

ALFABETO DEL CORPO

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®
www.alivearts.org



30 - 50 min



indoors

1-20 partecipanti



lavoro corporeo



OBIETTIVO

- CONSAPEVOLEZZA CORPOERA
- Incoraggiare nuove possibilità e scelte di movimento
- Sostenere il pensiero creativo sul corpo
- Uno strumento di risoluzione dei conflitti per il corpo.

INTRODUZIONE

È un esercizio di scoperta del proprio corpo che incoraggia i partecipanti a interessarsi a come il loro corpo può muoversi e alle sue possibilità. È anche un buon esercizio di riscaldamento per il corpo, concentrandosi sulle articolazioni.



MATERIALI

- musica di sottofondo

PREPARAZIONE

Consigliare ai partecipanti di lavorare con movimenti all'interno della gamma di comfort. Si può lavorare con gli occhi chiusi.

3 FASI

1. Il facilitatore dice ai partecipanti di sparpagliarsi in un cerchio in modo da essere in grado di muovere le braccia e le gambe senza toccare nessun altro. Poi con la musica di sottofondo chiede ai partecipanti di fare qualche respiro profondo per portare l'attenzione sul corpo.

2. Si chiede a tutti di immaginare che l'intero corpo sia un alfabeto, essendo ogni parte del corpo e articolazione una lettera dell'"alfabeto del corpo" e si suggerisce di scoprire l'intera gamma di possibilità di movimento per tutte le diverse parti del corpo. Il movimento non deve essere grande, poiché si tratta di lubrificare le articolazioni rimanendo nello stesso posto:

- (2 min) Iniziare dalla punta delle dita e iniziare ad esplorarle con il movimento diventando consapevoli delle articolazioni coinvolte

3. (2 min per ogni parte del corpo) Portare l'esplorazione del movimento ai polsi, ai gomiti, alle spalle, poi al collo, alla testa, alle costole, alla pancia, al bacino, alle anche, alla parte superiore delle gambe, alle ginocchia, alla parte inferiore delle gambe, alle caviglie e ai piedi.

4. (15 min) Una volta completato, far muovere i partecipanti in una danza libera attraverso lo spazio, muovendo tutte le parti del corpo simultaneamente, "salutando" gli altri partecipanti attraverso la propria danza alfabetica del corpo mentre ci si muove.

5. I partecipanti si riuniscono in un cerchio di chiusura per condividere qualsiasi cosa abbiano notato e per riflettere sull'attività.

RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante le diverse parti dell'attività?
- Cosa hai scoperto sul tuo corpo e sul movimento?
- Come pensi che questa attività contribuisca alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

- Variazione 1: Iniziare sul pavimento con gli occhi chiusi e iniziare l'esplorazione del movimento dai piedi.

- Variazione 2: Dividi i partecipanti in 2 gruppi nello spazio, poi ognuno identifica il proprio partner nel gruppo opposto e si muove con tutte le parti del corpo come in una conversazione, scegliendo se lasciare che i movimenti siano influenzati o meno dal partner. Condividere in coppia ciò che è stato sperimentato.

Lavorare con le articolazioni del corpo può risolvere un conflitto del sistema muscolare attivando scelte fisiche attraverso i muscoli e il sistema articolare del

! ALFABETO DEL CORPO !

