

1° INCONTRO 10/04/2008

Fondazione del gruppo: conoscere gli altri, presentarsi agli altri, creare coesione.

"L'INTRECCIO MAGICO"

Il gruppo si dispone in cerchio a contatto con le mani; l'insegnante invita i partecipanti a controllare la respirazione, la postura, la posizione delle gambe (si suggerisce con i piedi paralleli tra loro e distanti quanto la larghezza del bacino, gambe semipiegate come la posizione del grounding in bioenergetica), la muscolatura del viso (cercare di individuare eventuali tensioni).

Esperienza: il gruppo si muove nello spazio creando forme ed intrecci diversi in base all'energia in movimento. Unica regola: non separarsi per tutta la durata dell'esperienza.

Se il gruppo è numeroso si consiglia di formare piccoli gruppi.

Musica proposta: Santana "Supernatural", brano 9 *Corazon Espiando*

"PASSEGGIANDO"

L'insegnante invita il gruppo a muoversi liberamente nello spazio con la musica: ciascun componente ne sperimenta il ritmo che via via coinvolge tutto il corpo in movimento.

Su invito dell'insegnante, affiancarsi ad un compagno per accompagnarlo nella sua "passeggiata" ed esegue la sua andatura rispettandone sia la coordinazione motoria che il ritmo. Al termine dell'esperienza i due compagni di gioco si salutano e ciascuno prosegue "la passeggiata" per incontrare un nuovo compagno.

Musica proposta: Santana "Supernatural", brano 5 *Smooth*

"PRESENTARSI ALL'ALTRO"

- a) Il gruppo si muove liberamente nello spazio; l'insegnante invita i partecipanti ad incontrarsi l'uno all'altro e presentarsi con il proprio nome ed un breve contatto fisico (darsi la mano, appoggiare la mano su una spalla, farsi una carezza, ecc.).
- b) come sopra, ma quando la coppia si incontra effettua, su libera scelta immediata, dei giochi motori che ricordano quelli dell'infanzia (es. passaggio sotto le gambe del compagno, prendersi con le mani e girare, saltare insieme, battere le mani l'uno con l'altro, rotolare, ecc.).

Questa esperienza si effettua senza musica.

"DIRE E ANIMARE IL PROPRIO NOME"

Il gruppo si dispone in cerchio: ciascun componente esegue ripetuti cambi di appoggio dalla gamba dx alla gamba sx (andamento regolare tipo metronomo). Quando tutti i partecipanti sono sincronizzati, ciascuno, in successione, si presenta al gruppo enunciando il proprio nome quando è in appoggio sulla gamba dx mentre passa il turno al compagno a fianco, quando l'appoggio è sulla gamba sx. L'esperienza continua associando il proprio nome ad un gesto, libero e spontaneo, fino a quando il nome non verrà più enunciato ma solo rappresentato dal singolo gesto. A questo punto l'esperienza, che si ripete in senso circolare e ritmico, viene rafforzata dalla musica proposta che ne sottolinea l'andamento del tempo e suggerisce, con il suo ritmo, l'invenzione di brevi movimenti coreografici.

In una fase successiva, ciascun gesto rappresentativo del proprio nome, viene eseguito da tutti i componenti del gruppo e l'esperienza assume una valenza empatica.

Musiche proposte: Fernanda Compilation CD3, brano 1 *Space cowboys* (Jamiroquai)
" " " , brano 3 *What is love* (Haddaway)

A conclusione delle esperienze si effettua il feedback tra i partecipanti e l'insegnante (verbalizzazione).