

LA DANZA DEGLI ALBERI (THE TALL ONES)

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



3 ore



outdoors / indoor



corpo | movimento

2 - 20 partecipanti



OBIETTIVO

- CREAZIONE DEL MOVIMENTO
- connessione con la natura e l'elemento legno
- sviluppo delle risorse per la crescita personale
- giocare, esplorare con la natura e gli altri

MATERIALI

- Carta A3
- Colori (pastelli, pennarelli, ecc.)
- Quaderno e penna
- Bottiglia d'acqua
- Vestiti comodi per muoversi
- fischietto o tamburo per tenere il tempo

PREPARAZIONE

Il facilitatore sceglie un ambiente esterno con alberi e definisce l'area di lavoro. I partecipanti hanno bisogno di prendere i colori e la carta, il quaderno e la penna, e la loro bottiglia d'acqua mentre entrano nella natura.

INTRODUZIONE

"The Tall Ones" si riferisce al modo in cui i popoli indigeni delle Americhe si riferiscono agli alberi.

Gli Alti (gli alberi) sono considerati antenati saggi che meritano il nostro rispetto e la nostra ammirazione. Quando si passa del tempo nella natura e si interagisce in modo consapevole e rispettoso, la natura risponde: i messaggi e la guarigione sono condivisi. Questo è un modo bellissimo per impegnarsi e interagire in modo creativo con il potere della natura e con ciò che la natura può portare e offrire nella tua vita.

3 FASI

1. (30 MIN) ESPLORAZIONE - Il facilitatore invita i partecipanti ad uscire per esplorare il paesaggio e a scegliere un albero che vorrebbero esplorare. Una volta trovato un albero viene chiesto loro di:

- esplorare l'albero attraverso i 5 sensi
- trovare il tempo per alcune attività: rilassarsi, muoversi, disegnare, arrampicarsi, cantare, scrivere.
- Ispirati dalla relazione e dal tempo trascorso con l'albero, fare un disegno e scrivere sul quaderno.

Prima di lasciare l'albero, ringraziare per il tempo e l'esperienza.

(15 min) transizione, pausa e rientro nello spazio all'interno

2. (20 min) MOVIMENTO CREATIVO - Il facilitatore invita i partecipanti ad impegnarsi in un movimento libero basato sul ricordo della loro esperienza. Possono usare i loro disegni e la loro scrittura per ispirare la danza. I partecipanti sono invitati a notare qualsiasi gesto ripetuto, movimento, suono, ritmo e qualità dei loro movimenti che riportano ed esprimono l'esperienza. Da questa esplorazione aperta, il facilitatore invita i partecipanti a prendere gli ultimi 5 minuti per creare una sequenza di movimento molto breve che sia ripetibile.

3. (10-15 min) CONDIVISIONE IN COPPIE/TRIO - I partecipanti si associano con 1 o 2 persone del gruppo e condividono il loro movimento, frasi, parole e disegni (5 min ciascuno).

4. (45 min) CO-CREAZIONE - A questo punto le coppie/trio dovrebbero co-creare una composizione di movimenti/esperienze utilizzando tutte le risorse condivise nel gruppo, la cui presentazione dovrebbe durare al massimo 5 min.

5. CONDIVISIONE - Ogni trio presenta la sua composizione co-creata e riceve un breve feedback di gruppo. Seduti in cerchio si chiude e condivide l'esperienza personale e le riflessioni.



LA DANZA DEGLI ALBERI!
(THE TALL ONES)

RIFLESSIONE

- Com'è stato sviluppare il tuo lavoro creativo sulla base dell'esperienza sia nell'assolo che nel trio?
- Cosa hai imparato da questa esperienza?
- Quali parti della condivisione di cui sei stato testimone supportano i temi della resilienza?

COMMENTI

È importante che i partecipanti rimangano ben idratati durante l'esercizio.