

CONTATTARE LE OSSA

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



2,5 ore



indoors



lavoro con il corpo

2 - 20 partecipanti



OBIETTIVO

- SVILUPPO DELLA CONNESSIONE CORPO-MENTE
- Supportare l'autoconsapevolezza e l'autodefinizione
- Sviluppare il senso cinestetico
- Supportare la consapevolezza fisica della struttura del corpo.

MATERIALI

- immagine anatomica semplice dello scheletro
- tappetino, coperta e cuscini

PREPARAZIONE

È importante in qualsiasi esercizio tattile che il partecipante si senta a suo agio con il contatto e il tatto e che sia aperto e disposto a esplorare il corpo attraverso il tatto.

È molto utile sentire le ossa su se stessi prima di iniziare a contattare e segnalare le ossa su qualcun altro.

* INTRODUZIONE

* Questa è un'attività di lavoro corporeo sulla segnalazione delle ossa per sviluppare la consapevolezza del corpo e della mente.



3 FASI

Il facilitatore prima dimostra l'attività brevemente con un partecipante. Poi invita i partecipanti a formare delle coppie e a scegliere chi sarà il ricevente (B) e chi il "segnalatore" (A):

1. (40 min) Ruoli dei partner:

Il ricevente B decide quale parte del corpo vorrebbe che il partner esplorasse attraverso il tocco delle ossa - la testa e il viso, la clavicola, le spalle, le braccia, le mani, le costole, le ginocchia, le caviglie, i piedi sono le aree in cui qualcuno può facilmente sentire le ossa. Poi sistemarsi in una posizione comoda, seduta o sdraiata. Il "segnalatore" A strofina insieme le mani per portare un po' di calore nei suoi palmi e con i pollici; con ogni polpastrello, usando entrambe le mani simultaneamente, esercita una pressione sulle ossa stabilite. È importante trovare una qualità di tocco che si senta il più possibile come osso su osso, gli occhi possono essere chiusi, e lasciare che le dita esplorino la forma e i contorni delle ossa, bilanciando il lato destro e sinistro.

2. (10 min) Il ricevente B si muove liberamente notando qualsiasi sensazione corporea che emerge, il datore è testimone del movimento, scegliendo se muoversi anche lui come un modo per integrare l'esperienza del toccare.

3. (10 min) Condividere l'esperienza con il partner.

4. (40 min) Cambio dei ruoli di chi segnala e chi riceve per ripetere l'esercizio.

5. Il facilitatore invita i partecipanti a riunirsi in cerchio per condividere e riflettere sull'esperienza.



CONTATTARE LE OSSA!

RIFLESSIONE

- Quali benefici hai scoperto dal tracciamento delle ossa come segnalatore? E come ricevente?
- Quale parte del corpo ha richiesto maggiormente di essere segnalata?
- Come pensi che questa attività possa contribuire alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Questa attività è simile all'attività "Autosegnalazione ossea" e può essere fatta in combinazione con essa.

Se i partecipanti non vogliono ricevere il tocco di un'altra persona, possono fare l'Autosegnalazione ossea.

Le ossa sono leggermente porose, quindi con un contatto fermo e diretto si può immaginare di affondare un po' le dita nella superficie dell'osso.