

MĂ PREZINT PRIN MISCARE SI MUZICĂ

Metodo Integrato Mărchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



Număr de
participanți
10-30



30-90 min



indoor



Exprimare prin artă/dans



SCOP

EXPRIMAREA DE SINE

- crearea unei identități de grup comune
- exprimare non-verbală și comunicare
- dezvoltarea empatiei

MATERIALE

- diferite instrumente muzicale

PREGĂTIRE

Creăți un spațiu protejat și confortabil.

INTRO

Aceasta este o activitate care permite persoanei să se prezinte și să-și oglindească sentimentele prin mișcare. Deasemenea poate observa cum se exprimă ceilalți prin mișcare și ce asocieri crează.

PĂȘI

1. Facilitatorul plasează multe și diverse instrumente muzicale în mijlocul cercului. Rând pe rând, participanții fac un pas înainte și spun „Eu sunt” împreună cu numele lor, „Mișcarea mea este ...” în timp ce fac o mișcare care îi reprezintă, „... și joc așa”, alegând un instrument muzical și realizează un sunet ca reprezentare a mișcării lor, alegând intensitatea și durata sunetului pe care îl preferă.

2. Grupul oglindește fiecare participant prin copierea mișcării, atunci când acesta este prezentată și o repetă în timp ce persoana își face sunetul. Participantul poate repeta sunetul de mai multe ori și îi poate urmări pe ceilalți arătând din nou gestul/mișcarea.

3. Experiența este completă atunci când fiecare membru al grupului s-a prezentat în acest fel și a fost oglindit de ceilalți.

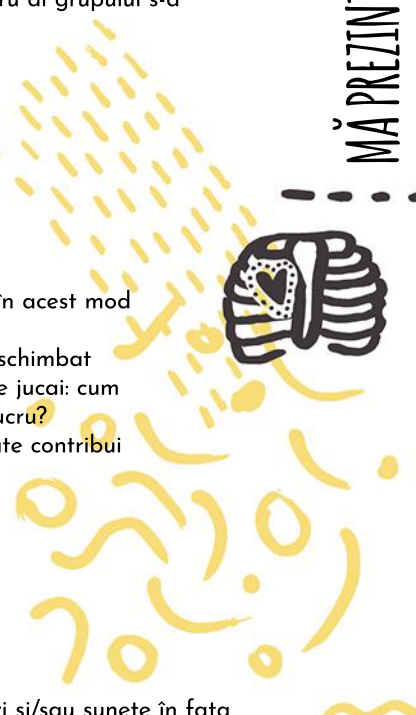
MĂ PREZINT PRIN MIȘCARE ȘI MUZICĂ

REFLECȚIE

Cum te-ai simțit când te-ai prezentat în acest mod neobișnuit?

Probabil că mișcarea ta originală s-a schimbat atunci când alții „au dansat” în timp ce jucai: cum te-ai simțit când s-a întâmplat acest lucru?

Cum credeți că această activitate poate contribui la consolidarea rezilienței?



OBSERVAȚII

Pot exista persoane cărora le este greu să facă mișcări și/sau sunete în fața unui grup, deci facilitatorul trebuie să găsească o modalitate de a ghida persoana respectivă, să se exprime folosind aceste două canale de comunicare. Dacă simțiți un blocaj emoțional, persoana nu trebuie niciodată forțată: i se poate acorda timp suplimentar, poate fi amânată prezentarea pentru o rundă următoare, sau poate să nu se prezinte pe această cale, având posibilitatea să o facă altă dată.