

# CANTO DELLA NATURA

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



2+ partecipanti



90 min



outdoors



Lavoro con il corpo | Espressione artistica

## OBIETTIVO

- SVILUPPARE LA CONSAPEVOLEZZA SENSORIALE
- Approfondisce la connessione con la natura
- Equilibra il sistema nervoso
- Espande le risorse persona

## MATERIALI

- Benda
- Abbigliamento da esterno
- (opzionale) Carta A4/A3 e colori (pastelli)

## INTRODUZIONE

Questa attività è una passeggiata sensoriale bendata nella natura per approfondire la connessione con la natura.



## PREPARAZIONE

Il facilitatore deve valutare la sicurezza dell'ambiente e se il paesaggio è appropriato per un esercizio bendato. Il terreno dovrebbe essere relativamente piatto, senza cadute improvvise, buche o pendenze ripide. La flora e la fauna dovrebbero essere sicure, vale a dire senza piante velenose o animali pericolosi.



## 3 FASI

Il facilitatore invita i partecipanti a formare delle coppie e spiega le regole della passeggiata sensoriale:

Una persona avrà gli occhi chiusi o bendati e vivrà la passeggiata sensoriale e l'altra sarà la guida con gli occhi aperti.

Saranno collegati da un piccolo bastone o dalla mano della guida.

La passeggiata sensoriale si fa completamente in silenzio.

La guida è responsabile della sicurezza del suo compagno.

1. (30 min) La guida conduce lentamente il partner in una passeggiata, fermandosi più volte per farlo interagire. Ed esplorare l'ambiente con i 4 sensi - Olfatto, Tatto, Gusto, Suono - vari stimoli in natura come: una foglia, un ramo, un albero o una pietra. La persona guidata è invitata a immaginare che la Natura stia condividendo una canzone attraverso i suoi sensi.

2. (10 min) Entrambi i partner danno un feedback su come questa esperienza è stata per loro, lasciando che il partner che ha sperimentato la passeggiata parli per primo, esprimendo cosa è stato interessante, cosa ha notato sui tuoi sensi e le sensazioni attuali.

3. (30 min) I partner si scambiano i ruoli e ripetono l'attività, esplorando elementi totalmente nuovi o rivisitando alcuni elementi o luoghi già sperimentati.

4. (10 min) Condivisione dei feedback.

5. Condivisione come gruppo.

## RIFLESSIONE

- Come ti senti dopo aver fatto questa attività?
- Se immagini di aver ricevuto un messaggio dall'ambiente, qual è questo messaggio?
- In che modo questo esercizio o i messaggi che hai ricevuto potrebbero aiutarti a sviluppare la resilienza personale?

## COMMENTI

Opzione: I partner condividono l'esperienza verbalmente dopo che entrambi i partner hanno condotto.

Variazione 1: creazione di un disegno o di un murale di gruppo ispirato all'esperienza della passeggiata sensoriale.

Variazione 2: (10min) Entrambi i partner fanno un disegno ad occhi chiusi cercando di portare sulla pagina il ricordo delle sensazioni che hanno avuto mentre venivano guidati. Ad occhi aperti condividono con il partner ciò che hanno visto e come si sono sentiti a disegnare.

Il facilitatore dovrebbe tenere d'occhio sia il tempo che i partecipanti e riportare tutti in cerchio per chiudere.

CANTO DELLA

