

DANZA DELL'ACQUA E DELL'ARIA

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



3 ore



indoors



1-20 partecipanti

espressione artistica / disegno / movimento

OBIETTIVO

- Movimento espressivo
- Sviluppa l'immaginazione e il gioco con il corpo.
- Sviluppa il senso cinestesico di peso, massa, densità, leggerezza e sospensione in relazione alla gravità.
- Espressione creativa attraverso il disegno

INTRODUZIONE

- * Questa è un'attività in solitaria in cui i partecipanti esplorano e giocano con le qualità degli elementi acqua e aria
- * usando palloncini e attraverso il movimento, elaborando l'esperienza attraverso un disegno.

MATERIALI

- Palloncini (2 per persona)
- Carta A3
- Pastelli ad olio
- Musica di sottofondo

PREPARAZIONE

Preparare 2 palloncini per ogni partecipante, 1 con aria e 1 con acqua (gonfiare i palloncini d'acqua un paio di volte per assicurarsi che siano intatti e leggermente allungati). Due persone sono necessarie per riempire i palloncini d'acqua non più di metà, devono avere un certo peso, cioè circa 1 kg. Una volta riempiti, tenerli dalla parte bassa.



3 FASI

1. Il facilitatore introduce i 2 elementi acqua e aria mostrando i palloncini e contemporaneamente dimostrando come usarli per le precauzioni di sicurezza

2. L'animatore distribuisce i palloncini d'acqua ai partecipanti, li invita a immaginare il palloncino come un modello del loro corpo, dato che siamo tra il 70 e il 90% di acqua, e poi, li invita ad essere creativi:

- (15 min) esplorare, muoversi e giocare con il proprio pallone d'acqua, iniziando con il pallone appoggiato al proprio corpo per sperimentare il suo peso, provare a rotolare, oscillare e costruire lo slancio.
- (15 min) ad occhi chiusi o aperti, muovere il corpo ispirandosi alle qualità scoperte, lasciando che il corpo rispecchi e risponda a questa memoria corporea e al suono della musica di sottofondo.
- (15 min) creare un disegno di se stessi, ispirato dal gioco creativo con il Pallone d'Acqua, ad occhi aperti o chiusi.

3. Il facilitatore distribuisce i palloncini d'aria e invita i partecipanti a:

- (10 min) giocare con il palloncino d'aria, notando le qualità che prendono vita con questo nuovo stimolo
- (10 min) muoversi ispirandosi alle qualità del palloncino
- (15 min) crea un disegno di te stessi ispirato dal gioco creativo con il pallone ad aria

4. (10 min) I partecipanti sono invitati a un'esplorazione finale del movimento ispirato da entrambe le qualità dell'Acqua e dell'Aria. Il facilitatore può dare le indicazioni per il gruppo, Acqua - Aria - per sollecitare il movimento avanti e indietro e poi una fusione delle qualità del movimento o lasciare all'improvvisazione.

5. Il facilitatore chiede a tutti di riunirsi in cerchio o in piccoli gruppi per discutere e condividere le esperienze.

DANZA DELL'ACQUA ! ! !
E DELL'ARIA ! ! !



RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante le diverse parti dell'attività?
- Come pensi che le qualità dell'aria e dell'acqua che hai esplorato possano aiutarti nella tua vita?
- Come pensi che questa attività possa contribuire alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Il tempo necessario per le attività può variare.

Questa attività può essere collegata a Esplorazione del movimento - Peso e respiro.