

## Pratica 5 by Hope Art

### DISCORSO DEL CORPO E LIMITAZIONI (ESPRESSIONE)

**Durata:** 60 minuti

**Lo scopo dell'attività** è realizzare che ci sono altri modi di esprimerci e connetterci con gli altri, piuttosto che solo un'espressione intellettuale o verbale. Con questa attività aiutiamo il corpo a risintonizzarsi con la saggezza interiore che porta e assume il ruolo principale nella comunicazione. Ciò porta a una connessione più profonda che va ben oltre la semplice comunicazione e di solito è limitata dall'uso delle parole.

**Fase 1:** formare coppie. I partner sono uno di fronte all'altro e l'allenatore li identifica come A e B. A suggerisce un movimento in relazione alla persona B. Quindi B, utilizzando i sensi spalancati, "riceve" il movimento e dopo 15 secondi risponde con il proprio movimento secondo alla sensazione che ha ricevuto. I partecipanti osservano i propri sentimenti, le tensioni, i propri limiti, i propri dubbi ecc. Ogni coppia condivide l'esperienza con tutto il team.

**Fase 2:** L'esercizio ha molti livelli di difficoltà: la procedura può essere ripetuta con 4 partecipanti (2 coppie). Il formatore può scegliere i partner che stanno già lavorando insieme su una scena e chiedere loro di recitare la scena senza parole, usando solo il corpo. (\*)

**Fase 3:** Le coppie condividono con il team la loro esperienza in termini di auto-osservazione (sentimenti, pensieri, ecc.). La procedura può essere ripetuta con tutta la squadra come riscaldamento. In questo caso l'ordine in cui qualcuno suggerisce un movimento non è determinato dall'allenatore, ma attraverso la connessione della squadra utilizzando la consapevolezza dei sensi e la corrente dell'"anima collettiva" della squadra.

**Fase 4:** Procedura di riflessione: 20 minuti

**Avviso importante:** (\*) È necessario che il formatore sottolinei che il movimento non deve descrivere la scena.

- Il movimento deve essere descritto utilizzando i nostri corpi, il movimento deve rispondere al contesto del ruolo, senza che il movimento diventi descrittivo.