

MOVIMENTO- ESPLORAZIONE-PESO E RESPIRO

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



2 - 20 partecipanti



3 ore



indoor / outdoor



lavoro sul corpo



OBIETTIVO

- sviluppare la consapevolezza cinestetica
- incoraggiare l'immaginazione
- sviluppare il gioco tra partner

MATERIALI

- palloncini di buona qualità e di media grandezza.
- carta
- pastelli ad olio

PREPARAZIONE

Preparare 1 palloncino d'acqua per 2 persone, riempito per metà di acqua.

- Il facilitatore dovrebbe dimostrare come posizionare i palloncini sul corpo.
- Fare attenzione a prendere sempre il palloncino da sotto.

INTRODUZIONE

Questa è una danza di peso, respiro e consapevolezza con il supporto di palloncini pieni d'acqua. Permette ai vostri corpi di essere ispirati dall'esperienza e creare un disegno finale su di essa.

3 FASI

Come inizio il facilitatore dimostra con un partner i diversi aspetti del processo.

1. (10 min) Spostare i palloncini sul corpo del partner

I partecipanti lavorano in coppia decidendo chi è A - ricevitore / B - donatore.

- A: Prendetevi qualche minuto per sistemarvi comodamente sdraiati sulla pancia.

- B: Posizionare con cura un palloncino d'acqua sulla schiena di A.

- A: Notate come ci si sente a ricevere questo peso, fate 3 respiri permettendovi di abituarvi al peso.

- B: Fai rotolare delicatamente il palloncino in un'altra zona del corpo. Ripeti il processo, facendo rotolare lentamente il palloncino in diverse aree del corpo.

- A: segui il palloncino mentre viaggia, facendo qualche respiro profondo in ogni area di contatto. Includere le braccia e le gambe.

2. (5 min) muoversi con il palloncino in movimento

- A: iniziare a muoversi continuamente, facendo attenzione ad offrire superfici su cui B possa appoggiare il palloncino.

- B: far rotolare il pallone sulle mutevoli superfici superiori del corpo

- B: far rotolare delicatamente il palloncino dal corpo di A.

3. (5 min) Muoversi per conto proprio/testimonianza

- A: si muove da solo, occhi chiusi, influenzato dalla memoria corporea dell'esperienza.

- B: testimonia e si assicura che A: sia al sicuro dal contatto con un altro corpo o con le pareti.

4. (5 min) muoversi insieme

- A: apre gli occhi e continua a muoversi.

- B: si unisce al movimento come se avesse una conversazione di movimento.

5. (5-7 min) condivisione

- condividi come questa esperienza è stata per te.

6. (30 min) Cambiare i ruoli e ripetere l'esercizio.

7. (20 min) Create un disegno che rappresenti la vostra esperienza

8. (5 min) Condividete il vostro disegno e le risorse che avete scoperto.

9. Chiusura in cerchio. Ogni partecipante condivide i propri disegni e alcune qualità chiave che ha scoperto dall'esperienza.

RIFLESSIONE

- Qual è stata la tua esperienza?
- Cosa hai imparato su te stesso come donatore o ricevitore?
- Quali risorse hai scoperto che possono sostenerti nella resilienza?

COMMENTI

- Questa attività può essere fatta come una continuazione dell'esperienza "Arco di danza acqua-aria".

- Ottenere sempre il permesso da entrambi i partner di essere toccati e di avere un palloncino sul proprio corpo.

- Il facilitatore dovrebbe essere consapevole delle questioni di genere e di sicurezza relative al contatto, all'intimità e al rispetto prima di utilizzare l'esercizio.

MOVIMENTO - ESPLORAZIONE - PESO E RESPIRO

