

4° INCONTRO 29/05/2008

ESPERIENZE

- Riscaldamento
- La relazione (lavoro in coppia/ascolto e fiducia)

"ATTIVAZIONE"

Ciascuno attiva le varie parti del corpo lentamente e con gradualità iniziando dalla zona del corpo più rigida; la posizione iniziale che si assume è liberamente scelta e così anche i movimenti che si susseguono sono spontanei senza impegno a livello coordinativo. La richiesta è quella di "ascoltare" il corpo e le sue parti, per questo è possibile iniziare toccando e massaggiando.

L'esperienza prosegue (quando il ritmo della musica si fa più incalzante) con spostamenti nello spazio, contatti rapido tra i compagni, contatti con un compagno per muoversi insieme.

Musica: Pink Floyd CD *Wish you were here*, brano 1

"IL PRIMO CONTATTO"

A coppie: in piedi uno di fronte l'altro e in contatto leggero con il palmo delle mani, (inizialmente il contatto è minimo esercitato con il polpastrello del dito) occhi chiusi. Rimanere "in ascolto" delle proprie sensazioni, muoversi lentamente e senza spostamento. Si può passare al contatto con altre parti del corpo (spalla/spalla, schiena/schiene, addome/addome, ecc.).

L'esperienza prosegue con la coppia che si sposta nello spazio con una danza (mantenendo sempre il contatto leggero con le mani senza stringere con le dita).

Musica: Sainkho, CD *Naket spirit*, brano 1 - 2

"L'IMPULSO"

A coppie: animare il compagno attraverso il "tocco" leggero di un dito su una parte del corpo così che possa cominciare a muoversi liberamente (il movimento libero si genera da quell'impulso). Il tempo che passa tra un impulso e l'altro è libero.

Il cambio di ruolo si effettua al termine del brano musicale.

Musica: Youssou n' Dour CD *Nothing's in vain*, brano 11

L'esperienza può essere realizzata seguendo un tempo stabilito, per esempio l'impulso parte al primo tempo per propagarsi in movimento negli altri 3 o 7 (4/4, 8/4, ecc.).

Musica: Youssou n'Dour CD *Joko*, brano 6

"SOSTENERSI"

A coppie: appoggiarsi l'uno all'altro attraverso il contatto continuo e costante delle varie parti del corpo alla ricerca dell'equilibrio.

Musica: Moby, CD *Play*, brano 17

"CON-TATTO" : IL PESO DELL'ALTRO"

A coppie: "A" assume una posizione rilassata al suolo, "B" sceglie di appoggiare (esercitando una leggera pressione) una parte del suo corpo (mano, braccio, piede, testa, ginocchio, ecc.) su quella del compagno. "A", quando vuole, può cambiare posizione.

Su invito del conduttore si effettua il cambio di ruolo. E' importante entrare "in ascolto" tramite il contatto che si stabilisce tra la coppia.

Musica: Colonna sonora *Blade Runner*" di Vangelis, brano 5

CD *Women of the world*, brano 7 - 8

Feed-back del lavoro svolto: verbalizzazione