

LA FOGLIA E IL VENTO

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



30 - 60 min



indoors / outdoors

2 - 20 partecipanti



lavoro psicofisico / movimento

OBIETTIVO

- GIOCO DI RELAZIONE
- movimento creativo
- consapevolezza dei sensi cinestetici
- prendere decisioni spontanee

MATERIALI

- Abbigliamento comodo

PREPARAZIONE

Liberare lo spazio (all'aperto o al chiuso)

* Il facilitatore mostra prima l'esercizio e il gruppo segue. Se qualcuno non si sente sicuro con il tatto, può esplorare l'essere il vento o la foglia con un partner immaginario.

INTRODUZIONE

Questo è un esercizio di movimento a coppie per praticare gli aspetti relazionali attraverso l'ascolto, il gioco e la creatività.

3 FASI

Il facilitatore chiede ai partecipanti di organizzarsi in coppie e di scegliere chi sarà il partner A (foglia) e chi sarà il partner B (vento). Il facilitatore chiede:

A: di chiudere gli occhi e immaginare di essere una foglia su un albero

B: di tenere gli occhi aperti e di immaginare di essere il vento che si muove sull'albero

Entrambi: di fare qualche respiro per connettersi al proprio centro, in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle, gambe morbide, spalle rilassate

1. (5 MIN) Il facilitatore ora chiede:

• B: di offrire un impulso di "pennellata" con le mani lungo la superficie del braccio di A, come se tu fossi il vento che si muove tra i rami di un albero.

• A: rispondere a questo impulso muovendo il braccio, ispirato dalla qualità, dalla velocità e dal tono dell'impulso ricevuto. Fai attenzione a non rispondere con più movimento di quello a cui l'impulso porta

• B: Quando A è tornato all'immobilità, puoi continuare creativamente a trovare modi diversi di offrire impulsi "a pennello". Sii chiaro nell'offrire solo 1 direzione d'impulso su 1 parte del corpo alla volta. Lascia che il movimento di A si fermi prima di offrire un altro impulso.

2. (10 MIN) Il facilitatore invita entrambi a sviluppare la danza del vento delle foglie muovendosi nello spazio:

• A: Apri gli occhi mentre cominci a muoverti di più nello spazio

• B: per la sicurezza del tuo partner fai attenzione a come dirigi i tuoi impulsi

• A&B: giocare con il movimento creativo della danza delle foglie e del vento. (3-5min)

3. (5 MIN) Il facilitatore chiede:

• A: di muoversi da soli influenzati dalla memoria cinetica del tocco ricevuto.

• B assiste e sostiene il movimento di A

• A: portare lentamente la danza alla fine.

4. I partner si scambiano i ruoli senza alcun dialogo e ripetono l'esercizio.

5. (10 MIN) condividere l'esperienza di muoversi come il Vento e la Foglia

LA FOGLIA E
IL VENTO



RIFLESSIONE

- Come è stata questa attività per te come individuo, per foglia e vento?
- Cosa hai imparato, osservato su te stesso come foglia/vento?
- Come può questo esercizio aiutarti ad essere più resiliente in altre situazioni della tua vita?

COMMENTI

Poiché questo è un esercizio basato sul movimento e sul contatto, i partecipanti dovrebbero essere a proprio agio con entrambe le attività.

La qualità del tocco, dovrebbe essere una pennellata, non troppo forte e ugualmente non troppo leggera, in modo che il partner possa sentire la chiarezza della direzione dell'impulso dato.