballare in modo bello, concentrandosi invece su come il corpo desidera e può muoversi in ogni momento, indipendentemente dall'estetica di ciò che emerge. I cinque ritmi che danno il nome alla pratica offrono una mappa per esplorare diverse qualità di movimento, familiari a tutti nella vita quotidiana. Non ci sono passi da imparare né regole da seguire. Questa pratica offre ai praticanti un grande spazio per muoversi liberamente, scoprendo nuove possibilità di movimento, il che aiuta a costruire la fiducia in se stessi mentre si sviluppa il loro vocabolario di movimento.

La pratica è stata utilizzata più volte nel corso dei 4 giorni, inizialmente per portare le donne a una maggiore consapevolezza del proprio corpo e di come si sentivano "a casa", e poi come mappa per esplorare il loro rapporto con il

mondo e con i loro ruoli e sentimenti come educatori. Nei primi due giorni, con l'attenzione rivolta principalmente all'esperienza individuale, la pratica ha offerto alle partecipanti uno spazio intimo per esplorare la possibilità di movimento dell'intero corpo. Inoltre, ha dato il permesso di dare forma, movimento e suono ai sentimenti che spesso si incontrano nel ruolo di educatori.

La semplicità e la forza di questa pratica, in cui non c'è una nozione di successo o di fallimento, ma piuttosto una concentrazione su ciò che sta accadendo nel momento presente, ha dato alle donne un senso positivo di essere "a casa" e ha aiutato a costruire e portare avanti la loro fiducia in se stesse negli esercizi più formali, orientati alla professione.

AL TERMINE DEI 2 GIORNI

Il focus dei primi due giorni sull'esperienza personale è stato molto positivo. Ricevere attenzione e poter dare attenzione a se stessi ha creato una grande apertura e disponibilità tra i partecipanti. C'era un'atmosfera facile e giocosa. Le donne erano tutte disposte a immergersi in tutte le attività e si è creato rapidamente un alto grado di fiducia tra loro. Il teatro rituale alla fine del primo giorno, che ha esplorato i diversi sentimenti legati all'essere un'educatrice, ha permesso alle donne di vedersi come un gruppo coerente, unito dall'esperienza

condivisa; è emersa la qualità del "siamo tutte insieme". Le presentazioni spontanee alla fine del secondo giorno hanno dato a ciascuna donna l'opportunità di testare l'insicurezza di trasmettere qualcosa a un pubblico, ma con la sicurezza di un gruppo di sostegno come pubblico. Sono state molto toccanti e hanno dato a tutti una maggiore comprensione dell'essere e dell'esperienza degli altri partecipanti; una vera esperienza di empatia, che può essere così importante in un ambiente di insegnamento.

GIORNO 3 E 4 LA NATURA DELL'ESSERE EDUCATORE IN QUESTA SOCIETÀ

Ci sono alcuni principi di base che si applicano all'essere umano e che sono fondamentali in una situazione di insegnamento in evoluzione:

1. La capacità di rimanere radicati e presenti nel proprio corpo e nel modo in cui si opera in una particolare situazione.
2. La capacità di essere mobili e creativamente reattivi al proprio stato d'animo e all'ambiente esterno.

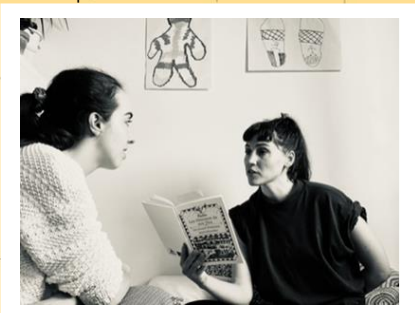
Se si accetta che tutto è in costante movimento, essere nel mondo richiede che una persona accetti (o addirittura accolga) uno stato di costante adattamento ed evoluzione. Così, come accettiamo che la gravità permetta al corpo di riposare a terra, allo stesso modo possiamo accettare che lo stesso corpo sia in costante movimento - internamente ed esternamente. Invitare a uno spirito di gioco ci permette di impegnarci pienamente ma con leggerezza, muovendoci con la possibilità di cambiare in qualsiasi momento. Questo permette all'educatore di evitare di rimanere bloccato su un'unica strategia, evita l'auto-identificazione con il proprio ruolo o compito e facilita una risposta fluida e creativa a qualsiasi situazione.

In un ambiente di insegnamento, ci sono molti fattori in costante evoluzione, che l'educatore deve tenere presenti, anche se potrebbe avere un obiettivo chiaro da raggiungere, un filo da seguire fino a un fine appropriato. Per gli educatori, potremmo dire che il filo della propria intenzione - ciò che si vuole trasmettere - è il percorso attraverso un paesaggio, che è l'ambiente esterno - studenti, luogo, condizioni, ecc. Sebbene l'informazione da trasmettere possa essere chiara, l'ambiente sarà molto probabilmente in costante cambiamento. L'educatore, quindi, deve imparare a navigare in questo paesaggio in continua evoluzione, adattandosi e cambiando per mantenere una connessione positiva con il suo gruppo di apprendimento, pur mantenendo la direzione verso il punto di arrivo previsto.

Tenendo conto di questi punti, le intenzioni dei giorni 3 e 4 erano di basarsi sul lavoro dei giorni 1 e 2, iniziando a esplorare più in particolare le competenze richieste a un educatore e invitando a concentrarsi maggiormente sulle abilità necessarie per rimanere attenti al compito dell'insegnamento e al loro particolare ambiente.

All'inizio del terzo giorno, dopo aver rivisitato alcuni esercizi delle risorse "apprese" (automassaggio, respirazione del Ciclo della Vita), il gruppo si è concentrato sulla relazione tra due persone attraverso la pratica dei 5Ritmi®. Un primo passo per aprirsi dall'essere "a casa" all'essere nel mondo, lavorando interamente attraverso il corpo in movimento. È stato poi dedicato del tempo all'ascolto e alla condivisione delle esperienze dei partecipanti nelle settimane successive ai primi due giorni, fino al terzo giorno, per valutare quali benefici avessero tratto dal lavoro iniziale e informare il processo successivo.

L'obiettivo principale della giornata è stato quello di esplorare la qualità del gioco nell'atto di insegnare, sciogliendo il nostro rigido rapporto con il testo - cosa significa e come dovremmo trasmetterlo - e scoprendo un rapporto più creativo e giocoso, incarnato, con le parole, che permetta una maggiore gamma di espressioni, anche mentre viene trasmesso il significato centrale. Questo processo si è protratto per tutta la seconda metà della mattinata e fino al pomeriggio. Sono state utilizzate diverse tecniche per "scuotere" il senso dei partecipanti su quale fosse il modo "corretto" di recitare il loro testo, richiedendo loro di integrare cambiamenti sorprendenti nelle condizioni e nelle relazioni, pur mantenendo una chiara connessione con le loro parole. Questo richiedeva necessariamente un alto grado di presenza dinamica e di impegno, e imponeva ai partecipanti di abbandonare l'idea di "fare bene" e di rispondere istintivamente alle richieste della situazione.



All'inizio del pomeriggio, seguendo il filo conduttore avviato durante il workshop iniziale di due giorni sul rapporto dei partecipanti con il loro ruolo di educatori, il gruppo ha svolto un esercizio di mind-mapping incentrato su tre aspetti del compito di insegnare:

1. I diversi tipi di ruolo che gli educatori adottano nell'ambiente di insegnamento (ad esempio, esploratore, pedagogo, seminatore) sono stati considerati come una sorta di "gioco di ruolo".sower...)
2. La gamma di diverse posture di relazione che gli educatori hanno nei confronti dei loro studenti (ad esempio, generoso, giocoso, tollerante...)
3. Le sensazioni e i sentimenti che possono scaturire in un educatore durante il processo di insegnamento (ad esempio, entusiasmo, confusione, frustrazione...).

La giornata si è conclusa con la presentazione di testi. I partecipanti sono stati sfidati a consegnarli al gruppo mentre contemporaneamente si occupavano di azioni diverse e spesso dirompenti, oltre a integrare interruzioni casuali da parte degli spettatori. Purtroppo, a causa della scelta di scambiare i testi all'inizio della giornata, una volta chiesto ai partecipanti di presentarli, la loro mancanza di familiarità li ha resi poco sicuri nella consegna e alcuni di loro hanno sentito di aver "fallito", sentendosi sopraffatti e non attrezzati per il compito. Le ripercussioni di questa scelta da parte del facilitatore sono un buon promemoria della premessa che i partecipanti a una situazione di apprendimento devono sentirsi a proprio agio e in grado di rischiare e giocare facilmente. Una volta che la persona è sotto stress, il corpo tende a chiudersi, limitando così la capacità di rispondere in modo creativo alle sfide di un esercizio. Tuttavia, il precedente lavoro di liberazione del testo è stato molto giocoso e ha portato a molte risate, offrendo alle donne un senso di libertà e di gioco nel materiale che dovevano trasmettere.

Il quarto giorno è stato molto ricco come risultato dell'esplorazione di ruoli, posture e qualità fatta il terzo giorno, che ha offerto molto materiale per un'esplorazione più profonda del rapporto dei partecipanti con il loro ruolo di educatori e con le loro mutevoli e varie situazioni di insegnamento.

Abbiamo iniziato con un breve processo di revisione per sentire come il gruppo aveva vissuto il giorno precedente e i suoi effetti successivi nei loro ambienti di lavoro e personali. Ancora una volta, come all'inizio di ogni sessione in ciascuno dei 4 giorni, il gruppo è tornato agli esercizi di supporto "appresi" per ancorarli ulteriormente nella memoria (automassaggio, Sette suoni dell'amore). Il punto focale del resto della giornata è stata la presentazione finale da parte di ogni partecipante di un testo appreso - articolo di giornale, descrizione di un evento storico, estratto da un manuale di istruzioni. L'intenzione era che i partecipanti presentassero il loro testo al gruppo, calandosi pienamente nel ruolo di educatore in un ambiente mutevole e sorprendente.



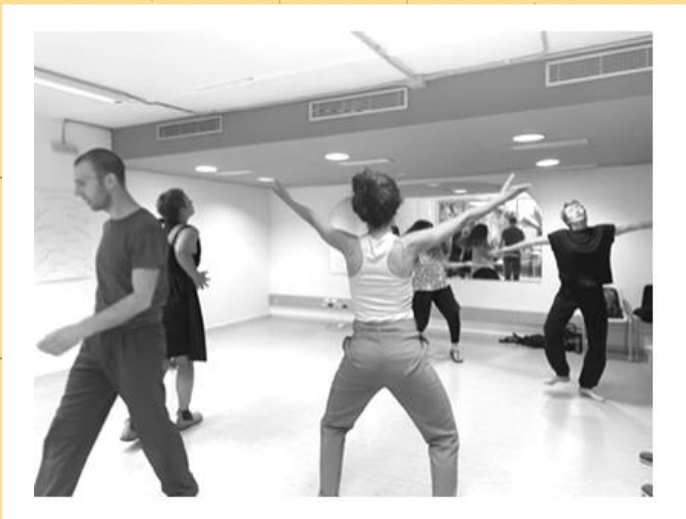
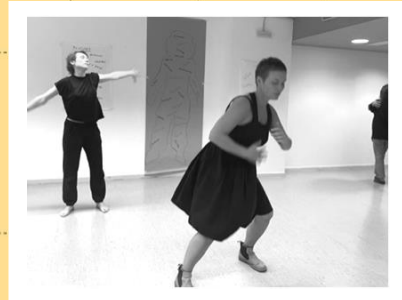
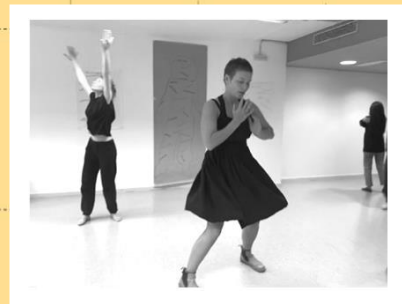
Tornando alla pratica di danza dei 5 ritmi come pratica di movimento primaria del training, il percorso dei 5 ritmi è stato utilizzato per esplorare la relazione delle partecipanti con i diversi "ruoli" precedentemente identificati il terzo giorno. Le donne sono state invitate a muoversi con 3 ruoli diversi:

1. Uno che si diverte a usare
2. Uno di quelli che conoscono bene ma che non usano spesso
3. Una che evitano attivamente

L'intenzione era quella di esplorare una maggiore incarnazione di ogni ruolo adottato e la possibilità di imparare nuovi modi di espressione quando osiamo esplorare ciò che non ci è familiare e non ci piace. Il processo ha seguito da vicino la mappa dei 5 ritmi:

1. FLOW - i partecipanti iniziano "a casa", muovendosi con ciò che sperimentano all'interno, invitando le qualità di ogni ruolo e lasciando che il corpo si muova liberamente.
2. STACCATO - i partecipanti si aprono e si connettono al mondo. Come si muove ogni ruolo quando incontra l'ambiente esterno?
3. CHAOS - come si muovono i diversi ruoli in situazioni instabili e mutevoli, quando l'attaccamento a far bene le cose è un ostacolo alla comunicazione creativa? Cosa dobbiamo lasciare andare per rimanere presenti e reattivi?
4. LIRICA - esplorando la possibilità di giocare in ogni ruolo e la capacità del partecipante di passare senza riflettere da una modalità all'altra in risposta a circostanze mutevoli.
5. STILLNESS - arrivare in un luogo di incarnazione presente nel ruolo, dove il partecipante può mantenere una connessione equilibrata con se stesso e con il mondo, espressa attraverso un movimento chiaro e ripetitivo e a cui è collegata una chiara frase verbale di affermazione. Questa fase finale può essere successivamente utilizzata come pietra di paragone per evocare le qualità e le capacità di ciascun ruolo.

La maggior parte delle partecipanti si è immersa nel lavoro di danza dei 5 ritmi con entusiasmo e ha lavorato con impegno esplorando i diversi ruoli che ricoprono (o non ricoprono) come educatrici. Si è trattato di un'esperienza estremamente positiva per le donne, in cui hanno potuto esprimersi liberamente, esplorare territori a volte difficili in sicurezza e in modo creativo, per arrivare a un luogo di gioco e poi a una chiara connessione fondata con ciascuno dei ruoli esplorati. La qualità dell'"incarnazione" è diventata tangibile.



Con questo materiale ancorato nel corpo dei partecipanti, all'inizio del pomeriggio abbiamo esplorato il testo preparato, utilizzando ancora una volta approcci ludici per invitare a un rapporto più libero con le parole. L'ultimo esercizio "performativo" della formazione è stata la presentazione del proprio testo al gruppo. Come in precedenza, ai partecipanti sono state poste delle sfide nella trasmissione del testo:

1. Il partecipante è stato invitato a scegliere uno dei suoi 3 ruoli
2. Al partecipante è stata poi data la sensazione di integrarsi nel ruolo
3. Si può chiedere al partecipante di assumere una postura in relazione al gruppo.
4. Al partecipante può essere chiesto di cambiare ruolo in qualsiasi momento della presentazione.
5. Al partecipante può essere chiesto di cambiare la sensazione o la postura in qualsiasi momento.

Lavorando con testi che conoscevano, questa volta i partecipanti sono stati molto più disponibili a giocare durante le presentazioni. Questa attività finale ha unito molti dei fili dei 4 giorni e ha offerto ai partecipanti un'esperienza finale positiva in cui hanno potuto misurare i loro progressi nella formazione e valutare ciò che avevano imparato e che sarebbe stato utile per loro nell'ambiente personale e professionale.



I NOSTRI RISULTATI

L'attenzione iniziale alla persona come individuo ha dato ai partecipanti un grande senso di libertà e di gioco durante l'intera formazione e ha permesso loro di sentire che chi sono è importante per il loro modo di essere educatori e che non esiste un modo giusto di farlo. La successiva e maggiore attenzione all'aspetto "professionale" della formazione ha contribuito a collegare il lavoro sensoriale soggettivo con la vita lavorativa.

I nostri partecipanti sembravano soddisfatti e capaci di impegnarsi nelle proposte, e anche il loro punteggio finale di soddisfazione (4,9/5) sembra confermarlo. Le loro parole possono essere ancora più eloquenti dei numeri.

"I. Quando parliamo in pubblico, non siamo necessariamente consapevoli di ciò che il nostro corpo e il nostro respiro stanno attraversando e, nel mio caso personale, spesso penso più al contenuto che alla forma, al corpo e al respiro. Le attività del corso mi hanno permesso di ridare spazio al corpo, alla voce e al respiro e sono state davvero utili per prendere coscienza di tutto ciò che accade con il corpo, la voce, le emozioni e il respiro".

"Mi è piaciuto molto l'approccio di Peter al lavoro sul corpo e sulla voce. L'ho trovato allo stesso tempo molto impegnativo e accessibile.

Ho imparato molto e mi ha aiutato ad arricchire la mia pratica di formatore nel parlare in pubblico. Il gruppo era anche molto solidale, una sorta di bolla di rifugio. Non mi aspettavo di imparare così tanto e di ricevere così tanto benessere e sostegno come formatore".

"Le attività sperimentate nei laboratori mi hanno permesso di uscire dal giudizio interiore. Ho provato piacere nel fare le cose in modo diverso, collegandomi ai miei sentimenti, sperimentando la gioia di cantare che avrei preferito evitare perché odio la mia voce (ma lì ho potuto ascoltare la mia voce senza giudicarla e criticarla, ho sentito leggerezza invece di tensione, ho avuto molto piacere a vivere questa esperienza di canto con gli altri, ho sentito la forza del gruppo invece del suo possibile giudizio)."

"Grazie alle attività di presentazione sono riuscita a sentirmi più radicata, prima ondeggiavo mettendo il peso del corpo su un piede, poi sull'altro, oppure stavo in punta di piedi... e non me ne rendevo conto, ma grazie a questa consapevolezza e all'illuminazione di Peter, mi sono finalmente sentita più connessa a me stessa che alle proiezioni ansiose fatte sul gruppo"."

IMPATTO SULLE SEI DIMENSIONI

Una valutazione quantitativa ha chiesto ai partecipanti la loro soddisfazione e il cambiamento percepito in varie dimensioni rilevanti. Abbiamo chiesto risposte in una scala da 1 a 5, dove 1 significava "per niente" e 5 "molto", con i numeri intermedi "lieve", "un po'", "notevole".

I partecipanti hanno percepito un cambiamento in tutte le dimensioni. Il cambiamento più elevato è stato quello relativo alla "relazione con gli altri" (4,5), seguito dall'uso dello spazio (4,3) e dai movimenti (4,1). L'uso della voce è stato di 3,9 e il radicamento 3,8. Il cambiamento più piccolo è stato quello relativo alla respirazione, 3,7. C'è stata una grande varianza in tutte le dimensioni, il che significa che su ognuna di esse c'è stata almeno una persona che ha riferito un cambiamento "molto". Il modus (la risposta più frequente) è stata quella di riferire "molto cambiamento" su tre dimensioni, e solo una partecipante non ha segnato "molto cambiamento" su nessuna dimensione - ma ha riferito un cambiamento notevole su tre dimensioni.



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.



VOICE - Voce e corpo degli educatori per adulti
Progetto n°: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264