

IO SONO

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5 - 30

partecipanti



2 ore



indoors | outdoors



esperienza psicofisica

OBIETTIVO

- IDENTITÀ INDIVIDUALE E DI GRUPPO
- sviluppare la consapevolezza mentale e fisica
- rafforzare l'identità individuale e di gruppo
- rilassarsi e recuperare le energie

* INTRO

- * Questa è un'attività di consapevolezza corporea utilizzando il suono e il movimento che è molto divertente, quindi può essere usata semplicemente come un gioco per rilasciare la tensione e recuperare energie. È un tipo di attività che può servire ad aprire e/o chiudere qualsiasi esperienza in un gruppo.



MATERIALI

- nessuno

PREPARAZIONE

In questa attività è importante che il facilitatore segua le parti del corpo in ordine dai piedi alla testa, nominando le parti unite insieme, senza saltare tra parti non contigue (per esempio passando dai piedi al bacino). È anche importante che incoraggi l'esplorazione del suono e del movimento non dando istruzioni specifiche ma invitando i



FASI

1. Seduto in cerchio con gli altri, il facilitatore guida i partecipanti in un gioco di consapevolezza corporea, utilizzando suoni e movimenti.

2. Poi li guida sulla loro consapevolezza corporea dicendo: "Pensiamo al nostro corpo partendo dai piedi e finendo con la testa. Muoviamo i nostri piedi; cosa posso fare per far sì che i miei piedi emettano un suono? Muoviamo le gambe, cosa posso fare per far emettere un suono alle mie gambe?". E così via, nominando tutte le parti del corpo in ordine dal basso verso l'alto.

3. Una volta arrivati alla testa, il facilitatore chiede ai partecipanti di imitarlo e dice: "Comincio qui e finisco qui", battendo prima i piedi e poi la testa e viceversa.

4. A questo punto, tutti si alzano in piedi, iniziando dal facilitatore, uno alla volta, e tutti dicono: "IO SONO..., INIZIO QUI E FINISCO QUI", pronunciando il loro nome e toccando prima i piedi e poi la testa. Il resto del gruppo dirà "TU SEI ...", pronunciando il nome.

IO SONO



RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante questa attività?
- Con quale parte del corpo ti è piaciuto di più "giocare"?
- Come pensi che questa attività possa contribuire alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Variazione: Dopo aver nominato una parte del corpo, si può associare il suono di uno strumento musicale alle aree del corpo, così ogni volta che il facilitatore suona uno strumento, i partecipanti devono muovere la parte del corpo corrispondente.

Questo tipo di attività può servire per aprire e/o chiudere qualsiasi esperienza in un gruppo. Può essere migliorata in molti modi, a seconda della creatività e degli obiettivi del facilitatore.

È un'attività molto adattabile e flessibile, può avere diverse funzioni a partire dagli stessi concetti di base, a seconda degli obiettivi e delle competenze specifiche del