

SPECCHIO

Educazione esperienziale



2-20
partecipanti



30 min.



Interno/esterno



Movimento/Espressione artistica



SCOPO

- ESPRESSIONE DEL MOVIMENTO
- costruzione del rapporto
- leader e gregari
- improvvisazione

MATERIALI

- musica di sottofondo

PREPARAZIONE

Liberare una grande area aperta all'interno o all'esterno

Impostare i dispositivi per consentire ai partecipanti di ascoltare la musica

Scegliere una musica che supporti l'espressione del movimento

Se i partecipanti sono troppo timidi, i facilitatori possono suggerire di concentrarsi su specifiche parti del corpo.

INTRO

Lo scopo dell'attività è quello di sperimentare come si interpreta la postura e si imita il comportamento di qualcun altro.

PASSI:

I partecipanti vengono divisi a caso in coppie e viene chiesto loro di stare in piedi uno di fronte all'altro e di stabilire un contatto visivo sciolto. Questo significa vedere l'altro attraverso una distanza piacevole, per essere più consapevoli dello spazio che l'intera persona occupa. L'intero esercizio deve essere svolto in totale silenzio con musica di sottofondo:

(5 min) Uno di loro inizia a guidare il movimento mentre l'altro lo rispecchia.

(5 min) Ai partner viene chiesto di cambiare ruolo.

(5 min) A questo punto, si chiede loro di agire in entrambi i ruoli allo stesso tempo per fare un flusso continuo di "seguire e condurre".

Il facilitatore invita tutti a riunirsi in cerchio e a condividere e riflettere sull'esperienza.



RIFLESSIONE:

Quale delle tre parti dell'attività ha preferito?

Quali sensazioni sono emerse durante l'attività?

In che modo questa attività vi è utile per la costruzione della vostra capacità di recupero?

COMMENTI:

L'attività viene utilizzata al meglio quando i membri del gruppo si conoscono molto bene.

La scelta della musica giusta è una parte importante dell'attività: con la musica popolare i partecipanti possono impegnarsi meglio perché c'è qualcosa che conoscono e di cui si divertono,

Se la musica è più un tipo di sottofondo di musica soft, allora l'attenzione è più sulle due persone impegnate nell'attività, e questo potrebbe essere scomodo per alcuni partecipanti, dipende da quanto i partecipanti sono facili da esplorare con il movimento.

SPECCHIO

