

SCULTURE DEGLI ELEMENTI - ACQUA

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



2,5 ore



outdoors

2 - 20 partecipanti



espressione artistica

OBIETTIVO

- Impegno creativo con i paesaggi interni ed esterni
- Connettersi consapevolmente con la natura
- Sviluppare risorse per la resilienza
- Consapevolezza corporea

INTRODUZIONE

"L'acqua è un grande maestro che ci mostra come muoverci nel mondo con grazia, facilità, determinazione e umiltà".

L'intenzione di questa attività è di impegnarsi creativamente attraverso i sensi con l'elemento e l'ambiente dell'acqua. Fare un'esperienza personale e poi riflettere in un contesto di gruppo per generare risorse collettive e sviluppare risposte creative per sostenere la capacità di resilienza.

MATERIALI

- Fischietto o tamburo
- (ogni partecipante) orologio
- Abbigliamento da esterno
- (opzionale) Costume da bagno
- Macchina fotografica

PREPARAZIONE

Il conduttore sceglie un ambiente appropriato che abbia una fonte d'acqua: fiume, cascata, oceano, lago, mare e definisce chiaramente l'area di lavoro.

Si dovrebbe spiegare al gruppo, prima dell'attività, gli aspetti legati alla sicurezza del lavoro nell'ambiente scelto, compreso il fatto che i partecipanti devono assumersi la responsabilità per la propria incolumità.

FASI

Il facilitatore invita i partecipanti a:

1. (30 min) Esplorare l'ambiente, familiarizzando con ciò che li circonda attraverso i sensi:
 - Muoversi attraverso l'ambiente prendendo tempo per fare una pausa almeno 4 volte.
 - Chiudere gli occhi, annusare, ascoltare, assaporare e sentire il luogo dove ci si è fermati.
2. (30 min) Rispondere all'ambiente, attraverso il movimento, l'immobilità e il rilassamento nell'ambiente, che può includere l'entrare in acqua.
3. (30 min) creare un'opera d'arte naturale influenzati dall'esperienza per onorare l'elemento dell'acqua, usando gli oggetti naturali trovati, lasciando che la creazione prenda forma liberamente, dandole un senso solo quando sarà completa.
Scattare delle foto alla creazione per condividerla nel gruppo o per darsi delle risorse in futuro.
4. (4-5 minuti ciascuno) Il facilitatore richiama tutti insieme. Facoltativamente si può avere una condivisione in un piccolo gruppo prima di tornare nel grande gruppo per una condivisione in cerchio dell'esperienza. Condividere immagini e/o visitare ogni opera d'arte naturale. In quest'ultimo caso, prevedere un tempo più lungo he contempli i vari spostamenti da un'opera all'altra.

RIFLESSIONE

- Come è stata l'esperienza per te?
- Cosa ti ha insegnato l'esperienza dell'acqua sulla resilienza?
- Come può questa esperienza sostenerti in una situazione di vita attuale?

COMMENTI

Prima di qualsiasi attività che viene svolta nell'ambiente, è importante che il facilitatore valuti il luogo e le caratteristiche particolari dell'ambiente in termini di sicurezza, in modo da sentire che lui e il gruppo saranno a proprio agio e visibili. Se si desidera, creare un documento che attesti l'assunzione di responsabilità da parte di ogni partecipanti per la propria incolumità nel lavoro all'esterno. Questa attività può anche essere collegata all'attività "La canzone della natura" come riscaldamento o sequenza di attività di connessione con l'ambiente.

SCULTURE DEGLI
ELEMENTI - ACQUA

