

Pratica 8 by Hope Art

“IL TATTO COME SENSAZIONE PIÙ PROFONDA”

(CONSAPEVOLEZZA DEI SENSI)

Durata: 30 minuti

Lo scopo di questa attività è quello di acquisire maggiore consapevolezza del senso del tatto. Come in ogni spettacolo teatrale, quando gli attori e gli altri artisti iniziano a lavorare, hanno bisogno di conoscersi, ma in un modo più sostanziale e olistico. Possiamo avere successo solo usando consapevolmente i nostri sensi. Nell'esercizio seguente esaminiamo la connessione attraverso il senso del tatto.

Fase 1: crea un cerchio (seduto su un tavolo o sul pavimento). Tutti offrono i palmi delle mani ai partecipanti sul lato destro e sinistro. Il palmo sinistro è rivolto verso il soffitto, il palmo destro è rivolto verso il pavimento. Tutti i partecipanti coinvolti si guardano negli occhi.

Fase 2: Dopo 3 minuti i partecipanti chiudono gli occhi. Concentrati sulla rete invisibile che ci collega attraverso i palmi. Rimani lì per 3 minuti. Condividi ciò che hai osservato.

Nei loro corpi (ad esempio, riscaldamento/sudorazione/tremore/sensazione di freddo, ecc.)

Possibili sentimenti che sorgono

Possibili pensieri in formazione

Fase 3: Procedura di riflessione: 10 minuti

Avvertenza importante: La consapevolezza si concentra sui palmi osservando la differenziazione nei corpi mentre questa corrente penetra in ognuno e scorre da una persona all'altra attraverso il senso del tatto e specificatamente utilizzando i palmi.

I palmi sono punti del corpo umano in cui l'energia fluisce dentro e fuori più facilmente. La chiave è inviare la nostra consapevolezza al nostro corpo e trattenere un respiro calmo.

Iniziamo così a conoscere “l'anima collettiva” del team artistico.