

2° INCONTRO 17/04/2008

ESPERIENZE

- Esempio di riscaldamento strutturato per un approccio ludico
- Il contatto visivo/La relazione

"SI APRONO LE DANZE"

Il gruppo è disposto in cerchio e suddiviso in coppie i cui componenti sono posizionati uno di fronte l'altro (e lateralmente rispetto al centro cioè sul raggio). Si effettuano spostamenti verso l'interno e verso l'esterno con galoppi laterali alternati a giri attorno al compagno, cambi di direzione e di posto rimanendo in cerchio.

Le diverse sequenze coordinative sono proposte dall'insegnante (è sempre efficace stimolare il contributo di tutti lasciando spazio all'inventiva) e sono eseguite ritmicamente in base alla musica che, in questo caso, è in stile folk irlandese.

Musica proposta: CD Music at matt molly's (Irlanda), brano 3 *Over the moor to Maggi*

"IL GIOCO DEGLI SGUARDI"

1^ Esperienza

Il gruppo si dispone in cerchio, uniti per mano; ciascuno fa "scorrere" il proprio sguardo su quello dei compagni. Si pone l'attenzione alla respirazione, alla postura, all'emozione che suscita questo tipo di contatto con l'altro. Senza musica, in silenzio, invitare i partecipanti a non verbalizzare durante l'esperienza.

2^ Esperienza

Camminare liberamente nello spazio e incontrarsi con lo sguardo. Se la persona desidera soffermare il proprio sguardo su un compagno può farlo. La durata del contatto visivo dipende dalla disponibilità della coppia e da quanto si è in grado di "sostenere" l'esperienza.

"IL FILO INVISIBILE"

Per formare le coppie in previsione di questa esperienza: il gruppo si dispone nel punto più ampio dello spazio (vicino alle pareti) e, in senso circolare, cammina lentamente fino a raggrupparsi al centro (spazio aperto-spazio chiuso, movimento a spirale); rimanendo vicini l'uno all'altro, a occhi chiusi, ciascuno solleva un braccio verso l'alto e con la mano inizia a sfiorare e a cercare altre mani. Su invito dell'insegnante le mani si incontrano per rimanere in stretto contatto. Si formano così le coppie. Aprendo gli occhi si individua il nuovo compagno di viaggio...

Ciascuna coppia è impegnata ora a muoversi nello spazio immaginando di essere uniti da un filo invisibile: i componenti della coppia possono muoversi liberamente (ciascuno con il proprio stile motorio) rispettando come unica regola il contatto visivo.

Musica: Fernanda Compilation CD3, brano 5 The Cardigans *"Eras/Rewind"*

"IL FILO DELLA RELAZIONE"

L'esperienza precedente si realizza ora unendo la coppia mediante una sottile corda (circa 1 m.); l'invito è quello di muoversi insieme e liberamente nello spazio tenendo sempre in tensione la corda.

Musica Proposta: Madredeus "O Paradiso", brano 1 *Haja oque Houver*

Dulce Pontes "O primeiro canto", brano 1 *Alma guerreira*

Colonna sonora del film *"La finestra di fronte"*, brano 1

E' importante anche poter osservare i propri compagni; in particolare in quest'ultima esperienza il gruppo si è diviso in "Esecutori e Spettatori" per permettere a tutti un'osservazione più attenta.

Feedback del lavoro svolto (verbalizzazione, dibattito, interventi sulle impressioni personali).