

5^ INCONTRO 3/06/2008

ESPERIENZE

- Attivazione
- Esplorazione individuale
- Giochi di gruppo con e senza attrezzi

"ATTIVAZIONE"

- Camminare nello spazio liberamente, percorrerlo in tutte le direzioni: scegliere un punto verso cui dirigersi con l'andatura che si vuole. Cambiare il punto su invito dell'insegnante.

- Spostarsi in senso circolare con andature diverse ma seguendo un ritmo lentissimo, poi lento/ veloce/ velocissimo (indicare le diverse velocità con i numeri da 1 a 10); quando il ritmo si fa più veloce l'insegnante invita i partecipanti ad attraversare lo spazio ponendo l'attenzione per non urtarsi.

"IL VINCOLO CREATIVO"

Ciascuno sperimenta il movimento del proprio corpo "fissando" al suolo, in un punto immaginario, le varie parti del corpo. Il movimento cambia e prende forma attraverso la creatività e la disponibilità della persona di mettersi in gioco.

Musica: Colonna Sonora di *Blade Runner*", brano 11

CD Oversea World Music, brano 14, 15

"LA PELLE"

Ciascuno esplora lo spazio prossimale (chinesfera): *immaginare di essere avvolti da un sacco elastico (come se fosse una seconda pelle) e muoversi lentamente "sentendone" i confini.*

Musica: dalla colonna sonora del film *Blade Runner*, brano 4

"CON-TATTO: LE MANI"

Dall'esperienza precedente, senza soluzione di continuità, si formano delle coppie che, con il solo contatto leggero delle mani, si muovono nello spazio, danzando; con la stessa modalità, su invito dell'insegnante, si formeranno piccoli gruppi di 4 e poi 8 persone che si muoveranno nello spazio cercando armonia tra i partecipanti.

Musica: dalla colonna sonora di *Blade Runner*, brano 5

"GLI OGGETTI SI ANIMANO"

Distribuire nello spazio tanti oggetti (foulards, corde, elastici, tubi, palle di diverso tipo, cappelli, ecc.) quanti sono i partecipanti all'esperienza; ciascuno sceglie un oggetto con il quale si sperimenta in movimento (esplorazione) e su invito dell'insegnante lasciare il proprio oggetto per cercarne un altro ed iniziare una nuova esplorazione.

Variante: il gruppo è in cerchio così anche gli oggetti. Ciascuno ha, davanti a sé, un oggetto, che osserva, che prende, che tocca, che esplora in movimento. L'insegnante stabilisce un tempo di esplorazione prima di passare all'oggetto successivo (ad esempio 16 tempi musicali). Tutti sono "costretti" a sperimentare gli oggetti presenti in campo.

Proposte a piccoli gruppi: i 5 componenti di ciascun gruppo sono invitati a realizzare una breve combinazione coreografica con gli oggetti scelti per mostrarla successivamente ai compagni spettatori.

Musica: CD 2, Fernanda Compilation, brano 3 - 4

Dalla Colonna sonora del film *The full Monthly*, brano 4

"IL TRENINO"

Si formano gruppi di 5-6 componenti che in fila si spostano nello spazio. Ciascun "treno" verrà guidato dal primo componente della fila il quale dovrà coordinare i movimenti nello spazio ritmicamente con la musica per proporre brevi sequenze motorie (es. in 4 tempi). Tutti i "vagoni" devono seguire il proprio "capotreno" ricalcando esattamente la sua proposta.

L'insegnante annuncerà il cambio di ruolo.

Musica: Colonna Sonora *The Full Monthly*, brano 10

Annie Lennox CD *Bare*, brano 6 Youssou N'Dour CD *Yoko*, brano 3

FASE DI RILASSAMENTO.....distendersi al suolo e scegliere una posizione per ascoltare il brano musicale.

Feed back del lavoro svolto: verbalizzazione