TECNICHE ESPRESSIVE ATTRAVERSO LA DANZA E IL MOVIMENTO

Toolkit per educatori, formatori e operatori che lavorano in diversi contesti sociali

Lifelong Dancing:
Learning Pathways about Dance for Adult Educators

INDICE

4
IL PROGETTO

6
OBIETTIVI PERSEGUITI ATTRAVERSO IL TOOLKIT

7
COME UTILIZZARE IL TOOLKIT

9
LA DANZA E MOVIMENTO NELLA FORMAZIONE DEGLI ADULTI
Documentazione e argomentazione scientifica relativa all'uso della Danzaterapia nella formazione degli adulti

27
L'EFFICACIA DELLA DANZA E MOVIMENTO CON DIVERSI GRUPPI DI RIFERIMENTO

33
WORKSHOP - PIANO DI STUDIO

69
WORKSHOP - ADATTAMENTI POST COVID

98
ADATTAMENTI

109
BIBLIOGRAFIA

111
ALLEGATI

Coordinatore del progetto:
ASPAYM Castilla y León Foundation, Spagna

Partner del progetto:
CEIPES, Italia
Dance Company Essevesse, Francia
Association Euni Partners, Bulgaria
AICSCC, Asociatia Institutul De Cercetare Si Studiul Constiintei Cuantice, Romania

Il progetto è co-finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del partenariato strategico per l'innovazione e lo scambio di buone pratiche del programma Erasmus+ KA2 .

IL PROGETTO

ll progetto Lifelong Dancing mira ad incrementare e sviluppare le competenze di educatori che si occupano di persone con minori opportunità, mediante il ricorso a competenze connesse alla danza e al movimento del corpo. L'idea è quella di migliorare la qualità dei metodi pedagogici impiegati e di dotarsi di un numero più ampio di metodologie da adottare con persone che presentano esigenze speciali.

Finalità e obiettivi

l principale obiettivo del progetto consiste nella cooperazione transnazionale ed intersettoriale nello sviluppare, testare ed implementare, attraverso la danza e il movimento, metodi innovativi di lavoro con gli adulti. Tali metodi ambiscono a generare una proposta che integri l'arte e l'educazione in un unico elemento di consolidamento sociale, atto a promuovere una qualità di vita migliore per coloro che presentano minori opportunità (rifugiati e migranti, persone con disturbi psicologici, persone con disabilità fisiche, anziani, etc.), favorendo l'inclusione sociale, promuovendo uno stile di vita sano, accrescendo l'autostima e la conoscenza di sé, al fine di raggiungere l'indipendenza e quindi di migliorare il processo decisionale della propria vita.

Il consorzio del progetto ritiene che il ricorso all'educazione non formale (in questo caso attività connesse alla danza) possa migliorare notevolmente le competenze degli educatori, le attività legate ai bisogni individuali e possa, inoltre, produrre buoni risultati nel settore dell'inclusione sociale.

Obiettivi specifici del progetto

Elaborazione di pratiche innovative nel settore dell'educazione degli adulti attraverso lo sviluppo di un kit di lavoro basato sulla danza e sul movimento espressivo, in grado di promuovere uno stile di vita sano, una sana espressione delle emozioni, l'autostima, la sollecitazione della capacità decisionale e l'inclusione sociale in una comunità multiculturale.

Sviluppo organizzativo di 5 istituzioni, con diverse esperienze culturali e organizzative, nonché rafforzamento della loro collaborazione strategica mediante lo sviluppo e la diffusione di prodotti intellettuali, e di metodologie di lavoro innovative elaborate nel settore dell'educazione degli adulti e dell'educazione non formale.

Aumentare la portabilità di metodologie innovative e non formali, elaborando una piattaforma online contenente risorse multiculturali per i formatori, gli educatori e lo staff impegnato nella formazione degli adulti, che lavorano in contesti sociali differenti avvalendosi dei metodi connessi alla danza e al movimento. La piattaforma mira a diffondere le risorse elaborate nel corso del progetto, oltre a quelle preesistenti, tra i lavoratori del settore dell'educazione degli adulti, le organizzazioni e le istituzioni interessate, le ONG, le scuole di danza, le scuole d'arte, i fornitori di servizi, etc.

Qual è il nostro gruppo di riferimento?

Educatori, formatori e operatori impegnati nell'ambito della formazione degli adulti in contesti sociali differenti, interessati ad adoperare tecniche espressive che favoriscano la crescita personale, lo sviluppo dell'autostima e della capacità decisionale, nonché a promuovere stili di vita sani - mediante l'arte - l'espressione delle emozioni, l'attività fisica e l'inclusione sociale.

Migranti e rifugiati, persone con disturbi psicologici, persone con disabilità fisiche, anziani, etc. che desiderano beneficiare di metodi di lavoro innovativi.

Organizzazioni e istituzioni interessate, ONG, scuole di danza, scuole d'arte, fornitori di servizi, centri d'educazione terapeutica o non formale, scuole di danza e scuole d'arte dei 5 paesi coinvolti.

Obiettivi perseguiti attraverso il Toolkit

Ricorrendo all'elaborazione di pratiche innovative nel campo dell'educazione degli adulti, attraverso la danza altre tecniche espressive di movimento, il consorzio del progetto LLD ha concepito questo Toolkit al fine di:

- fornire dei programmi specifici per i laboratori di danza e di movimento con gli adulti, descritti in maniera dettagliata a seconda del tipo di target: migranti e rifugiati, persone con disabilità fisiche, persone con problemi psicologici.

- aiutare i gruppi vulnerabili a combattere l'isolamento, l'esclusione e l'emarginazione, promuovendo l'accesso, la partecipazione, l'uguaglianza e l'inclusione sociale attraverso l'offerta di percorsi di apprendimento digitale.

"Durante i workshop ho scoperto che le persone possono fidarsi di te e che sono disponibili a farsi conoscere, se ne hanno la possibilità; ho scoperto che ciò che mi riguarda e che avevo dimenticato, dimora ancora dentro di me e che il corpo è in grado di comunicare molto di più di quanto avrei potuto immaginare". (Partecipante, Italia)

☆ ☆ ☆

"Ciò che mi è piaciuto di più è stato scoprire che alcuni limiti possono essere superati attraverso l'interazione con le altre persone". (Partecipante, Italia)

☆ ☆ ☆

"Non soltanto ho apprezzato i workshop, ma ho imparato molto sul mio corpo e su come posso esprimermi attraverso la danza e il movimento. I benefici sono stati notevoli, in particolare per le tecniche, soprattutto per la parte in cui ci siamo affidati agli altri membri del gruppo". Le indicazioni dell'istruttore su come vivere il presente ed essere consapevoli del proprio corpo sono state davvero utili". (Bulgaria)

☆ ☆ ☆

Il partecipante vive un'esperienza sensoriale meravigliosa, che gli consente di superare i propri limiti e di apprendere qualcosa in più su come instaurare le relazioni con gli altri. (Francia)

☆ ☆ ☆

"È la prima volta che sperimento la libertà di movimento in tal modo, la connessione tra i i membri di un gruppo e la consapevolezza del proprio corpo e della sensibilità collettiva. Mi è piaciuta l'opportunità di connettersi e di interagire gli uni con gli altri. Mi sono sentito libero, felice e supportato" (Romania)

☆ ☆ ☆

"Non avevo mai preso parte a un simile workshop e mi è piaciuto molto. Mi ha aiutato a interagire rapidamente con gli altri membri del gruppo e mi ha insegnato molto sul tema della consapevolezza del proprio corpo".(Francia)

Il Toolkit per educatori, formatori e operatori, afferenti ad ambiti sociali differenti, costituisce una guida dettagliata che consente di trasferire, adattare e replicare facilmente la metodologia - terapia incentrata sulla danza e sulle tecniche espressive - in diversi settori e per gruppi di riferimento eterogenei. Il documento illustra il fondamento teorico e scientifico, la metodologia di lavoro, gli strumenti di valutazione e di monitoraggio dei risultati, i tutorial audio-video e la banca dati contenente risorse informative e didattiche.

COME UTILIZZARE IL TOOLKIT

Questo Toolkit contiene un assortimento di linee guida, di svariati strumenti, di buone pratiche e di risorse per introdurre a metodi fi educazione non formali connessi alla danza e al movimento, in modo da fornire assistenza agli istruttori coinvolti nell'educazione e nella formazione - formale, informale e non formale - nonché in svariati altri settori, in funzione dei bisogni specifici dei partecipanti. E' incentrato su un metodo di insegnamento avanzato e innovativo, che accompagna i discenti nel processo di integrazione emotiva, cognitiva, fisica e sociale.

Il Toolkit comprende 7 workshop e i relativi adattamenti, in base ai diversi gruppi di riferimento e ai contesti dei paesi partner, i quali orientano i soggetti interessati durante il processo di apprendimento nell'ambito della formazione degli adulti. Ogni workshop è illustrato in maniera dettagliata, includendo, per ogni sessione, brani musicali ad hoc, consigli per gli educatori/formatori, domande e spunti per le discussioni post-workshop, una valutazione finale per ogni sessione e così via.

Come utilizzare il Toolkit?

In primo luogo, occorre leggere attentamente tutte le attività incluse nei 7 workshop. Dopo ogni workshop, troverete una serie di domande relative alla discussione e alla valutazione. Quando avrete familiarizzato con tutte le attività delle sessioni di formazione, leggete gli adattamenti dei workshop relativi alle necessità dei diversi gruppi di riferimento.

Quando sarete pronti, prendetevi un po' di tempo per decidere quali attività includere nel vostro percorso.

Strumenti necessari durante alcune delle sessioni: un pezzo di stoffa/una sciarpa per ogni partecipante, un bastone, un elastico, un PC, altoparlanti, compagni di allenamento (facoltativo per alcune delle attività)

A chi è indirizzato il Toolkit?

Il Toolkit può essere adattato alle varie esigenze e ai diversi contesti del gruppo di riferimento e può essere utilizzato da esperti, organizzazioni e altri stakeholder che intendono avvalersi di un'attività di apprendimento innovativa, accessibile e intergenerazionale nel corso del loro lavoro con persone appartenenti a gruppi emarginati. Può essere utilizzato :

- nell'educazione formale - da parte di assistenti di sostegno all'apprendimento, insegnanti, formatori di adulti, etc.
- nell'educazione informale e non formale da parte di arteterapeuti, psicologi e formatori, come PMI, ONG, etc.
- da parte di altri soggetti interessati

"Ho percepito l'energia che si crea all'interno del gruppo, la quale fluisce fino a quando non si raggiunge l'obiettivo, danzando per superare il blocco emotivo. Mi sono esposta al ridicolo e alla vergogna e ci sono riuscita, per la prima volta mi sento in grado di muovermi in libertà". (Romania)

"Sono riuscito a conoscere gli altri partecipanti e ad entrare in contatto con loro con molta più naturalezza del mio consueto modo di avvicinarmi alle persone per la prima volta, ignorando il fatto di non conoscerne la storia e le origini, e tralasciando quel velo di diffidenza che tende a influenzare il primo contatto con una persona che non conosco". (Maria Dorothy, partecipante, Italia)

"Il partecipante apprezza il fatto che il workshop sia accessibile a tutti, gli piace esprimersi attraverso il proprio corpo e fa fatica a confrontarsi con la propria immagine allo specchio. Scopre che il corpo, i sensi e lo spazio sono interconnessi e percepisce il legame con sé e con gli altri". (Francia)

"Il partecipante apprezza la dedizione del moderatore ed è attratto dall'interazione fisica con gli altri partecipanti. È concentrato su se stesso ma allo stesso tempo coinvolto. Ritiene di essere più dinamico e più rispettoso dell'ambiente". (Francia)

DANZA E MOVIMENTO NELLA FORMAZIONE DEGLI ADULTI

Documentazione e argomentazione scientifica relativa all'uso della danzaterapia nella formazione degli adulti

Pensiamo sia utile iniziare questo percorso presentando una ricerca sull'uso della danzaterapia nella formazione degli adulti, specificando che i metodi proposti nell'ambito del progetto non fanno parte di tale disciplina, non essendo elaborati da professionisti formati in danzaterapia.

Fin dagli albori della nostra esistenza, antecedentemente alla nascita delle prime civiltà moderne, la danza è stata un mezzo indispensabile per l'espressione del pensiero e delle emozioni umane. Secondo le più antiche testimonianze della storia dell'umanità, la danza è stata parte di antichi rituali, di riunioni spirituali e di eventi sociali. Come mezzo di trance, forza spirituale, piacere, espressione, performance e interazione, la danza è divenuta parte della nostra essenza fin dai primi istanti della nostra esistenza - dal momento in cui le prime tribù africane si sono coperte di pittura da guerra, sino alla divulgazione della musica e della danza in tutto il mondo. Senza alcun dubbio, la danza rimane una delle forme di comunicazione più espressive che conosciamo.

Si ritiene che la danza sia incentrata sul corpo umano e sul movimento, giocando un ruolo importante nel processo individuale di acquisizione dell'autenticità. Questo processo concerne lo sviluppo della convergenza tra corpo, mente e spirito. L'uso del corpo come strumento terapeutico e catartico rappresenta una tradizione antica per numerose culture. In molte società primitive, la danza era considerata un atto semplice e indispensabile, come il mangiare e il dormire. Considerata quale un mezzo per relazionarsi con la natura, la danza consente l'espressione e la comunicazione emozionale. Le danze hanno accompagnato i grandi cambiamenti nel corso dell'esistenza umana (nascita, matrimonio, morte), favorendo così l'integrità dell'uomo - sia quella personale che l'integrità intesa come valore sociale.

La Danzaterapia è sempre stata presente, ma noi non facciamo altro che riscoprirla e ridefinirla in base alla nostra esperienza quotidiana. Attraverso la libertà di movimento, la Danzaterapia coniuga il lavoro del corpo intero e la sfera mentale ed emozionale, ottenendo così dei benefici per la salute dell'inidviduo.

Come sostengono Shalem Zafari & Grosu, l'origine della danza e della terapia del movimento risiedono nella danza moderna, in quanto essa si fonda sull'espressione diretta e sul movimento spontaneo, differenziandosi dalla natura formale della danza stessa, consentendo così l'espressione del mondo interiore dell'individuo senza l'osservanza di standard estetici.
I terapeuti hanno individuato diversi metodi per insegnare ai loro pazienti a muoversi in modo da poter esprimere se stessi, metodi che consentono allo stato interiore del soggetto di influenzarne i movimenti e viceversa.

Le attività di DanzaMovimentoTerapia (DMT) impiegano la pratica motoria come strumento di cura, facilitando il processo di dispiegamento del potenziale espressivo del corpo. L'ipotesi principale della Danzaterapia consiste nel fatto che il movimento del corpo rifletta i sentimenti interiori e possa determinare mutamenti psicologici. Pertanto, la DMT favorisce la salute fisica e psicologica, mentre il suo scopo primario è quello di aiutare gli individui, con problemi di salute o meno, a ritrovare il senso della loro vita e l'armonia tra corpo, mente e spirito.

La DanzaMovimentoTerapia integra le competenze derivanti dall'esperienza non verbale, dalla comunicazione verbale e dall'analisi dell'osservazione cognitiva. Questa terapia presuppone una profonda espressione di sé, che si fonda sul corpo, sul movimento e sulla capacità di comprendere tale espressività. Le lezioni di DMT sono ideali nel lavoro con le persone affette da autismo. Attraverso varie tecniche, la danza contribuisce allo sviluppo della fiducia e alla formazione di un rapporto tra il bambino/adulto e l'insegnante.

Gli obiettivi iniziali delle lezioni di danza o di movimento consistono nel raggiungere il livello in cui il bambino sembra rispondere agli stimoli, chiamato livello moto-sensoriale, stabilendo un rapporto e lavorando per creare una immagine del corpo.

La Musicoterapia ricorre al movimento e alla danza per finalità psicoterapeutiche, contribuendo a migliorare l'integrità fisica e psichica dell'individuo. Essa si basa sulla comprensione che il cambiamento a livello inconscio inizia con la presa di coscienza del corpo e del suo movimento. La dimensione psicologica cui attiene la consapevolezza corporea è caratterizzata dalla capacità dell'individuo di prendere coscienza del proprio corpo e di controllarlo.

L'uso della Danzaterapia nella formazione degli adulti in Francia

Analisi attuali identificano la Francia come uno dei pochi paesi OCSE (Organizzazione per la Cooperazione Economica e lo Sviluppo) che non hanno ridotto le spese pubbliche destinate agli istituti educativi, negli ultimi anni, nonostante la crisi economica e finanziaria determinatasi a livello globale. Più del 40% della popolazione compresa tra i 25 e i 64 anni ha raggiunto un livello di istruzione superiore rispetto ai rispettivi genitori. Queste caratteristiche chiave del sistema educativo nazionale fanno da sfondo al settore dell'educazione degli adulti e della formazione continua.

L'educazione degli adulti e la formazione continua seguono una concezione olistica dell'apprendimento, che si protrae per tutta la vita. Le terminologie legate a questa concezione sono (anche) educazione permanente, educazione popolare degli adulti come movimento di educazione popolare, autoeducazione, formazione mentale o formazione "tout au long de la vie" come formazione permanente. "L'Entraînement mental" (allenamento mentale) costituisce un metodo pedagogico introdotto, nel 1944, da Joffre Dumazedier (1915–2002) - un sociologo francese - e impiegato per la prima volta con giovani disoccupati.

Negli ultimi due secoli si è riscontrato un consistente aumento nell'uso della danzaterapia in ambito sanitario in Francia, così come nel resto d'Europa. Nel 1950, Rose Gaetner fu la prima ballerina ad introdurre la danza nell'assistenza sanitaria francese. Nel 1963, ella supportò la creazione dell'Ospedale Jour Santos Dumont, a Parigi, dove i seminari di espressione artistica e di danza costituirono i maggiori strumenti terapeutici impiegati. Da quel momento, numerosi ospedali e istituti di sanità hanno incluso la danzaterapia tra le loro pratiche. Tra il 1975 e il 1980 molte pubblicazioni mediche documentarono i benefici della danzaterapia.

Nel 1984, la Francia assistette alla creazione de "La Société Francaise de Psycho-Thérapie par la Danse", divenuta poi "Société Française de Danse-Thérapie" nel 2001. Da allora, sono presenti diversi corsi di formazione sulla danzaterapia, presso le Università o le organizzazioni private, per assistenti sanitari o artisti.

A partire dal IXX secolo, furono intrapresi diversi tentativi per aiutare i pazienti affetti da malattie mentali: performances teatrali negli istituti psichiatrici (Bicètre, Charenton e Sainte-Anne) e concerti negli ospedali, bande e cori per i pazienti. In quel periodo, si tendeva a credere che i pazienti necessitassero di trattamenti caratterizzati da un obiettivo sociale, attingendo ad una varietà di attività collettive, come ad esempio la musica. Alcune attività artistiche erano incluse anche in programmi di ergoterapia (produzione artigianale) e terapie occupazionali (con espressione di sé).

Durante il XX secolo, artisti, operatori sanitari e "art therapist" condussero un numero sempre maggiore di esperimenti connessi alle terapie artistiche, fondati su una grande varietà di teorie. Per l'arte plastica (arteterapia), l'anno 1950 segnò un punto di svolta. Nell'ambito della danzaterapia, si possono osservare due maggiori sviluppi: uno attraverso un approccio classico della danza e il secondo con un orientamento più psicologico e psicoanalitico, attraverso l'espressione primitiva (F. Schott-Billman)

Esistono anche seminari di “espressione corporale”, a metà tra l’attività psicomotoria o la danza e la terapia. La musicoterapia è stata elaborata, dal 1830, presso gli ospedali psichiatrici (con le discipline mediche di Pinel), attraverso attività ricettive e attive (bande musicali, cori). L’ascesa della psicoanalisi e della chemioterapia, alla fine del IXX secolo, interruppe questo sviluppo sino al 1969, quando si ebbe la creazione del primo centro per la Musicoterapia (J.Jost, E.Lecourt, J.Guilhot, M.A.Guilhot, P.Sivadon, M.Gabai), che consentì il ritorno a tale modalità di terapia.

A partire dagli anni Ottanta, alcune Università hanno iniziato ad offrire dei corsi di laurea in arteterapia (o musicoterapia, terapie artistiche, mediazioni artistiche, etc). Il livello medio richiesto per accedervi varia dai tre ai cinque anni di esperienza in ambito sociale, educativo, nel lavoro clinico, o una laurea con esperienza pratica nel campo artistico. Il corso di laurea Magistrale in "Terapie delle Arti" è un titolo professionale e nazionale, regolamentato dal Ministero dell’Educazione e delle Università.

Dal 2011 al 2014, vi sono stati quattro diversi corsi professionalizzanti: Master in musicoterapia, Master in Danzaterapia, Master in Terapia del Dramma, Master in Terapie delle Arti Plastiche. Esiste anche un'opzione per la ricerca, per ottenere il Dottorato in Arteterpia. A maggio 2014, il Ministro delle Università ha deciso di cambiare il titolo del Master, divenuto adesso “Master professionale e ricerca Sorbonne Paris Cité in Creazioni d’Arte, specializzazione Terapie dell’Arte” con quattro curricula: Musicoterapia, Terapia del Dramma, Danzaterapia e Terapie delle Arti Plastiche. Tale cambiamento è stato introdotto per consolidare il ruolo dell’arte nelle terapie e per distinguerle dalle psicoterapie.

L'uso della Danzaterapia nella formazione degli adulti in Spagna

In Spagna, l'educazione degli adulti è concepita come un processo nel quale "tutte le persone devono avere la possibilità di formarsi lungo il corso di tutta la loro vita, sia all'interno che all'esterno del sistema educativo, per acquisire, aggiornare, completare ed estendere le loro abilità, conoscenze, attitudini e competenze necessarie al loro sviluppo personale e professionale" (MEC, 2019). Ciò considerato, è importante accennare al modo in cui l'educazione influisce sull'apprendimento permanente di persone con disabilità, un fenomeno particolarmente interessante per coloro che operano nel campo della formazione degli adulti, implicando spesso un gruppo soggetto a condizioni svantaggiate.

Nel corso degli ultimi sessant'anni, il panorama dell'educazione degli adulti ha conosciuto diversi cambiamenti, in concomitanza con la trasformazione dei modelli sociali. Il modo di concepire il ruolo della formazione degli adulti è mutato, evolvendosi nel corso del tempo. L'educazione degli adulti è percepita, al giorno d'oggi, come la chiave di volta dell'economia, della trasformazione politica e culturale delle persone, delle comunità e delle società del XXI secolo.

L'educazione degli adulti deve essere pensata nel contesto dell'apprendimento permanente (LifeLong Learning), un concetto che sta assumendo un ruolo sempre più importante nell'ambito dell'educazione non formale, ma il cui impatto sui sul sistema educativo non è ancora ben chiaro. In Spagna, si è iniziato da poco a documentare e ad attribuire la necessaria importanza alle relazioni che emergono tra l'educazione della prima infanzia, l'educazione per adulti e l'ambiente di apprendimento. Sebbene vi sia una tendenza generale a innovare l'apprendimento permanente per migliorare le metodologie dell'educazione per adulti, è possibile osservare dei contesti particolari nei progetti, nelle politiche riguardanti l'educazione degli adulti e nella varietà degli ambienti di apprendimento.

Durante gli anni Cinquanta, la "Laban Movement Analysis" (LMA) creata da Rudolf Laban fu introdotta all'uso terapeutico del movimento e alla danzaterapia.
Durante questi anni, inoltre, si svilupparono altre discipline incluse nelle terapie artistiche e creative, come la musicoterapia e l'arteterapia.

In Spagna, così come in alcuni paesi dell'America Latina, il metodo creato dalla ballerina argentina María Fux è uno dei primi esempi di "danza terapeutica". Nel 1974, ella aprì alcuni centri in Italia e Spagna (Madrid e Aragona) per insegnare il suo metodo, fondato sugli aspetti terapeutici della danza e del movimento, senza tuttavia integrarne il quadro psicologico e psicoterapeutico.

Si tratta piuttosto di una danza creativa, di natura educativa, che di movimento e danza in ambito terapeutico. Al giorno d'oggi, la danzaterapia in Spagna non è riconosciuta come una professione, nonostante vi siano numerose Università pubbliche e studi professionali privati dediti alla formazione di professionisti della Danzaterapia.

Se cerchiamo informazioni e studi in Spagna riguardanti la danzaterapia, dobbiamo soffermarci sulla cosiddetta DanzaMovimentoTerapia (DMT). Nel 2001, è stata creata l'Associazione Spagnola della DanzaMovimentoTerapia (ADMTE), costituita da un gruppo di professionisti, specializzati nell'uso delle terapie creative. L'ADMTE è nata dall'Associazione Americana della DanzaMovimentoTerapia, con l'obiettivo di supportare l'integrazione della sfera fisica e di quella psichica nell'individuo (ADTA, 1966).

In Spagna, la danzaterapia è stata introdotta in ambito accademico, agli inizi degli anni 2000, attraverso l'implementazione di corsi di laurea e corsi post-laurea, ufficiali e non ufficiali. Nel 2003, l'Università Autonoma di Barcellona inserì nella propria offerta formativa un Master in DanzaMovimentoTerapia, fondato sui parametri dei corsi di formazione già esistenti nel Regno Unito. Dal 2007, questo Master è divenuto parte dell'ECARTE (Consorzio Europeo per le Arti e l'Educazione), il Network europeo per i corsi universitari in Terapie Creative. Al momento, in Spagna esistono due diverse opportunità di formazione a livello accademico - il Master in DanzaMovimentoTerapia e il Master in "Terapia attraverso il Movimento e Danza".

Gli studenti che desiderano essere formati nella danzaterapia provengono da svariati settori, come quellio pedagogico, artistico, psicologico e clinico. La DMT persegue l'obiettivo di connettere emozione, movimento e pensiero. Il suo proposito non è la coreografia, né l'estetica del movimento, bensì il processo psicoterapeutico, come già discusso precedentemente.

Dal 2000 ad oggi, varie attività ed eventi hanno avuto luogo in Spagna, favorendo lo sviluppo e la diffusione professionale di questa pratica, come ad esempio l'organizzazione di conferenze, la creazione di associazioni e l'avvio di studi in ambito non formale. È necessario sottolineare che proprio nella regione della Catalogna (in particolare a Barcellona) sono presenti la maggior parte dei corsi di studio, nonché le associazioni, i professionisti e gli eventi più importanti che riguardano la danzaterapia.

La biodanza, inizialmente chiamata psicodanza - un sistema creato dal cileno Rolando del Toro negli anni Ottanta - è un'altra disciplina vicina alla danzaterapia che può essere praticata in Spagna. Nel 2011, è nato a Madrid l'Istituto Internazionale della Biodanza Javier de la Sen', un ente volto alla promozione dello sviluppo umano, del benessere e della coscienza di sé attraverso la formazione di insegnanti, l'offerta di lezioni, corsi e seminari sulla biodanza, condotti nell'ambito dell'educazione non formale e dei piani di sviluppo personale.

Nella regione in cui si trova l'ASPAYM CyL non esistono corsi di studio sulla danzaterapia, né tanto meno centri di formazione per professionisti in tale campo. Vi sono, invece, esperti formatisi soprattutto in Catalogna, a Madrid o all'estero. Questi professionisti tengono seminari e lezioni in centri psicologici, centri civici e sale municipali, in associazioni vicine, scuole di yoga, accademie di danza o altri spazi alternativi. Nella nostra città (Valladolid), Nadanta costituisce un esempio di luogo in cui è possibile svolgere attività relative alle terapie creative, ossia un "Centro per la Crescita Creativa" che offre seminari, corsi di formazione e attività specifiche relative al corpo e al movimento, come il metodo Feldenkrais - Coscienza attraverso il movimento (ATM) - Yoga, iniziazione al Bowspring System, Qi gong, Yamuna Body Rolling e Creative Dance Biodanza SRT.

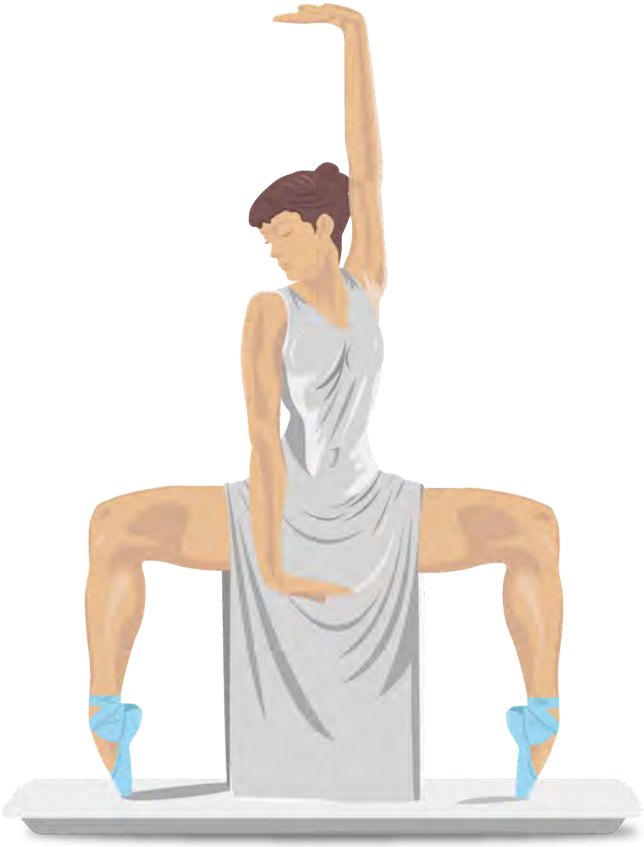
L'uso della Danzaterapia nella formazione degli adulti in Romania

In Romania, le terapie condotte attraverso la musica, la danza e il movimento risultano ancora agli esordi e non esiste una vasta e salda esperienza a livello nazionale in questo settore, nonostante i terapisti e i formatori che lavorano con i giovani abbiano già da tempo fatto ricorso ai suddetti metodi, ottenendo risultati positivi. Molti studi ed esperimenti hanno dimostrato l'efficacia della danza e della musicoterapia; soprattutto negli aspetti legati alle relazioni sociali e comunicative, entrambe le tecniche (danza e yoga) riducono lo stress e gli effetti negativi.

In uno studio del 2016, gli autori Fratila, Velescu, Cojocaru, & Velescu, ricercatori della Facoltà d'arte, hanno condotto una ricerca in Romania sul fenomeno della ritmicità in associazione con la musica o la danza, dimostrando come esse siano in grado di cambiare la condizione e la disposizione di alcuni pazienti. È interessante studiare l'impatto psicologico del ritmo sulle persone che interagiscono con l'arte.

I ricercatori hanno dimostrato che il ritmo costituisce parte integrante della nostra vita: nella fisiologia naturale - in cui è presente sotto forma di respiro o battito cardiaco - nell'elemento psicologico - influenzato dall'ascolto di un determinato tipo di musica - nell'eseguire esercizi ritmici o nell'ammirare un'opera d'arte.

Altri specialisti, come Shalem Zafari e Grosu (2016), hanno ritenuto necessario studiare la DanzaMovimentoTerapia (DMT) nell'ambito dei processi terapeutici, evidenziandone l'importanza in ambiti quali la comunicazione verbale e non verbale, le psicoterapie orientate al corpo e altre terapie artistiche.



Gli autori Nuțu e Munteanu (2017) hanno portato alla ribalta un innovativo programma di formazione chiamato "danza via lo stress", che mira a ridurre lo stress e a ribaltare la concezione negativa ad esso connessa. Tale tipologia di formazione è stata ideata per i dipendenti e i manager, sottoposti a stress e pressioni di varia natura nell'ambito del loro lavoro.

Codruţa Pasc ha confermato nel suo studio (2016) l'efficacia delle terapie di danza e musica per rimettere in equilibrio emozioni, sentimenti, corpo e relazioni. La terapia ricorrendo alla musica, al movimento e alla danza fornisce supporto un emotivo a bambini e genitori, consentendo loro di esprimere i propri sentimenti.

Cardaș Flavia (2015) ha condotto uno studio in Romania sugli effetti della danza e del movimento su determinate dimensioni psicologiche, quali l'immagine del corpo, la verbalizzazione delle emozioni, l'autostima, l'ansia, lo stress e la consapevolezza del corpo.

L'uso della Danzaterapia nella formazione degli adulti in Bulgaria

Il lavoro di svariati professionisti afferenti a settori differenti, quali psicologi, artisti, assistenti sociali, specialisti in ambito sanitario e molti altri, è compatto in questa complessa terapia. Includendo l'arte, la musica, la danza, la poesia, lo psicodramma e molte altre forme di arte visiva e non verbale, questa terapia è rivolta a persone con problemi emotivi, mentali e di salute. In Bulgaria, l'arteterapia si è sviluppata (anche prima del 1989) grazie ad alcuni dei suoi pionieri a livello mondiale, come la professoressa Diana Wooller, capo del dipartimento di terapia artistica a Londra, e Daniel Lamlie, un progressista nel campo dell'educazione in Inghilterra, che è riuscito ad allontanare l'educazione artistica dagli schemi convenzionali. La terapia artistica, danzaterapia inclusa, fa parte del programma di riabilitazione secondo lo standard medico "Psichiatria" 1 del programma nazionale "Standard medici nella Repubblica di Bulgaria" (2001-2007).

Il programma presenta la metodologia elaborata per organizzare una terapia di gruppo per pazienti con artropatia, sviluppata e sperimentata nel reparto di psichiatria dell'ospedale universitario "Aleksandrovska".

La metodologia può essere impiegata lavorando con gruppi diversi in termini di grandezza, composizione, professione ed età dei partecipanti, malattie e problemi da cui essi sono affetti; essa può essere ampliata e adattata alle esigenze dei membri del gruppo. Lo sviluppo professionale e gli interessi dei terapisti dell'arte sono supportati dalla "Bulgarian Association of Art Therapy" (BAAT). Quest'ultima riunisce professionisti che hanno completato corsi di formazione psicoterapeutica e che praticano attività terapeutiche, didattiche, di ricerca e altre attività professionali nel campo della terapia artistica.

Quella dell'arteterapista è una professione riconosciuta ufficialmente in Bulgaria. Numerosi istituti di istruzione superiore forniscono formazione e qualifiche per i terapisti dell'arte. Il programma educativo "Terapia artistica e terapia occupazionale" è pienamente in linea con i requisiti del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, nonché con le posizioni lavorative nelle organizzazioni e nei servizi sociali, definiti quali terapista dell'arte e terapista occupazionale.

Il programma è orientato all'aumento delle persone che possiedono una laurea o un master in vari settori professionali, o che risultano in fase di formazione per l'acquisizione dell'ACS. L'accento è posto sulle conoscenze necessarie ai professionisti che lavorano in ambito sociale - psicologia e psicopatologia; basi e metodi del lavoro sociale; lavoro terapeutico di gruppo; pedagogia sociale - poiché queste discipline implicano una direzione sia teorica che pratica.

Esistono discipline che preparano i futuri specialisti per il lavoro sociopsicologico con bambini e adulti, come l'arteterapia, la terapia occupazionale funzionale, la terapia occupazionale, la musicoterapia e la danzaterapia.

Una delle sfide cui è sottoposta la figura dell'arteterapeuta, in Bulgaria, consiste nella mancanza di solide tradizioni in materia di trattamenti terapeutici innovativi, nonché nella riluttanza di alcuni dei gestori di centri o di istituzioni sanitarie e sociali a cercare nuove possibilità creative per la cura dei pazienti, ad esempio attraverso l'arte. Al fine di superare questa barriera, consentendo l'implementazione dell'arteterapia nel settore della sanità pubblica e sociale e, in particolar modo, all'interno delle istituzioni sanitarie e di assistenza sociale e negli ospedali, è necessario prestare attenzione ai significativi benefici che tale terapia garantisce. Ciò potrebbe costituire la base per un cambiamento nella politica educativa, sociale e culturale del Paese.
Attualmente, le suddette Istituzioni prevedono l'impiego dell'arteterapia esclusivamente come parte della terapia occupazionale o di quella ricreativa.

In Bulgaria, la danzaterapia viene praticata principalmente nelle case di cura e, molto raramente, nelle strutture sanitarie. Nelle prime, la danzaterapia è applicabile principalmente alle persone anziane e alle persone con problemi mentali o ricettivi. D'altra parte, si riscontra una mole sufficiente di lavoro svolto sia per quanto riguarda lo sviluppo che l'implementazione della danzaterapia, in relazione ai vari gruppi target e alle loro esigenze. Un'iniziativa degna di nota è data dalla ricerca condotta per impiegare la danzaterapia come uno strumento per trattare i pazienti affetti da cancro e, in particolar modo, da cancro al seno.

L'Associazione per la promozione dello sport Bulgaro fa parte di un consorzio internazionale che lavora per sviluppare un protocollo valido che proponga la danzaterapia come strumento terapeutico per il cancro al seno. Oltre a tale iniziativa, numerosi enti, quali ONG, club o società a responsabilità limitata, offrono la possibilità di praticare tale tipologia di terapia alternativa. Essi ricorrono alla danzaterapia con adulti con esigenze diverse, come terapia di coppia, terapia per pazienti con demenza, con condizioni depressive o suicide, etc.

L'uso della Danzaterapia nella formazione degli adulti in Italia

In Italia, come nel resto d'Europa, l'educazione degli adulti implica una serie di attività volte all'arricchimento culturale, alla riqualificazione e alla mobilità professionale. Queste attività possono essere organizzate dalle scuole, in collaborazione con le comunità locali, coinvolgendo anche il mercato del lavoro e i partner sociali a livello territoriale.

In Italia, la maggior parte dei terapisti della danza lavora come educatore o nelle scuole (80%), e soltanto una minima parte (20%) opera nel settore medico o in quello terapeutico. Nonostante questi dati, la professione del terapista della danza non è molto diffusa in Italia e in Sicilia, sebbene in questa regione si registri la più grande rete italiana connessa a tale pratica. La carriera di terapista della danza, così come altre carriere in ambito artistico, è considerata "marginale" e non vantaggiosa nel mondo del lavoro; al contrario, essa è valutata positivamente in molti altri paesi europei.

Di conseguenza, non è possibile trovare specifici corsi universitari inerenti alla danzaterapia, bensì soltanto "sotto-corsi" afferenti ad altre facoltà, ad esempio il corso di 40 ore offerto dall'Università di Palermo nell'ambito del Master in Educazione Permanente.

La DMT ha iniziato a diffondersi nel nostro Paese inizialmente con corsi, stage e seminari isolati e, successivamente, attraverso apposite scuole di formazione, ciascuna con il proprio impianto teorico e con metodologie specifiche.

In questo contesto, risulta essenziale il ruolo svolto da APID, l'unica associazione che promuove, sostiene e riconosce le attività dei danzaterapeuti, insieme alla sua vasta rete nazionale costituita da 12 scuole e da EADMT (European Association Dance Movement Therapy).

Negli ultimi anni, al registro professionale - che ora raccoglie oltre 200 membri tra i docenti ordinari e gli insegnanti associati - è stato aggiunto il registro di vigilanza, che riunisce i professionisti DMT - APIDs che, con riferimento a un profilo specifico, sono autorizzati a sovrintendere all'attività professionale della DanzaMovimento Terapia. In Italia, soltanto di recente la danzaterapia è diventata "materia universitaria", grazie alla collaborazione con l'Istituto IUSM di Roma (Facoltà di Scienze Motorie).

In entrambi i casi, il grande problema messo in evidenza consiste nel fatto che, in Italia, la metodologia impiegata tenda a scindere la parte teorica da quella pratica, relegando l'espressione fisica ad una posizione marginale; ciò accade poiché le lezioni non ricorrono ad una metodologia di "trasmissione", bensì a semplici classi di pensiero. Gli studenti lavorano poco sul loro corpo e affrontano un "problema culturale" di base, ad esso connesso, poiché - fin dai primi passi del percorso educativo - l'espressione corporea e quella non verbale sono sempre state considerate marginalmente, in modo da concedere più spazio ad altre materie ritenute più utili per la comprensione e l'apprendimento.

La terapista Claudia Luna, responsabile dell'associazione “Arteterapia Sicilia”, si focalizza sulla relazione che intercorre tra corpo, anima e sulla connessione con se stessi. Il suo approccio produce un effetto importante sugli anziani affetti da Alzheimer e demenza senile, consentendo loro la pratica di più attività corporee. Valorizzando tale relazione, ella afferma di notare un aumento della sicurezza e del coraggio delle persone e una diminuzione della timidezza, condizione che consente di stabilire più facilmente una relazione con se stessi e con gli altri.

La scuola di danzaterapia di Palermo ARTEDO impiega la danzaterapia in contesti di allenamento fisico per le persone con disabilità e per diversi tipi di soggetti, di età differenti. La scuola fornisce servizi di prevenzione già durante l'infanzia, al fine di aiutare i bambini a crescere in armonia con la società. Con gli adulti, invece, si lavora per cercare di prevenire l'ansia e lo stress. La danzaterapia è utilizzata spesso anche all'interno della squadra di lavoro, come strumento per promuovere le capacità del team aziendale.

L'efficacia della danzaterapia con diversi gruppi di riferimento

Per le persone con disabilità, l'educazione non significa soltanto imparare e acquisire nuove capacità o competenze professionali. L'educazione permanente, per le persone con disabilità, consiste in un meccanismo di inclusione sociale che consente di rappresentare se stessi e di assumere il controllo della propria vita quotidiana e del proprio futuro. Inoltre, l'educazione degli adulti risulta in questo caso ancor più importante, poiché il gruppo di persone con disabilità può avere maggior esigenza di formare le proprie competenze rispetto ad altre categorie di persone.

L'uso della danzaterapia con le persone a rischio di esclusione sociale

La danzaterapia in gruppo, se destinata a soggetti a rischio di esclusione, assicura loro un ambiente sicuro e confortevole. Tale contesto dà loro l'opportunità di relazionarsi col gruppo, rafforzando la fiducia in se stessi e l'autostima, migliorando anche le abilità motorie, la coordinazione e la flessibilità. La percezione del corpo e delle sue capacità promuove il processo di empowerment individuale. La terapia di gruppo costituisce una priorità, in quanto forma di espressione e di sostegno reciproco.

Negli anni sessanta, María Fux iniziò a lavorare con alcuni studenti sordi, in Spagna, sviluppando il proprio sistema di danzaterapia, che fu successivamente impiegato dalla Fundación ASPAYM Castilla y León con persone affette dalla sindrome di Down e da altre disabilità.

L'uso della danzaterapia con le persone disabili

Per quanto riguarda le disabilità fisiche, l'approccio medico si concentra sul corpo come problema, e si occupa delle sue inabilità. La danzaterapia propone un approccio diverso, mettendo alla prova e perfezionando le abilità. Essa fa in modo che i soggetti partecipino secondo le proprie capacità fisiche. Non richiedendo alcun requisito in termini di precisione della performance, la danzaterapia incentiva il movimento spontaneo, che risulta vantaggioso nel lavoro con le persone affette da disabilità fisiche. La danzaterapia consente all'individuo di esprimersi e di svolgere attività senza alcun complesso di inferiorità, il che aiuta a sviluppare un'immagine positiva del proprio corpo.

I movimenti di danza, associati agli esercizi finalizzati alla flessibilità, alla coordinazione e alla elasticità, vengono utilizzati per ampliare la gamma delle funzioni motorie, incidendo positivamente sulla salute somatica complessiva. Gli effetti positivi non riguardano esclusivamente l'aspetto fisico. La terapia contribuisce ad intensificare l'attività, potenziando le capacità psicomotorie, generando una più congrua percezione dell'immagine fisica di se stessi. Essa impone l'espressione di sé e l'elaborazione dell'ansia e della tristezza. Per quanto riguarda il ricorso alla danzaterapia con persone affette da malattie mentali, la sua efficacia è già stata dimostrata. Essa può attenuare i disturbi psichiatrici e accrescere il benessere, riducendo lo stress, l'ansia, la depressione e l'aggressività.

Questo workshop mi ha permesso di migliorare tutti quegli aspetti della mia personalità che tendono ad inibire la mia spontaneità e a rendermi profondamente timida, anche dinanzi a sciocche prove di "coraggio" **(Maria Dorotea, partecipante, Italia)**

La danzaterapia nella comunità LGBTQIA+

La comunità lesbica, gay, bisessuale, transgender e queer (LGBTQIA+) costituisce una popolazione a rischio, con un disperato bisogno di risposte adeguate. Il mettere a tacere la comunità LGBTQIA+ da parte di un'opprimente società eterosessista e trans-fobica determina degli effetti negativi sul benessere, sulla salute fisica e sulla capacità espressiva delle persone LGBTQIA+. La ricerca dimostra che, a causa della stigmatizzazione dell'identità che subisce, la comunità LGTBQIA+ presenta specifiche problematiche, quali l'odio per se stessi, il rifiuto sociale, la confusione riguardante l'orientamento sessuale o di genere e il bisogno di sicurezza.

L'uso consapevole delle arti creative e dei progetti artistici può produrre numerosi effetti positivi sulla salute mentale, inclusa la metabolizzazione di esperienze difficili, una maggiore consapevolezza di sé, migliori connessioni interpersonali e un ulteriore sviluppo della concezione di sé stessi. Attraverso le arti espressive, le persone LGBTQIA+ possono sperimentare uno spazio sicuro per comunicare l'orgoglio e il dolore derivanti dalle proprie esperienze.

In particolare, per le persone LGBTQIA+, l'espressione di sé è stata spogliata, messa a tacere o in discussione a causa della paura di ripercussioni emotive, fisiche e spirituali. Questo freno alla libera espressione del proprio essere può creare ostacoli alla comunità LGBTQIA+, influenzando negativamente la relazione con se stessi e con la propria identità e originando, in tal modo, dei limiti relazionali (Pelton-Sweet & Sherry, 2008). La danzaterapia può aiutare gli appartenenti alla comunità LGBTQIA+ ad instaurare una connessione tra il benessere emozionale e fisico e l'espressione di sé, la quale può generare risultati positivi (Pelton-Sweet & Sherry, 2008).

Accade spesso che, a causa delle minacce fisiche ed emotive subite negli ambienti che frequentano, molte persone LGBTQIA+ non riescano ad esprimere pubblicamente il loro genere o il loro orientamento sessuale; i terapisti hanno il compito di rispettare l'esigenza di sicurezza manifestata, onorando il loro desiderio di essere totalmente integrati.

"Il partecipante sperimenta amore, calma, armonia, condivisione e gentilezza all'interno del gruppo. Egli è lieto di prendere parte a questo viaggio". **(Francia)**

In qualità di terapeuta espressivo al servizio della comunità LGBTQIA+, è necessario essere a conoscenza del rapporto passato e attuale del paziente con la propria identità di genere, con l'espressione del proprio genere e con l'orientamento sessuale. Quando un terapista di arte espressiva lavora con un paziente, potrebbe non essere evidente se questi appartenga alla comunità LGBTQIA+ o meno, poiché si tratta di identità non sempre identificabili (Addison, 2001). Di conseguenza, le persone LGBTQIA+ possono iniziare la terapia per problemi direttamente legati al loro orientamento sessuale o alla loro identità di genere, ma anche per situazioni riguardanti altri aspetti della loro vita, non direttamente correlati.

La comunità LGBTQAI+ è stata colpita significativamente dalla malattia e dalla morte a causa dell'HIV, dell'AIDS, della violenza e della mancanza di accesso alle cure sanitarie, subendo l'impatto dello stress connesso alle violenze fisiche e alla modesta condizione socioeconomico (Fraser & Waldman, 2001). Il terapeuta delle arti espressive deve essere preparato adeguatamente per poter riconoscere e orientare la potenziale diagnosi del paziente sull'HIV o l'AIDS, in modo da poter trattare il potenziale lutto vissuto interiormente dal soggetto per coloro che sono morti per HIV o AIDS (Fraser & Waldman, 2001). Quando si lavora con pazienti LGBTQIA+, è altresì importante, per l'affermazione della propria identità di genere, essere consapevoli dei processi emozionali legati agli aspetti medici e sociali della fase di transizione.

Un terapeuta che lavora con la comunità LGBTQIA+ deve essere in grado di resistere a vari casi di "transfert". Il fatto che un paziente possa trasmettere emozioni e pensieri negativi alla società deve essere preso in considerazione come uno scenario possibile, da gestire in modo responsabile.

I terapisti possono scoprire che aprendosi e mostrando la propria identità ai pazienti LGBTQIA+, questi possano considerarli un modello positivo; ciò può innescare l'instaurarsi di un rapporto, proiettando l'odio interiore di sé sperimentato dal paziente (Fraser & Waldman, 2001). Inoltre, occorre tenere presente anche la possibilità dell'emergere di doppie relazioni, essendo dunque in grado di mantenere i confini di queste due sfere con i pazienti, soprattutto quando si partecipa ad eventi, attività o si frequentano strutture sociali LGBTQIA+ (Addison, 2001). Bisogna prestare attenzione a come il paziente LGBTQIA+ possa reagire ai paletti e alle rivelazioni di un terapeuta, in qualità di individuo afferente alla comunità LGBTQIA+.

L'uso della Danzaterapia con i migranti

I migranti presentano spesso traumi complessi, determinati dalle persecuzioni vissute nel loro Paese d'origine e dalle condizioni di vita svantaggiate cui sono sottoposti nel Paese ospitante. Il corpo è direttamente coinvolto in queste esperienze traumatiche.

La DanzaMovimentoTerapia consente il trattamento di traumi psicologici complessi (tortura, stupro, esperienze di guerra) e contribuisce al processo di guarigione direttamente a livello fisico. I traumi complessi nella vita dei migranti richiedono interventi terapeutici creativi su diversi livelli. Pertanto, la danzaterapia è progettata per aiutarli a integrare gli aspetti mentali, fisici ed emotivi della loro vita attraverso questo movimento espressivo.

I terapisti della danza aiutano i migranti a sentirsi a loro agio con se stessi e a superare i problemi delle loro vite che potrebbero frenarli. Essi osservano il movimento dei pazienti durante i diversi giochi, esercizi di movimento e di respirazione e i balli proposti. Vengono impiegate, dunque, una serie di tecniche per aiutare i migranti a risolvere qualsiasi problema in cui possano incappare. Il danzaterapeuta potrebbe aiutare, ad esempio, un paziente con problemi di autostima imitandone i movimenti per farlo sentire accettato oppure potrebbe chiedere a un migrante di esprimere l'idea di un temporale attraverso una danza improvvisata, utilizzando questa performance spontanea per ottenere informazioni su come egli concepisca ed esprima emozioni "burrascose" come la rabbia. Inoltre, il terapista potrebbe cambiare il ritmo della musica, rendendola più veloce o più lenta per facilitare una espressione più intensa o più calma delle emozioni. La danzaterapia aiuta i migranti ad integrare la sfera mentale e quella fisica.

WORKSHOP - PIANO DI STUDIO

Introduzione ai laboratori di danza per l'educazione degli adulti

L'uso della danza come mezzo per aumentare la fiducia in se stessi, l'empowerment e le capacità comunicative.

La danza costituisce un mezzo per potenziare l'autocoscienza. Essa può essere impiegata come forma di comunicazione, come educazione inconscia e come espressione corporea.

Comunicazione

La danza è considerata un linguaggio universale, poiché non necessita di parole, bensì piuttosto dei movimenti del corpo e delle loro risposte. Per questo motivo, è fondamentale che gli educatori osservino le reazioni dei partecipanti in modo meticoloso, durante lo svolgimento degli esercizi, al fine di leggerne ed interpretarne le emozioni. Questo controllo costante supporterà gli educatori nella selezione degli esercizi e dei compiti più appropriati per il raggiungimento del risultato sperato.

Educazione subconscia

Man mano che i partecipanti completano i workshop predisposti - compresi i compiti più ardui o quelli più divertenti - essi acquisiranno anche un'educazione inconscia alla fiducia, al lavoro di squadra e alla percezione del proprio posto all'interno di un gruppo, nonché una formazione concernente gli standard di disciplina necessari per avere successo e i benefici derivanti dal realizzarsi come individuo e come elemento di una squadra. L'aspetto più importante di questa educazione sarà anche il più difficile da trasmettere per gli educatori, ovvero la capacità dei partecipanti di fidarsi di se stessi e degli altri.

Espressione del corpo

È importante che, all'interno dei workshop proposti, i partecipanti si sentano liberi di esprimere le proprie emozioni. Dopo aver appreso i principi del seminario e aver provato ad esercitarsi su di essi, è fondamentale che i partecipanti possano sperimentare un momento in cui si sentono liberi di usare le conoscenze appena acquisite. Questa parte del workshop consentirà loro di esprimere tutte le emozioni che potrebbero averli frenati in precedenza.

Gli educatori devono aiutare i partecipanti a comprendere le risposte del proprio corpo, in modo da riconoscere i propri punti di forza e di debolezza. Di conseguenza, una volta acquisita tale capacità, essi potranno utilizzare queste nozioni come strumenti per raggiungere obiettivi comuni, per esprimere i propri sentimenti e la propria individualità, nel modo che ritengono più opportuno.

"Sto ancora elaborando tutte le informazioni che sono state condivise e continuerò ad usare alcune tecniche nel corso della mia vita quotidiana. Non potrò mai spiegare davvero quanto io abbia apprezzato il vostro approccio e il vostro impegno".- ***Bulgaria***

Il workshop dovrebbe essere composto dalle seguenti 5 sezioni :

Introduzione

Il formatore si presenta (se necessario), illustra la struttura della specifica sessione di lavoro, assicurandosi che tutti abbiano compreso e concordino con le sue istruzioni.

Riscaldamento

I partecipanti riscaldano il corpo e risvegliano i sensi in base ai compiti assegnati.

Esercizi

Si tratta della fase di apprendimento e di sperimentazione del workshop. I partecipanti devono seguire le istruzioni e le indicazioni fornite dagli educatori.

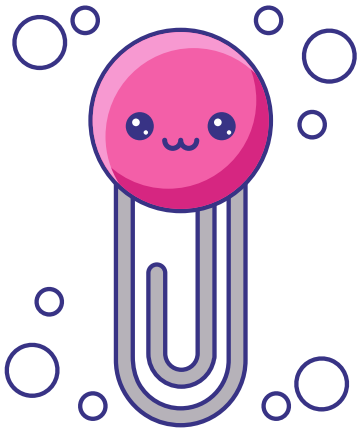
Improvvisazione/creazione

Consiste nella fase di espressione del corpo, durante la quale i partecipanti danno vita ad una danza nella quale possono alternare una sequenza di movimenti ad un'improvvisazione consolidata, includendo i compiti svolti nel corso della giornata.

Dialogo aperto

Si tratta della fase in cui i partecipanti possono riflettere sulla sessione, formulando domande - sia ai formatori che ai loro pari - per cercare soluzioni. In questa fase, è importante incoraggiare l'autocritica e il miglioramento futuro.

Tenendo conto del fatto che i partecipanti dovranno confrontarsi con esperienze inedite in ciascuno dei workshop, è essenziale che il formatore li rassicuri e li incoraggi per tutto il tempo, in modo che partecipanti si sentano a proprio agio e possano esprimere appieno il loro potenziale.



Da tener presente:

I seguenti 7 workshop sono strutturati seguendo una progressione logica, in funzione dei partecipanti.

Se il formatore desidera utilizzare un qualsiasi workshop escluso il n.1, egli deve comunque applicare l'introduzione del workshop n.1.

Il formatore dovrebbe leggere tutti i consigli forniti per i 7 workshop, in modo da avere il maggior numero possibile di informazioni prima che esso abbia inizio.

Il formatore dovrebbe guardare attentamente il video tutorial, prestando attenzione alla descrizione e ai consigli forniti per ciascun workshop.

Il formatore dovrebbe scegliere il workshop appropriato agli adulti coinvolti.

In presenza di un partecipante con bisogni speciali (ad esempio, partecipanti non udenti, stranieri che non parlano la lingua usata nel workshop), il formatore dovrebbe evitare le attività che richiedono ai partecipanti di ascoltare le loro istruzioni ad occhi chiusi, a meno che non sia disponibile un traduttore o un facilitatore.

WORKSHOP 1

Pronti al cambiamento?

Imparare a conoscersi attraverso il movimento

La prima sessione del workshop si fonda sulla creazione di un'atmosfera idonea all'attività di gruppo, in modo da favorire la coesione necessaria per attivare la connessione che consente una integrazione ottimale tra i partecipanti.

ATTIVITÀ

Per iniziare, si può far passare tra i partecipanti il questionario di valutazione iniziale e la lista delle presenze (facoltativo).

Durata totale del workshop
2 ore

Obiettivi del workshop

- Creare un clima di fiducia.
- Rompere il ghiaccio.
- Conoscere gli altri.
- Integrare il gruppo.

INTRODUZIONE

Introduzione del formatore e ciascuno dei partecipanti si presenta: si farà un giro di nomi, a partire dal moderatore. Ciascuno dei partecipanti si presenterà pronunciando il proprio nome e aggiungendo qualsiasi altra caratteristica personale sulla quale desidera attirare l'attenzione, spiegando per quale motivo partecipi a tali workshop.

Spiegazione dei compiti del workshop n. 1 e breve descrizione degli altri 6.

Il formatore dovrebbe assicurarsi che tutti siano a proprio agio con i compiti che verranno svolti o che siano almeno disposti a provare.

Connettersi con lo spazio e con gli altri

Ciascuno dei partecipanti deve camminare a passo d'uomo nello spazio a disposizione, stando attento a tutto e a tutti, a ciò che è statico e a ciò che è in movimento all'interno della stanza.

- Guarda fuori (ognuno deve concentrarsi sull'esterno della stanza: spazio in alto, spazio in basso e tutto intorno).
- Si cercano le zone buie all'interno della stanza e ci si muove verso di esse.
- Tutti devono cercare le zone luminose all'interno della stanza e muoversi verso di esse.
- Guarda dentro (ognuno dovrebbe inquadrare il centro della stanza).
- Ognuno deve includere gli altri nel proprio campo visivo.
- Ognuno deve sorridere alla persona con la quale instaura un contatto visivo.
- Guarda dentro e fuori (occorre prendere consapevolezza dell'intera stanza e delle persone al suo interno).
- Ciascun partecipante dovrebbe scegliere una persona e tenerla a mente.
- Al segnale del formatore, occorrerà andare verso la persona scelta e muovervisi attorno il più vicino possibile. (facoltativo: mentre ci si muove verso la persona scelta, si può camminare, gattonare, correre..).
- Al segnale del formatore, ognuno deve correre via dalla persona scelta e trovare il punto della stanza più lontano da essa (dato che tutti si sposteranno per trovare il posto più lontano dalla persona scelta, tutti dovranno muoversi per tutto il tempo).

Gli ultimi 2 punti verranno ripetuti fino a quando il formatore non indicherà di passare al punto successivo.

- Al segnale del moderatore, tutti sceglieranno un altro partecipante e quindi si ripeterà il tutto ancora una volta, e così via.

Si riserva un po' di tempo alla fine per la discussione e le domande, mettendo in evidenza i sentimenti provati dai partecipanti. Il moderatore dovrebbe incoraggiare l'espressione di eventuali commenti sull'attività appena svolta.

Playlist

- Maria and the violin's string: Ashram
- Moby: memory gospel
- Gustavo Santolalla: pájaros
- Billie Eilish: ocean eyes
- Sam Smith: fire on fire
- Sam Smith: stay with me
- Sam Smith: I´m not the only one

40 min

Attraversare lo spazio tra i corpi

Tutti ricominciano a camminare per la stanza, per ritrovare la connessione con lo spazio e con gli altri partecipanti. Al segnale del formatore, ciascuno deve scegliere in maniera chiara il proprio percorso, soffermandosi sull'attraversamento dello spazio tra i corpi di due altri partecipanti, sia che la distanza tra di loro sia molto grande o molto piccola.

Playlist

- James Blacke: barefoot in the park.
- Florence + The Machine: cosmic love.
- Florence + The Machine: dogs days are over.
- Florence + The Machine: hunger.

Durante i passaggi descritti, prima e dopo la discussione, tutti i partecipanti dovrebbero muoversi continuamente, seguendo il ritmo (ad esempio passo d'uomo, corsa, a rallentatore), la direzione del loro moto (ad esempio camminando all'indietro, in avanti o di lato), il livello (ad esempio camminare in posizione eretta, con le ginocchia piegate, gattonare o rotolare per terra) e la distanza tra i partecipanti (ad esempio molto vicini in coppia, molto vicini in piccoli gruppi, molto vicini come intero gruppo, molto distanti gli uni dagli altri...) proposta dal formatore per gestire la fase di riscaldamento e stimolare la creatività.

10 min

Tunnel a coppie

Verranno create due file di persone, la prima coppia dovrà raggiungere la fine del tunnel saltando insieme; la coppia non potrà separarsi. Una volta raggiunta la fine, la coppia successiva farà lo stesso.

Il tunnel va attraversato ballando o muovendosi liberamente.

Playlist

- The Beatles: love me do, twist and shout.

5 - 10 min
in base al numero di partecipanti

L'albero

Tutti i partecipanti devono pensare ad un albero che abbia per loro un valore speciale, trattandosi del loro preferito poiché vi si identificano o lo ricollegano alla propria storia personale. Dopo aver scelto il proprio albero, occorrerà rappresentarlo nello spazio con dei movimenti. I piedi saranno le radici, le gambe il tronco e le braccia i rami. I partecipanti ricercano il contatto con gli altri, mentre rivivono la storia di quell'albero attraverso i movimenti.

A coppie, i partecipanti si racconteranno a vicenda, ricorrendo all'ascolto attivo, per quale motivo hanno scelto quel determinato albero; la persona che ascolta non risponde, né instaura una conversazione; ci si limita a guardarsi negli occhi, ascoltando attentamente.

Playlist

- Ludovico Einaudi: nuvole bianche, experience, night.

20 min

VALUTAZIONE

1. **Come ti sei sentito a connetterti con gli altri attraverso il movimento?**
2. **Come ti avvicini agli altri nella tua vita quotidiana e in che modo è stato diverso questa volta?**
3. **Quale esercizio, tra quelli svolti, ti ha portato maggiormente fuori dalla tua comfort zone?**
4. **Cosa vorresti evidenziare di questi esercizi?**
5. **Cosa si è rivelato essere più complicato?**

30 min

WORKSHOP 2

Si, insieme possiamo!

Cooperare e sviluppare lo spirito di squadra

Questo workshop è strutturato su misura per i formatori e per gli altri partecipanti, al fine di integrare il gruppo, promuovendone la capacità di azione come organismo unico e supportando il rispetto reciproco.

Durata totale del workshop
2 ore

ATTIVITÀ

Prima di iniziare il workshop, il formatore farà in modo che i partecipanti entrino in contatto i con lo spazio, con loro stessi e con gli altri partecipanti.

ENERGIZZANTE

I movimenti dovrebbero essere guidati dal formatore, per gestire il riscaldamento e stimolare la creatività

10 min

Obiettivi del workshop

- Conoscere gli altri all'interno del gruppo, ricorrendo alla comunicazione verbale e non verbale.
- Organizzare un gruppo basato sui valori del rispetto e della cooperazione.
- Far sentire i partecipanti al sicuro e a proprio agio all'interno del gruppo.

- Ciascuno dei partecipanti dovrà cominciare a muoversi per la stanza, cercando di ritrovare di nuovo la connessione con lo spazio e con gli altri.
- Tutti i partecipanti dovranno muoversi, esplorando lo spazio in maniera differente: ritmo (passo d'uomo, corsa, a rallentatore), direzione del movimento (camminare all'indietro, in avanti, di lato), livello (camminare in posizione eretta, con le ginocchia piegate, gattonare, rotolare sul pavimento) e distanza tra i partecipanti (molto vicini in coppia, molto vicini in piccoli gruppi, molto vicini come gruppo unico, molto distanti gli uni dagli altri...).

Incorporare il movimento del tessuto

Il formatore dovrà posizionarsi di fronte al gruppo. Egli utilizzerà un pezzo di tessuto, muovendolo nello spazio. I partecipanti ne devono riprodurre i movimenti, percependoli e incorporando ciò che vedono, traducendo le loro sensazioni in movimento:

- Il formatore deve iniziare muovendo il tessuto nello spazio senza tuttavia cambiarne la forma, in modo da facilitare la connessione tra i partecipanti e il tessuto.
- A poco a poco, il formatore introdurrà semplici variazioni, che vadano oltre lo spostamento del tessuto nello spazio, in modo da far scoprire ai partecipanti nuovi movimenti all'interno del proprio corpo, mentre si muovono nello spazio.
- Quando i partecipanti si sentiranno a proprio agio con i compiti appena descritti, il formatore dovrà aggiungere movimenti più complessi e cambiamenti più rapidi al movimento del tessuto. Ad esempio, tirare il tessuto verso l'alto, tirarlo verso il basso, torcerlo e così via.

(è consigliabile avere due formatori se il gruppo comprende più di dieci partecipanti, altrimenti risulterebbe per loro complicato seguire l'attività).

In base al tempo e alla composizione del gruppo, si può scegliere una delle due opzioni proposte per la seconda parte dell'attività "Energizzante".

Playlist

- Delicate Infiorescenze - Guappecarto

10 min

La corda invisibile

Il gruppo viene suddiviso in coppie. Quando comincia la musica, una delle due persone guiderà l'altra ("tirandola" dal naso, dalla mano, dal gomito etc.). All'inizio, il formatore potrà guidare i partecipanti, suggerendo loro la parte del corpo da tirare, per poi lasciarli liberi di scegliere. Non appena la canzone si interromperà, la coppia invertirà i ruoli.
Un'altra versione: le persone cambiano partner ogni 5 secondi, il formatore stabilisce il tempo per cambiare fornendo delle istruzioni chiare.

Playlist

- Solo&Indrè - Full album
- George Ezra - Budapest

10 min

LA DANZA DELL'ELASTICO
**Facoltativa*

Il gruppo è diviso in coppie. Ogni coppia riceve una fascia elastica di circa 2 metri di lunghezza e 5 cm di larghezza. Quando la musica inizia, ogni coppia deve entrare nell'elastico, muoversi e ballare senza lasciarlo cadere, rimanendo sempre al suo interno. I partecipanti, ballando, possono esplorare diversi movimenti al suo interno o intorno nella stanza, facendo attenzione a non colpire le altre coppie.

Playlist

- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and Jazz & Retro playlist
- Electro Swing Collection

10 min

La sfida di gruppo

I partecipanti hanno bisogno di connettersi, uno ad uno, con un braccio a un'altra persona, scoprendo qualcosa in comune, fino al completamento del cerchio.

La regola principale consiste nel far si che ciascuno dei partecipanti suggerisca un movimento, al fine di creare una coreografia ideata dal gruppo intero. Occorre guidare il gruppo, in modo che i movimenti vengano proposti ad uno ad uno, per facilitare il compito. Il gruppo deciderà la musica che accompagna la coreografia, per la quale non esiste una durata minima.

I partecipanti hanno 15 minuti di tempo per prepararla e il resto del tempo per presentarla.

Playlist

- Guappecarto - Delicate Infiorescenze
- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and electro swing
- Solo&Indrè - Full album
- George George Ezra - Budapest
- Rire Avec Charlie
- The Black Keys - Lonely Boy

40 min

VALUTAZIONE

1.Come ti senti adesso?
2. Sei soddisfatto dei risultati dell'attività?
3. Com'è stato cooperare con il gruppo?
4. Cosa ti ha aiutato a svolgere l'attività?
5. Cosa non ti ha aiutato ad eseguire l'attività?
6. Cosa cambieresti del tuo comportamento?

30 min

WORKSHOP 3

Chi sono io?

Dare potere a noi stessi attraverso la danza

Il workshop mira a maturare la coscienza di sé, a ricostruire l'immagine di sé e a sviluppare l'autostima.

Numero dei partecipanti preferibilmente 16, massimo 20

Durata totale del workshop 2 ore

Obiettivi del workshop

- ripensamento/percezione e ricostruzione dell'immagine corporea distorta (idoneo per le persone con disabilità fisica);
- di conseguenza, poiché l'immagine del corpo coinvolge sia la percezione fisica che quella emotiva di sé, una corretta rappresentazione del corpo conduce a una visione complessiva più positiva di sé - la costruzione dell'autostima;
- empowerment - in quanto l'autostima costituisce un fattore determinante sia per la capacità di gestione che per il benessere generale;

ATTIVITÀ

Attività di movimento ed espressione corporea

Formare un gruppo: esercizi per ridurre le distanze e stabilire la coesione del gruppo e il rapporto tra i partecipanti:

- In cerchio, far girare una "palla" di fuoco, battendo le mani. L'idea è quella di mantenere un ritmo costante.
- Una persona del cerchio comincia lanciando la palla ad un'altro soggetto del cerchio; la palla può essere lanciata a chiunque si trovi all'interno del cerchio.
- La persona che lancia la palla può ingrandirla o ridurla, definendone la grandezza. La persona che riceve la palla deve tenerne conto e mantenerla tale.
- Pertanto, è possibile cimentarsi nuovamente con la palla, giocandoci e cambiandone le dimensioni, il movimento e la velocità di passaggio.

Si tratta di una palla immaginaria e la gente può giocarci liberamente – può essere una palla da baseball piccola e pesante, da pallavolo o da basket, che rimbalza, una palla gonfiabile o persino un palloncino. Prima di passare la palla immaginaria, occorre compiere innanzitutto la propria azione, poiché, giocando con essa, si fornisce un indizio agli altri giocatori sul tipo di palla di cui si tratta. Il moderatore dovrebbe tenere d'occhio i movimenti del gruppo e, se necessario, dovrebbe intervenire, giocando con loro e mostrando concretamente ulteriori idee da sperimentare con la palla.

45 min

Playlist

- ZHU – Good Life
- Pharrell Williams - Freedom
- Pharrell Williams - Happy

Sfera d'energia

In cerchio

I partecipanti si divideranno in coppie. Il formatore potrà intervenire per semplificare la ripartizione.

Questo esercizio prevede che le coppie giochino con una sfera d'energia immaginaria. Uno dei due membri della coppia dovrà lanciare la sfera al proprio partner, stabilendone la velocità e l'intenzione, mentre quest'ultimo provvederà a riceverla o a scansarla, scegliendo se agire in maniera attiva o passiva. Il formatore può concedere fino a 5 minuti alle coppie in questa variante. Dopo di che, le coppie dovrebbero invertire i ruoli.

È importante che, nel corso dell'esercizio, il formatore osservi le coppie e i loro movimenti, in modo da poter intervenire fornendo consigli o idee su come essi possano utilizzare la sfera d'energia giocando: ad esempio, la persona che sta lanciando la sfera d'energia dovrebbe tener conto anche del ritmo della musica e dell'intensità delle proprie azioni; essa può modificarne la distanza tra sé e il partner, o la potenza con cui la sta trasmettendo - più o meno forte. La persona che riceve l'energia dovrà scegliere se accettarla, incorporandola nel proprio corpo, o se evitarla; dalle risposte date al partner, si potrà intuire se la persona preferisce agire in maniera attiva o passiva.

Playlist

- The Doors - Riders on the Storm
- Iggy Pop - The Passenger

10 min

Invito a ballare

Le stesse coppie dovranno adesso cooperare. Uno dei due membri della coppia dovrà invitare gentilmente l'altro a ballare, prendendolo per la mano e facendolo muovere nello spazio.
Mentre la coppia si muove, la persona che guida dovrà condurre l'altro in una danza, posando le proprie mani sul corpo del partner e assicurandosi che esse ne incoraggino il movimento. Colui che invita deve mantenere il proprio ruolo di leader, conducendo il partner a danzare.

Colui che segue dovrà attenersi alle indicazioni del partner, iniziando il movimento e continuando a spostarsi fin quando il partner non smetterà di condurre. Alla fine, i due invertiranno i propri ruoli.

Playlist

- The Who - My Generation

10 min

"Mirroring" di gruppo

Presentazione dei partecipanti attraverso il movimento – quale movimento di danza ti rappresenta meglio. Il mirroring di gruppo (promozione e stabilimento della connessione empatica) costituisce anche un esercizio utile per l'empowerment, poiché comporta il fatto che l'intero gruppo debba seguire i movimenti del formatore. Quest'ultimo comincerà mostrando un movimento che il gruppo dovrà ripetere a sua volta, dopo di che egli individuerà un partecipante a guida del gruppo.

Il leader mostrerà il proprio movimento e ogni persona del gruppo dovrà riprodurlo: egli dovrà muoversi nello spazio - camminando, correndo, strisciando - e il gruppo dovrà seguirlo. Successivamente, il leader dovrà cedere il proprio ruolo; nella prima versione dell'esercizio, ciò accade mediante il contatto fisico - si sceglie qualcun altro, si passa il compito toccandolo sulla mano, sulla schiena o sulla spalla. In tal modo, il gruppo avrà un nuovo leader, il quale dovrà mostrare i propri movimenti. Il ruolo verrà ceduto fino a quando tutti i membri del gruppo non avranno assunto la veste di leader.

Un'altra versione di questo esercizio differisce nel modo di cedere il ruolo di leader. Una persona scelta dal formatore darà inizio all'attività trovandosi di fronte al gruppo, mentre le altre si muoveranno nello spazio, riproducendone i movimenti. Ad un certo punto, qualcun altro vi si troverà di fronte e non potrà vedere nessuno. Ciò lo renderà il leader e, in tal modo, egli dovrà dare inizio al moto. Questo movimento incessante farà in modo che i partecipanti siano consapevoli del gruppo, dovendo tenere d'occhio i cambiamenti nella composizione del gruppo stesso.

Diverse canzoni possono essere usate come sottofondo per gli esercizi. All'inizio la canzone sarà vivace e veloce (coinvolgendo il gruppo nel movimento), successivamente potrà essere sostituita da una canzone più lenta (che ispiri un'espressione più complessa del corpo).

Playlist

- Hazy - Cosmos
- Hazy – Universe
- n u a g e s - Closer
- Jain - Come
- Jain - Alright

30 min

DEBRIEFING

1.Quale degli esercizi è stato per te il più stimolante?

2. Qual è stato il più piacevole? Perché?

3. Volevi abbandonare qualcuno degli esercizi? Perché?

4. Cosa ti è piaciuto maggiormente – guidare o seguire? Perché?

5. C'è stato un momento in cui ti sei aperto di più? Cosa ti ha aiutato?

20 min

Playlist

- 2CELLOS - Shape of My Heart
- N u a g e s - Closer

VALUTAZIONE

Ai partecipanti verranno forniti dei bigliettini adesivi prima della sessione, sui quali dovranno scrivere tre parole - 1 per le loro aspettative sul workshop, 1 per la loro aspettativa sulla propria performance e 1 per le emozioni provate in quel momento. Questi bigliettini verranno conservati sino alla fine della sessione. Al termine del workshop, ai partecipanti verrà chiesto di scrivere altre tre parole: com'è stato il workshop; com'è stata la loro performance; come si sono sentiti.

In seguito, i partecipanti saranno invitati a condividere con gli altri ciò che hanno scritto. Essi discuteranno del workshop, in generale, e delle esperienze provate nel corso delle differenti fasi ed esercizi.

Domande per il moderatore

1.Quali erano le tue aspettative per il workshop e per la tua performance? Le tue aspettative erano basate su eventuali timori?

2. Qual è stata per te la parte più stimolante? Cosa ti è piaciuto maggiormente? Cosa ti è piaciuto di meno?

3. Come ti senti adesso rispetto a prima del workshop?

4. Come ti sei sentito durante l'ultimo esercizio, quando hai guidato il gruppo? Ti sei sentito potente (empowered), ti sei sentito a tuo agio in questo ruolo?

5. Come ti sei sentito a dover seguire un'altra persona? Perché?

6. Qual è stata la sensazione di far parte del gruppo? Come ha agito il gruppo nel suo complesso?

7. In conclusione, come è andato il workshop? (al di sotto o al di sopra delle vostre aspettative, in relazione alla tua performance) Cosa hai imparato su te stesso?

WORKSHOP 4

Resta al passo con te stesso

Ascoltare il proprio corpo e quello altrui

Il workshop mira ad aumentare, attraverso la ricerca e la creatività, la consapevolezza dello spazio occupato dal proprio corpo e di quello esistente tra due persone.

Numero di partecipanti preferibilmente 12, massimo 20

Durata totale del workshop 2 ore

Obiettivi del workshop

- Aumentare la capacità di fare scelte consapevoli.
- Cooperare con gli altri.
- Connettersi con sé stessi, con gli altri e con lo spazio.
- Migliorare le capacità comunicative del corpo.

ATTIVITÀ

Espressione ed esplorazione del corpo Parte 1

- Ognuno deve muoversi nello spazio stando al proprio ritmo e prestando attenzione a tutto e a tutti, a ciò che è statico e in movimento, all'interno della stanza.
- Guarda fuori (tutti si concentrano sulle estremità della stanza).
- Guarda dentro (tutti si concentrano sul centro della stanza).
- Ognuno deve includere gli altri nel proprio campo visivo.
- Ognuno deve sorridere alla persona con la quale instaura un contatto visivo.
- Guarda dentro e fuori (occorre prendere consapevolezza dell'intera stanza e delle persone al suo interno).
- Tutti devono scegliere un punto nella stanza, guardarlo e camminare verso il punto prescelto. Quando si raggiungerà l'area più vicina a quel punto, si dovrà scegliere un altro punto e ripetere l'attività fino a quando non verrà indicato diversamente.

- Al segnale del formatore, non appena i partecipanti avranno raggiunto il punto prescelto, essi dovranno scegliere un'articolazione del corpo ed esplorarne la gamma di movimenti possibili.
- Quando i partecipanti riterranno di aver esplorato a sufficienza e saranno pronti a continuare, essi dovranno fermarsi, guardare un altro punto, dirigersi verso di esso e ripetere l'esperienza, scegliendo un'altra articolazione del corpo.

(*Dovrebbero puntare a mobilitare il maggior numero possibile di articolazioni del corpo entro il tempo disponibile. Secondo una previsione ottimale, dovrebbero esplorare i movimenti di collo, spalle, gomiti, polsi, dita, colonna vertebrale, fianchi, ginocchia, caviglie e dita dei piedi entro la fine di questa attività).*

Durante le varie fasi precedentemente descritte, tutti i partecipanti dovranno muoversi continuamente e il loro ritmo (camminata, corsa, movimenti a rallentatore), la direzione del movimento (ad es. camminare all'indietro, in avanti o lateralmente), i livelli (ad esempio camminare in posizione eretta, con le ginocchia piegate, gattonare, rotolarsi sul pavimento) e la distanza tra i partecipanti (ad esempio molto vicini in coppia, molto vicini in piccoli gruppi, molto vicini come intero gruppo, molto distanti tra loro.) dovranno essere guidati dal moderatore per gestire il riscaldamento.

Playlist

5 min

- Nicola Cruz live @ Iguazù falls for the circle

DISCUSSIONE

1.Qualche commento relativo ai sentimenti provati durante l'attività?

2.Quali emozioni hai provato mentre ti muovevi velocemente, a passo d'uomo o a rallentatore? Lontani gli uni dagli altri o molto vicini?

3.Come ti sei sentito quando hai dovuto scegliere un punto e ti sei diretto verso di esso?

15 min

Espressione ed esplorazione del corpo
Parte 2

- Ognuno deve scegliere un bastone e trovare un posto all'interno della stanza.
- I partecipanti devono poi tenere il bastone tra le mani e sperimentarne i movimenti, senza lasciarlo cadere.
- Una volta pronti, i partecipanti dovranno passare a un'altra parte superiore del corpo, mantenendo la connessione con una mano e così via.
- Al segnale del formatore, i essi dovranno cambiare posizione per connettere la propria mano con la parte inferiore del corpo (dai fianchi alle dita dei piedi), ripetendo quanto descritto.
- Successivamente, al segnale del formatore, i partecipanti dovranno collegare due parti del corpo, evitando di usare le mani, e giocare.

Playlist

Potete proseguire con Nicola Cruz o scegliere Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix by Billy Esteban

15 min

Espressione ed esplorazione del corpo
Parte 3

- I partecipanti devono lavorare in coppie. Essi devono tenere un bastone tra le mani e ripetere tutte le attività descritte sopra. Quando la coppia avrà esplorato a sufficienza lo spazio con le mani, i due membri dovranno connettersi attraverso la stessa parte dei loro corpi, ad esempio entrambi useranno la fronte o il loro piede sinistro e così via.
- Quando le coppie saranno pronte, dovranno poi connettersi tramite parti diverse dei loro corpi, ad esempio la fronte di uno con la mano dell'altro, mentre sperimentano tutti i movimenti possibili.
- Verso la fine dell'attività, dovranno poi utilizzare qualsiasi parte del corpo, escluse le mani, per connettersi, ad esempio la spalla e la coscia.

30 min

CONCLUSIONI

Il gruppo deve essere diviso in due parti. Una metà del gruppo dovrà dimostrare la propria esperienza all'altra e viceversa. In questo modo, entrambi i gruppi potranno stimolare il loro occhio critico e sperimentare la ribalta.

15 min

Playlist

Questo workshop non richiede delle tracce specifiche, poiché non si focalizza su esercizi di ritmo né su dinamiche musicali particolari. Il formatore è libero di usare qualsiasi traccia musicale ritenga appropriata. Tuttavia, è possibile far riferimento alle istruzioni sopra indicate.

VALUTAZIONE

Infine, il gruppo dovrebbe discutere l'intero workshop insieme al moderatore.

1. **Sei stato in grado di scegliere un posto prima di cominciare a camminare?**
2. **Com'è stato sperimentare l'isolamento delle articolazioni e trovare movimento in esse?**
3. **Come hai vissuto l'inclusione di un oggetto nel tuo tentativo di sperimentare il movimento?**
4. **Come è stata la comunicazione del corpo con un'altra persona attraverso un oggetto? Se difficile, cosa l'ha reso difficile secondo te? Come potresti migliorare quella comunicazione affinché funzioni?**
5. **Guardando gli altri mentre eseguono l'esercizio, cosa vedi? Cosa suggeriresti per facilitare l'esercizio?**

30 min

WORKSHOP 5

Fidati di me

Connettersi attraverso l'equilibrio

Durante questo workshop, i partecipanti lavoreranno sulla loro capacità di collaborazione. Sarà richiesto toccarsi e condividere il peso del corpo. Tutti i compiti saranno svolti in coppia.

Durata totale del workshop
2 ore

Obiettivi del workshop

- Migliorare la comunicazione: esplorare la capacità di condurre e di eseguire.
- Incrementare le percezioni sensoriali.
- Aumentare la fiducia.
- Superare i nostri limiti psicologici.

ATTIVITÀ

Risveglia i sensi ed incoraggia il movimento

Una coppia è formata da una persona A e una persona B. Durante il riscaldamento, A dovrà stare disteso per terra rilasciando tutto il proprio peso. Nel frattempo B sarà seduto, in ginocchio o in piedi intorno ad A (a seconda della parte del corpo che verrà manipolata). B alza e tiene la testa di A per alcuni minuti, sentendone il peso e assicurandosi che A stia rilassando la propria testa.

B ripete la stessa azione con le seguenti parti: spalle, braccia (tenendo i polsi), gambe (tenendo le caviglie), petto e bacino (mettendo le mani sotto il petto e il bacino, una alla volta, e sollevandole). In ogni momento, l'attenzione di A e B dovrà concentrarsi sulla percezione del loro peso corporeo.

B ricomincia da capo, questa volta concentrandosi sulle articolazioni di A e sulla libertà dei loro movimenti. B dovrà manipolare ogni parte del corpo di A per alcuni minuti. A dovrà consentire a B di farlo. B dovrà sperimentare la gamma di movimenti possibili con ciascuna parte del corpo. La manipolazione inizierà dalla testa di A, per poi passare alle spalle (una alla volta), ai gomiti, ai polsi, alle dita, alle ginocchia, alle caviglie e alle dita dei piedi.

Per tutto il tempo, B dovrà verificare lo stato di A e incoraggiarlo a lasciarsi andare, nel caso in cui vi siano delle tensioni ad ostacolarne il libero movimento.

Successivamente, B dovrà allontanarsi da A e guardare il suo corpo disteso per terra e osservare se vi sono delle differenze rispetto all'inizio.

A e B si scambieranno poi i ruoli e ripeteranno le fasi descritte precedentemente.

Playlist

- Beautiful Piano Music & Soft Rain Sounds - Relaxing Music Mix by Peder B. Helland

15 min

Il movimento della ruota

A e B stanno in piedi uno di fronte all'altro, con ½ piede di distanza tra loro, tenendosi i polsi a vicenda con entrambe le mani. A e B dovranno esercitare una piccola spinta l'uno verso l'altro, quindi entrambi cadranno all'indietro, aggrappandosi ai polsi dell'altro (le loro braccia e le loro gambe dovrebbero essere allungate). Dovranno allora trovare una posizione di equilibrio in cui il loro peso sia diviso equamente tra le braccia.

Importante

Quando i corpi cadono all'indietro, la colonna vertebrale e il collo devono essere allineati ai fianchi e alle gambe. La schiena non deve essere piegata.

A questo punto, si raggiunge una versione più avanzata, piegando le ginocchia e sperimentando in questo modo livelli differenti, ad esempio uno potrebbe avere le ginocchia piegate e l'altro allungate o uno potrebbe averle più piegate dell'altro o potrebbero trovarsi allo stesso livello.

Importante

Mentre A e B piegano le ginocchia, entrambi dovrebbero mettere i fianchi come se fossero seduti su una sedia immaginaria, mentre la colonna vertebrale dovrebbe trovarsi in una posizione leggermente diagonale, senza dimenticare l'allineamento della testa alla colonna vertebrale. La schiena non deve essere piegata.

Successivamente, A e B dovranno ripetere quanto descritto prima, ma usando ognuno, la prima volta, soltanto un braccio (la mano destra di A tiene il polso di B e viceversa) e poi l'altro braccio.
Quando la coppia sarà a proprio agio tenendosi da un lato, i due partner potranno ruotare il braccio libero.

Mentre A e B si terranno reciprocamente il polso con la mano destra, con le ginocchia piegate allo stesso livello, essi dovranno usare il braccio sinistro per disegnare in aria un cerchio (dall'alto verso il basso), fino a quando la loro mano sinistra non raggiungerà l'altra mano che si trova sotto la presa dell'altro. A quel punto, essi dovranno invertire l'appiglio, rilasciando il polso destro dell'altro e afferrandosi a vicenda il polso sinistro. Continueranno a compiere lo stesso movimento rotatorio con il braccio destro, adesso libero, e così via.

20 min

Alla fine dell'esercizio n.1, i partecipanti dovranno cambiare partner per sperimentare l'esercizio con un peso corporeo diverso.

Facoltativo

Quando i membri delle coppie si sentiranno a proprio agio con il movimento rotatorio, essi potranno ripetere tutti gli esercizi di cui sopra, questa volta sollevando una gamba dal pavimento per aumentare la difficoltà nel trovare l'equilibrio.

Playlist

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

Schiena a schiena

A e B devono stare in piedi, schiena contro schiena, facendo peso l'uno sull'altro. A e B devono allontanarsi muovendo piccoli passi, ma sempre mantenendo l'intera superficie delle loro schiene a contatto. Continueranno finché non raggiungeranno il pavimento in posizione seduta, con la schiena ancora a contatto con quella dell'altro.

Dovranno, quindi, raggiungere la posizione eretta originale facendo dei passi verso l'interno: ancora una volta, le loro spalle dovranno rimanere sempre a contatto.

10 min

Ciò richiederà l'uso dei piedi e delle cosce per spingere contro il pavimento e l'uso del loro peso corporeo, l'uno contro l'altro, fino a quando non si raggiungerà la posizione eretta.

Questo esercizio andrà ripetuto fin quando la coppia non sarà in grado di raggiungere entrambe le posizioni comodamente e senza troppe difficoltà.

Playlist

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

Improvvisare condividendo il peso corporeo

A e B dovrebbero partire dal ritrovare una posizione di equilibrio, condividendo il loro peso corporeo, schiena contro schiena, ed evolvendosi in un'improvvisazione in cui sperimentano di nuovo la condivisione del peso corporeo, cambiando però la parte del loro corpo con cui si trovano a contatto.
Essi dovranno raggiungere un punto in cui riusciranno a mantenere un movimento continuo, anche se rallentato, e in cui saranno in grado di cambiare costantemente il punto di contatto tra i loro corpi.

Playlist

- Mathame @ Reforma 180 heliport for Cercle

Ad esempio: potrebbero iniziare dal contatto schiena a schiena, per poi passare a quello spalla a spalla, petto a petto, testa a petto e così via.

Importante

In ogni momento, i partecipanti dovranno ascoltare le istruzioni comunicate dal loro partner attraverso il corpo (non sono incluse le parole). Pertanto, devono impiegare il tempo necessario per comprenderne le istruzioni.

Dopo alcuni minuti di esplorazione, occorrerà cambiare partner per sperimentare la comunicazione corporea di qualcun altro.

20 min

ATTIVITÀ FACOLTATIVE
per gruppi avanzati

Posizione del fiore

Per iniziare, A dovrà sdraiarsi con entrambe le gambe in aria, tenendole in posizione perpendicolare rispetto ai fianchi e dovrà curvare leggermente il ginocchio. B dovrà disporsi di fronte ai piedi di A ed essere pronto a toccarli con i propri fianchi.

B dovrà afferrare entrambe le caviglie di A e posizionarne i piedi sotto i propri fianchi e, una volta in posizione, A dovrà esercitare una piccola spinta dal pavimento verso l'alto. Non appena B si sarà sollevato da terra, A dovrà allungare le gambe e la coppia dovrà afferrarsi per le mani. Quando si troverà in aria, B dovrà rilassare la schiena e le gambe. La coppia lavora insieme per trovare l'equilibrio che permette di raggiungere la posizione del fiore. Successivamente, si invertiranno i ruoli.

Posizione dell'angelo

La coppia dovrà riprendere la posizione del fiore, ma questa volta sarà B a stendere le gambe e il busto, raggiungendo una posizione di volo parallela al pavimento, tenendo ancora le mani in aria per mantenere l'equilibrio. Quando i due avranno raggiunto una certa sicurezza, B potrà liberare le mani e aprire le braccia verso l'esterno, raggiungendo la posizione dell'angelo.

Quando sarà a proprio agio, la coppia potrà cercare di assumere la posizione dell'angelo in un movimento continuo. A e B staranno in piedi, l'uno di fronte all'altro, tenendosi per le mani. Non appena A andrà giù, spingerà i fianchi di B con i piedi e B raggiungerà la posizione dell'angelo, lasciando andare la presa. Si invertono i ruoli.

CONCLUSIONE

In entrambi i casi, sia che abbiate scelto gli esercizi facoltativi che quelli consigliati, il gruppo dovrebbe essere suddiviso in 2. La metà dei partecipanti dovrebbe presentare le proprie esperienze all'altra metà e viceversa.

Questo workshop non richiede tracce specifiche, in quanto non è incentrato su esercizi ritmici né su particolari dinamiche musicali. Il formatore è libero di utilizzare tutti i brani che ritiene opportuni. Tuttavia, è possibile fare riferimento alla musica sopra indicata.

VALUTAZIONE

Racconta l'esperienza con domande aperte e commenti:

1.Come ti sei sentito quando hai sperimentato il peso, muovendo alcune parti del corpo del tuo partner?

2.Come ti sei sentito ad abbandonare le tensioni del tuo corpo al tuo partner?

3.Come è stata la tua esperienza nel controbilanciare il peso del tuo partner? È risultato difficile? Perché, secondo te? Cosa ha funzionato e cosa no?

4.Come descriveresti la capacità d'ascolto del tuo corpo? Come descriveresti la capacità comunicativa del tuo corpo?

5. Quale ruolo ti si addice di più (ascoltare o fornire informazioni)?

CONSIGLI PER I MODERATORI/ FORMATORI

- Il formatore deve assicurarsi che le coppie presentino peso e dimensioni corporee simili.
- Il formatore dovrebbe rimanere vicino alle coppie che stanno eseguendo la posizione del fiore e la posizione dell'angelo, oppure scegliere una terza persona che presti assistenza in caso di bisogno.
- Il formatore dovrebbe assicurarsi che i partecipanti utilizzino il meno possibile i loro muscoli per eseguire i compiti del workshop, (poiché il controbilanciamento in questi esercizi non richiede grandi sforzi, bensì il solo allineamento delle ossa e la coordinazione).

WORKSHOP 6

Me e me stesso

Il potere delle emozioni

Lo scopo di questo workshop è quello di sviluppare una nuova prospettiva sull'io, una prospettiva che dia alla luce un potenziale che possa essere sviluppato usando la connessione tra mente, corpo, emozioni e spirito. Ad esempio, potrebbe sviluppare fiducia, fiducia in se stessi, creatività, vivacità, etc.

Durata totale del workshop
2 ore

Obiettivi del workshop

Le idee principali che verranno trasmesse attraverso questo workshop sono le seguenti:

- Non sono solo un corpo fisico.
- Le emozioni non possono essere controllate dalla mente, ma possono essere espresse attraverso il corpo e il movimento.
- La coerenza tra tutti i corpi crea il senso del flusso (il ritmo lirico della teoria dei 5 ritmi di Gabrielle).

ATTIVITÀ

Emozioni allo specchio

Ai partecipanti verrà chiesto di riflettere sul loro ultimo mese e di scegliere tre emozioni intense tra quelle provate. Essi lavoreranno a coppie; ogni partecipante esprimerà con il movimento le proprie emozioni e il partner dovrà fungere da specchio, riflettendole. Per prima cosa, si sceglierà chi dovrà iniziare.

Il primo riflesso - 5 min.

Dopo questa prima fase, ogni partecipante prenderà nota dei propri sentimenti.

Domande per la prima persona che esprime le emozioni

1.Com'è stato pensare alle emozioni?

2.Com'è stato trasmetterle tramite il movimento?

3.Come ci si sente nel farlo?

Domande per la persona che riflette le emozioni

1.Quali sono state le emozioni ricevute?

2.Com'è stato riflettere le emozioni altrui?

3.In che modo le tue emozioni hanno influenzato il riflettere quelle altrui nei movimenti?

Il secondo riflesso - 5 min.

Dopo questa parte, ogni partecipante annoterà le emozioni/stesse domande. 7 minuti per riflettere e prendere nota.

VALUTAZIONE

I partecipanti hanno 15 minuti per parlare in coppia della loro esperienza. Il moderatore si muove nella stanza tra le coppie e aiuta i partecipanti a trarre le loro conclusioni.

Seconda parte del debriefing:

1.Cosa ha avuto maggiormente impatto su di te?

2.Com'è stato per te vedere le tue emozioni espresse da un'altra persona?

3.Cosa hai scoperto su te stesso? Cosa hai scoperto sul tuo partner?

Giro di debriefing

Ogni partecipante comunicherà al gruppo intero le conclusioni cui è giunto. Il moderatore supporterà ogni partecipante nel trarre le conclusioni.

- **Dopo aver svolto questo esercizio e aver tratto delle conclusioni, cosa ti proponi di cambiare del modo in cui prendi coscienza delle tue emozioni e in cui le esprimi?**
- **Indica tre piccole azioni/pensieri che vuoi compiere diversamente la settimana prossima, nella tua vita quotidiana.**

1 ora

Playlist

- Estas Tonne – Internal flight

Animale totemico

Ai partecipanti viene chiesto di sedersi in cerchio e di pensare a un animale, un uccello o un insetto, dal quale sono attratti o nel quale si identificano.

Immaginario

Muovetevi con delicatezza nella stanza e rilassatevi. Pensate all'animale scelto e, per immaginarlo meglio, chiudete gli occhi. Muovendovi nella stanza, pensate all'animale - alle caratteristiche dell'animale, alla sua forza e alle sue debolezze. E immaginate che l'animale vi si avvicini e che voi possiate interagire con lui. All'inizio, sia voi che gli animali siete timidi, provate a conoscervi, ma poi interagite sempre di più e l'animale risponde alle vostre azioni con i suo gesti. Sentitevi liberi di seguire l'animale, di interagire con lui, di muovervi insieme per la stanza finché non vi sentirete sempre più vicini. Siete quasi uguali nelle vostre azioni e alla fine diventate voi stessi l'animale. Siete quell'animale e iniziate a muovervi nella stanza come lui, sentendovi sempre più come lui, diventate totalmente l'animale.

E adesso vivete solo un giorno come lui. È mattina e vi svegliate, vi guardate intorno e vedete il vostro rifugio. Una volta svegli, uscite dalla tana alla ricerca di cibo e dopo un po' vi innervosite perché non è facile trovarlo. Finalmente ci riuscite, e dopo aver mangiato, ritrovate la calma e vi rilassate, godendo della vostra esistenza. Intorno a voi ci sono altri animali che si muovono, vivono un giorno nella loro vita, proprio come voi.
Iniziate a muovervi di nuovo e ad interagire con loro, creando un ecosistema. Mentre vi muovete e interagite con gli altri animali dell'ambiente, diventate consapevoli del vostro ruolo/senso in quell'ecosistema. Trovate la vostra strada e il vostro scopo, diventate consapevoli dei vostri poteri. Prendete del tempo solo per riflettere, nel vostro rifugio, sul vostro scopo in questo mondo. Potete trovare un posto nella stanza in cui sedervi, riflettere e prendere appunti sulle riflessioni - 5 minuti di silenzio e musica ad alto volume (Two steps from hell – Victory).

Playlist

- Kitaro - Gaia
- Kitaro – Flouting Lotus
- Da Vinci (Hans Zimern)
- The Piano Guys – Beethoven's 5 Secrets
- Nathalie Manser – Gabriel's realm
- Two steps from hell – Victory

20 min

DEBRIEFING

Rifletti su:

- Quali caratteristiche presenta il tuo animale totemico e cosa avete in comune
- Quale potere ti ha dato questo animale
- Cosa ti ha sorpreso nella tua interazione con lui
- Com'è stato diventare l'animale e in che modo ti sei sentito diverso
- Cosa è stato diverso o uguale rispetto al modo in cui interagisci con gli altri nella tua vita quotidiana
- Cosa hai imparato dal tuo animale totemico
- Qual è stata la finalità che hai scoperto nell'esercizio
- Cosa vuoi fare (azioni concrete), con i poteri che hai riscoperto in questo esercizio, nella tua vita quotidiana

Racconta al gruppo le tue conclusioni:

- Quale potere, di cui non eri consapevole fino ad adesso, hai scoperto grazie a questo esercizio?
- Come puoi usare questo potere per migliorare la tua vita e raggiungere i tuoi obiettivi?

1 ora (dipende dal numero di participanti):
20 min per riflettere sulle domande di a)
5 min per partecipante per le domande di b)
10 min per la conclusione del workshop

Playlist

Estas Tonne

Shania Noll

Kitaro

1 ora

WORKSHOP 7

Metti insieme i pezzi

Riconnettersi con se stessi e andare avanti

In quest'ultimo workshop ci focalizzeremo sulla percezione dei partecipanti rispetto alle varie sessioni cui hanno preso parte, analizzandone le competenze acquisite.

durata totale del workshop
2 ore

Obiettivi del workshop

- Conoscere il livello di soddisfazione dei partecipanti.
- Valutare i workshop.
- Conoscere quali competenze sono state acquisite e quali no.

INTRODUZIONE

I partecipanti si presentano nuovamente. Ciò serve per verificare se il loro modo di introdursi muta rispetto alla prima sessione. Possono ricorrere alla musica, dipingere, fare dei movimenti, parlare, etc.

Il moderatore deve introdurre il nuovo ed ultimo workshop, connetterlo ai sei precedenti e assicurarsi che tutti si sentano a proprio agio con le attività da svolgere.

Parte 1

Tutti i partecipanti devono camminare nello spazio a passo d'uomo, prestando attenzione a tutto e a tutti, a ciò che è statico e in movimento, all'interno della stanza:

- Guarda fuori (tutti devono concentrarsi sull'esterno della stanza).
- Guarda dentro (tutti devono concentrarsi sul centro della stanza).
- Tutti devono includere gli altri nel loro campo visivo. Ognuno deve sorridere alla persona con cui entra in contatto visivo.
- Guarda dentro e fuori (ognuno deve prendere consapevolezza dell'intera stanza e delle persone che vi sono al suo interno).
- Ognuno deve abbracciare per almeno 4 secondi la persona con cui è entrato in contatto visivo (il formatore incoraggia la connessione tra le due persone che si abbracciano, suggerendo di piegare leggermente le ginocchia).
- Al segnale del formatore, ogni partecipante dovrà scegliere a caso un partner, mentre cammina per la stanza, prendendolo per il polso e ripetendo l'esercizio del contrappeso spiegato nel workshop n.4, per poi intraprendere il movimento della ruota. I partecipanti devono, in seguito, tornare a camminare nella stanza e scegliere un altro partner per ripetere lo stesso esercizio, fino a quando non verrà indicato diversamente.
- Al segnale del formatore, tutti i partecipanti dovranno focalizzare la loro attenzione sul centro della stanza e allontanarsi da esso, occupando il resto dello spazio e incrociando i percorsi degli altri (il ritmo e il livello della camminata sono stabiliti dal formatore).
- Mentre si cammina nello spazio della stanza, i partecipanti devono scegliere una persona e muoversi verso di lei. Devono poi scegliere una articolazione di quella persona ed esplorarne i movimenti attraverso la manipolazione. Successivamente, devono ripetere la stessa attività con un'altra persona e così via.
- Al segnale del formatore, tutti i partecipanti devono concentrarsi di nuovo sul centro della stanza e muoversi verso di esso e intorno ad esso.
- Il formatore deve incoraggiare i partecipanti ad incrociare i loro percorsi, in maniera disinvolta, mantenendo una distanza molto breve tra di loro - in modo da rimanere tutti nel centro della stanza.
- Il formatore dovrà allora guidare i partecipanti alla volta di un movimento a rallentatore, incoraggiandoli ad aprire le braccia come indicatori del percorso che intendono intraprendere.

Tieni presente

Il formatore deve inoltre incoraggiare i partecipanti a non arrendersi alle loro scelte, bensì ad attendere il momento giusto per intraprendere il percorso scelto (ad esempio se una persona X decide di passare tra la persona Y e la persona Z, X apre le braccia e si dirige tra Y e Z, ma se X non riesce a passare mantenendo il movimento a rallentatore, X deve aspettare fin quando il suo percorso non sarà libero. Mentre X aspetta, è possibile che Y e Z cambino posizione e che quindi il braccio di X non sia più tra i due. Ciò non è rilevante, quando X potrà, dovrà intraprendere il percorso scelto e poi ricominciare).

- Al segnale del formatore, mentre si muovono a rallentatore in uno spazio limitato, i partecipanti dovranno ridurre gradualmente lo spazio che intercorre tra di loro, fino a toccarsi e, in tal modo, non potranno più incrociarsi.
- A questo punto, ognuno dovrà mantenere la propria posizione, chiudere gli occhi e concentrarsi sulla respirazione (potrebbe succedere che alcuni dei partecipanti stiano condividendo in quel momento il loro peso, mentre altri siano in piedi o appoggiati, con qualsiasi parte del corpo a contatto con il pavimento).
- Al segnale del formatore il gruppo ricomincerà a muoversi nello spazio come un'entità unica e unitaria, a passo lento.

Ogni membro del gruppo dovrà mantenere sempre il contatto con almeno un'altra persona (il formatore guiderà il gruppo, incoraggiando il cambi di posizione e delle parti del corpo a contatto, così come la condivisione del peso corporeo. Occorre inoltre ricordare ai partecipanti di prestare attenzione alle persone con cui essi si trovano in contatto, sentendosi liberi di muoversi a proprio piacimento).

- Al segnale del formatore, (dopo almeno 10 minuti di esplorazione), tutti si dovranno fermare, mantenendo la posizione in cui si trovano, per poi chiudere gli occhi e concentrarsi nuovamente sulla respirazione per pochi secondi.

40 min

Playlist

Pink Floyd – Shine on you crazy diamond

Discussione di gruppo

1.Com'è stata per te quest'esperienza?

2.Come userai, nella tua vita quotidiana, ciò che hai imparato?

Playlist

Pink Floyd – Shine on you crazy diamond

10 min

Lo scultore e la sua scultura

A coppie, una persona sarà lo scultore e l'altra il materiale da scolpire. Lo scultore dovrà modellare il partner e plasmarlo in varie posizioni, incoraggiando il movimento e l'isolamento di alcune articolazioni. Questo esercizio prevede tre fasi:

Prima fase

Lo scultore dovrà esplorare le forme che potrà ascrivere al partner, assicurandosi che si lavori su più livelli (la scultura può essere distesa per terra, messa in ginocchio, in piedi, etc.). La scultura dovrà, invece, mantenere la forma creata dal partner fin quando non verrà rimanipolata. Al segnale del moderatore, i due membri della coppia si scambiano i ruoli.

Seconda fase

I membri della coppia invertono nuovamente i propri ruoli. A questo punto, lo scultore sceglierà sei forme da dare alla scultura e quest'ultima dovrà memorizzale, insieme ai movimenti necessari per raggiungerle. Non appena questa attività verrà portata a termine, i due membri della coppia si scambiano ancora una volta i ruoli.

Terza fase

I partecipanti si dividono in due gruppi. Uno dei due gruppi mostra le sei posizioni scelte dallo scultore. Quando la sequenza di posizioni sarà terminata, ognuno dovrà attendere, mantenendo la forma fin quando tutti gli altri non avranno finito. Cammineranno insieme, scegliendo un altro punto nello spazio. Quando tutti quanti avranno raggiunto la loro nuova posizione, si ricomincerà la sequenza, mantenendo nuovamente l'ultima posizione assunta, fin quando tutti quanti non avranno terminato. Tutti i membri del primo gruppo usciranno da quello spazio. Successivamente, sarà il turno del secondo gruppo.

Tieni presente: durante tutta la durata dell'esercizio "Lo scultore e la sua scultura", i partecipanti che rivestono il ruolo di scultura potranno chiudere gli occhi per rafforzare la connessione con il loro corpo, ascoltando le sensazioni provate mentre verranno plasmati.

Playlist

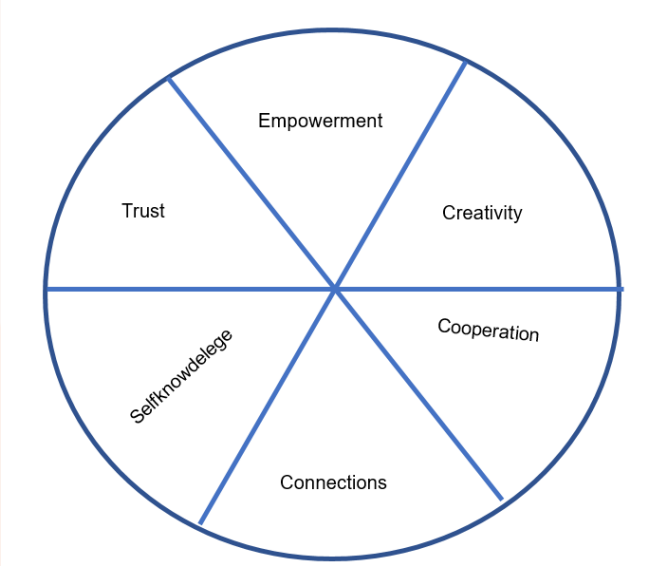
- Pink Floyd – Shine on you crazy diamond
- Yann Tiersen BSO Amélie
- Ludovico Einaudi

30 min

VALUTAZIONE

Prima parte:

Il formatore dovrebbe fornire un pezzo di carta con il seguente diagramma e disporlo sul pavimento. Esso presenterà 6 porzioni, come una pizza. Ad ogni parte corrisponderà una delle abilità su cui si è lavorato durante i workshop: Empowerment, fiducia, conoscenza di sé, connessione, cooperazione e creatività.



Ogni partecipante scriverà su dei post-it cosa prova nei confronti di ciascuna delle competenze elencate e li incollerà nella porzione corrispondente. Quando tutti avranno finito, tutte le competenze verranno analizzate e ogni persona commenterà in riferimento alla propria esperienza.

DISCUSSIONE

1.Com'è stata per te l'intera esperienza?

2.Come userai quotidianamente ciò che hai imparato?

Successivamente, verranno posizionati a terra sei fogli, su ognuno dei quali vi sarà scritta una frase:

1. Sento che...
2. Voglio ringraziare...
3. Ho imparato che...
4. Da oggi do più valore a...
5. Vorrei dire che...
6. Propongo...

Ogni partecipante lancerà un dado e, a seconda del numero venuto fuori, completerà la frase corrispondente. (Ad esempio, se il numero sul dado sarà 5, il partecipante dovrà leggere e commentare la frase corrispondente al 5: vorrei dire che...).

WORKSHOP - ADATTAMENTI POST COVID

Introduzione

Data la situazione che il mondo intero sta affrontando a causa dell'attuale pandemia da COVID-19 - e delle conseguenti sfide e difficoltà che essa ha determinato - il consorzio ha provveduto ad adeguare i workshop, in modo da rendere le attività conformi alle normative COVID vigenti.

Limitare il contatto ravvicinato con gli altri è il modo migliore per ridurre la diffusione del COVID-19. L'allontanamento sociale richiede che le persone rimangano a casa, il più possibile separate dagli altri, al fine di contribuire al contenimento della diffusione del COVID. Poiché oggigiorno le persone frequentano più spesso i luoghi pubblici, è possibile impiegare il termine "distanziamento fisico". Per distanza fisica si intende il dover mantenere una distanza di sicurezza di 2 metri tra una persona e l'altra.

WORKSHOP 1 POST COVID

Pronti al cambiamento?

Imparare a conoscersi attraverso il movimento

La prima sessione del workshop si fonda sulla creazione di un'atmosfera idonea all'attività di gruppo, in modo da favorire la coesione necessaria per attivare la connessione che consente una integrazione ottimale tra i partecipanti.

ATTIVITÀ

Per iniziare, si può far passare tra i partecipanti il questionario di valutazione iniziale e la lista delle presenze (facoltativo).

Durata totale del workshop
2 ore

Importante:
mantieni la distanza di sicurezza durante l'intero svolgimento degli esercizi

Obiettivi del workshop

- Creare un clima di fiducia.
- Rompere il ghiaccio.
- Conoscere gli altri.
- Integrare il gruppo.

INTRODUZIONE

Introduzione del formatore e ciascuno dei partecipanti si presenta: si farà un giro di nomi, a partire dal formatore. Ciascuno dei partecipanti si presenterà pronunciando il proprio nome e aggiungendo qualsiasi altra caratteristica personale sulla quale desidera attirare l'attenzione, spiegando per quale motivo partecipi a tali workshop.

Spiegazione dei compiti del workshop n. 1 e breve descrizione degli altri 6.

Il formatore dovrebbe assicurarsi che tutti siano a proprio agio con i compiti che verranno svolti o che siano almeno disposti a provare.

Connettersi con lo spazio e con gli altri

Ciascuno dei partecipanti deve camminare a passo d'uomo nello spazio a disposizione, stando attento a tutto e a tutti, a ciò che è statico e ciò che è in movimento all'interno della stanza.

- Guarda fuori (ognuno deve concentrarsi sull'esterno della stanza: spazio in alto, spazio in basso e tutto intorno).
- Si cercano le zone buie all'interno della stanza e ci si muove verso di esse.
- Tutti devono cercare le zone luminose all'interno della stanza e muoversi verso di esse.
- Guarda dentro (ciascuno deve concentrarsi sul centro della stanza).
- Ognuno deve includere gli altri nel proprio campo visivo.
- Ognuno deve sorridere alla persona con la quale instaura un contatto visivo.
- Guarda dentro e fuori (occorre prendere consapevolezza dell'intera stanza e delle persone al suo interno).
- Ciascun partecipante deve scegliere una persona e tenerla a mente.
- Al segnale del formatore, ciascuno dovrà guardare la persona scelta e continuare a camminare puntando le braccia verso quella persona.
- Al segnale del formatore, ognuno dovrà correre via dalla persona scelta e trovare il punto della stanza più lontano da essa (dato che tutti si sposteranno per trovare il posto più lontano dalla persona scelta, tutti dovranno muoversi per tutto il tempo).

Gli ultimi 2 punti verranno ripetuti fino a quando il moderatore non indicherà di passare al punto successivo.

- Al segnale del formatore, tutti sceglieranno un altro partecipante e quindi si ripeterà il tutto ancora una volta, e così via.

Si riserva un po' di tempo alla fine per la discussione e le domande, mettendo in evidenza i sentimenti provati dai partecipanti. Il moderatore dovrebbe incoraggiare l'espressione di eventuali commenti sull'attività appena svolta.

Playlist

- Maria and the violin's string: Ashram
- Moby: memory gospel
- Gustavo Santolalla: pájaros
- Billie Eilish: ocean eyes
- Sam Smith: fire on fire
- Sam Smith: stay with me
- Sam Smith: I´m not the only one

40 min

Attraversare lo spazio tra i corpi

Tutti ricominceranno a camminare per la stanza per ritrovare la connessione con lo spazio e con gli altri partecipanti. Al segnale del formatore, ciascuno dovrà stabilire in maniera chiara il proprio percorso, concentrandosi sull'attraversamento dello spazio in mezzo ad altri 2 partecipanti posti a grande distanza.

Playlist

- James Blacke: barefoot in the park.
- Florence + The Machine: cosmic love.
- Florence + The Machine: dogs are over.
- Florence + The Machine: hunger.

Durante i passaggi precedentemente descritti, prima e dopo la discussione, tutti i partecipanti dovrebbero muoversi continuamente, seguendo il ritmo (ad esempio passo d'uomo, corsa, a rallentatore), la direzione del loro moto (ad esempio camminando all'indietro, in avanti o di lato), il livello (ad esempio camminare in posizione eretta, con le ginocchia piegate, gattonare o rotolare per terra), e mantenendo un'ampia distanza durante tutti gli esercizi, lasciandosi guidare dal formatore per gestire la fase di riscaldamento e stimolare la creatività.

10 min

Tunnel a coppie

Verranno create due file di persone, mantenendo un'ampia distanza tra di loro e con la coppia di fronte (entrambe le persone separate dalla coppia a due metri di distanza), le quali dovranno raggiungere l'estremità del tunnel eseguendo il medesimo movimento (per esempio, muovendo le braccia nello stesso modo o mantenendo lo stesso passo). Una volta raggiunta la fine del tunnel, la coppia successiva farà lo stesso.

Il tunnel va attraversato ballando o muovendosi liberamente.

Playlist

- The Beatles: love me do, twist and shout.

5 - 10 min
in base al numero di partecipanti

L'albero

Tutti i partecipanti devono pensare ad un albero che abbia per loro un valore speciale, trattandosi del loro preferito poiché vi si identificano o lo ricollegano alla propria storia personale. Dopo aver scelto il proprio albero, occorrerà rappresentarlo nello spazio con dei movimenti. I piedi saranno le radici, le gambe il tronco e le braccia i rami. I partecipanti ricercano il contatto con gli altri, mentre rivivono la storia di quell'albero attraverso i movimenti.

20 min

A coppie, i partecipanti si racconteranno a vicenda, ricorrendo all'ascolto attivo, per quale motivo hanno scelto quel determinato albero; la persona che ascolta non risponde, né instaura una conversazione; ci si limita a guardarsi negli occhi, ascoltando attentamente.

Playlist

- Ludovico Einaudi: nuvole bianche, experience, night.

VALUTAZIONE

1.Come ti sei sentito a connetterti con gli altri attraverso il movimento?
2.Come ti avvicini agli altri nella tua vita quotidiana e in che modo è stato diverso questa volta?
3.Quale esercizio, tra quelli svolti, ti ha portato maggiormente fuori dalla tua comfort zone?
4.Cosa vorresti evidenziare di questi esercizi?
5.Cosa si è rivelato essere più complicato?

30 min

WORKSHOP 2 POST COVID

Si, insieme possiamo!

Cooperare e sviluppare lo spirito di squadra

Questo workshop è strutturato su misura per i formatori e per gli altri partecipanti, al fine di integrare il gruppo, promuovendone la capacità di azione come organismo unico e supportando il rispetto reciproco.

Durata totale del workshop
2 ore

ATTIVITÀ

Prima di iniziare il workshop, il formatore farà in modo che i partecipanti entrino in contatto i con lo spazio, con loro stessi e con gli altri partecipanti.

ENERGIZZANTE

I movimenti dovrebbero essere guidati dal formatore, per gestire il riscaldamento e stimolare la creatività.

10 min

Obiettivi del workshop

- Conoscere gli altri all'interno del gruppo, ricorrendo alla comunicazione verbale e non verbale.
- Organizzare un gruppo basato sui valori del rispetto e della cooperazione.
- Far sentire i partecipanti al sicuro e a proprio agio all'interno del gruppo.

- Ognuno dei partecipanti dovrà cominciare a muoversi per la stanza, cercando di ritrovare di nuovo la connessione con lo spazio e con gli altri partecipanti.

- Tutti i partecipanti dovranno muoversi, esplorando lo spazio in maniera differente: il ritmo (passo d'uomo, corsa, a rallentatore), la direzione del movimento (camminare all'indietro, in avanti, di lato), il livello (camminare in posizione eretta, con le ginocchia piegate, gattonare, rotolare sul pavimento) e la distanza tra i partecipanti.

Importante: mantieni la distanza di sicurezza durante l'intero svolgimento degli esercizi.

Incorporare il movimento del tessuto

Il formatore dovrà posizionarsi di fronte al gruppo, mentre ogni partecipante dovrà disporsi ad almeno 1 metro di distanza dagli altri. Il formatore utilizzerà un pezzo di tessuto, muovendolo nello spazio. I partecipanti dovranno riprodurne i movimenti, percependoli e incorporando ciò che vedono, traducendo le loro sensazioni in movimento:

- Il formatore deve iniziare muovendo il tessuto nello spazio senza cambiarne la forma, in modo da facilitare la connessione tra i partecipanti e il tessuto.
- A poco a poco, il formatore introdurrà semplici variazioni, che vadano oltre lo spostamento del tessuto nello spazio, in modo da far scoprire ai partecipanti nuovi movimenti all'interno del proprio corpo, mentre si muovono nello spazio.
- Quando i partecipanti si sentiranno a proprio agio con i compiti appena descritti, il formatore dovrà aggiungere movimenti più complessi e cambiamenti più rapidi al movimento del tessuto. Ad esempio, tirare il tessuto verso l'alto, tirarlo verso il basso, torcerlo e così via.

(è consigliabile avere due formatori se il gruppo comprende più di dieci partecipanti, altrimenti risulterebbe per loro complicato seguire l'attività).

In base al tempo e alla composizione del gruppo, si può scegliere una delle due opzioni proposte per la seconda parte dell'attività "Energizzante".

Playlist

- Delicate Infiorescenze - Guappecarto

10 min

La corda invisibile

Il gruppo viene suddiviso in coppie. Quando comincia la musica, una delle due persone guiderà l'altra l'altra **da almeno un metro di distanza** ("tirandola" dal naso, dalla mano, dal gomito etc.). All'inizio, il formatore potrà guidare i partecipanti suggerendo loro la parte del corpo da tirare, per poi lasciarli liberi di scegliere. Non appena la canzone si interromperà, la coppia invertirà i propri ruoli.

Playlist

- Solo&Indrè - Full album
- George George Ezra - Budapest

10 min

Balla con l'elastico *Facoltativo

Il gruppo è suddiviso sempre in coppie, **a 1 metro di distanza l'una dall'altra.**
Ciascuna coppia riceve un ampio elastico, lungo circa 2 metri e largo 5 cm. Quando inizia la musica, ogni coppia deve entrare nell'elastico e cominciare a muoversi danzando, senza farlo cadere e restando al suo interno.
Le coppie possono esplorare la danza rimanendo sul posto o muovendosi, prestando attenzione agli altri partecipanti.

Playlist

- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and Jazz & Retro playlist
- Electro Swing Collection

10 min

La sfida di gruppo

I partecipanti si disporranno in cerchio, a 1 metro di distanza l'uno dall'altro, e verrà chiesto loro di creare una coreografia.

La regola principale consiste nel far si che ciascuno dei partecipanti suggerisca un movimento, al fine di creare una coreografia ideata dal gruppo intero. Occorre guidare il gruppo, in modo che i movimenti vengano proposti ad uno ad uno, per facilitare il compito. Il gruppo deciderà la musica che accompagna la coreografia, per la quale non esiste una durata minima.

I partecipanti hanno 15 minuti di tempo per prepararla e il resto del tempo per presentarla.

Playlist

- Guappecarto - Delicate Infiorescenze
- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and electro swing
- Solo&Indrè - Full album
- George George Ezra - Budapest
- Rire Avec Charlie
- The Black Keys - Lonely Boy

40 min

VALUTAZIONE

1.Come ti senti adesso?
2. Sei soddisfatto dei risultati dell'attività?
3. Com'è stato cooperare con il gruppo?
4. Cosa ti ha aiutato a svolgere l'attività?
5. Cosa non ti ha aiutato ad eseguire l'attività?
6. Cosa cambieresti del tuo comportamento?

30 min

WORKSHOP 3 POST COVID

Chi sono io?

Dare potere a noi stessi attraverso la danza

Il workshop mira a maturare la coscienza di sé, a ricostruire l'immagine di sé e a sviluppare l'autostima.

Numero dei partecipanti preferibilmente 16, massimo 20

Durata totale del workshop 2 ore

Obiettivi del workshop

- ripensamento/percezione e ricostruzione dell'immagine corporea distorta (idoneo per le persone con disabilità fisica);
- di conseguenza, poiché l'immagine del corpo coinvolge sia la percezione fisica che quella emotiva del sé, una corretta rappresentazione del corpo conduce a una visione complessiva del sé più positiva - la costruzione dell'autostima;
- empowerment - in quanto l'autostima costituisce un fattore determinante sia per la capacità di gestione che per il benessere generale;

Attenzione:
Durante lo svolgimento di tutte le attività del workshop, il moderatore deve assicurarsi che tutti i partecipanti rispettino una distanza adeguata (1,5 metri).

ATTIVITÀ

Attività di movimento ed espressione corporea

Formare un gruppo: esercizi per ridurre le distanze e stabilire la coesione del gruppo e il rapporto tra i partecipanti:

- In cerchio, far girare una "palla" di fuoco, battendo le mani. L'idea è quella di mantenere un ritmo costante.
- Una persona del cerchio comincia lanciando la palla ad un'altro soggetto del cerchio; la palla può essere tirata a chiunque si trovi all'interno del cerchio.
- La persona che lancia la palla può ingrandirla o ridurla, defininendone la grandezza. La persona che riceve la palla deve tenerne conto e mantenerla tale.
- Pertanto, è possibile cimentarsi nuovamente con la palla, giocandoci e cambiandone le dimensioni, il movimento e la velocità di passaggio.

Si tratta di una palla immaginaria e la gente può giocarci liberamente – può essere una palla da baseball piccola e pesante, da pallavolo o da basket, che rimbalza, una palla gonfiabile o persino un palloncino. Prima di passare la palla immaginaria, occorrerà compiere innanzitutto la propria azione, poiché, giocando con essa, si fornisce un indizio agli altri giocatori sul tipo di palla di cui si tratta. Il formatore dovrebbe tenere d'occhio i movimenti del gruppo e, se necessario, dovrebbe intervenire, giocando con loro e mostrando concretamente ulteriori idee da sperimentare con la palla.

45 min

Playlist

- ZHU – Good Life
- Pharrell Williams - Freedom
- Pharrell Williams - Happy

Sfera d'energia

In cerchio.
I partecipanti si divideranno in coppie. Il formatore potrà intervenire per semplificare la ripartizione in coppie.

Questo esercizio prevede che le coppie giochino con una sfera d'energia immaginaria. Uno dei due membri della coppia dovrà lanciare la sfera al proprio partner, stabilendone la velocità e l'intenzione, mentre quest'ultimo provvederà a riceverla o a scansarla, scegliendo se agire in maniera attiva o passiva. Il formatore può concedere fino a 5 minuti alle coppie in questa variante. Dopo di che, le coppie dovrebbero invertire il proprio ruolo.

È importante che nel corso dell'esercizio, il formatore osservi le coppie e i loro movimenti, in modo da poter intervenire fornendo consigli o idee su come essi possano impiegare la sfera d'energia giocando: ad esempio, la persona che sta lanciando la sfera d'energia dovrebbe tener conto anche del ritmo della musica e dell'intensità delle proprie azioni; essa può modificarne la distanza tra sé e il partner o la potenza con cui la sta trasmettendo - più o meno forte. La persona che riceve l'energia dovrà scegliere se accettarla, incorporandola nel proprio corpo, o se evitarla; dalle risposte date al partner, si potrà intuire se la persona preferisce reagire in maniera attiva o passiva.

Playlist

- The Doors - Riders on the Storm
- Iggy Pop - The Passenger

10 min

Invito a ballare

Le stesse coppie dovranno adesso cooperare. Uno dei due membri della coppia dovrà invitare gentilmente l'altro a ballare, prendendolo per mano e facendolo muovere nello spazio.
Mentre la coppia si muove nello spazio, la persona che guida dovrà condurre l'altro in una danza, posando le proprie mani sul corpo del partner e assicurandosi che esse ne incoraggino il movimento. Colui che invita dovrà mantenere il proprio ruolo di leader, conducendo il partner a danzare.

Colui che segue dovrà attenersi alle indicazioni del partner, iniziando il movimento e continuando a spostarsi fin quando il partner non smetterà di condurre. Alla fine, i due invertiranno i propri ruoli.

Playlist

- The Who
My Generation

10 min

"Mirroring" di gruppo

Presentazione dei partecipanti attraverso il movimento – quale movimento di danza ti rappresenta meglio. Il mirroring di gruppo (promozione e stabilimento della connessione empatica) costituisce anche un esercizio utile per l'empowerment, poiché comporta il fatto che l'intero gruppo debba seguire i movimenti del formatore. Quest'ultimo comincerà mostrando un movimento che il gruppo dovrà ripetere a sua, dopo di che egli individuerà un partecipante a guida del gruppo.

Il leader mostrerà il proprio movimento e ogni persona del gruppo dovrà riprodurlo: egli dovrà muoversi nello spazio - camminando, correndo, strisciando - e il gruppo dovrà seguirlo. Successivamente, il leader dovrà cedere il proprio ruolo; nella prima versione dell'esercizio, ciò avviene indicando la persona che ne assumerà successivamente la guida. In tal modo, il gruppo avrà un nuovo leader, il quale dovrà mostrare i propri movimenti. Il ruolo verrà ceduto fino a quando tutti i membri del gruppo non avranno assunto la veste di leader.

Un'altra versione di questo esercizio differisce nel modo di cedere il ruolo di leader. Una persona scelta dal formatore darà inizio all'attività trovandosi di fronte al gruppo, mentre le altre si muoveranno nello spazio, riproducendone i movimenti. Ad un certo punto, qualcun altro vi si troverà di fronte e non potrà vedere nessun. Ciò lo renderà il leader e, in tal modo, egli dovrà dare inizio al moto. Questo movimento incessante farà in modo che i partecipanti siano consapevoli del gruppo, dovendo tenere d'occhio i cambiamenti nella composizione del gruppo stesso.

Diverse canzoni possono essere usate come sottofondo per gli esercizi. All'inizio la canzone sarà vivace e veloce (coinvolgendo il gruppo nel movimento), successivamente essa potrà essere sostituita da una canzone più lenta (che ispiri un'espressione più complessa del corpo).

Playlist

30 min

- Hazy - Cosmos
- Hazy – Universe
- n u a g e s - Closer
- Jain - Come
- Jain - Alright

DEBRIEFING

1.Quale degli esercizi è stato per te il più stimolante?

2. Qual è stato il più piacevole? Perché?

3. Volevi abbandonare qualcuno degli esercizi? Perché?

4. Cosa ti è piaciuto maggiormente – guidare o seguire? Perché?

5. C'è stato un momento in cui ti sei aperto di più? Cosa ti ha aiutato?

20 min

Playlist

- 2CELLOS - Shape of My Heart
- n u a g e s - Closer

WORKSHOP 4 POST COVID

Resta al passo con te stesso

Ascoltare il proprio corpo e quello altrui

Il workshop mira ad aumentare, attraverso la ricerca e la creatività, la consapevolezza dello spazio occupato dal proprio corpo e di quello esistente tra due persone.

Numero di partecipanti preferibilmente 12, massimo 20

Durata totale del workshop 2 ore

Obiettivi del workshop

- Aumentare la capacità di fare scelte consapevoli.
- Cooperare con gli altri.
- Connettersi con sé stessi, con gli altri e con lo spazio.
- Migliorare le capacità comunicative del corpo.

ATTIVITÀ

Espressione ed esplorazione del corpo Parte 1

- Ognuno deve muoversi nello spazio stando al proprio ritmo e prestando attenzione a tutto e a tutti, a ciò che è statico e in movimento, all'interno della stanza.
- Guarda fuori (tutti si concentrano sulle estremità della stanza).
- Guarda dentro (tutti si concentrano sul centro della stanza).
- Ognuno deve includere gli altri nel proprio campo visivo.
- Ognuno deve sorridere alla persona con la quale instaura un contatto visivo.
- Guarda dentro e fuori (occorre prendere consapevolezza dell'intera stanza e delle persone al suo interno).
- Tutti devono scegliere un punto nella stanza, guardarlo e camminare verso il punto prescelto. Quando si raggiungerà l'area più vicina a quel punto, si dovrà scegliere un altro punto e ripetere l'attività fino a quando non verrà indicato diversamente.

- Al segnale del formatore, non appena i partecipanti avranno raggiunto il punto prescelto, essi dovranno scegliere un'articolazione del corpo ed esplorarne la gamma di movimenti possibili.
- Quando i partecipanti riterranno di aver esplorato a sufficienza e saranno pronti a continuare, essi dovranno fermarsi, guardare un altro punto, dirigersi verso di esso e ripetere l'esperienza, scegliendo un'altra articolazione del corpo.

(I partecipanti dovrebbero mobilitare il maggior numero possibile di articolazioni del corpo entro il tempo disponibile. Secondo una previsione ottimale, essi dovrebbero esplorare i movimenti di collo, spalle, gomiti, polsi, dita, colonna vertebrale, fianchi, ginocchia, caviglie e dita dei piedi entro la fine di questa attività).

Durante le varie fasi precedentemente descritte, tutti i partecipanti dovranno muoversi continuamente e il loro ritmo (camminata, corsa, movimenti a rallentatore), la direzione del movimento (ad es. camminare all'indietro, in avanti o lateralmente), i livelli (ad esempio camminare in posizione eretta, con le ginocchia piegate, gattonare, rotolarsi sul pavimento) e la distanza da mantenere (a causa del COVID-19) dovranno essere stabiliti dal moderatore, in modo da gestire il riscaldamento.

Playlist

30 min

- Nicola Cruz live @ Iguazù falls for the circle

DISCUSSIONE

1.Qualche commento relativo ai sentimenti provati durante l'attività?

2.Quali emozioni hai provato mentre ti muovevi velocemente, a passo d'uomo o a rallentatore? Lontani gli uni dagli altri o molto vicini?

3.Come ti sei sentito quando hai dovuto scegliere un punto e ti sei diretto verso di esso?

15 min

Espressione ed esplorazione del corpo
Parte 2

Durante il seguente esercizio, i partecipanti dovranno lavorare da soli, senza interagire con gli altri.

- Ciascuno dovrà scegliere un bastone e trovare un posto all'interno della stanza.
- I partecipanti dovranno poi tenere il bastone tra le mani e sperimentarne i movimenti, senza lasciarlo cadere.
- Una volta pronti, i partecipanti dovranno passare a un'altra parte superiore del corpo, mantenendo la connessione con una mano e così via.
- Al segnale del formatore, i partecipanti dovranno cambiare posizione per connettere la propria mano con la parte inferiore del corpo (dai fianchi alle dita dei piedi), ripetendo quanto descritto.
- Successivamente, al segnale del formatore, i partecipanti dovranno collegare due parti del corpo, evitando di usare le mani, e giocare.

Playlist

Potete proseguire con Nicola Cruz o scegliere Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix by Billy Esteban

15 min

Espressione ed esplorazione del corpo
Parte 3

- I partecipanti devono lavorare in coppia. Il bastone dovrebbe essere lungo quanto un manico di scopa, in modo da mantenere la distanza necessaria tra le coppie e garantirne la sicurezza. Essi dovranno tenere un bastone tra le mani e ripetere tutte le attività descritte sopra. Quando la coppia avrà esplorato a sufficienza lo spazio con le mani, i due membri dovranno connettersi attraverso la stessa parte dei loro corpi, ad esempio entrambi useranno la fronte o il loro piede sinistro e così via.
- Quando le coppie saranno pronte, dovranno poi connettersi tramite parti diverse dei loro corpi, ad esempio la fronte di uno con la mano dell'altro, mentre sperimentano tutti i movimenti possibili.
- Verso la fine dell'attività, dovranno poi utilizzare qualsiasi parte del corpo, escluse le mani, per connettersi, ad esempio la spalla e la coscia.

30 min

Playlist

Arabic Spanish Music
~ Andalucia Nights

CONCLUSIONI

Il gruppo deve essere diviso in due parti. Una metà del gruppo dovrà dimostrare la propria esperienza all'altra e viceversa. In questo modo, entrambi i gruppi potranno stimolare il loro occhio critico e sperimentare la ribalta.

15 min

Playlist

Questo workshop non richiede delle tracce specifiche, poiché non si focalizza su esercizi di ritmo né su particolari dinamiche musicali. Il moderatore è libero di usare qualsiasi traccia musicale ritenga appropriata. Tuttavia, è possibile far riferimento alle istruzioni sopra indicate.

VALUTAZIONE

Infine, il gruppo dovrebbe discutere l'intero workshop insieme al moderatore.

1.Sei stato in grado di scegliere un posto prima di cominciare a camminare?

2.Com'è stato sperimentare l'isolamento delle articolazioni e trovare movimento in esse?

3.Come hai vissuto l'inclusione di un oggetto nel tuo tentativo di sperimentare movimento?

4.Come è stata la comunicazione del corpo con un'altra persona attraverso un oggetto? Se difficile, cosa l'ha reso difficile secondo te? Come potresti migliorare quella comunicazione affinché funzioni?

5.Guardando gli altri mentre eseguono l'esercizio, cosa vedi? Cosa suggeriresti per facilitare l'esercizio?

30 min

WORKSHOP 5 POST COVID

Fidati di te stesso e coopera

Connettersi attraverso la distanza e l'equilibrio

Nel corso di questo workshop, i partecipanti si concentreranno sull'esplorazione dello spazio e del corpo, collegato contemporaneamente a molteplici superfici. Lavoreranno anche sulla memoria, sulla creatività e sulla capacità di osservazione.

Durata totale del workshop
2 ore

Obiettivi del workshop

- Migliorare la comunicazione.
- Incrementare le percezioni sensoriali.
- Accrescere la fiducia.
- Aumentare le capacità di osservazione e di apprendimento.

ATTIVITÀ

Risveglia i sensi ed incoraggia il movimento

- I partecipanti cammineranno esplorando la stanza.
- Essi dovrebbero centrare lo sguardo prima su uno spazio lontano all'interno della stanza, poi su uno molto vicino e, infine, su tutto ciò che si trova nel mezzo, lavorando e stimolando il senso della vista.
- I partecipanti dovrebbero cambiare spazio e camminare mentre esplorano.
- Occorre fare attenzione ai piccoli oggetti nella stanza e a quelli grandi, raccogliendo quanti più dettagli possibili.
- Dopo l'esplorazione, il formatore dovrebbe chiedere al gruppo, in un primo momento, di dividersi in due e di formare, successivamente, delle coppie.
- A coppie, essi dovrebbero sedersi, con la dovuta distanza, e raccontare ai loro partner tutti i dettagli che ricordano della stanza.
- Alla fine, dovrebbero scegliere tre dettagli tra quelli condivisi ed elencarli al partner.

- Non appena saranno pronti, tutti i partecipanti dovranno tornare a camminare nello spazio, mantenendo un legame speciale tra le coppie (dovranno tenere, durante l'intero esercizio, la stessa distanza di sicurezza che avevano quando erano seduti).
- In ciascuna coppia, occorre scegliere una persona che guidi e una che segua.
- Il leader dovrebbe scegliere uno dei tre dettagli citati ed intraprendere un'improvvisazione basata sul dettaglio scelto.
- Colui che segue dovrebbe attenersi ai movimenti e cercare di indovinare il dettaglio dal quale il proprio partner ha tratto ispirazione.
- Al segnale del formatore, si dovranno invertire i i ruoli.
- Una volta terminato, i partecipanti dovranno sedersi nuovamente a coppie, verificando se l'ipotesi fosse corretta, e parlando della connessione tra la loro improvvisazione e il dettaglio scelto.

40 min

Playlist

- Beautiful Piano Music & Soft Rain Sounds - Relaxing Music Mix by Peder B. Helland (youtube)

Fidati del tuo sostegno

I partecipanti dovranno posizionarsi dinanzi a un supporto (un muro, una porta...)

- Essi dovrebbero posare le mani contro il supporto e appoggiarvi il proprio peso, piegando e allungando i gomiti, le loro gambe dovranno rimanere dritte.
- Occorrerà ripetere tale movimento più volte, prestando attenzione alla posizione del proprio corpo durante l'esercizio, con particolare prudenza per la colonna vertebrale.
- Approfondendo questo movimento, i partecipanti dovrebbero sfruttare le curve della colonna vertebrale per riscaldare le articolazioni, nonché per percepire la condivisione del proprio peso con un supporto stabile.
- Proseguendo l'attività precedente, occorrerà aggiungere la flessione delle ginocchia, sciogliendo ogni possibile tensione intorno alla zona della caviglia e delle dita dei piedi.
- A questo punto, essi dovrebbero essere in grado di giocare, allungando una gamba mentre piegano l'altra (coinvolgendo le anche), allungando un braccio mentre flettono il gomito opposto (coinvolgendo le spalle) e così via.
- Non appena saranno pronti, al segnale del moderatore, i partecipanti dovranno sollevare un piede dal pavimento, giocando con i meccanismi sperimentati.

- Al segnale del formatore dovrebbero invertire la gamba.
- Dovrebbero ripetere i compiti di cui sopra con le mani (una fuori dal supporto e poi l'altra).
- Al segnale del formatore, occorre appoggiare il proprio peso su due punti di sostegno, esplorandone le combinazioni differenti per una diversa coordinazione:

1. piede destro e mano destra a contatto rispettivamente con il pavimento e con il supporto;
2. piede sinistro e mano sinistra;
3. piede destro e mano sinistra;
4. piede sinistro e mano destra.

- Non appena saranno pronti, i partecipanti dovranno improvvisare alternando il punto di contatto con il pavimento e il supporto, guidati dai consigli del formatore (si potranno usare gli avambracci, il petto e le spalle come punti di contatto).
- Al segnale del formatore, essi dovranno usare adesso la schiena come punto di contatto e improvvisare (allungando o piegando le gambe, aprendo le braccia...).

Playlist

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

30 min

Creare insieme

- Quando saranno pronti, i partecipanti dovranno tornare nuovamente a coppie, A e B, come prima.
- Adesso, A dovrebbe improvvisare ispirandosi allo stesso dettaglio scelto all'inizio del workshop, con i medesimi compiti dell'esercizio n.1 "Fidati del tuo sostegno", mostrando l'improvvisazione a B.
- Mentre A improvvisa, B dovrebbe osservare attentamente e scegliere 5 movimenti tra quelli presentati da A, ripetendoli fino a memorizzarli (impiegando lo stesso supporto e gli stessi punti di contatto).
- Non appena B sarà pronto, egli dovrà fermare A e insegnargli i 5 movimenti.
- Quando A avrà memorizzato i movimenti, si invertiranno i ruoli.
- Al termine di questi esercizi, i partecipanti dovrebbero conoscere una coreografia composta da dieci movimenti (5 scelti da A e 5 da B).
- Quando sarà pronto, il gruppo dovrà essere diviso in 2 (tutti gli A insieme e tutti i B insieme). Gli A dovrebbero mostrare la loro coreografia ai B e viceversa.

30 min

Playlist

Questo workshop non richiede delle tracce specifiche, poiché non si focalizza su esercizi di ritmo né su particolari dinamiche musicali. Il formatore è libero di usare qualsiasi traccia musicale ritenga appropriata. Tuttavia, è possibile far riferimento alle istruzioni sopra indicate.

CONSIGLI PER I MODERATORI/ FORMATORI

Il formatore deve assicurarsi che le coppie mantengano sempre la distanza di sicurezza.

Il formatore deve assicurarsi che i i passaggi di ciascun esercizio summenzionato garantiscano un tempo sufficiente alla sperimentazione, in modo da approfondire lo scopo di ciascun passo.

Il formatore dovrebbe stimolare la creatività dei partecipanti durante le attività di esplorazione, se necessario nominando tutte le articolazioni che possono essere mosse, rilassate, allungate, utilizzate come punto di contatto, etc., oltre a ricordare la qualità o la velocità del movimento e così via.

VALUTAZIONE

Racconta l'esperienza con domande aperte e commenti:

- **Come ti sei sentito stimolando la tua capacità visiva?**
- **Come ti sei sentito a lasciare andare il peso del tuo corpo sul supporto?**
- **Com'è stata la tua esperienza? È stata difficile? Perché, secondo te? Cosa ha funzionato e cosa no?**
- **Com'è stata la comunicazione con il tuo partner?**
- **Quale ruolo ti è piaciuto di più (ascoltatore/osservatore o fornitore di informazioni)?**

WORKSHOP 6 POST COVID

Me e me stesso

Il potere delle emozioni

Lo scopo di questo workshop è quello di sviluppare una nuova prospettiva sull'io, una prospettiva che dia alla luce un potenziale che può essere sviluppato usando la connessione tra mente, corpo, emozioni e spirito. Ad esempio, potrebbe sviluppare fiducia, fiducia in se stessi, creatività, vivacità, etc.

Durata totale del workshop
2 ore

Obiettivi del workshop

Le idee principali che verranno trasmesse attraverso questo workshop sono le seguenti:

- Non sono solo un corpo fisico.
- Le emozioni non possono essere controllate dalla mente, ma possono essere espresse attraverso il corpo e il movimento.
- La coerenza tra tutti i corpi crea il senso del flusso (il ritmo lirico della teoria dei 5 ritmi di Gabrielle).

ATTIVITÀ

Emozioni allo specchio

Ai partecipanti viene chiesto di riflettere sul loro ultimo mese e di scegliere tre emozioni intense tra quelle provate. Lavoreranno a coppie, ogni partecipante esprimerà con il movimento le proprie emozioni e il partner dovrà fungere da specchio, riflettendo queste emozioni. Per prima cosa, si sceglierà chi dovrà iniziare.

Al fine di rispettare il distanziamento sociale, i partecipanti devono rispecchiare l'emozione rispettando una distanza pari a 1,5 m (o la normativa prevista dai singoli paesi).

Il primo riflesso - 5 min.

Dopo questa prima fase, ogni partecipante prenderà nota dei propri sentimenti.

Domande per la prima persona che esprime le emozioni

1.Com'è stato pensare alle emozioni?

2.Com'è stato trasmetterle tramite il movimento?

3.Come ci si sente nel farlo?

Domande per la persona che riflette le emozioni

1.Quali sono state le emozioni ricevute?

2.Com'è stato riflettere le emozioni altrui?

3.In che modo le tue emozioni hanno influenzato il riflettere quelle altrui nei movimenti?

Il secondo riflesso - 5 min.

Dopo questa parte, ogni partecipante annoterà le emozioni/stesse domande. 7 minuti per riflettere e prendere nota.

VALUTAZIONE

I partecipanti hanno 15 minuti per parlare in coppia della loro esperienza. Il formatore si muove nella stanza tra le coppie e aiuta i partecipanti a trarre le loro conclusioni.

Seconda parte del debriefing:

1.Cosa ha avuto maggiormente impatto su di te?

2.Com'è stato per te vedere le tue emozioni espresse da un'altra persona?

3.Cosa hai scoperto su te stesso? Cosa hai scoperto sul tuo partner?

Giro di debriefing:

Ogni partecipante comunicherà al gruppo intero le conclusioni cui è giunto. Il formatore supporterà ogni partecipante nel trarre le conclusioni.

- **Dopo aver svolto questo esercizio e aver tratto delle conclusioni, cosa ti proponi di cambiare del modo in cui prendi coscienza delle tue emozioni e in cui le esprimi?**
- **Indica tre piccole azioni/pensieri che vuoi compiere diversamente la settimana prossima, nella tua vita quotidiana.**

1 ora

Playlist

- Estas Tonne – Internal flight

L'animale totemico

Ai partecipanti viene chiesto di sedersi in cerchio, rispettando il distanziamento sociale, e di pensare a un animale, un uccello o un insetto, dal quale sono attratti o nel quale si identificano.

Immaginario

Muovetevi con delicatezza nella stanza e rilassatevi. Pensate all'animale scelto e, per immaginarlo meglio, chiudete gli occhi. Muovendovi nella stanza, pensate all'animale - alle caratteristiche dell'animale, alla sua forza e alle sue debolezze. E immaginate che l'animale vi si avvicini e che voi possiate interagire con lui. All'inizio, sia voi che gli animali siete timidi, provate a conoscervi, ma poi interagite sempre di più e l'animale risponde alle vostre azioni con i suo gesti. Sentitevi liberi di seguire l'animale, di interagire con lui, di muovervi insieme per la stanza finché non vi sentirete sempre più vicini. Siete quasi uguali nelle vostre azioni e alla fine diventate voi stessi l'animale. Siete quell'animale e iniziate a muovervi nella stanza come lui, sentendovi sempre più come lui, diventate totalmente l'animale.

E adesso vivete solo un giorno come lui. È mattina e vi svegliate, vi guardate intorno e vedete il vostro rifugio. Una volta svegli, uscite dalla tana alla ricerca di cibo e dopo un po' vi innervosite perché non è facile trovarlo. Finalmente ci riuscite, e dopo aver mangiato, ritrovate la calma e vi rilassate, godendo della vostra esistenza. Intorno a voi ci sono altri animali che si muovono, vivono un giorno nella loro vita, proprio come voi.
Iniziate a muovervi di nuovo e ad interagire con loro, creando un ecosistema. Mentre vi muovete e interagite con gli altri animali dell'ambiente, diventate consapevoli del vostro ruolo/senso in quell'ecosistema. Trovate la vostra strada e il vostro scopo, diventate consapevoli dei vostri poteri. Prendete del tempo solo per riflettere, nel vostro rifugio, sul vostro scopo in questo mondo. Potete trovare un posto nella stanza in cui sedervi, riflettere e prendere appunti sulle riflessioni - 5 minuti di silenzio e musica ad alto volume (Two steps from hell – Victory).

Playlist

- Kitaro - Gaia
- Kitaro – Flouting Lotus
- Da Vinci (Hans Zimern)
- The Piano Guys – Beethoven's 5 Secrets
- Nathalie Manser – Gabriel's realm
- Two steps from hell – Victory

20 min

DEBRIEFING

Rifletti su:

- Quali caratteristiche presenta il tuo animale totemico e cosa avete in comune
- Quale potere ti ha dato questo animale
- Cosa ti ha sorpreso nella tua interazione con lui
- Com'è stato diventare l'animale e in che modo ti sei sentito diverso
- Cosa è stato diverso o uguale rispetto al modo in cui interagisci con gli altri nella tua vita quotidiana
- Cosa hai imparato dal tuo animale totemico
- Qual è stata la finalità che hai scoperto nell'esercizio
- Cosa vuoi fare (azioni concrete), con i poteri che hai riscoperto in questo esercizio, nella tua vita quotidiana

Racconta al gruppo le tue conclusioni:

- Quale potere, di cui non eri consapevole fino ad adesso, hai scoperto grazie a questo esercizio?
- Come puoi usare questo potere per migliorare la tua vita e raggiungere i tuoi obiettivi?

1 ora (dipende dal numero di participanti):
20 min per riflettere sulle domande di a)
5 min per partecipante per le domande di b)
10 min per la conclusione del workshop

Playlist

Estas Tonne

Shania Noll

Kitaro

1 ora

WORKSHOP 7 POST COVID

Metti insieme i pezzi

Riconnettersi con se stessi e andare avanti

Quest'ultimo workshop è concepito per verificare e valutare le competenze acquisite, nonché la consapevolezza dello sviluppo di ciascun partecipante.

Obiettivi del workshop

- Valutazione dei workshop.
- Consapevolezza delle competenze acquisite e di quelle da migliorare.

INTRODUZIONE

Il formatore invita i partecipanti a presentarsi a voce, utilizzando il proprio corpo, disegnando, etc., come avvenuto in occasione del primo workshop.

Il moderatore deve introdurre il nuovo workshop, connetterlo ai sei precedenti e assicurarsi che tutti si sentano a proprio agio con le attività da svolgere.

Importante: occorre mantenere la distanza di sicurezza durante l'intero svolgimento degli esercizi del workshop.

Parte 1

Il formatore invita i partecipanti a camminare nello spazio a passo d'uomo, prestando attenzione a tutto e a tutti, a ciò che è statico e in movimento, all'interno della stanza. Il formatore deve assicurare costantemente il mantenimento della distanza di sicurezza necessaria.

- i partecipanti dovrebbero osservare lo spazio esterno alla stanza (in alto, il basso e intorno).
- Al segnale del formatore, essi dovrebbero guardare adesso lo spazio interno alla stanza (il centro della stanza), andare verso di esso e camminarci intorno.
- Al segnale del formatore, i partecipanti dovrebbero tornare a camminare intorno all'intero spazio, rivolgendo adesso la propria attenzione verso lo spazio interno ed esterno della stanza, in modo da acquisire una piena consapevolezza di tutto e di tutti coloro che li circondano.
- Quando i partecipanti incrociano lo sguardo di qualcun altro, questi dovrebbero sorridersi l'uno l'altro.
- Al segnale del formatore, tutti dovrebbero concentrarsi sul centro della stanza e allontanarvisi, occupando lo spazio esterno alla stanza, incrociando rispettivamente i propri percorsi (il ritmo della camminata e i livelli dovrebbero essere dettati dal formatore).
- Mentre si muovono nello spazio esterno alla stanza, i partecipanti dovrebbero scegliere una persona, camminare verso di essa e iniziare a guidarne i movimenti, fingendo che vi sia un filo collegato al suo corpo, "tirandola" per esempio per il naso, la mano, il gomito o qualsiasi altra parte del corpo (**da almeno 1 metro di distanza**).
- Al segnale del formatore, tutti dovrebbero concentrarsi nuovamente sul centro della stanza, camminare verso di esso e muoversi.
- Il formatore dovrebbe incoraggiare i partecipanti ad incrociarsi, **mantenendo almeno 1 metro di distanza tra loro**, muovendosi intorno al centro della stanza, con un ritmo regolare.
- Il formatore dovrebbe indirizzare i partecipanti verso un movimento più lento, mentre questi continuano ad avanzare, suggerendo di aprire le braccia per usarle come indicatori: essi dovrebbero muovere le braccia in direzione del percorso che intendono intraprendere.

Importante: Il formatore deve inoltre incoraggiare i partecipanti a non arrendersi alle loro scelte, bensì ad attendere il momento giusto per intraprendere il percorso scelto (ad esempio se una persona X decide di passare tra la persona Y e la persona Z, X apre le braccia e si dirige tra Y e Z, ma se X non riesce a passare X deve aspettare fin quando il suo percorso non sarà libero. Mentre X aspetta, è possibile che Y e Z cambino posizione e che quindi X non sia più tra i due. Ciò non è rilevante, quando X potrà, dovrà intraprendere il percorso scelto e poi ricominciare).

- Al segnale del formatore, i partecipanti dovrebbero rallentare gradualmente, muovendosi in uno spazio che diventa progressivamente più piccolo, fino a raggiungere una distanza non inferiore a 1 metro tra di loro.
- A questo punto, tutti dovrebbero mantenere la loro posizione, chiudere gli occhi e concentrarsi sul loro respiro per circa 1 o 2 minuti (alcuni partecipanti potrebbero trovarsi in piedi o a contatto con il pavimento, con qualsiasi parte del corpo).
- Al segnale del formatore, il gruppo dovrebbe muoversi intorno allo spazio a passo lento; ciascun partecipante è libero di cambiare posizione all'interno del gruppo, purché mantenga la distanza richiesta.

Importante: il formatore dovrebbe guidare il gruppo, incoraggiando il cambio di posizione e il coinvolgimento di tutte le articolazioni del corpo durante il movimento.

- Al segnale del formatore, il gruppo dovrebbe fermarsi, mantenere la posizione assunta, chiudere gli occhi e concentrarsi nuovamente sulla respirazione per qualche secondo.

Playlist

Pink Floyd – Shine on

you crazy diamond

40 min

Discussione di gruppo

1. **Com'è stata per te quest'esperienza?**
2. **Come userai quotidianamente ciò che hai imparato?**

10 min

Lo scultore e la sua scultura

A coppie, una persona sarà lo scultore e l'altra il materiale da scolpire. Lo scultore dovrà modellare il partner e plasmarlo in varie posizioni, incoraggiando il movimento e l'isolamento di alcune articolazioni. Lo scultore non deve toccare il suo partner mentre lo "scolpisce", può però ricorrere al metodo della "corda immaginaria" utilizzato nel workshop 2. Questo esercizio prevede tre fasi:

Prima fase

Lo scultore dovrà esplorare le forme che potrà ascrivere al partner, assicurandosi che si lavori su più livelli (la scultura può essere distesa per terra, messa in ginocchio, in piedi, etc.). La scultura dovrà, invece, mantenere la forma creata dal partner fin quando non verrà manipolata nuovamente. Al segnale del formatore, i due membri della coppia si scambiano i ruoli.

Seconda fase

I membri della coppia invertono nuovamente il proprio ruolo. A questo punto, lo scultore sceglierà sei forme da attribuire alla scultura e quest'ultima dovrà memorizzale, insieme ai movimenti necessari per eseguirle.
Terminata questa attività, i ruoli verranno invertiti.

Terza fase

Il formatore invita i partecipanti a dividersi in due gruppi e si assicura che venga mantenuta la distanza necessaria. Il gruppo 1 mostra al gruppo 2 la sequenza composta dalle sei posizioni scelte dallo scultore. Quando la sequenza di posizioni sarà terminata, il partecipanti del gruppo 1 dovranno attendere, mantenendo la posizione fin quando tutti gli altri non avranno finito. Successivamente, cammineranno insieme e sceglieranno un altro punto in cui ripetere la sequenza una seconda volta. Non appena avranno terminato, essi dovranno mantenere nuovamente l'ultima posizione assunta, fin quando tutti quanti non avranno terminato. Tutti i membri del primo gruppo usciranno insieme dallo spazio. Adesso toccherà al secondo gruppo.

Osservazioni: durante l'esercizio "lo scultore e la sua scultura", lo scultore può manipolare i movimenti del suo partner con un filo immaginario collegato a qualsiasi parte del suo corpo (per esempio: il naso, la mano, il gomito, etc.).

Playlist

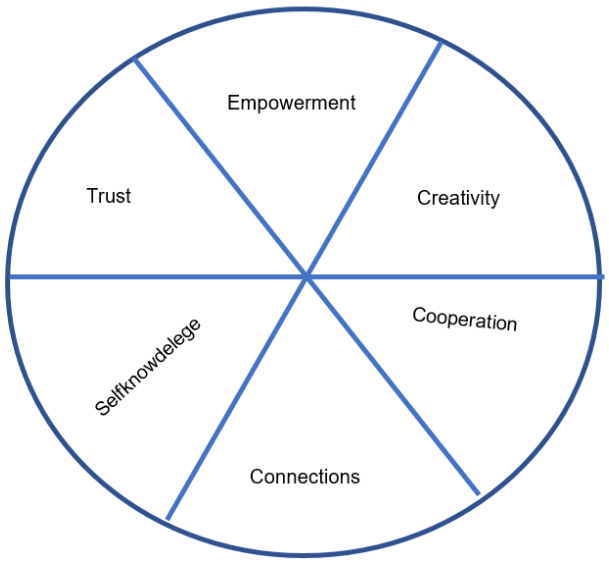
- Pink Floyd – Shine on you crazy diamond
- Yann Tiersen BSO Amélie
- Ludovico Einaudi

30 min

VALUTAZIONE

Prima parte:

Il formatore dovrebbe fornire un pezzo di carta con il seguente diagramma e disporlo sul pavimento. Esso presenterà 6 porzioni, come una pizza. Ad ogni parte corrisponderà una delle abilità su cui si è lavorato durante i workshop: empowerment, fiducia, conoscenza di sé, connessione, cooperazione e creatività.



Ogni partecipante avrà a disposizione dei post-it, sui quali indicherà per iscritto il proprio livello di soddisfazione in relazione a ciascuna abilità e li incollerà nella porzione corrispondente (lo faranno a turno, senza avvicinarsi l'un l'altro). Quando tutti avranno terminato, tutte le competenze verranno analizzate e ciascuno potrà commentare la propria esperienza e i propri risultati.

Discussione di gruppo

1.Com'è stata per te l'intera esperienza?

2.Come userai quotidianamente ciò che hai imparato?

Successivamente, verranno posizionati a terra sei fogli, su ognuno dei quali vi sarà scritta una frase:

1. Sento che...
2. Voglio ringraziare...
3. Ho imparato che...
4. Da oggi do più valore a...
5. Vorrei dire che...
6. Propongo...

Infine, i partecipanti avranno a disposizione un dado. Ciascun partecipante lancerà il dado e, a seconda del numero ottenuto, completerà la frase corrispondente. (Ad esempio, se il numero sul dado sarà 5, il partecipante dovrà leggere e commentare la frase corrispondente al 5: vorrei dire che...). Gli altri partecipanti dovrebbero osservare il lancio dei dadi da almeno 1 metro di distanza.

Al termine del workshop, il formatore potrebbe distribuire i questionari riportati sul manuale, se necessario.

ADATTAMENTI

Introduzione

Dopo aver sviluppato i workshop, i partner del progetto li
hanno testati e adattati alle esigenze specifiche dei diversi gruppi target.

Di seguito sono presentati gli adattamenti dei 7 workshop in tutti i paesi partner e le loro raccomandazioni, che si fondano sull'esperienza e sulle indagini condotte durante la fase di test.

SPAGNA

ADATTAMENTI PER PERSONE CON DISABILITÀ

È necessario che i partecipanti con disabilità vengano assistiti, durante gli spostamenti e per tutta la durata delle sessioni, da persone esterne al gruppo, in modo da poter svolgere le attività nel migliore dei modi.

La presenza di un ampio spazio faciliterà il progresso delle sessioni, in modo che non vi sia alcuna possibilità di collisione tra le sedie a rotelle.

È necessario adeguare la durata delle attività alle caratteristiche del gruppo.
Alcuni esercizi, che potrebbero risultare più difficili, possono essere tralasciati o possono essere svolti lasciando più tempo a disposizione, qualora i partecipanti ne abbiano bisogno per eseguirli correttamente.

È importante specificare quando un'attività verrà cambiata, in modo che i partecipanti possano cogliere il mutamento nel ritmo della musica e individuare la pausa per le spiegazioni.

Si raccomanda di sviluppare progressivamente le attività di espressione corporea e di danza, nel caso in cui il gruppo non abbia familiarità con le attività, in modo da non renderle eccessive.

Qualora i partecipanti presentino un deficit cognitivo, sarà necessario disporre di più tempo per le spiegazioni e per le attività.

Invece di applicare questionari di valutazione, sia quantitativi che qualitativi, la valutazione verrà effettuata in base alle seguenti domande:

- **Quale esercizio ti è piaciuto di più?**
- **In generale, ti sono piaciute le attività?**
- **Vorresti segnalare qualcosa in merito alle attività?**

WORKSHOP 1

In generale, per questo workshop si raccomanda di predisporre un ampio spazio, in modo da assicurare a tutte le sedie a rotelle la possibilità di muoversi liberamente. Ad ogni modo, si consiglia la partecipazione di un numero limitato di persone.
L'esercizio del **tunnel a coppie** verrà adattato nel seguente modo: i partecipanti verranno invitati a disporsi in piedi su due file, una di fronte all'altra. Questi attraverseranno il tunnel ballando, seguendo il ritmo della musica proposta singolarmente e alternativamente (il primo della linea A e poi il primo della linea B, e così via fino all'ultimo).

WORKSHOP 2

La coda invisibile. Mi tiri o mi spingi?
Come nell'esercizio precedente, la maggior parte delle persone avrà bisogno di un sostegno per muoversi.

La danza dell'elastico
La persona cinta dall'elastico praticherà dei movimenti giocando con quest'ultimo, deformandolo, dando così vita a movimenti di danza tramite questo strumento. L'accompagnatore deve bloccare una parte dell'elastico su un punto fisso, in modo che la persona che danza possa esprimersi al massimo delle sue capacità.

La sfida di gruppo
Per quanto riguarda l'attività per la quale si prevede che i partecipanti si stringano la mano e si passino un hula-hoop, essa verrà sostituita, a causa delle grandi difficoltà di mobilità, da una comune "onda". Inoltre, al posto di sviluppare una coreografia comune stringendo le mani, si opterà per una scenografia a mani libere.

WORKSHOP 3

Al termine della prima parte del workshop, che rimane invariata, i partecipanti si preparano a sperimentare l'esercizio della **Sfera di Energia,** che sarà adattato nel seguente modo: il formatore dovrebbe invitare i partecipanti a scegliere un partner e quindi a posizionarsi in cerchio. A turno, ogni coppia sarà invitata al centro del cerchio per provare l'esercizio. Gli altri partecipanti si limiteranno ad osservare, disposti nel cerchio circostante.

.

Presentazione dei partecipanti attraverso il movimento

Nonostante le difficoltà fisiche (per esempio, emiplegia), i partecipanti potranno eseguire l'esercizio; tuttavia, il passaggio del ruolo di leader a un altro membro del suo gruppo avverrà indicando la persona in questione, evitando di toccarle la spalla.

WORKSHOP 4

Espressione corporea ed esplorazione parte 1

Invece di ricorrere all'espressione "camminare", si può impiegare il termine "muovere" o "spostare". Al momento di cambiare la velocità degli spostamenti, non usare frasi come "il più velocemente possibile", poiché potrebbe rivelarsi pericoloso con le sedie a rotelle. Si può invece fornire una spiegazione dei mutamenti nella velocità, in modo che i partecipanti si concentrino sui loro movimenti e su quanto velocemente o lentamente possano interiorizzarli.

.

Le possibilità del bastone
Espressione corporea parte 2

A causa delle difficoltà di movimento dei partecipanti, il bastone verrà utilizzato per sperimentare le possibilità di ogni singola parte del corpo. Per facilitare la cosa, ciò potrebbe essere fatto in coppia o, se possibile, con una persona di supporto. In molti casi, i partecipanti non sono in grado di eseguire movimenti specifici con alcune parti del loro corpo o con alcuna parte. In questo caso, il bastone verrà posizionato in modo tale da attirare l'attenzione delle coppie, cosicché i partecipanti possano percepire una certa pressione nelle parti sensibili del corpo.

Le coppie

I partecipanti dovranno spostare il bastone esclusivamente con quelle parti del corpo che essi sono in grado di muovere. In questo esercizio, così come nel precedente, è importante per il formatore creare delle coppie equilibrate, nelle quali entrambi i partner possano muovere la medesima parte del corpo.

Riscaldamento del corpo

Se i partecipanti non possono sedersi o inginocchiarsi sul pavimento, l'attività dovrà essere modificata. Il riscaldamento del corpo verrà eseguito individualmente, esplorando le possibilità delle parti del corpo stesse. Per esempio, la testa, le spalle, le braccia, le mani, le gambe... *Opzionale: il formatore potrebbe indicare di eseguire l'esercizio secondo uno schema piramidale, partendo pertanto dalla parte superiore del corpo verso quella inferiore o viceversa.*

I partecipanti verranno disposti a coppie e balleranno con il braccio dell'altro, restandovi sempre in contatto.
Le braccia saranno il punto di contatto.

Il movimento del mulino

Per quei partecipanti che non riescono a stare in piedi, l'attività potrà essere modificata. Essa verrà svolta in coppia, sulla propria sedia a rotelle, prendendo il polso del partner ed esplorandone progressivamente la forza, da parte di ciascuno dei due partner, e seguendo le istruzioni specifiche dell'esercizio, che consistono nell'eseguire i movimenti del mulino e giocare con i differenti livelli di altezza della parte superiore del corpo. Il formatore dovrà provvedere a fornire istruzioni chiare e a gestire il tempo necessario per la spiegazione, rispettando le tempistiche di assimilazione dei partecipanti.

Nel caso in cui la posizione "del fiore", "dell'angelo" e quella "schiena contro schiena" non possano essere praticate, si propongono le seguenti attività:

A coppie, i partecipanti balleranno con una palla in maniera creativa, seguendo il ritmo delle canzoni e cercando di non farla cadere sul pavimento. In seguito, le coppie dovranno percepire la forza che il loro partner esercita giocando, per poi sperimentarla e applicarla a loro volta.

I partecipanti vengono divisi in due file, A e B, disposte una di fronte all'altra. I partecipanti della fila A propongono dei movimenti, i quali dovranno essere riprodotti dalla fila B. Ciò avverrà a turno, per ciascuna coppia, dall'inizio alla fine delle due file. Successivamente, i ruoli verranno invertiti.

WORKSHOP 6

Al termine della prima parte del workshop, che rimane invariata, i partecipanti si apprestano a sperimentare l'esercizio dell'**animale totemico**, il quale verrà adattato nel seguente modo:

Quando i partecipanti tentano di calarsi nei panni dell'animale scelto, attraverso i loro movimenti, e negli intervalli di tempo che intercorrono tra ogni indicazione fornita dal formatore, essi dovranno comunicare cosa stanno facendo e spiegare perché eseguono ogni movimento. In tal modo, i partecipanti potranno compiere davvero ciò che stanno immaginando, nonostante la loro condizione fisica.
Nel corso dell'interazione con gli altri, i partecipanti dovranno esprimere anche l'animale e i suoi movimenti, al fine di creare un ecosistema migliore e comprendere gli altri.

WORKSHOP 7

Esercizio 1:

Se la maggior parte dei partecipanti necessita di una persona di supporto per muoversi, la parte in cui si dovrà correre verso lo specchio, tornando indietro camminando con naturalezza, non sarà appropriata. Al contrario, il gruppo si disporrà rivolto verso lo specchio e la persona che andrà a suggerire i movimenti da compiere vi si posizionerà dinanzi, cosicché gli altri ne possano riprodurre i movimenti. Non appena la persona avrà terminato, chiunque voglia proporre dei movimenti ne prenderà il posto, disponendosi a sua volta in avanti. Il formatore dovrebbe incoraggiare i partecipanti a farsi avanti, fornendo degli esempi qualora essi si trovino in difficoltà.

Parte 1:

Non potendo muoversi liberamente e necessitando, quindi, dell'aiuto della persona di supporto, i partecipanti saranno invitati a compiere il seguente movimento nello spazio; essi dovranno scegliere una persona, dirigersi verso di essa, selezionare un'articolazione ed esplorarne i possibili movimenti, manipolandola. Non appena riterranno di aver esplorato a sufficienza, i partecipanti dovranno ricominciare a muoversi, scegliendo un'altra persona e un'altra articolazione, e così via. Il formatore dovrà provvedere a fornire istruzioni chiare e a gestire il tempo necessario per la spiegazione, rispettando le tempistiche di assimilazione e di esecuzione dei partecipanti, in modo da scongiurare eventuali possibilità di collisione.

BULGARIA

ADATTAMENTI PER LE MINORANZE E LE PERSONE A RISCHIO DI ESCLUSIONE SOCIALE

Per quanto riguarda la minoranza costituita dalla comunità Rom, occorre prendere in considerazione varie questioni. La fascia d'età considerata, in questo caso 18-19 anni, e le specificità culturali della comunità hanno imposto un approccio leggermente diverso. Per evitare che i partecipanti associno alle attività un'ottica sessuale - richiedendo quest'ultime una vicinanza fisica e il contatto - è importante spiegare dettagliatamente ogni attività, il suo scopo, il contesto, fornendo istruzioni esaustive ai partecipanti, oltre che una dimostrazione delle attività da svolgere.

Raccomandazione: ove possibile, suddividere in base al genere (partecipanti che lavorano con un coetaneo dello stesso sesso) i partecipanti per le attività di coppia, in modo da rielaborare l'eventuale sensazione di disagio derivante dalla vicinanza con il sesso opposto e prevenire la disattenzione.

La fase di test con il gruppo di persone a rischio di esclusione ed emarginazione - comprendenti età, stato sociale ed economico diversi, così come salute, mobilità ed esigenze differenti - ha portato alla formulazione dei seguenti suggerimenti per l'implementazione.
Alcune delle attività, che richiedono una notevole forza fisica (come l'esercizio 2 del workshop n.5) non solo potrebbero non risultare stimolanti per alcuni dei partecipanti ma, qualora non monitorate attentamente, potrebbero costituire motivo di infortunio. Pertanto, è consigliabile essere attrezzati con un numero sufficiente di volontari sul posto, pronti a sostenere i partecipanti e ad assicurarsi che le attività siano realizzate in modo corretto, tenendo conto di ogni possibile rischio.

ITALIA
ADATTAMENTI PER MIGRANTI E RIFUGIATI

La danza e il movimento si sono rivelati un potente mezzo di espressione e interazione tra persone di età, background ed esperienze di vita differenti, che non parlano neppure la stessa lingua. La possibilità di entrare in stretta e intima connessione con qualcuno che, in una situazione di vita quotidiana, non avresti mai avvicinato o incontrato, è stata preziosa e ha fornito al gruppo ulteriori spunti di riflessione. Tuttavia, occorre che i formatori siano consapevoli dell'importanza del ruolo che assumono nel chiedere alle persone di aprirsi, di fidarsi reciprocamente (e di se stessi), nonché di esprimere il proprio mondo interiore con persone mai incontrate fino a quel momento.

La prima difficoltà che emerge dall'interazione di gruppo è ovviamente la lingua. È importante che i formatori parlino almeno una delle lingue correnti dei loro partecipanti stranieri (per esempio, nel caso del CEIPES, con molti migranti che arrivano dall'Africa sub-sahariana, si trattava di inglese e francese). Al primo incontro, occorre accertarsi che tutti stiano capendo la lingua parlata ed essere pronti a tradurre le istruzioni fornite. I partecipanti stessi possono sostenere il gruppo, quindi non esitate a chiedere chi può aiutarvi in questo compito.

"L'esperienza vissuta durante le attività del workshop mi ha dato l'opportunità di uscire dalla mia comfort zone, esprimendomi attraverso la danza. Sono riuscita a riconnettermi con il mio io interiore, comprendendo che il nostro corpo non ha limiti e che basta la musica giusta per esprimere ciò che esso già conosce" (Mihaela, partecipante _Romania).

È essenziale chiarire al gruppo lo scopo della formazione, rendendo i partecipanti consapevoli di ciò che stanno facendo, di ciò che possono ricavare dal tempo dedicato ai workshop e del perché sia necessario compilare un questionario. Normalmente, le loro preoccupazioni principali consistono nel trovare un lavoro e nel godere di una posizione regolare nel Paese, pertanto il tempo che essi dedicano a un percorso di apprendimento deve essere percepito come particolarmente significativo da parte loro.

La valutazione è stata anche un momento difficile per molti dei partecipanti con background migratorio.

Se avete intenzione di chiedere di compilare un questionario iniziale e finale, siate pronti a produrre delle versioni in diverse lingue e, per dare supporto ai partecipanti, a spiegare il significato delle domande insieme ad alcuni volontari. A causa delle barriere linguistiche e, per alcuni partecipanti, della mancanza di dimestichezza nell'esprimere i propri pensieri ed emozioni di fronte ad altri, non sempre è possibile ottenere un feedback esauriente. Per coloro che si sentono a proprio agio, è possibile lasciare un po' di tempo per pensare e scrivere qualcosa di più specifico, ciò contribuisce a riorganizzare i pensieri. Al momento giusto, in cerchio, chiedete un feedback, uno per uno, iniziando dalle persone meno timide, e incoraggiando tutti a parlare. Inoltre, è possibile adattare i momenti dedicati alla valutazione, servendosi principalmente del corpo, al fine di ottenere risultati più visibili.

L'aspetto veramente rilevante dell'uso della danza e del movimento consiste nel fatto che chiunque potrà esprimere se stesso, in qualsiasi modo, attraverso il proprio corpo, anche se non gli viene chiesto di farlo. È molto importante, in questo caso, che i formatori colgano ogni dettaglio per verificare come si sentono i partecipanti e quali sono le loro difficoltà, in modo da comprendere come sostenerli.

FRANCIA
ADATTAMENTI DEI WORKSHOP PER LA COMUNITÀ LGBTQIA+

Durante la fase pilota dei sette workshop in Francia, Essevesse non ha avuto bisogno di adattamenti fisici dato il gruppo target scelto. Naturalmente, qualora alcune persone della comunità presentassero dei problemi fisici, si raccomanda di leggere tutti i consigli generali forniti in questo manuale per i formatori, poiché è molto importante far sì che tutti i partecipanti siano sempre al sicuro.

Raccomandazioni

È importante, quando si promuove un evento di questo tipo, essere il più chiari possibile circa il gruppo target e gli obiettivi dei workshop, al fine di evitare problemi tra i partecipanti.

Durante i workshop, i partecipanti hanno lavorato con persone eterosessuali che si sentivano comunque parte del gruppo e non volevano essere esclusi dalla comunità LGBTQIA+. Nessuno era consapevole di tale circostanza, infatti tutte le attività si sono svolte senza intoppi. Alla fine della sessione, tuttavia, è stata fatta presente ai partecipanti questa situazione specifica e la reazione di alcuni di loro è stata molto interessante. Alcune persone della comunità LGBTQIA+ erano a disagio all'idea della presenza di persone eterosessuali, poiché necessitavano di uno spazio sicuro. Questi si sentirebbero maggiormente a loro agio ad avere uno spazio dedicato alla loro comunità, dato che molte attività e opportunità per le persone eterosessuali sono già disponibili.

Bibliografia

- Dance history – Dance Origins, accessed august 30, 2019, http:/www. dancefacts.net/dance-history
- “Dance therapy in France” Société Française de Danse-Thérapie, accessed August 30th, 2019, http:/ https://www.sfdt.fr/galerie
- Huerta, Tracy, "Use of the Creative Arts Therapies and Creative Interventions with LGBTQ Individuals: Speaking out from Silence a Literature Review" (2018). Expressive Therapies Capstone Theses. 83.
- Mackrell, Judith R. “Dance, performing art”, accessed August 30th, 2019, http:/ https://www.britannica.com/art/dance
- Silke Schreiber-Barsch. Adult and Continuing Education in France. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag, 2015.
- “The historical background & the professional context of arts therapies in France” European Consortium for Arts Therapies Education, accessed August 30th, 2019, http: http://www.ecarte.info/membership/directory/france.htm
- “Why adult education”, European association for the education of adults, accessed August 30th, 2019, http:/ https://eaea.org/
- National Dance Education Organization, https://www.ndeo.org/
- Education, Audiovisual and Culture Executive https://eacea.ec.europa.eu/
- “Adult Education in Italy”, Catholic Adult Education of Germany https://keb-deutschland.de/adult-educaton-in-italy/
- A cura di Fausto Benedetti, Viaggio nell’istruzione degli adulti in Italia. Alla scoperta di esigenze, problemi e soluzioni (INDIRE, 2018), http://www.indire.it/wp-content/uploads/2018/05/Viaggio-istruzione-adulti-in-Italia.pdf
- “DANZATERAPIA”,Benessere, www.benessere.com/psicologia/arg00/danzaterapia.htm
- Corpo danzante, http://www.corpodanzante.com/danzamovimentoterapia.html
- Ente Italiano di Normazione http://www.uni.com

- “La DMT in Italia”, Danza Movimento Terapia, http://www.danzamovimentoterapia.it/dmt_italia.htm
- Rebekka Dieterich – Hartwell and Sabine C. Koch, Scott J. Hunter, “Creative Arts Therapies as Temporary Home for Refugees: Insights from Literature and Practice”, Behavioral sciences, October 17, 2017
- Alvares Van Der Feltz, I. (2014). La imagen corporal en danza/movimiento terapia. Un estudio con mujeres operadas de cáncer de mama (tesina presentada para el Máster en Danza Movimiento Terapia). Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona
- Felgueroso, F. (2017). Claves para mejorar la educación de adultos en la España de la post.crisis. Fundación Europea de Sociedad y Educación.
- Fischman, D. (2001). Danzaterapia: orígenes y fundamentos. Available in: http://www.brecha.com.ar/articulos/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf
- Gallego, T. (2014). Estado actual del Arteterapia en España. Un estudio piloto, “Formación y profesionalización en la Comunidad de Madrid” (Trabajo Final de Máster). Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Laban, R. (1987). El dominio del movimiento. Madrid. Ed. Fundamentos
- Laban, R. (1991): La danza educativa moderna. México: Ed. Paidós
- López Fernández-Cao, M. (coord.) (2006). Creación y posibilidad. Aplicaciones del arte en la integración social. Madrid: Ed. Fundamentos.
- López Martínez, M.D. (2010). Arteterapia. Concepto y evolución histórica. Murcia: DM.
- Panhofer, H. & MacDonald, J. (2015). Moviéndonos hasta el final de nuestros días. Cuidados paliativos a través de la Danza Movimiento Terapia. Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 51(10), 51-64. Available in: https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/download/51683/47926
- Panhofer, H. (ed.) (2005). El cuerpo en psicoterapia. La teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Gedisa.
- Rodríguez-Jiménez, R.M. (2011). Uniendo Arte y Ciencia a través de la Danza Movimiento Terapia. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, 7, 4- 11. Available in: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675957
- Sebiani, L. (2005). El uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas (cáncer, fibrosis, sida). Rev. Reflexiones, 84(1), 49-56. Available in: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4796161.pdf
- Vella, G. & Torres Solera, E. (2012). Desarrollo de un instrumento de observación en danza movimiento terapia (DMT). Revista Papeles del Psicólogo, 33(2), 148-156. Available in: http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2103.pdf
- Wengrower, H. & Chaiklin, S. (comp.) (2008). La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Ed. Gedisa.