

3° INCONTRO 8/05/2008

PROPOSTE DIDATTICHE:

- Riscaldamento semistrutturato
- Lavoro in coppia (ascolto - fiducia)
- Relazione con lo spazio dell'altro

Per iniziare....

Il gruppo si divide in due cerchi che, disposti uno dentro l'altro in modo concentrico e l'uno di fronte l'altro, si possa favorire il contatto visivo tra i partecipanti. I due cerchi si muovono lentamente: gli sguardi si incontrano e allo "stop" dell'insegnante ciascuno potrà soffermarsi su una singola persona. Evitare la verbalizzazione; la proposta si può realizzare con o senza musica.

"IL RISVEGLIO"

Ciascun partecipante si dispone in un punto dello spazio: muovere in successione le varie parti del corpo e lasciarsi guidare nello spazio dalla mano..., dal braccio....., dal busto....., dal capo....., dal bacino....., dalla gamba....., dal piede.....finchè tutto il corpo in modo globale viene messo in gioco e può danzare liberamente! (dare il giusto tempo di azione per sperimentare le parti del corpo; per rendere più completo questo tipo di riscaldamento, iniziare con le parti del corpo distinte tra dx e sx).

L'insegnante invita gli allievi a fermarsi al suo segnale di *stop* per rimanere in "ascolto" nell'ultima posizione raggiunta dal movimento.

Musica: Kin Koba , CD "EtnoKult", brano 1 *Vela Made* e brano 2 *Misinga*

Fatala, CD "Gongola Times", brano 8 *Sohhko*

"La gioia e il dolore: musica che con il ritmo ci afferra, tanto da non riuscire a stare fermi"

"LA TECNICA DEGLI STOP"

1^ esperienza

In forma individuale, a coppie, a tre o in piccoli gruppi. L'insegnante invita gli allievi a "stoppare" il movimento in modo rapido: le posizioni del corpo vengono mantenute per qualche secondo (es. battute ritmiche di 4 o 8 tempi e in accordo con il tempo della musica scelta) per poi riprendere l'azione. L'esperienza si arricchisce quando durante "l'arresto" di cerca il contatto con il compagno vicino, creando "strutture fisse nello spazio".

Il segnale di arresto del movimento può essere dato con la voce o meglio ancora con l'uso di uno strumento a percussione.

2^ Esperienza

Quando gli allievi sono impegnati nella fase di arresto del movimento, l'insegnante propone di rappresentare stati d'animo, emozioni, immagini, colori o altro (gioia, tristezza, dolore, libertà, amore, ecc.); ricordare ai partecipanti che le varie posizioni del corpo devono essere assunte in modo rapido senza dare tempo al pensiero di elaborare.

Musica: utilizzare uno strumento a percussione es. lo *jambeè* oppure
CD *Placet Drum, Supralingua*, brano 7 e 10

"LO SPECCHIO"

A coppie, in piedi uno di fronte l'altro. Determinare i due ruoli: colui che propone i movimenti e l'altro che si impegna a ricalcarli fedelmente come se fosse uno "specchio animato".

Si prevede il cambio di ruolo al termine del brano musicale.

Musica: *Moby, CD Play*, brano 3 - 14

"LO SPAZIO DELL'ALTRO"

A coppie: "A" assume di tanto in tanto posizioni diverse e "B", in relazione agli spazi che si vengono a creare, si muove interagendo con essi.

Si richiede disponibilità ad osservare l'altro, ad esplorare gli spazi, ad entrare in relazione. Si prevede il cambio di ruolo su invito dell'insegnante.

Musica: *Moby "I like to score"*, brano 11 *Love theme*

La stessa esperienza si può realizzare con gruppi di tre o più persone: si creano così "strutture fisse" con le quali chi si muove entra in relazione esplorando spazi piccoli, grandi e a più livelli.

Musica: *Fernanda Compilation CD3*, brano 8 *Drinking in*

"ASCOLTO"

Ciascun partecipante si dispone in un punto dello spazio e in una posizione liberamente scelta. Si ascolta una musica.....chi lo desidera può chiudere gli occhi e cambiare la posizione quando vuole.

Musica: *Rene Aubry, CD Plaisirs d'amour*, brano 1 *Salento*

Segue il feedback delle esperienze svolte: verbalizzazione

