

## Pratica 2 by Hope Art “POLI EMPATICI” (EMPATIA)

**Durata:** 60 minuti

**Lo scopo dell'attività** è osservare come ci sentiamo quando siamo guidati da qualcun altro, realizzare quanto possiamo accettare e dare, connetterci con il nostro corpo come mezzo di comprensione e non con la nostra mente. Con quanta facilità possiamo accettare i nostri errori? Siamo più inclini a parlare piuttosto che ad ascoltare? Questa attività aiuta l'artista a comprendere che il punto d'incontro sta nell'eguale scambio ed equilibrio all'interno di ciascuno degli elementi energetici e ricettivi, dell'attivo e del passivo, dallo stato “parlo” allo stato “sento”. Questo esercizio allena i 2 emisferi del nostro cervello affinché funzionino in modo più equilibrato.

**Fase 1:** formare coppie. Ogni coppia ha 2 manici di scopa. Uno per ogni persona. Lanciamo contemporaneamente la scopa al nostro partner. Quindi cambiamo mano, lanciamo il manico di scopa nell'altra mano e inviamo nuovamente il manico di scopa al partner. Ripetiamo finché non troviamo il nostro ritmo comune senza bisogno di coordinazione verbale.\*

**Fase 2:** Quindi formiamo un cerchio e lanciamo il bastone al partner alla nostra destra, dopo che l'allenatore ha dato il segno "que" mentre allo stesso tempo riceviamo il bastone dal nostro partner di sinistra. Cerchiamo di riuscire a fare un giro senza che qualcuno faccia cadere il bastone usando la nostra visione periferica. Ripetere finché il gruppo non trova il ritmo comune ed è in grado di “muoversi” all'unisono.\* Ripetere l'esercizio senza il segno del formatore. Ripeti l'esercizio ma nella direzione opposta.

**Fase 3:** questo esercizio ha molti livelli di difficoltà. Esempio: coppie 2-2 con incrocio di direzioni/coreografia ecc.

**Fase 3:** Procedura di riflessione: 20 minuti

**Materiale richiesto:** ogni partecipante necessita di almeno un manico di scopa

**Avvertenza importante:** Condizioni essenziali sono la respirazione, il corpo rilassato, le mascelle e il bacino.

The "Art of Connection" as a methodology for artists with and without disabilities © 2024 by Hopeart , Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>