

CONTENITORE E CONTENUTO

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



2 ore



indoors



2 - 20 partecipanti

lavoro fisico / movimento



OBIETTIVO

- RADICAMENTO E RILASSAMENTO
- Rilassamento musolare, delle articolazioni e dei legamenti.
- Supporto alla connettività, alla fluidità e alla mobilità del corpo
- Equilibrio del tono interno ed esterno.

MATERIALI

- Tappetino morbido
- Cuscini
- Coperte

PREPARAZIONE

Stendere i tappetini, i cuscini e le coperte nella stanza

Se possibile, provare l'attività con un partner prima di facilitarla.

Qualsiasi attività di lavoro sul corpo può far emergere delle emozioni, quindi i partecipanti dovrebbero essere in grado di fermarsi in qualsiasi momento se non si sentono a loro agio.

INTRODUZIONE

* Questa è un'attività di lavoro corporeo fatto in coppia per il radicamento e il rilassamento che include il movimento alla fine per una maggiore consapevolezza del lavoro corporeo fatto.



3 FASI

Il facilitatore chiede a un volontario di fare una breve dimostrazione di come dondolare qualcuno.

Poi chiede ai partecipanti di formare delle coppie: uno sarà il Datore (A) e l'altro sarà il Ricevente (B) e di avvicinarsi a uno dei tappetini. B dovrebbe sdraiarsi comodamente sulla pancia con cuscini e coperta se necessario e respirare, mentre A si siede comodamente al fianco di B notando il movimento del respiro di B. Poi, entrambi respirano profondamente 3 volte facendo arrivare il respiro al basso ventre e A immagina che le sue braccia e mani siano collegate al suo basso ventre.

1. (10 min) A: Appoggia delicatamente entrambe le mani su un fianco del corpo di B, all'altezza delle costole, il "contenitore" e:

☒ Inizia a dondolare delicatamente B, come se fosse pieno di liquido, stimolando il "contenuto" del "contenitore". Poi spinge delicatamente e lascia andare senza togliere le mani costruendo uno slancio dondolante. Esplorare diversi ritmi, darsi un feedback reciproco e trovare gli aggiustamenti necessari.

A sposta le mani intorno all'osso dell'anca e ripete il movimento a dondolo fatto sulle costole. Ripetere sull'altro lato del corpo.

Chiedere al partner di girarsi coricandosi sulla schiena e ripetere la stessa attività, osservando come il corpo oscilla. Lasciare che il movimento rallenti fino all'immobilità, togliere le mani e osservare il respiro di B.

2. (10 min)

• B: Sentire come ti senti muovendoti in qualsiasi modo ti faccia sentire bene.

• A: Nota qualsiasi accumulo di tensione nel tuo corpo, trova il modo di allungarti, rilassarti o muoverti per rilasciare questa tensione e poi osserva il movimento di B.

3. (10 min) Dialoga con il tuo partner: Come è stato dare e ricevere?

4. I componenti della coppia si scambiano i ruoli e di ripetono l'esperienza

5. Infine il facilitatore chiede a tutti di sedersi in cerchio per la condivisione finale e la riflessione.

CONTENITORE E
CONTENUTO



RIFLESSIONE

- Come ti senti dopo aver fatto l'esercizio?
- Cosa è cambiato nel modo in cui ti sei sentito e ti sei mosso dopo aver ricevuto / dato?
- Come potrebbe questo esercizio offrire risorse a sostegno della tua resilienza?

COMMENTI

Se un partecipante non si sente a suo agio con il contatto fisico, c'è la possibilità di utilizzare l'esperienza "Allentare i legami".