

Pratica 6 by Hope Art

Tono di voce (ESPRESSIONE E CONSAPEVOLEZZA DEI SENSI)

Durata: 30 minuti

Lo scopo dell'attività è introdurci a una nuova prospettiva di connessione umana basata sul tono delle nostre voci. Quando parliamo di espressione, possiamo intendere molte cose diverse. Nel nostro approccio, suggeriamo la formazione in tre diversi campi espressivi. Discorso usando le parole (condivisione), che è più legato alle capacità di generosità e vulnerabilità. L'espressione corporea come mezzo di connessione e interazione umana. Il tono di voce come veicolo principale di connessione. A volte la cosa più importante non è quello che diciamo, ma quello che gli altri ricevono ascoltando il suono della nostra voce. La voce non è altro che l'impronta della nostra anima e del nostro spirito unico.

Fase 1: formare coppie. I partner stanno a 3 metri di distanza l'uno dall'altro, senza affrontarsi. Dopo il "cue" (segnale) del formatore, i partecipanti iniziano a usare la loro voce (una O che si forma alla base della laringe e non sulle labbra). Senza alcuna indicazione da parte dell'allenatore, la coppia decide insieme quando voltarsi e guardarsi l'un l'altro e poi, quando aprire gli occhi.

Fase 2: la connessione ora viene rafforzata attraverso il contatto visivo e la risonanza della voce. Quindi la coppia, senza alcuna direzione da parte del formatore, inizia a camminare l'uno verso l'altro, senza perdere il contatto visivo e la risonanza della voce. Quando si raggiungono, estendono i palmi delle mani.

Fase 3: il palmo destro è rivolto verso il pavimento, mentre il palmo sinistro è rivolto verso il soffitto. Quindi iniziano a tenersi i palmi delle mani. Ora la connessione è ancora più potenziata aggiungendo il senso del tatto. Le coppie rimangono in questa posizione, mantenendo i 3 percorsi di connessione, attraverso voce/occhi/tatto, senza limiti di tempo. L'esercizio si conclude con la decisione congiunta dei partecipanti (ovviamente senza alcuna comunicazione verbale) quando ritengono che la connessione sia stata raggiunta nella massima misura possibile.

Fase 4: Ogni coppia condivide l'"esperienza di connessione" con tutto il team.

Fase 5: Procedura di riflessione: 20 minuti