

DANȘUL APĂ-AER

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



Numărul de
participanți
1-20



Expresie artistică/desen/mișcare



Indoor



2-3 ore

SCOP

EXPRIMARE PRIN MIȘCARE

- Dezvoltă imaginația și sentimentul de joacă.
- Dezvoltă sensul kinestetic al greutateii, masei, densității, ușurînței și suspensiei în raport cu gravitația
- Exprimare creativă prin desen

MATERIALE

- baloane (2 pentru fiecare persoană)
- hârtie A3
- creioane pastel sau cerate
- muzică de fundal

PREGĂTIRE

Pregătiți 2 baloane pentru fiecare participant: unul umplut cu aer și unul cu apă (aruncați baloanele de apă de câteva ori pentru a vă asigura că rămân intacte și ușor întinse). Aveți nevoie de două persoane pentru a umple baloanele cu apă, fiecare trebuie umplut nu mai mult de jumătate și trebuie să aibă o greutate de aproximativ 1 kg. Odată umplut, țineți balonul de partea de jos.

INTRO

Aceasta este o activitate solo în care participanții explorează și se joacă cu proprietățile elementelor apă și aer, folosind baloane, dar și prin mișcare, redând experiența printr-un desen.

PASI

1. Facilitatorul introduce cele 2 elemente apă și aer, prezentând baloanele și demonstrează simultan modul de utilizare ale acestora.

2. Apoi baloanele de apă sunt înmânate participanților, aceștia fiind invitați să-și imagineze balonul ca și un model al corpului lor (acesta fiind constituit în 70-90% din apă) și apoi sunt invitați să fie creativi: (15 minute) explorați, mișcați-vă și jucați-vă cu balonul de apă, începeți cu balonul lăsat pe corp pentru a simți greutatea acestuia, încercați să vă rostogoliți, să vă mișcați și să mențineți impulsul, (15 min) cu ochii închiși sau deschiși, mișcați-vă corpul inspirat de proprietățile pe care le-ați descoperit, lăsând corpul să reflecte și să răspundă acestei memorii corporale prin sunetul muzicii de fundal, (15 min) creați un desen individual, inspirat din propriul joc creativ cu balonul cu apă, cu ochii deschiși sau închiși.

3. În acest moment, facilitatorul distribuie baloanele cu aer și invită participanții: (10 min) să se joace cu balonul cu aer, observând trăsăturile care prind viață cu acest nou stimul, (10 min) să se miște, inspirați de calitățile balonului cu aer, (15 min) să creeze un desen individual inspirat din propriul joc creativ cu balonul cu aer.

4. (10 min) Apoi, participanții sunt invitați la o explorare finală a mișcării inspirată atât de calitățile apei cât și ale aerului, iar aici facilitatorul poate adresa instrucțiunea "Apa - Aer" întregului grup, pentru a încuraja un schimb de mișcări, ba Apa, ba Aer, iar apoi o îmbinare a proprietăților mișcării apei și aerului, sau să ofere libertatea pentru improvizare.

5. Facilitatorul cere tuturor să se adune într-un cerc sau în grupuri mici pentru a discuta și a împărtăși experiențele.

DANSUL APĂ-AER



REFLECȚIE

Cum te-ai simțit în timpul diferitelor secțiuni ale activității?
Ce ai descoperit despre corpul tău și despre mișcările tale?
Cum crezi că această activitate contribuie la creșterea rezilienței?

OBSERVAȚII

Timul acordat diferitelor faze poate varia în funcție de nevoi.
Această activitate poate fi îmbinată cu activitatea Explorarea mișcării - Greutate și Respirație.