

**L'arte è un percorso per creare
una società inclusiva in cui tutti
sperimentiamo il senso di Unità**



TOOLKIT



II TOOLKIT di No One Forgotten

L'ARTE
È UN PUNTO
D'INCONTRO
IN CUI
NESSUNO VIVE
PERDUTO E
SOLO

Vassilis Panagiotidis

Il presente Toolkit è stato creato nell'**ambito del progetto europeo Europa Creativa "No One Forgotten"**. Il progetto mira a promuovere la cooperazione tra persone con esigenze e competenze specifiche e persone senza disabilità in diverse discipline artistiche, migliorando il benessere di entrambe le parti, nonché la loro salute mentale e la connessione umana. Il metodo utilizzato è l'"Arte della connessione": interagire con gruppi vulnerabili attraverso l'arte, che mira a migliorare qualità interiori come l'accettazione, la pazienza, la compassione, l'accesso alla nostra vulnerabilità e la capacità di co-creare.

Il progetto "No One Forgotten", basato sul presente Toolkit, sta organizzando corsi di formazione rivolti ad artisti con o senza disabilità in tutti i Paesi partner e sta anche creando spettacoli inclusivi in 4 arti diverse (teatro, pittura, danza e musica/sonorizzazione).

Il consorzio del progetto è composto da 5 partner in 4 Paesi europei. Il coordinatore è l'**Accademia di Belle Arti** di Napoli (Italia), mentre l'organizzazione esperta che sta trasferendo il metodo "Art of Connection" al partenariato è **Hopeart** dalla Grecia, in collaborazione diretta con l'associazione culturale e multidisciplinare **Vo'Arte** dal Portogallo, l'organizzazione ONG **Locative Media Supercluster** dal Belgio e l'organizzazione di formazione **Action Synergy** dalla Grecia.

Ulteriori informazioni sul progetto sono disponibili sul sito web: www.nooneforgotten.eu.

CONTENUTI

TEORIA

Introduzione **p.5**

1. La storia dell' "Arte della connessione" **p.6**

2. Connettersi con la natura. Connettersi con sé stessi e con gli altri **p.6**

2.1. Connettersi con la natura

2.2. Connettersi con sé stessi. Il modo per connettersi con gli altri

3. Arte, psicologia e spiritualità e la loro importanza nelle connessioni umane **p.8**

4. Introduzione alle competenze: Empatia, Generosità, Vulnerabilità ed Espressione **p.8**

4.1. Empatia **p.8**

- Empatia e gruppi vulnerabili
- Empatia e diversità
- Empatia e creatività
- Discorso
- Confini

4.2. Generosità **p.13**

- Generosità e natura
- Generosità e processo artistico

4.3. Vulnerabilità **p.14**

ESERCIZI PRATICI

1. TEATRO (Esercizi di Hopeart) **p.17**

2. DANZA (Esercizi di Vo'Arte) **p. 27**

3. PITTURA (Esercizi dell'Accademia di Belle Arti di Napoli) **p. 36**

4. SUONO (Esercizi per Supercluster) **p. 44**

5. Bibliografia **p. 64**

Introduzione

Per iniziare a parlare di connessione, dobbiamo innanzitutto trovare il termine comune di questa parola aperta e preziosa che si nasconde nel profondo di ogni essere umano e che in un certo senso descrive il meccanismo di cui tutti siamo fatti.

Qual è il significato di connessione per voi?

La connessione ha a che fare con qualcosa di invisibile ai nostri occhi, ma percepibile nella nostra anima. In questo studio esamineremo la connessione tra due esseri umani e in particolare tra diversi tipi di artisti (attori, musicisti, ballerini, pittori) senza o con "abilità" speciali, con l'obiettivo principale di costruire un'ACT artistica sociale innovativa. Ricordiamo che ognuno ha comunque le sue capacità "speciali" uniche.

Per riuscire a collegare 2 esseri umani, suggeriamo la seguente sequenza:

Connessione

con la natura ---> connessione

con noi stessi ---> connessione

con ogni essere

L'arte è ciò
che rende la vita
più interessante
dell'arte

Robert Filliou

In base alla connessione tra due esseri umani, esploreremo le condizioni in cui questo spazio invisibile tra due persone può diventare più "visibile" e percepibile ai nostri sensi. Basandoci sul metodo di competenze "The Art of Connection" di Angeliki Ariadni Voulgari, cercheremo di creare un kit innovativo di pratiche, esercizi, "rituali" e suggerimenti che aiutino gli artisti a incontrarsi in uno spazio comune di coesistenza e creatività.

"Il modo in cui esistiamo e interagiamo è stampato sul modo in cui creiamo" - Angeliki Voulgari

Incontreremo le 4 abilità - gli stati interiori - dell'approccio "Arte della connessione" e svilupperemo pratiche ed esercizi per ogni abilità in ogni diversa forma d'arte. Teatro, danza, musica nel senso del suono e pittura.

Questo kit di strumenti può essere utile per ogni artista, educatore, facilitatore o direttore artistico che voglia essere in grado di creare risultati artistici da persone con o senza disabilità. Ma onestamente, non si tratta arte, ma di essere presenti o di essere il "presso" nella società che vogliamo creare. Come disse l'artista francese Fluxus degli anni '60 Robert Filliou, "L'arte è ciò che rende la vita più interessante dell'arte".

1. La storia dell' "Arte della connessione"

L' "Arte della Connessione" è stata creata da Angeliki A. Voulgari nel 2019-2021 ed è una raccolta di strumenti di comunicazione basati su principi psicologici, spirituali e artistici che si estende di fatto a un utile manuale di potenziamento, miglioramento e realizzazione di sé.

Come attrice ha lavorato per più di un decennio in ambienti sanitari esigenti, fornendo interventi artistici ed educativi a gruppi di persone vulnerabili. La signora Voulgari ha partecipato in prima persona a spettacoli teatrali in ospedali pediatrici, per poi realizzare programmi artistici stimolanti adattati alle esigenze degli anziani e condurre visite artistiche "terapeutiche" nelle stanze dei reparti oncologici pediatrici.

Negli anni successivi, è stata coinvolta sia come attrice che come scrittrice in spettacoli teatrali adattati a persone con caratteristiche diverse, come bambini con sindrome di down, autismo, paralisi cerebrale, bambini con disabilità visive o uditive, mentre, allo stesso tempo, ha progettato e realizzato programmi artistici di abilità sociali in cliniche psichiatriche per minori e in istituti di protezione dell'infanzia.

Così, durante questo periodo, ha raccolto le caratteristiche speciali degli strumenti che ha utilizzato per creare esperienze di connessione più profonde con persone che stavano attraversando un momento difficile o che erano state messe alla prova. Tutto si è manifestato attraverso la pratica e la ripetizione. Esperienze che hanno superato il classico binomio "spettatore-attore" e sono diventate una comprensione più profonda della natura umana in termini di comunicazione e legame. Da questo tipo di azione Angeliki Voulgari è riuscita a scoprire tutti i significati delicati delle cose che erano già presenti, ma mascherati a causa di diverse condizioni sociali e di una percezione fissa - o di semplice innocente ignoranza. Si tratta quindi di una guida utile per diventare più consapevoli su questioni di comunicazione, connessione e abilità di vita che possono essere applicate ovunque e a tutti, creando un passaggio sicuro e interessante.

saggio al potenziamento.

Le quattro abilità principali dell' "Arte della connessione" sono: empatia, generosità, vulnerabilità ed espressione. In questo kit di strumenti lavoreremo con tre delle quattro abilità e in particolare con l'empatia, la generosità e la nostra capacità di entrare nel nostro territorio vulnerabile. Poiché ci riferiamo agli artisti, l'abilità di espressione è già attiva.

2. Connettersi con la natura - Connettersi con sé stessi e con gli altri

2.1. Connettersi con la natura

A volte il linguaggio che usiamo per descrivere la natura come ambiente ci pone in una posizione di obbligo, esterna al paesaggio. Se spostiamo il nostro punto di vista a volo d'uccello, possiamo vedere che siamo parte della natura e che c'è continuità tra il nostro corpo, il nostro spirito, la nostra anima e la natura che circonda. Il motivo è che, essendo la Natura, facciamo parte dell'evoluzione della vita sulla Terra e nell'Universo, ereditando la nostra anatomia e i nostri organi sensoriali da tante specie. Siamo fatti di Natura e questa realtà profonda e bella è un'opportunità per conoscere meglio chi siamo conoscendo la Terra in intimo. Come uno specchio, la natura si riflette su di noi e noi sulla natura. È la nostra opportunità di imparare dalla sua intelligenza. Aprire i nostri sensi e il nostro cuore e sentirci connessi alla natura è un'energia potente per connetterci meglio con noi stessi ma anche con le altre persone, perché siamo tutti natura. Stabilire una connessione con qualcun altro attraverso la consapevolezza, l'amore e la gratitudine per la natura è un invito per altre forme di vita a far parte della conversazione, dando voce alla Terra attraverso le nostre connessioni con gli umani. Più che un'esperienza ipnotica, è una necessità assoluta se vogliamo contribuire a fermare la distruzione del pianeta, coltivando un senso di appartenenza.

Quindi la connessione umana con la terra 'è, esiste comunque, dobbiamo solo riqualificarci per. Come dice John Young:

Costruiamo fili con tutti gli esseri che ci circondano, gli uccelli, gli animali, gli alberi e, nel tempo, con le stelle, con la luna, con gli altri esseri umani, con i nostri antenati e con i nascituri, e questi fili diventano sempre più spessi con ogni interazione, con ogni osservazione, con ogni domanda, con ogni storia che ci raccontiamo su ciò che abbiamo visto, e alla fine quei fili diventano sempre più spessi, fino a diventare corde e sapete che questo è ciò per cui siamo predisposti, tutti noi, queste persone sono collegate agli antenati collettivi di tutti noi. Siamo tutti progettati per far sì che i fili diventino corde e sapete tutti che cosa

Il dono della connessione si sente con il vostro animale domestico, con il vostro migliore amico o con la persona che amate di più, ma potreste immaginare se lo aveste con tutti gli aspetti della natura?

Trascorrere del tempo nella natura può insegnarci sensazioni travolgenti. Non è solo il singolo individuo di ogni specie a insegnarci, ma anche l'interconnessione tra le specie lungo il ciclo del giorno e delle stagioni. Potremmo chiamarla l'intelligenza degli ecosistemi.

Ad esempio, gli uccelli notturni chiamano e cantano al buio. Potrebbe volerci molto tempo per vederli. Forse all'inizio ascolteremo solo il suono e potremo vedere solo il cielo scuro. Il loro richiamo è così forte nella notte che sembra irrealmente non vederli! Si tratta di guardare il terreno da una posizione più elevata rispetto ai campi, dove finalmente possiamo scorgere i loro occhi gialli e brillanti al tramonto. Addestrandoci ai sensi, arriveremo a un punto in cui ci accorgeremo che osservare gli uccelli può essere fatto anche con le orecchie.

È sicuramente una qualità più profonda che possiamo risvegliare dentro di noi, per allenare e spostare i nostri sensi a percepire con tutto il corpo. In questo punto incarniamo l'essenza della connessione. Attraverso la natura, allo spazio dentro di noi.

2.2. Connettersi con sé stessi. Uno sguardo più profondo all'interno dell'essere umano

Ma che dire dell'interno di un essere umano? Cosa accadrà se permetteremo alla natura di insegnarci in modo naturale? Ogni essere umano ha come educatore fisico la creazione che lo circonda e di cui fa; basta prestare un'attenzione specifica a questo educatore onnipotente e discreto per diventare l'insegnante più eloquente che si possa avere. Attingere a questa conoscenza non significa lavorare, ma essere vulnerabili e lasciare che la Natura penetri nei nostri sensi, per lasciare che la Natura lavori su di noi. Mettiamo una lente d'ingrandimento per vedere la parte invisibile dentro di noi, e alcune cose che aiuteranno a stabilire la "connessione" primaria dentro ogni uomo.

Se accettiamo che, per connetterci veramente con ciò che sembra separato dal nostro corpo, dobbiamo prima mettere in armoniosa connessione interna i principi fondamentali che costituiscono un essere umano, allora è interessante rintracciare, alla luce della spiritualità e della filosofia, quali sono questi principi primari che compongono un essere umano¹. Diversi filosofi greci dell'antichità, primo fra tutti Aristotele, hanno parlato di

l'anima, mentre il concetto di spirito si trova sia nella tradizione cristiana sia nelle religioni e tradizioni orientali. Ma cos'è, infine, questa connessione e come possiamo raggiungerla.

Per prima cosa dobbiamo vedere i materiali di cui siamo fatti tutti, sia che siamo artisti o meno, sia che siamo persone con "disabilità" o meno. Perché soprattutto siamo tutti persone con caratteristiche diverse. Nel nostro approccio non ci sono persone con e senza disabilità, ma esseri umani con caratteristiche diverse. Nel panorama sconfinato e senza confini della creatività artistica, non ci sono barriere tra le persone, né disabilità da distinguere. Ognuno di noi è un umano, intessuto caratteristiche uniche. Nel mondo artistico, è la peculiarità a emergere come fulcro, distinguendo gli artisti nella loro espressione creativa e nella loro capacità di comunicare attraverso una sensibilità, sia essa plasmata da sfide fisiche o psicologiche. Questa sensibilità unica e particolare dà vita all'arte, riflettendo l'anima in una danza di colori ed emozioni sulla tela dell'esistenza.

Ogni essere umano è composto da 3 principi fondamentali: Corpo, Anima e Spirito, e per scoprire "questo spazio intermedio", dobbiamo prima vedere questi 3 inseparabili e compenetrati. Abbiamo scelto le definizioni semplici e comprensibili (tra le tante esistenti) del trittico "Corpo, Anima, Spirito" del filosofo e riformatore sociale austriaco Rudolf Steiner, perché d'ora in poi ci servirà utilizzare un codice verbale comune.

Per "corpo" si intende quello attraverso il quale le cose presenti nell'ambiente di una persona si rivelano a quest'ultima.

Per "Anima" si intende quella attraverso la quale l'individuo associa le cose al proprio essere, attraverso la quale prova piacere e dispiacere, desiderio e avversione, gioia e dolore in relazione ad esse.

Per "Spirito" si intende ciò che si manifesta in loro quando, come diceva Goethe, guardano le cose come una sorta di "essere divino".

Quindi la prima connessione che suggeriamo di esaminare è quella che crea la nostra anima. Possiamo dire che la nostra anima è il veicolo attraverso il quale lo spirito entra in comunicazione (connessione), da un lato con il corpo, dall'altro con il mondo esterno, ed è proprio questo il motivo per cui non suggeriamo metodi diversi per artisti con caratteristiche diverse. Perché la vera "via" per riuscire a stabilire un legame umano è principalmente attraverso l'anima e non il corpo. Quando il corpo è in difficoltà, dobbiamo semplicemente trovare un modo per adattare la nostra intenzione di connessione a questa specifica condizione.

1. Voulgari, Angeliki-Ariadni, L'arte della connessione. Write 2022

Sulla base di queste definizioni, cercheremo di parlare della connessione tra due persone in modo più essenziale. In sostanza, ogni volta che entriamo in contatto con un essere umano, utilizziamo tutti e tre i nostri settori, poiché sono principi compenetrati e inseparabili, e lo facciamo in modo automatico. Quando il processo diventa più consapevole, è probabile che dalle connessioni che creiamo emergano risultati più significativi. Forse allora potremo parlare di "esperienze olistiche di connessione".

3. Arte, psicologia e spiritualità e la loro importanza nelle connessioni umane

"Tutto esiste in relazione a... Tutto inizia con una connessione" - *Angeliki Voulgari*

Se cerchiamo di studiare qual è lo spazio comune di questi campi, possiamo ritrovarci in 3 modi diversi che un essere umano può scegliere per conoscere se stesso. In altre parole, per riconnettersi con il vero sé, questo sé divino che è unico e irripetibile, lo spirito individuale.

Possiamo dire che la psicologia è una scienza che aiuta le persone a gestire in modo più consapevole i propri sentimenti, a imparare a riconoscerli meglio, a gestirli e a superare eventuali esperienze traumatiche che rendono disfunzionali le relazioni. In altre parole, è un percorso per trovare una vera connessione con se stessi attraverso la comprensione e l'equilibrio dei nostri sentimenti.

E da questo punto di vista qualcuno può essere tentato di connettersi in modo più autentico con un altro essere umano.

Anche l'arte e le sue espressioni, come la pittura, la musica in termini di suono, la danza, il teatro, sono vie che portano alla conoscenza di sé. Naturalmente l'arte può costituire, nelle prime fasi, un senso di sollievo per tutti. Inoltre, l'arte può essere terapeutica per persone con problemi emotivi, anziani con gravi disabilità e disturbi mentali (Wald, 1993). Il processo creativo incoraggia l'essere umano a espandersi e a scoprire aspetti di sé non accessibili alla consapevolezza. In questo caso l'attività investigativa o artistica è un riflesso del sé e aiuta a mettere in luce aspetti consci o inconsci.² Il processo sopra descritto porta a

una migliore visione di sé stessi e, a un secondo livello, alla connessione con chi siamo veramente e da lì nasce qualsiasi connessione con qualsiasi altro essere umano.

Per quanto riguarda la spiritualità, possiamo dire che è una porta che conduce a un nuovo percorso che ci spinge dal "percepibile" che non esiste, nel "non percepibile" dai nostri sensi a ciò che realmente esiste.³ E questo è il nostro spirito individuale.

Quindi, in un certo senso, la spiritualità è la terza via che porta a questa connessione interna con il nostro elemento immortale, la nostra parte divina. Inoltre, da questo punto siamo in grado di sperimentare in modo olistico, come corpo, anima e spirito, la rete invisibile che ci tiene collegati con la natura e con ogni altro essere intorno a noi. E questa rete si rivelerà attraverso la coesistenza ecumenica con la natura e con tutte le persone, indipendentemente dalla razza, dallo stato economico, dalle differenze religiose nazionali, dalla diversità fisica o mentale.

Le pratiche proposte in questo manuale si basano su competenze che derivano dai tre campi sopra citati (arte, psicologia e spiritualità). Sugeriamo una nuova prospettiva sul modo in cui avviene il processo artistico. Una prospettiva che si pone al di là delle difficoltà che possono derivare da eventuali disabilità e differenziazioni fisiche o mentali, poiché alla base della nostra proposta ci sono qualità interne, abilità e stati interiori, a cui tutti abbiamo accesso senza eccezioni.

4. Introduzione alle competenze: Empatia, Generosità, Vulnerabilità ed Espressione

4.1. L'empatia

L'empatia, la capacità di comprendere e condividere i sentimenti degli altri, è una qualità fondamentale che riveste un'importanza fondamentale in vari aspetti della nostra vita. Questo vale in particolare per i professionisti che sostengono i gruppi vulnerabili, per il suo ruolo nel creare una relazione terapeutica con questi gruppi. Questo tipo di relazione è fondamentale anche per i professionisti che mirano ad aumentare la consapevolezza della diversità, a promuovere l'inclusione o a ispirare il processo creativo. Coltivando l'empatia, otteniamo una comprensione più profonda

2. Τσέργας, Νικόλαος, *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω Τέχνης* [Therapeutic Approaches through Art], Αθήνα (ΤΟΠΟΣ), 2014 (σελ. 99)

3. Δανέζης, Μάνος, *Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για μια Νέα Φυσική της Σύγχρονης επιστημονικής Γνώσης* [Rompere lo specchio. Per una nuova filosofia della conoscenza scientifica moderna], ΔΙΑΥΛΟΣ 2023 (σελ. 143)

di esperienze altrui, sviluppare connessioni tra diversi contesti e attingere alla fonte di ispirazione che alimenta i nostri sforzi creativi. In questa sezione esploreremo il profondo impatto dell'empatia in questi tre ambiti, scoprendo il potere trasformativo che possiede nel promuovere la comprensione, l'inclusività e l'innovazione. Dal sostegno a chi ne ha bisogno all'accoglienza di prospettive diverse e alla liberazione degli sconfinati regni della creatività, l'empatia emerge come catalizzatore di cambiamenti positivi, favorendo un mondo in cui l'empatia diventa la forza guida che ci unisce e ci arricchisce tutti.

Empatia e gruppi vulnerabili

L'empatia svolge un ruolo significativo nel sostenere i gruppi vulnerabili all'interno della società. Questi gruppi, spesso emarginati a causa di fattori quali l'età, il sesso, la razza, l'etnia, lo stato socioeconomico o la disabilità, devono affrontare numerose barriere e svantaggi. Discriminazione, pregiudizio e accesso limitato a risorse e opportunità sono solo alcune delle sfide che incontrano.

L'empatia consente agli individui di comprendere e condividere i sentimenti e le prospettive dei gruppi vulnerabili. Coltivando l'empatia, possiamo sviluppare una comprensione più profonda delle loro esperienze, difficoltà e bisogni. Questa comprensione, a sua volta, aumenta la consapevolezza dei problemi che questi gruppi devono affrontare e favorisce una società più inclusiva.

L'empatia va oltre la comprensione; spinge gli individui a diventare difensori dei gruppi vulnerabili. Accende un senso di giustizia e motiva all'azione, ispirando gli individui a sfidare le pratiche discriminatorie, a sostenere le riforme politiche e a lavorare per il cambiamento sociale. Difendendo questi gruppi, gli individui empatici possono amplificare la loro voce e promuovere l'uguaglianza e l'inclusione.

La creazione di ambienti favorevoli è un altro aspetto vitale dell'empatia. Quando gli individui dimostrano empatia, contribuiscono a creare spazi sicuri e accoglienti per i gruppi vulnerabili (Deligianni et al., 2017). Promuovendo la comprensione, l'accettazione e il rispetto, l'empatia riduce lo stigma, incoraggia interazioni positive e permette agli individui vulnerabili di sentirsi valorizzati e sostenuti.

Inoltre, l'empatia facilita i legami e le relazioni personali. Permette agli individui di creare legami autentici con i membri di gruppi vulnerabili, favorendo la fiducia e colmando le lacune tra comunità diverse (Stanley & Sethuramalingam, 2015).

Attraverso queste connessioni, le persone possono costruire alleanze e collaborare per affrontare le esigenze e le sfide specifiche dei gruppi vulnerabili.

L'empatia gioca un ruolo cruciale anche nello sviluppo di politiche e programmi. Entrando in empatia con le esperienze dei gruppi vulnerabili, i politici e gli sviluppatori di programmi possono comprendere le loro difficoltà e progettare iniziative che forniscano un sostegno efficace. L'inclusione delle voci dei gruppi vulnerabili nei processi decisionali garantisce un approccio più empatico allo sviluppo delle politiche, che riflette meglio i loro bisogni e le loro aspirazioni.

Tuttavia, è importante notare che l'empatia da sola non è sufficiente per affrontare i problemi sistemici dei gruppi vulnerabili. Deve essere accompagnata da azioni concrete, come la difesa della parità di diritti, il sostegno ai programmi sociali e la contestazione delle pratiche discriminatorie. L'empatia serve come base per comprendere e motivare il cambiamento, ma il vero progresso richiede sforzi dedicati per creare una società più equa e inclusiva per tutti.

Empatia e diversità

L'empatia svolge un ruolo fondamentale nel promuovere la comprensione e l'inclusione all'interno di comunità diverse. Quando coltiviamo l'empatia, sviluppiamo la capacità di comprendere e condividere i sentimenti, le prospettive e le esperienze di individui di diversa provenienza, cultura e identità. Questo ci permette di colmare le lacune, abbattere gli stereotipi e costruire legami basati sul rispetto e l'apprezzamento reciproci.

Nelle società diversificate, l'empatia aiuta a creare un senso di appartenenza e di accettazione. Entrando in empatia con persone che hanno retroterra razziali, etnici, religiosi o culturali diversi, possiamo favorire un ambiente in cui tutti si sentano apprezzati e compresi (Toosie, 2006). L'empatia ci incoraggia a riconoscere e celebrare la diversità come un punto di forza, anziché vederla come una barriera o una fonte di divisione.

L'empatia promuove anche una comunicazione efficace e la collaborazione tra gruppi diversi (Esen, 2005). Quando cerchiamo di comprendere le esperienze e le emozioni degli altri, possiamo impegnarci in un dialogo significativo, risolvere i conflitti e lavorare insieme verso obiettivi comuni. Accogliendo prospettive diverse e impegnandoci in conversazioni empatiche, possiamo scoprire nuove intuizioni, soluzioni innovative e promuovere una società più sana e inclusiva.

Inoltre, l'empatia è fondamentale per smantellare pregiudizi e preconcetti. Quando ci immedesimiamo in coloro che

che hanno subito discriminazioni o emarginazione a causa del loro genere, del loro orientamento sessuale o di qualsiasi altro aspetto della loro identità, sviluppiamo una comprensione più profonda delle sfide che devono affrontare (Batson et al., 1997). Questa comprensione ci spinge a mettere in discussione i nostri pregiudizi, a confrontarci con i pregiudizi e a sostenere la parità di diritti e opportunità per tutti.

L'empatia non significa cancellare le differenze o assimilare individui diversi in un unico stampo. Al contrario, ci permette di apprezzare la ricchezza e l'unicità che la diversità porta alle nostre comunità. Ci incoraggia ad abbracciare e imparare dalle nostre differenze, promuovendo una cultura di inclusione, rispetto e apprezzamento per il mosaico di identità e prospettive che esistono nella nostra società.

In sintesi, empatia e diversità vanno di pari passo. Coltivando l'empatia, possiamo creare ambienti in cui la diversità viene celebrata, in cui gli individui si sentono ascoltati e compresi e in cui fioriscono la collaborazione e il rispetto reciproco. Attraverso l'empatia, possiamo abbattere le barriere, costruire ponti e promuovere una società che abbraccia e prospera nella sua diversità.

Empatia e creatività

L'empatia e la creatività hanno un rapporto potente e interconnesso. L'empatia ci permette di comprendere e condividere le emozioni, le esperienze e le prospettive degli altri, mentre la creatività consiste nel pensare ed esprimere noi stessi in modi originali e innovativi. Quando queste due qualità si uniscono, migliorano e arricchiscono i nostri processi e risultati creativi. L'empatia alimenta la creatività fornendo un profondo pozzo di ispirazione. Quando entriamo in empatia con gli altri, attingiamo a una vasta gamma di esperienze ed emozioni diverse. Questa comprensione di prospettive e contesti diversi apre la nostra mente a nuove idee, permettendoci di esplorare punti di vista alternativi e di immaginare possibilità uniche. L'empatia accende la nostra immaginazione, permettendoci di vedere il mondo attraverso lenti diverse e di creare un lavoro significativo e stimolante.

Inoltre, l'empatia ci aiuta a entrare in contatto con il nostro pubblico o con i destinatari. Comprendendo le loro emozioni, i loro bisogni e i loro desideri, possiamo creare arte, storie o prodotti che risuonano a un livello profondo. I creatori emotivi hanno una spiccata capacità di catturare esperienze umane universali, evocando emozioni e promuovendo un senso di connessione. Questa connessione aumenta l'impatto e la rilevanza dei nostri sforzi creativi, rendendoli più relazionabili e significativi per gli altri.

L'empatia gioca un ruolo cruciale anche nella collaborazione e nel lavoro di squadra, spesso essenziali nelle imprese creative (Cross & Woodruff, 2009). Entrando in empatia con i nostri colleghi, possiamo comprendere meglio le loro prospettive, i loro punti di forza e i loro limiti. Questa comprensione favorisce una comunicazione efficace, la fiducia e un senso di sicurezza psicologica all'interno dei team creativi. Permette di sintetizzare idee e prospettive diverse, portando a risultati creativi innovativi e dinamici.

Inoltre, l'empatia alimenta un ambiente di sostegno e incoraggiamento. Quando entriamo in empatia con gli altri, creiamo spazi in cui gli individui si sentono apprezzati, ascoltati e rispettati. Questa sicurezza psicologica incoraggia l'assunzione di rischi e l'esplorazione di idee non convenzionali, soprattutto se l'obiettivo è condiviso (Cross, 2006; Kirschner & Tomasello, 2009). L'empatia ci aiuta a fornire un feedback costruttivo, riconoscendo gli sforzi e le vulnerabilità degli altri e promuovendo al contempo una cultura di crescita e sperimentazione.

Allo stesso tempo, la creatività aumenta l'empatia fornendo sbocchi espressivi per comprendere e trasmettere le emozioni. Attraverso attività creative come l'arte, la musica o la narrazione, possiamo cogliere le sfumature delle esperienze umane e comunicarle in modo efficace (Tomasello et al., 2005). L'attività creativa ci permette di trascendere le barriere linguistiche e culturali, connettendoci con gli altri a un livello profondamente emotivo.

In sintesi, l'empatia e la creatività sono forze interconnesse che si alimentano e si ispirano vicendevolmente. L'empatia fornisce le basi per la comprensione e la connessione con gli altri, mentre la creatività ci permette di trasformare questa comprensione in espressioni originali e di grande impatto. Insieme, l'empatia e la creatività favoriscono l'innovazione, la connessione e il significato dei nostri sforzi creativi, arricchendo sia i creatori che i destinatari del lavoro creativo.

In questo particolare approccio utilizziamo l'empatia come abilità principale per due persone per iniziare a creare un'interazione più significativa. La condizione di base è una "doppia osservazione" che gli artisti dovrebbero sviluppare per poter funzionare in modo empatico. L'artista deve avere un'apertura interna e allo stesso tempo sapere quando "chiudere" i propri confini. Aprirsi completamente e, nel successivo, essere in grado di tornare a sé stesso senza perdere la connessione. Imparare a ricevere e offrire, ricevere informazioni e segni e allo stesso tempo inviare "messaggi" personali. Ma un messaggio può essere inviato in modi diversi, utilizzando un altro "veicolo".

Discorso

Possiamo parlare, interagire, comunicare e connetterci in molti modi:

a. Uso del discorso formulato con le parole

Naturalmente la capacità di usare il linguaggio con le parole è grande sviluppo dell'umanità che ha portato all'evoluzione culturale, alla filosofia, alla poesia, alla letteratura, allo sviluppo scientifico e a molto altro ancora. Potremmo dire che è un dono alla specie umana con effetto dominante, la nostra capacità di comunicare significati più profondi e di creare connessioni significative con altri umani.

Ma,

*La connessione non è solo scambio mentale (intelletto),
la connessione non è solo trasferimento di informazioni,
credenze e conoscenze. - Angeliki Voulgari*

Il linguaggio parlato o vocale potrebbe essere un'evoluzione recente dell'umanità, sebbene sia un argomento di discussione per i paleontologi. Anche nel nostro tempo, la maggior parte della nostra comunicazione "orale" non avviene con le parole, ma con simboli, segni, gesti delle mani e di tutto il corpo, in modi delicati e più espressivi. A volte sembra che le parole siano solo un'illustrazione nel più ampio panorama della comunicazione simbolica che abbiamo con gli altri, compresi i non umani. Più che il linguaggio umano, esso mostra il quadro più ampio di ciò che la comunicazione, in sostanza la connessione. Gli esseri umani usano ancora gesti manuali e facciali quando parlano, soprattutto quando le persone che si incontrano non hanno una lingua comune. Esiste anche un gran numero di lingue dei segni, comunemente associate alle comunità dei sordi. Queste lingue dei segni sono uguali in complessità, raffinatezza e potenza espressiva a qualsiasi lingua orale. La funzione cognitiva è simile e le parti del cervello utilizzate sono simili. La differenza principale è che i "fonemi" sono prodotti all'esterno del corpo, articolati con le mani, il corpo e l'espressione facciale, piuttosto che all'interno del corpo, articolati con la lingua, i denti, le labbra e la respirazione.

b. Utilizzo della formulazione vocale con i suoni

Soprattutto nella mitologia europea, l'origine della parola e del linguaggio proviene dal mondo animale e degli spiriti, sotto forma di linguaggio degli uccelli. In molte culture primitive di tutto il mondo gli uccelli erano visti come messaggeri, portatori di conoscenza, fino ad oggi. Se vogliamo apprezzare la diversità delle lingue

e suoni, celebriamo senza dubbio le oltre diecimila specie di uccelli che hanno sviluppato i propri richiami e canti nel corso di milioni di anni. Essere consapevoli dei canti di questa orchestra naturale porta grande gioia e capacità di ascolto profondo. Alcune specie, come gli storni, sono in grado di imitare altri uccelli e l'uccello nero elaborerà un canto molto particolare nel corso della sua vita. Sempre disponibili all'esterno, possono essere i nostri grandi maestri per padroneggiare l'ascolto e la conversazione. Ci dicono, ad esempio, che il tempo di silenzio tra due frasi è significativo e che si tratta anche del linguaggio del corpo e del movimento. Alcuni uccelli emettono suoni letteralmente con il movimento delle ali durante il volo. Siamo figli degli uccelli, probabilmente ispirati dai loro canti per la creazione della nostra prima musica e del nostro primo canto. Una nuova tendenza è il parkour nella natura, con persone (giovani) che corrono, si arrampicano, si dondolano nell'ambiente selvaggio diventando un tutt'uno con mondo circostante, parte della natura. Oppure il modo in cui la comunicazione con i cavalli cura i problemi mentali, sentendosi compresi e calmati al di là delle parole toccando gli animali e sentendosi accettati attraverso i loro grandi occhi.

c. Utilizzo del parlato formulato con i corpi

La parola è un regno sfaccettato, che si estende oltre i confini delle sole parole. Comprende l'intero spettro dell'espressione umana, incluso il mondo della danza e del movimento. Queste forme di comunicazione non verbale possiedono un potere unico, in quanto offrono un approccio diverso dai nostri pensieri, sentimenti e storie. Attraverso la danza e il movimento, la comunicazione assume una nuova dimensione, sottolineando la ricchezza dell'espressione umana. Ci ricorda che il discorso trascende le semplici parole, diventando simile a una danza, una forma ritmica ed espressiva di movimento, intrecciata da un'unica parola.

Possiamo riconoscere che la comunicazione si estende ben oltre i confini dell'articolazione linguistica.

Nel regno della danza e del movimento, incontriamo una modalità di espressione unica, che evita le parole ma comunica un vivido arazzo di emozioni, intenzioni e narrazioni. La danza, come forma d'arte, possiede la notevole capacità di trasmettere idee astratte, narrare storie ed evocare emozioni potenti senza pronunciare una sola parola.

Il concetto di connessione attraverso la danza o il movimento sottolinea l'importanza della connessione umana nella comunicazione. La nostra capacità di connetterci con gli altri, di comprendere e di essere compresi, è la forza motrice di una comunicazione efficace. Questa connessione forma il ritmo e la melodia che

alla base della nostra danza comunicativa, ci spinge a conoscere l'intricata coreografia di parole, gesti e connessioni che dà forma alle nostre interazioni.

d. Utilizzo della formulazione vocale con i colori

Mentre le parole hanno il potere di dipingere immagini mentali, sono i segni più sottili, tratteggiati e marcati e i colori dalle mille sfumature a collegare la nostra anima al mondo esterno e ai nostri simili.

La natura stessa ci offre una fonte inesauribile di ispirazione, un'eterna sinfonia di forme e sfumature che catturano l'essenza più profonda della nostra esistenza.

Nei paesaggi naturali, le linee delle montagne e le curve sinuose di un fiume raccontano storie antiche. Le catene montuose appaiono come riflessi delle tracce della nostra ex-istanza, con le cime che simboleggiano le vittorie e le gole scure che rappresentano le sfide incontrate. Questa rappresentazione illustra come le linee, lungi dall'essere semplici e fluide, siano piuttosto intrise di movimento e di direzioni, simili al percorso di un fiume che cattura la luce del tramonto.

I colori della natura, dai toni tenui dell'alba ai riflessi vivaci del tramonto, costituiscono la tavolozza da cui trarre ispirazione. Nel paesaggio del nostro mondo interiore, le sfumature delicate delineano i contorni delle nostre paure, mentre le esplosioni cromatiche sono punti luminosi di gioia. Ogni colore, in questo contesto, diventa un simbolo, una chiave di lettura della nostra narrazione interna. Ogni sfumatura di verde, ogni sfumatura di blu, racconta una storia di equilibrio e armonia, rappresentando il nostro stato d'animo in cambiamento. Il verde incarna la speranza e la serenità, il blu la freddezza, la calma e il silenzio, il giallo l'energia e l'ottimismo, il rosso la determinazione, la forza e il coraggio.

Immaginiamo il blu intenso come il riverbero di un momento di debolezza, dove il blu rappresenta la delicatezza dell'anima, il rosa potrebbe raccontare la storia di una debolezza accettata con grazia, simile ai petali di un fiore, mentre la forza emergente si manifesta attraverso il rosso acceso della determinazione.

Riflettiamo su questa fragilità che si traduce in pennellate decise e tonalità vibranti, trasformando la tela della nostra esperienza in un capolavoro intriso di emozioni, un'opera d'arte in cui il paesaggio interiore si fonde con quello esterno.

In questo dialogo silenzioso tra tavolozza e tela, scopriamo che la vulnerabilità è la chiave per entrare in contatto non solo con il nostro mondo, ma anche con noi stessi e con gli altri. Le forme naturali, dalle curve fluide dei fiori alle linee rigide delle rocce, creano un dialogo visivo che esprime la complessità della vita.

LA CHIAVE È
CONSENTIRE A VOI
STESSI DI RICEVERE

Angeliki Voulgari

Confini

Per poter lavorare contemporaneamente e in modo equilibrato con la parte più ricettiva e più energetica, è necessario che qualcuno sia in grado di agire come una "totalità". Nel momento presente, nel qui e ora.

Carl Rogers, uno dei principali psicologi americani del XX secolo, ci dà la seguente definizione che ci aiuta maggiormente per quanto riguarda gli artisti: Lo stato di empatia, o essere empatici, consiste nel percepire il quadro di riferimento interno di un'altra persona, con precisione e con le componenti emotive e i significati che vi si riferiscono come se si fosse la persona, ma senza mai perdere la condizione di "come se".

È noto che gli artisti tendono ad avere confini molto ampi, cosa che spesso può andare a discapito del proprio equilibrio mentale. È quindi estremamente importante per un artista lavorare sull'empatia in modo più consapevole e prestare la necessaria attenzione per non perdere la "condizione di come se".

4.2. Generosità

Cosa dobbiamo fare per diventare più geniali? Come possiamo accedere a quest'area dentro di noi? E perché questa abilità può essere utile a un artista?

Ci sono alcune idee sbagliate sul significato di generosità. Di solito si tende a pensare che la generosità abbia a che fare con l'elargizione di denaro o l'offerta di carità alle persone bisognose. Ma se questa prospettiva fosse vera, significherebbe che solo poche persone, quelle con le finanze l'abbondanza economica sarebbe in grado di diventare generosa.

Naturalmente questo non è vero, perché la generosità è una virtù che ogni essere umano può sperimentare e, da questo punto di vista, proponiamo la generosità come un'abilità. Perché non è un'abilità con cui alcuni nascono e altri no, è uno stato interiore che può essere sviluppato con un allenamento specifico e una decisione consapevole. La generosità è uno stato interiore e il livello di generosità è collegato alla quantità di appagamento che sperimentiamo. Osiamo dire che solo dal momento in cui ci sentiamo completi, in uno stato di abbondanza interiore, possiamo dare priorità all'altra persona. Esiste un'alleanza nascosta tra la generosità e la connessione umana.

La generosità porta a legami più profondi.

"La chiave è permettere a sé stessi di ricevere".

E ora forse sorge questa domanda. Ricevere cosa? Anche in questo caso la sequenza è:

- Osservare la generosità della natura
- Riconoscere la grandezza e il valore di se stessi
- Offritevi generosamente agli altri e godete dei benefici delle esperienze di connessione profonda.

La generosità fa parte del processo di condivisione. Danzare, ad esempio, con corpi abili e disabili è danzare con un corpo, menzionando il tutto.

Prima di vedere la disabilità, vediamo individui con punti di forza e debolezze, identità e potenzialità. L'arte è feconda, c'è spazio per tutti per intervenire nella creazione contemporanea transdisciplinare. Questo processo relazionale, come tutti, deve essere adattato alle capacità di ogni persona, considerando la differenza come un elemento integrante e trasformativo.

Generosità e natura

Se siamo vivi su questo pianeta, è grazie alla generosità della Terra, che offre acqua fresca e cibo in ogni luogo in cui vita fiorisce. Ogni albero, ogni fiore, ogni ape crea la sostanza organica che ingeriamo e cui siamo fatti.

La generosità è un'espressione della vita stessa e non è possibile senza di essa. Siamo immersi in una rete di scambio continuo ed è per questo che è così importante essere generosi per restituire alla Terra e alle altre persone per contribuire a questa forza vitale per oggi e per le generazioni future.

*"Generosità in noi stessi e verso un altro essere umano" -
Angeliki Voulgari*

Allora dobbiamo essere in grado di comprendere la nostra grandezza interiore, indipendentemente dal sesso, dal colore o dalle caratteristiche diverse. Ma forse non sappiamo come farlo. Non vediamo i nostri talenti, il nostro valore, le nostre caratteristiche speciali. Forse la maggior parte di noi è collegata a uno spazio interiore in cui c'è una carenza. Ed è per questo che abbiamo bisogno di più. Abbiamo bisogno di guadagnare di più, di avere più successo, di studiare di più per colmare il vuoto che abbiamo dentro.

Ma la generosità è legata a come vediamo noi stessi, a come ci sentiamo efficienti dentro di noi. Più siamo generosi con noi stessi, più possiamo essere generosi con gli altri.

Ma per essere generosi con noi stessi, dobbiamo prima "vederci" profondamente. Le nostre dinamiche uniche, le nostre qualità ben precise, le nostre capacità, il nostro vero valore. E tutto questo si basa sul nostro spirito, non sul nostro corpo e nemmeno sulla nostra anima. Questa osservazione profonda

ci aiuterà a passare dallo stato di paura, che è la ragione fondamentale della mancanza di generosità in un essere umano, all'instaurazione dell'amore.

Quando le persone osano interagire e relazionarsi in più generoso, accadono miracoli. Sentimenti di euforia, felicità e senso di appartenenza iniziano ad animarci e questo può influire sulla nostra salute mentale ma anche su fisica. La generosità, per realizzarsi, richiede una trascendenza interiore. Ma come ogni trascendenza, per realizzarsi dobbiamo avere un obiettivo chiaro. Quando l'obiettivo è connettersi con qualcun altro attraverso l'arte, sappiamo che nonostante la diversità a livello fisico e mentale, c'è un campo in cui ci incontriamo tutti. Quando l'arte viene realizzata in questa, qualcosa di più grande prende luogo. Allora ci rendiamo conto che non si tratta solo di noi, ma che è più grande di noi. Allora colui che offre generosamente e colui che riceve sono legati. E l'arte può portare a questa magica "osmosi" umana.

*"Il fine superiore dell'arte è spirituale
- Kandinsky⁴*

La generosità può essere applicata in molti modi diversi:

- Intervenire
- Usare un linguaggio appropriato in tutte le forme di "discorso".
- Gestire consapevolmente e con "presenza" il tempo che trascorriamo in un luogo, con noi stessi, con gli altri
- Gestire le nostre cose (oggetti, denaro, ...)

Discorso. Considerando il discorso formulato con le parole, è utile cercare di trovare opportunità per potenziare i colleghi, i coartisti con le vostre parole. Le parole hanno un grande potere, è importante usarle per aiutare le persone a esprimere la loro versione migliore di sé. Questo è un ottimo modo per aprire la strada a un'interazione più profonda e significativa.

Il tempo. La generosità ha a che fare soprattutto con il tempo. In particolare, il tempo che decidiamo di trascorrere con un'altra persona e di essere nel momento. Non nel passato né nel futuro, ma semplicemente nel momento presente, disponibili e con la curiosità di scoprire un altro essere. Per essere nel momento presente dobbiamo essere concentrati e consapevoli dei nostri sensi.

Cose/oggetti/denaro. Quando spostiamo il nostro stato interiore dal luogo in cui manca qualcosa (non abbastanza buono, non abbastanza importante, non abbastanza talentuoso, non abbastanza ricco, non abbastanza intelligente...) al luogo della nostra area di abbondanza, allora cambiamo anche il modo in cui siamo attaccati al materiale.

Allora capiamo che nulla ci appartiene veramente, non possediamo nulla, e tutto ci viene dato solo per gestirlo al meglio. Gestiamo il nostro tempo sulla terra, gestiamo il nostro denaro, gestiamo le nostre parole, gestiamo noi stessi scegliendo in modo più consapevole ogni senso, persino il nostro sguardo o il modo in cui tocchiamo qualcuno.

Questo processo ci aiuta a passare dalla condizione di paura a quella di gioia di condivisione.

Generosità e procedimento artistico

L'arte è per sua un procedimento che aiuta una persona a migliorare la propria vita e ad accedere ad aspetti migliori di sé. Non solo nelle arti rappresentative, ma anche in quelle visive questo stato interiore è una qualità molto utile. Nel teatro, nella danza e nella musica dal punto di vista del suono, dove le persone devono interagire e connettersi per creare una squadra, è importante liberare l'intuizione del canale e lasciare che questa corrente fluisca da una persona all'altra senza ostacoli. Queste azioni sottili non sono affatto dettagli nella procedura artistica. Al contrario, trasformano il risultato artistico in una "esperienza di iniziativa trasformativa", grazie alla connessione del team artistico con il pubblico.

D'altra parte, le arti visive. Ogni dipinto, scultura, video arte, ecc. include la speranza di una "esperienza condivisa". Un'esperienza che non rimarrà solo nell'immaginazione dell'artista, ma sarà spedita al mondo per essere beneficiaria per tutti. Un'opera artistica può funzionare come strumento di sensibilizzazione, guida alla conoscenza di sé o fattore di equilibrio mentale e l'artista desidera offrire con generosità tutti questi doni.

4.3. Vulnerabilità

Siamo per natura esseri vulnerabili, a seconda di come tutti i sensi insieme ci rendono un grande orecchio per percepire dettagli ed echi nel grande paesaggio del mondo che appare. Navighiamo nel grande attraverso il fragile e il piccolo, attraverso ciò che si nasconde dentro di noi, attraverso ciò che si rivela lentamente, in un silenzio vicino, o come lo chiamano i giapponesi "Ma", uno spazio risonante di possibilità. È nel silenzio che sentiamo più forte e quando diventiamo ciò che circonda. Siamo solo di nome (e a torto) la specie dominante. Siamo forti quanto l'anello più debole della natura. È nel divenire suono che la fragilità della nostra natura

4. Kandinsky, Wassily, Concerning the Spiritual in Art, Dover 1977

VULNERABILITÀ ... Una catalisi di forza e unione

si dispiega, perché richiede un ascolto profondo per essere percepita in tutto il suo spettro. Lo scrittore africano e premio Nobel, Wole Soyinka racconta del suo periodo di prigionia politica, quando fu "messo a tacere" per le sue idee. Lui e i suoi compagni di cella si accordarono ogni giorno alle 17.00 per iniziare a cantare dall'interno delle loro celle di isolamento, creando un coro di libertà, ascoltandosi a vicenda. In questo fragile canto, l'atto di creare suono comune li ha resi tutti liberi, come ha raccontato Wole Soyinka: "Eravamo liberi". Questo dimostra che, abbracciando la vulnerabilità, diventiamo una forza delicata, una forza fragile, un'unione di gentilezza. Come l'artista ha il coraggio di rivelare la sua unica visione, attraverso le imperfezioni della pennellata, libero di definire il soggetto con tratti incerti, di esplorare nuove prospettive e di sperimentare la bellezza dell'arte al di là delle forme convenzionali, così anche chi si avvicina alla propria fragilità deve trovare il coraggio di aprirsi e di rivelare sinceramente ogni aspetto di sé, anche più nascosto, trasformando la propria vulnerabilità in una forza unica e potente, una forza che unisce le persone in modo autentico, creando legami di comprensione reciproca.

In questo, la fragilità non è più un limite da nascondere, ma piuttosto un buon pretesto per la crescita personale e legame con l'uomo. Il riconoscimento della propria debolezza diventa un atto di straordinaria forza, che la trasforma in tratti distintivi di un'identità unica e potente. Proprio come le pennellate incerte danno forma a un'opera d'arte, la debolezza, accettata con coraggio, dà forma alla nostra narrazione personale, arricchendola di profonda autenticità.

Attraverso questa metamorfosi, la vulnerabilità diventa un elemento essenziale per creare legami significativi e veri. Le relazioni, basate sulla sincerità e sulla comprensione reciproca, diventano opere d'arte collettive, dove ognuno è un protagonista in continua evoluzione. La condivisione delle proprie sfide e delle debolezze crea un legame autentico, poiché le persone si riconoscono l'una nell'altra, superando le barriere emotive e costruendo legami empatici.

Così, la vulnerabilità non è solo un elemento di condivisione, ma diventa anche un catalizzatore di forza e unicità, in un contesto in cui ognuno può presentarsi come un'opera d'arte preziosa e irripetibile e la fragilità diventa uno strumento per trasmettere un messaggio di connessione e crescita condivisa.

Il più delle volte, la sensazione del paesaggio si ottiene meglio ascoltando che guardando, perché ci dà la possibilità di "vedere" il nascosto e persino oltre l'orizzonte. Questo ronzio a sinistra ci parla della presenza delle api e dei fiori, il canto del pettirosso

davanti a noi ci dice che probabilmente nella boscaglia ci sono dei frutti selvatici da mangiare. L'abbaiare del cane indica che sicuramente c'è una strada e una casa a breve distanza. Il suono del tuono ci dice che dall'altra parte della montagna sta già piovendo. I suoni naturali e quelli della nostra civiltà possono aiutarci a "disegnare" nella nostra mente una mappa precisa del luogo. Ma per essere un buon disegnatore dobbiamo ascoltare attentamente e questo richiede di diventare vulnerabili e lasciare che i suoni entrino nelle nostre orecchie e nel nostro cervello. E più diventiamo vulnerabili, più riusciamo ad ascoltare e a capire dove siamo e anche chi siamo in relazione al luogo.

Per quanto riguarda la nostra interazione con un altro essere umano, tendiamo a dare una connotazione negativa alla parola "vulnerabile". Sinonimi come "debole", "difficile", "speciale", "escluso" suonano dentro di noi. E, in effetti, a volte quando siamo vulnerabili, possiamo fare fatica, sentirci soli o esclusi, ma questo non significa che la vulnerabilità non sia qualcosa di sano e legittimo. Oseremmo dire che la capacità di mostrare la nostra parte vulnerabile è forse una condizione fondamentale per relazionarsi con un altro sistema vivente.⁵



5. Voulgari, Angeliki-Ariadni, *L'arte della connessione*, iWrite 2022 (p.43)

PRATICA / TEATRO (Hopeart)

Pratica 01

Titolo: "CONDIVIDERE LE COPPIE" (VULNERABILITÀ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart01/>

Durata: 30 minuti

Materiali necessari:

- 2 sedie/cuscini o un luogo in cui i partecipanti possano sedersi uno di fronte all'altro.

Procedura di riflessione: 20 minuti

Lo scopo dell'attività è quello di elevare la nostra capacità di entrare nella nostra parte vulnerabile. La condivisione comporta un'apertura mentale, ha bisogno di fiducia e coraggio. Chi ascolta ha bisogno di grande rispetto e sacralità quando il partner osa aprirsi e condividere esperienze personali. Deve anche avere un interesse genuino. Questo esercizio ha molti livelli che creano diversi risultati di intimità e connessione (con domande diverse).

PASSI

1. Formare delle coppie. I partner si siedono uno di fronte all'altro. Il formatore identifica i partner come A e B. Il formatore chiede ad A di rispondere alle seguenti domande:

"Racconta al tuo partner qualcosa che hai sempre voluto fare nella tua vita e che non hai ancora fatto.

"Dite perché non l'avete ancora fatto e come vi sentite ora".

Ogni persona parla per 5 minuti.

2. Il formatore chiede a B di rispondere alla stessa domanda. Ogni coppia condivide l'esperienza con l'intero gruppo.

3. Per aumentare la difficoltà dell'esercizio, si possono usare altri suggerimenti, come esempio:

- 1. "Racconta al tuo partner un momento difficile della tua vita".
- 2. "Racconta al tuo partner qualcosa che hai fatto in passato e di cui ti sei pentito".

Avviso importante: L'ascoltatore non interrompe, non si discute, ma si condivide. L'unica cosa che l'ascoltatore può fare è interagire con il corpo e il linguaggio del viso. Niente parole.

PRATICA / TEATRO (Hopeart)

Pratica 02

Titolo: "POLI EMPATICI" (EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart02/>

Durata: 60 minuti

Materiali necessari:

- Ogni partecipante ha bisogno di almeno un manico di scopa.

Procedura di riflessione: 20 minuti

Lo scopo dell'attività è osservare come ci sentiamo quando siamo guidati da qualcun altro, renderci conto di quanto possiamo accettare e dare, connetterci con il nostro corpo come mezzo di comprensione e non con la nostra mente. Quanto facilmente riusciamo ad accettare i nostri errori? Siamo più inclini a parlare piuttosto che ad ascoltare? Questa attività aiuta l'artista a capire che il punto d'incontro si trova nello scambio e nell'equilibrio tra gli elementi energetici e ricettivi, tra l'attivo e il passivo, tra lo stato "parlo" e lo stato "ascolto". Questo esercizio allena i due emisferi del nostro cervello a funzionare in più equilibrato.

PASSI

1. Formate delle coppie. Ogni coppia ha 2 manici di scopa. Una per ogni persona. Lasciamo la scopa in modo simulato al nostro compagno. Poi si cambia mano, si lancia la scopa all'altra mano e si rimanda la scopa al compagno. Ripetiamo finché non troviamo il nostro ritmo comune, senza bisogno di coordinazioni verbali.

2. Poi formiamo un cerchio e lanciamo il bastone al compagno alla nostra destra, dopo che l'istruttore fa il segno "que", mentre allo stesso tempo riceviamo il bastone dal compagno di sinistra. Cerchiamo di fare un giro senza che qualcuno faccia cadere il bastone usando la nostra visione periferica. Ripetere finché il gruppo non trova il ritmo comune e riesce a "muoversi" come un'unica persona. Ripetere l'esercizio senza il segnale dell'istruttore. Ripetere l'esercizio ma nell'altra direzione.

3. Questo esercizio presenta diversi livelli di difficoltà. Esempio: coppie 2-2 con incroci di direzioni/coreografie, ecc.

Avviso importante: Condizioni essenziali sono la respirazione, il corpo, le mascelle e il bacino rilassati.

PRATICA / TEATRO (Hopeart)

Pratica 03

Titolo: "IL PUNTO D'INCONTRO" (EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart03/>

Durata: 30 minuti

Procedura di riflessione: 30 minuti (10 minuti per la coppia e 20 minuti di condivisione delle coppie con l'intero team)

Lo scopo dell'attività è cercare di immaginare il "quadro di riferimento interno di un'altra persona...". *ma senza usare la parola. In ogni interazione, soprattutto quando ci relazioniamo con persone che non conosciamo, c'è un primo periodo di indagine. Cerchiamo di capire "chi" è la persona che abbiamo di fronte. Naturalmente, intendiamo qualcosa di più profondo, siamo alla ricerca di una risposta più sostanziale. A seconda del viaggio del nostro approccio (corpo/anima/spirito), possiamo dire che desideriamo vedere "chi è quello spirito davanti ai nostri occhi". Ogni spirito è unico e irripetibile, quindi può essere utile porsi la domanda: "In che modo Dio si sta rivelando a me in questo momento?".

PASSI

1. Formate delle coppie. Guardatevi negli occhi senza parlare. Osate ipotizzare chi è la persona che avete di fronte, che tipo di persona potrebbe essere e cosa potete capire dei suoi sentimenti e pensieri attuali. Ogni 5 minuti l'osservatore cambia.
2. Condividere le ipotesi dell'altro sotto forma di storia.
3. Le coppie condividono con tutto il team
Procedura di riflessione: 30 minuti (10 minuti per la coppia e 20 minuti di condivisione delle coppie con l'intero gruppo).

Avviso importante: Il formatore dirige la procedura con voce calda, chiara e calma, osservando con attenzione le espressioni del viso e del corpo di ogni artista. Utilizzando sé stesso come strumento di empatia, cerca di inserire e decodificare le informazioni su ogni persona. I partecipanti possono anche condividere ciò che hanno osservato su di loro. Per esempio, se hanno avuto difficoltà a concentrarsi, se si sono vergognati, e magari fare riferimento alle emozioni che sono emerse. (*)

* "Lo stato di empatia, o essere empatici, consiste nel percepire il quadro di riferimento interno di un altro con accuratezza e con le componenti emotive e i significati che vi si riferiscono come se si fosse la persona, ma senza mai perdere la condizione di se" (Carl Rogers).

PRATICA / TEATRO (Hopeart)

Pratica 04

Titolo: "CERCHIO DELLA GENEROSITÀ"
(GENEROSITÀ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart04/>

Durata: 60 minuti

Procedura di riflessione: 20 minuti

Questo esercizio non richiede una conoscenza preliminare della persona, ma una visione profonda dell'altro al di là delle immagini esterne.

L'obiettivo dell'attività è aumentare i nostri livelli di generosità, creando al contempo una connessione più profonda con i team. Questo esercizio esercita la facilità con cui entriamo nella regione dentro di noi in cui ci sentiamo "abbastanza" e da quel luogo interiore siamo in grado di riconoscere qualcun altro*.

PASSI

1. I partecipanti formano un cerchio. Il formatore chiede ai partecipanti di condividere con il resto del gruppo 5 cose cui pensano di essere molto bravi. "Condividi con i tuoi colleghi 5 cose cui credi di essere molto bravo". Potrebbero essere cinque virtù che hanno, o di forza, o cinque talenti. Cercate di includere interne ed esterne, ad esempio ho un bel sorriso, sono sensibile/ empatico/ intelligente/determinato/con una forte volontà, ecc. Se un partecipante ha difficoltà a trovare 5 elementi di forza, il formatore gli chiede di alzarsi o di sedersi al centro del cerchio.

2. Agli altri membri del gruppo viene chiesto di "riconoscere" quello al centro, utilizzando la capacità di "riconoscimento".

3. La persona al centro esprime il suo stato d'animo facendosi riconoscere (o vedendo) dagli altri. Questa persona dovrebbe anche confermare quali dei punti di forza menzionati sono effettivamente veri.

Avviso importante: (*) "Per riconoscimento" intendiamo l'abilità di vita che ci porta a vedere il bello, il buono e il vero nell'altro. Bello per il corpo. Buono per l'anima. Vero per lo spirito (Vulgari, Angeli-ki-Ariadni, The Art of Connection, iWrite 2022, p.49) La chiave dell'attività è lasciarsi andare a esprimere liberamente e generosamente, senza critiche, le cose positive che si vedono in un altro.

PRATICA / TEATRO (Hopeart)

Pratica 05

Titolo: "DISCORSO SUL CORPO E LIMITAZIONI (ESPRESSIONE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart05/>

Durata: 60 minuti

Procedura di riflessione: 20 minuti

Lo scopo dell'attività è rendersi conto che ci sono altri modi di esprimersi e di connettersi con gli altri, piuttosto che la sola espressione intellettuale o verbale. Con questa attività aiutiamo il corpo a risintonizzarsi con la saggezza interiore che porta e assume il ruolo di guida nella comunicazione. Questo porta a una connessione più profonda che va ben oltre la semplice comunicazione, solitamente limitata dall'uso delle parole.

PASSI

1. Formare le coppie. I partner si trovano uno di fronte all'altro e il formatore li identifica come A e B. A suggerisce un movimento in relazione alla persona B. Poi B, usando i sensi aperti, "riceve" il movimento e, dopo 15 secondi, risponde con il proprio movimento in base alla sensazione ricevuta. I partecipanti osservano le loro sensazioni, la tensione, i loro limiti, i loro dubbi, ecc. Ogni coppia condivide l'esperienza con l'intero gruppo.

2. L'esercizio presenta diversi livelli di difficoltà: La procedura può essere ripetuta con 4 partecipanti (2 coppie). Il formatore può scegliere dei partner che stanno già lavorando insieme a una scena e chiedere loro di recitare la scena senza parole, usando solo il corpo*.

3. Le coppie condividono la loro esperienza con l'équipe in termini di auto-osservazione (sentimenti, pensieri, ecc.). La procedura può essere ripetuta con l'intero gruppo come riscaldamento. In questo caso, l'ordine in cui qualcuno propone un movimento non è determinato dall'istruttore, ma dalla connessione della squadra che utilizza la consapevolezza dei sensi e la corrente dell'"anima collettiva" della squadra.

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

Il movimento deve essere descritto usando il nostro corpo, il movimento deve rispondere nel contesto del ruolo, senza che il movimento diventi descrittivo.

PRATICA / TEATRO (Hopeart)

Pratica 06

Titolo: "TONO DI VOCE INCONTRO DELL'ANIMA" (ESPRESSIONE E CONSAPEVOLEZZA DEI SENSI)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart06/>

Durata: 30 minuti

Procedura di riflessione: 20 minuti

Lo scopo dell'attività è quello di introdurci a una nuova prospettiva di connessione umana basata sul tono della nostra voce. Quando parliamo di espressione, possiamo intendere molte cose diverse. Nel nostro approccio, suggeriamo la formazione in tre diversi campi dell'espressione. L'espressione attraverso l'uso delle parole (condivisione), che è più legata alle competenze di generosità e vulnerabilità. L'espressione corporea come mezzo di connessione e interazione umana. Il tono di voce come principale veicolo di connessione. A volte la cosa più importante non è ciò che diciamo, ma ciò 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.

PASSI

- 1.** Formare delle coppie. I partner si posizionano a 3 metri di distanza l'uno dall'altro, senza guardarsi. Dopo il "cue" (segnale) del formatore, i partecipanti iniziano a usare la voce (una O che si forma alla base della laringe e non sulle labbra). Senza alcuna indicazione da parte dell'insegnante/formatore, la coppia decide insieme quando girarsi e guardarsi in faccia e quando aprire gli occhi.
- 2.** La connessione è ora rafforzata dal contatto visivo e dalla risonanza vocale. Poi la coppia, senza alcuna indicazione da parte del formatore, inizia a camminare verso l'altro, senza perdere il contatto visivo e la risonanza vocale. Quando raggiungono, allungano i palmi delle mani.
- 3.** Il palmo destro è rivolto verso il pavimento, mentre quello sinistro verso il soffitto. Poi iniziano a stringere i palmi l'uno dell'altro. Ora la connessione è ancora più rafforzata dall'aggiunta del senso del tatto. Le coppie rimangono in questa posizione, mantenendo i 3 percorsi di connessione, attraverso voce/occhi/tatto, senza un limite di tempo. L'esercizio viene completato dalla decisione congiunta dei partecipanti (naturalmente senza alcuna comunicazione verbale) quando sentono che la connessione è stata raggiunta al massimo.
- 4.** Ogni coppia condivide l'"esperienza di connessione" con l'intero team.

PRATICA / TEATRO (Hopeart)

Pratica 07

Titolo: "RICONOSCIMENTO" - TI VEDO
(GENEROSITÀ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart07/>

Durata: 30 minuti

Procedura di riflessione: 10 minuti

L'obiettivo dell'attività è sviluppare in noi l'abilità della genialità. Tutti noi vogliamo essere visti e ci aspettiamo che gli altri ci "rendano" visibili, trascorrendo il loro tempo prezioso con noi ed essendo presenti con tutti i loro sensi, essendo emotivamente disponibili. Vedere il nostro vero io (spirito) e non le nostre forme superficiali e la possibile normalità del nostro corpo. Ci connettiamo attraverso ciò che siamo, non dal nostro intelletto. Questo esercizio crea intimità e rigenera la corrente di energia e speranza dentro di noi.

PASSI

1. Formare coppie. È meglio formare coppie con persone che non si conoscono. Assegnate i ruoli di "osservatore" e "umano". L'osservatore guarda negli occhi dell'essere umano per 3 minuti. Poi esprime la "bellezza"(*) che riesce a VEDERE. Nel corpo di fronte a voi. Nell'anima di fronte a voi. Nello spirito di fronte a voi.
2. Cambiare ruolo e ripetere la procedura.

Nota importante: Ciascuna coppia tenta di "conoscere" l'altra attivando una visione più profonda, in grado di vedere oltre le immagini.

(*) In questo esercizio usiamo la parola bellezza con il significato greco antico di "ωραίος" che significa "colui che è in tempo". Possiamo dire colui che è al momento giusto, nel corpo giusto, con la forma giusta, nel posto giusto, ecc. Un luogo in cui nulla deve o può essere migliorato. Un luogo dove lo spirito è espresso nel suo modo unico e irripetibile.

PRATICA / TEATRO (Hopeart)

Pratica 08

Titolo: "IL TATTO COME SENTIMENTO PIÙ PROFONDO" (CONSAPEVOLEZZA DEI SENSI)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart08/>

Durata: 30 minuti

Procedura di riflessione: 10 minuti

Lo scopo di questa attività è quello di diventare più consapevoli del senso del tatto. Come in ogni spettacolo teatrale, quando gli attori e gli altri artisti iniziano a lavorare, devono conoscersi, ma in più sub-stanziale e olistico. Possiamo riuscirci solo usando consapevolmente i nostri sensi. Nel seguente esercizio esaminiamo la connessione attraverso il senso del tatto.

PASSI

1. Formate un cerchio (seduti su un tavolo o sul pavimento). Ognuno offre i palmi delle mani ai partecipanti propria destra e alla propria sinistra. Il palmo sinistro è rivolto verso il soffitto, quello destro verso il pavimento. Tutti i partecipanti coinvolti guardano negli occhi.

2. Dopo 3 minuti, i partecipanti chiudono gli occhi. Concentrarsi sulla rete invisibile che ci collega attraverso i palmi delle mani. Rimanete lì per 3 minuti. Condividete ciò che avete osservato.

- Nel corpo (ad esempio, riscaldamento/ sudorazione/ tremore/ sensazione di freddo, ecc.)
- Possibili sentimenti che si manifestano
- Possibili pensieri che si formano

Nota importante: La consapevolezza è focalizzata sui palmi delle mani, osservando la differenziazione dei corpi, mentre questa corrente penetra in tutti e fluisce da una persona all'altra attraverso il senso del tatto e in particolare attraverso i palmi delle mani.

I palmi delle mani sono punti del corpo umano in cui l'energia entra ed esce più facilmente. La chiave è inviare la consapevolezza al nostro corpo e mantenere un respiro calmo.

In questo modo iniziamo a conoscere l'"anima collettiva" del team artistico.

PRATICA / TEATRO (Hopeart)

Pratica 09

Titolo: "IO SONO" (ESPRESSIONE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart09/>

Durata: 45 minuti

L'obiettivo di questa attività è provare un altro modo di presentarci, al di là della comunicazione verbale. Una volta acquisita la padronanza delle suddette tecniche di collegamento tra i due sensi, si passa alla comunicazione verbale, quando è possibile. Ognuno può condividere alcune cose che ha scelto per sé, presentandole al resto del gruppo. L'artista ha la possibilità di presentarsi usando tutte le forme di linguaggio che preferisce/è in grado di usare (movimento / suono / parole / combinazione delle precedenti).

PASSI

1. Gli attori formano un cerchio. Ristabiliscono la connessione più profonda usando la visione e iniziano a presentarsi uno alla volta mettendosi al centro del cerchio. L'istruttore non deve stabilire chi si presenta per primo. I partecipanti cercano di comunicare e co-decidere senza parole, usando solo la possibilità della connessione più profonda tra loro. Quando si presentano usando la parola, gli attori sono invitati a condividere il loro nome e un'informazione su di loro.

2. Negli altri casi di "discorso" (movimento / suono / parole / combinazione dei precedenti), i partecipanti possono aggiungere se vogliono il proprio nome usando la frase: "IO SONO (nome)".

Avviso importante: È importante mantenere l'ordine specifico degli esercizi in modo che la connessione avvenga prima attraverso i sensi e non attraverso l'intelletto. L'affermazione "Io Sono", se aggiunta, dovrebbe essere alla fine dell'introduzione impropria.

PRATICA / TEATRO (Hopeart)

Pratica 10

Titolo: "ESSERE SOLO UN QUADRO"
(EMPATIA/SENSIBILIZZAZIONE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/hopeart10/>

Durata: 60 minuti

Materiali necessari:

- Tela o fogli di carta di dimensioni 70x100cm
- Varie tonalità di colori a tempera
- Matite, pastelli, pennarelli, pennelli, penne, gessetti e altri materiali artistici.
- Un grande spazio
- Un tavolo o una superficie piana

Procedura di riflessione: 20 minuti

L'obiettivo di questa attività è sperimentare il livello di apertura e di connessione tra due persone, concentrandosi su un colore e una forma particolari.

PASSI

1. Formare delle coppie. I partner si siedono uno di fronte all'altro. Il formatore separa le persone in A e B. Il formatore chiede ad A di scegliere un colore che gli piace e di "essere" quel colore. Il partecipante A si concentra sul colore scelto e concentra tutto il suo essere cercando di diventare quel colore. Il partecipante B osserva. Quando si presentano usando la parola, agli attori viene chiesto di condividere i loro nomi e un'informazione su di loro.

2. Il formatore chiede al partecipante A di pensare a una forma: cerchio/triangolo/quadrato. Il partecipante A si concentra sulla forma scelta e si concentra con tutto il suo essere cercando di diventare quella forma. Il partecipante B osserva profondamente e inizia a dipingere la forma che "vede" davanti a sé Ripetere l'attività con il partecipante B che diventa un colore e una forma.

3. Questa attività ha molti livelli di sviluppo e di sperimentazione.

- Continuare il dipinto aggiungendo "ombre" in base al livello di luce che il compagno sta "diventando".
- Altri passi possono includere qualcosa che un partecipante mette in mente MA una linea laser. Per esempio, un uccello, il mare, la montagna...
- O qualcosa con cui si possa sentire un legame profondo.

Avviso importante: NON improvvisare. Pensate al colore in modo intensivo con una mente concentrata al laser! I partecipanti possono scegliere un colore ma anche tutte le sfumature dello stesso colore che desiderano. Non è consentita la comunicazione verbale.

PRATICA / DANZA (Vo'Arte)

Pratica 01

Titolo: "PUNTO D'INCONTRO CON IL CORPO"
(EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte01/>

Durata: 15-20 minuti

Strumenti necessari per l'attività:

- spazio confortevole

Consapevolezza del corpo, nello spazio, nel tempo e con gli altri intorno ad esso. Incontrare sé stessi e la natura del proprio stato al momento. Identificare il respiro come primo movimento del corpo.

PASSI

1. Posizionare i piedi paralleli, allineati con la distanza tra le anche e trovare il punto di equilibrio, chiudere gli occhi e lasciare che le braccia cadano lungo il corpo
2. Concentrarsi sulla sommità del capo mentre il corpo trova la verticalità
3. Pensare al corpo, alle ossa, ai muscoli, alle vene... e sentire il terreno.
4. Prendere delicatamente coscienza del proprio respiro
5. Utilizzare le ginocchia come facilitatori del passaggio dell'energia attraverso il corpo.
6. Con la connessione al corpo, aprite gli occhi e guardate il gruppo.

Altri commenti: Prendetevi il tempo necessario per percorrere la fase 3, facendo un viaggio menzionando ogni parte del corpo.

PRATICA / DANZA (Vo'Arte)

Pratica 02

Titolo: "PIÙ GRANDE DI ME" (ESPRESSIONE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte02/>

Durata: a seconda del numero di partecipanti (es.:
10 persone 20 minuti)

Lavorare sulla coordinazione e sull'attenzione attraverso l'uso della voce contemporaneamente al gesto/movimento. Coordinazione motoria e memoria coreografica attraverso il riconoscimento dell'altro. Cercare il proprio Sé nel qui e ora.

PASSI

1. Osservare lo spazio, preparare il Punto d'Incontro con il Corpo
2. Usare la voce che pronuncia il nome come manifestazione della nostra identità.
3. Tutti i partecipanti dicono il proprio nome da destra a sinistra
4. Mantenere la posizione di partenza del Punto d'incontro con il corpo.
5. Nel cerchio dire il nome della persona a sinistra, andando in ordine da destra e , giocando con la memoria e il ritmo.
6. Pronunciare il nome interiorizzando la forza interna e associare la parola superpotere, cercando il contrappunto, la fragilità, e fare il gesto del nome.
7. Ogni partecipante dice il proprio nome con un movimento e tutti ripetono, combinando ogni gesto per formare una sequenza.
8. Per ogni due partecipanti / gesto del nome, si torna all'inizio e tutti ripetono i nomi nell'ordine del cerchio.
9. Tornare sempre al punto di partenza

PASSI SUCCESSIVI

- Ripetere l'esercizio in silenzio, senza voce, per sentire la dinamica del gruppo e il suo ritmo di connessione.

PRATICA / DANZA (Vo'Arte)

Pratica 03

Titolo: "NOME DEL GESTO E DELLO SGUARDO"
(GENEROSITÀ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte03/>

Durata: 20-30 minuti

Coordinazione motoria e memoria coreografica attraverso il riconoscimento degli altri. Utilizzo del contatto visivo per creare un'altra connessione contemporaneamente al movimento. Lavorare sul movimento nello spazio e sul ritmo del gruppo.

PASSI

1. Usate lo sguardo per entrare in contatto con un partecipante al cerchio.
2. Per chiamare la persona che stiamo guardando, usiamo il gesto del suo nome.
3. Muoversi nello spazio utilizzando il movimento del gesto del nome e prendendo il posto del partecipante.
4. Ogni partecipante deve lasciare il proprio posto solo quando inizia il processo di utilizzo dello sguardo per connettersi e di utilizzo del gesto del nome per chiamare un altro partecipante.
5. Sentite il ritmo della camminata quando chiamate un altro partecipante.
6. È importante stabilire un contatto visivo per facilitare la connessione.
7. Guardare un'altra persona, stabilire un contatto visivo e cambiare posizione, senza rimanere nello stesso posto per più di 10 secondi.
8. Usare il linguaggio del corpo per capire che l'altro ci sta guardando.
9. Tutti con tutti allo stesso tempo.

PASSI SUCCESSIVI

- Fate lo stesso esercizio senza girare in cerchio, ma camminando nello spazio con tutti i partecipanti.

PRATICA / DANZA (Vo'Arte)

Pratica 04

Titolo: "GEOGRAFIA UMANA" (VULNERABILITÀ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte04/>

Durata: 30 - 40 minuti

Partitura coreografica semplice da usare ed efficace per il lavoro di memoria e la composizione nello spazio. Lavoro sulla consapevolezza e sull'ascolto di gruppo basato sull'improvvisazione.

PASSI

1. Osservare lo spazio, preparare il punto d'incontro con il corpo.
2. Entrate nello spazio, usando il gesto del nome o l'energia del momento.
3. Un partecipante a caso dice STOP dopo qualche secondo, tutti si fermano in una posizione, sentono lo spazio, i partecipanti intorno a loro e tornano al punto di partenza.
4. Allo STOP, prendere coscienza dell'evento improvvisato e quando si riprende dall'inizio ripetere esattamente gli stessi gesti e movimenti fino al primo STOP.
5. Alla fine del primo STOP non c'è nessuna sosta, che riunisce i movimenti successivi.
6. Un partecipante a caso dice STOP una seconda volta dopo qualche secondo, tutti si fermano in una posizione, percepiscono lo spazio, i partecipanti intorno a loro e tornano al punto di partenza.
7. Pensate a come ogni partecipante può aggiungere qualcosa a quanto è stato fatto.
8. Quando si sta fermi, aggiungere 1 movimento che si collega a un'altra persona (toccandosi).

Avvio > 1° sequenza - movimento > stop
Avvio > 1° sequenza - movimento + 2° sequenza - movimento > stop
Avvio > 1° sequenza - movimento + 2° sequenza - movimento + 3° sequenza - movimento
Avvio > 1° sequenza - movimento + 2° sequenza - movimento + 3° sequenza - movimento + 4° movimento connettendo con il gruppo

PASSI SUCCESSIVI

- Ripetere la formula complicando le sequenze di movimento e di disposizione nello spazio.

PRATICA / DANZA (Vo'Arte)

Pratica 05

Titolo: "OLTRE IL SEGNO"
(EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte05/>

Durata: 20-30 minuti

Lavorare sull'identità del nome attraverso il gesto / movimento (o anche con il nome gestuale se applicato). La creatività del gesto e le sue dimensioni in diverse energie, emozioni e sensazioni fisiche.

Lavorare con i movimenti del nome di ogni partecipante, con l'identità.

PASSI

1. Sfidare diverse tessiture del movimento/gesto del nome: sensazioni, tempi, posizioni ed eseguire i movimenti molto piccoli vs. molto grandi.
2. Utilizzare lo spazio e la scoperta del movimento in modo simultaneo, utilizzando distanze vicine, lontane, ritmi veloci e lenti, livelli bassi o alti.
3. Consapevolezza di guardare e vedere, vedere lo spazio, gli altri e mantenersi in movimento.

PASSI SUCCESSIVI

- Disegnare uno spazio limitato sul pavimento (usare il nastro da pittore).
- Utilizzare lo spazio limitato come vincolo per i movimenti, lo sguardo, la respirazione e il contatto con gli altri.

PRATICA / DANZA (Vo'Arte)

Pratica 06

Titolo: "TELA BIANCA"
(GENEROSITÀ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte06/>

Durata: 45 minuti

Lavoro sul corpo nello spazio e sulla composizione, sull'equilibrio e sull'emozione. Ascolto e lavoro collettivo sulla costruzione di movimenti attraverso diversi temi/emozioni proposti su una tela bianca/spazio vuoto.

PASSI

1. Osservare lo spazio vuoto, prepararsi al punto di incontro con il corpo e immaginare una tela bianca.
2. Esplorare un'idea di fisicità nello spazio con diversi temi/emozioni (paura, amore, tempo...).
3. Dipingere/stampare il corpo sulla tela bianca con i temi/emozioni proposti.
4. Pensate alla parola tempo, entrate nello spazio senza premeditare cosa fare e mettete spontaneamente il vostro corpo in una posizione fisica che simboleggia il tempo.
5. Ogni partecipante aggiunge la propria sensazione alla tavola/tela in una posizione del corpo che simula il tempo.
6. Quando tutti gli operatori si posizionano sulla tela/scheda all'interno dello spazio, viene proposto un sottile cambiamento fisico nella postura/posizione che abbiamo trovato.
7. Questo cambiamento può portare i corpi in relazione o meno.
8. Respirare il quadro/la tela e pulire lo spazio in un respiro collettivo di tutti i partecipanti.

PASSI SUCCESSIVI

- Creare un quadro/ tela vivente in movimento, dopo che tutti i partecipanti si sono soffermati, l'intero dipinto diventa un movimento collettivo intorno al tema proposto.
- Il quadro/la tela vivente si libera in un respiro collettivo e quando tutti decidono di lasciare lo spazio vuoto.

PRATICA / DANZA (Vo'Arte)

Pratica 07

Titolo: "RICONOSCIMENTO DEL CORPO"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte07/>

Durata: 20-30 minuti

Un'opera che esplora l'interazione tra il personaggio, la memoria e il corpo fisico, stabilendo un'intricata relazione tra i vari corpi che costituiscono l'esistenza umana. Il corpo attuale è una costruzione dinamica, soggetta a continue trasformazioni, che porta con sé non solo l'esperienza fisica del momento, ma anche ricordi, idee e sfide accumulate nel tempo. L'identificazione diventa un processo di riconoscimento profondo e, allo stesso tempo, un viaggio in costante evoluzione.

PASSI

1. Lavorare in gruppo per esplorare diversi stati psicologici riconoscendo le varie forme di locomozione nelle caratteristiche fisiche più semplici del movimento: verticalità, peso, intensità e forza.

Esempi:

Felice: cammina liberamente, senza peso, saltellante, leggero; Arrabbiato: teso, più pesante, pratico, diretto; Triste: pesante, informe, curvo, lento; Fiducioso: diretto, aperto, preciso.

2. In cerchio, i partecipanti esplorano e sperimentano le diverse qualità di ogni stato psicologico. Per ogni stato psicologico, dedichiamo 7 minuti all'improvvisazione e al movimento, inizialmente senza, poi lasciando la possibilità di interazione/relazione senza l'uso di parole. In seguito, ogni partecipante deve costruire un personaggio nella propria immaginazione e aggiungere una linea temporale, l'età e altri dettagli creativi.

Esempio:

Felice, come se fosse una donna vittoriana che arriva a una festa e crede di essere la meglio vestita.

3. Successivamente, individuate la parte del corpo che più di tutte manifesta lo stato psicologico del personaggio.

Esempio:

La sensazione di felicità è localizzata nel petto, quella di rabbia nella testa, quella di tristezza nelle gambe. Sempre nel movimento e nell'improvvisazione, selezionare solo due stati psicologici e localizzarli in una parte specifica del corpo. Con la possibilità di interagire all'interno del gruppo, ma senza usare la parola o il tatto, l'improvvisazione si svolge per capire come il mio corpo e il personaggio si manifestano, si impongono o si lasciano influenzare o contaminare dal gruppo.

PASSI SUCCESSIVI

- Lavorare sull'intensità degli stati psicologici. Partendo dallo 0% e aumentando gradualmente fino al 100%, l'intero gruppo inizia con un'intensità dello 0%, cogliendo le diverse intensità degli stati psicologici e la loro relazione con il corpo fisico e psicologico.

PRATICA / DANZA (Vo'Arte)

Pratica 08

Titolo: "SE TU CANTI, IO BALLO; SE GLI ALTRI
BALLANO, IO BALLO; IO BALLO PERCHÉ
VOGLIO".

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte08/>

Durata: 30 minuti

Risposta immediata agli stimoli uditivi e visivi.

PASSI

1. Il primo passo consiste nell'identificare i partecipanti al gruppo di lavoro che sono sordi o hanno un problema di udito. In questo caso, questi partecipanti utilizzeranno lo stimolo visivo fornito dal facilitatore come riferimento. L'esercizio è estremamente semplice e può essere condotto in vari modi.

Scegliete un brano con due sezioni sonore chiare:

- voce/lingua
- strumentale senza voce.

I partecipanti udenti usano la musica come stimolo: si muovono e ballano liberamente nella sezione con voce/libro e sospendono il movimento durante la sezione strumentale senza voce. I partecipanti sordi o ipoacusici utilizzano gli spunti visivi degli altri come risposta, creando una sorta di onda.

2. Successivamente, possono essere divisi in due gruppi, dove un gruppo si muove quando c'è musica con voci/libri, e l'altro gruppo fa il contrario, fermandosi quando viene suonata la sezione strumentale senza voci, e viceversa.

PASSI SUCCESSIVI

- In piccoli gruppi di circa 5 o 3 persone, decidono come utilizzare in modo creativo questa semplice regola di movimento e interagire con lo spazio e con gli altri gruppi.

PRATICA / DANZA (Vo'Arte)

Pratica 09

**Titolo: "IMPROVVISAZIONE IN TEMPO REALE
ATTRAVERSO LA DANZA E IL DISEGNO".**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/voarte09/>

Durata: 45 minuti

Materiali necessari:

- due fogli A4 per coppia
- una matita colorata per coppia
- uno spazio ampio e sicuro in cui sviluppare il lavoro.

L'obiettivo principale di questo esercizio è promuovere la connessione attraverso l'osservazione e la combinazione creativa di danza e disegno. Si tratta di un esercizio guidato per un gruppo di 6-20 partecipanti.

PASSI

1. Punto d'incontro con il corpo e con l'altro. Il gruppo forma un cerchio e prende coscienza del tempo, dello spazio e del corpo. Prendete alcuni minuti con il gruppo per concentrarvi nello spazio e connettervi all'energia del cerchio. Ogni persona sceglie un partner attraverso il contatto visivo.

2. Coppie in improvvisazione in tempo reale. Utilizzate un'area specifica dello spazio che viene scelta da ciascuna coppia. Uno dei due si muoverà liberamente, ma sotto il tema e con la parola connessione. Quindi, improvvisare liberamente i movimenti con la parola che torna alla mente. Nel frattempo, l'altra persona si siede e disegna liberamente sul foglio, con forme, linee o qualsiasi cosa che anche in modalità di improvvisazione. Il tempo di ogni improvvisazione dovrebbe essere breve, circa 2 minuti ciascuno.

3. Coppie in dialogo. Dopo aver improvvisato e scambiato le coppie, entrambi mostrano il disegno del partner che danza. I due si impegnano in un dialogo libero sull'esperienza, ma si concentrano sui punti in cui la sensazione di connessione entra nel disegno. Riconoscere alcuni movimenti attraverso il disegno o il contrario: riconoscere il disegno che si collega al movimento.

4. Riconoscere la connessione attraverso il movimento. In assolo scegliete uno spazio e usate il disegno (la vostra parte) fatto dal partner per guidarvi nell'improvvisazione di movimento successiva. Leggete l'energia del disegno e usate la memoria fisica per arrivare al nucleo chiave dei momenti di connessione legati al disegno e alla danza.

5. Condividere con il gruppo. Nel cerchio con tutto il gruppo, ogni persona condivide l'improvvisazione solitaria fatta dall'esperienza di condivisione del disegno e della danza, portando di nuovo i punti di connessione nell'esperienza fisica. Una persona alla volta si mette al centro del cerchio e inizia la propria improvvisazione solista, e perché la persona successiva possa iniziare, deve cadere il punto di connessione per mettersi al centro del cerchio e iniziare. Si scorre condividendo lo spazio, il tempo e la connessione attraverso il movimento.

PRATICA / PITTURA (ABANA)

Pratica 01

Titolo: "LASCIARE UN SEGNO" (EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana01/>

Durata: 90 minuti

Strumenti necessari per l'attività:

- Fogli di carta A4 (uno per partecipante)
- Uno spazio ampio e sicuro in cui i partecipanti possano muoversi.

L'obiettivo principale di questo esercizio è quello di promuovere l'empatia tra i partecipanti attraverso un'esperienza visiva condivisa.

Tutti gli esercizi saranno condotti da un leader e da un gruppo di persone (da 6 a 20).

Durante l'esercizio, i partecipanti dovranno comunicare solo attraverso la pratica grafica e il contatto visivo (possibilmente senza parlare).

PASSI

1. Formare un cerchio. Invitate i partecipanti a disporsi in cerchio, all'interno del quale si formerà lo spazio dedicato all'attività. Il cerchio deve essere abbastanza grande da permettere ai partecipanti di muoversi liberamente.

2. Creazione di coppie. I partecipanti dovranno trovare un compagno tra i membri del cerchio (la scelta è facoltativa, ma si consiglia di scegliere qualcuno che non conosce). Una volta formate le coppie, assicuratevi che siano una di fronte all'altra, mantenendo una distanza di circa 3 metri.

3. Conoscere il compagno. I membri di ogni coppia dovranno stabilire un contatto visivo guardandosi negli occhi per tutta la durata dell'esercizio. Questo vi permetterà di creare un legame empatico tra di loro.

4. Istruzioni per il movimento. In questa fase i partecipanti inizieranno a camminare lentamente l'uno verso l'altro, facendo un passo avanti ogni volta che il conduttore dà un segnale. Ogni passo dovrà essere calibrato per qualche secondo, in modo che il movimento sia deliberato e misurato.

5. Lasciare un segno. Durante il movimento verso l'altro, ai partecipanti verrà detto di fare un gesto istintivo e veloce con la matita o la penna in mano per lasciare un segno sul foglio. Questo segno può essere: una linea, un cerchio, una forma astratta o qualsiasi altra cosa sentano di voler disegnare in quel momento e iniziare a condividere le proprie emozioni.

6. Guardarsi negli occhi. Alla fine di ogni passo, dopo aver fatto il segno, i partecipanti dovranno mantenere il contatto visivo con il partner. Questo permetterà loro di comunicare emotivamente attraverso lo sguardo.

7. Mostrare l'arte. Quando i partecipanti avranno raggiunto una distanza ravvicinata, saranno incoraggiati a mostrare al partner i segni fatti sulla carta. Questo momento di condivisione sarà il primo approccio alla conoscenza reciproca.

8. Ritorno al punto di partenza. Dopo aver condiviso il proprio lavoro artistico, i partecipanti possono tornare al punto di partenza facendo un passo indietro e continuando a guardarsi negli occhi. Questo ritorno rappresenta un momento di chiusura dell'esperienza.

9. Discussione e riflessione. Al termine dell'esercizio, l'animatore chiederà ai partecipanti di esprimere l'esperienza e le sensazioni provate durante l'attività. La discussione può essere un momento forte di condivisione e riflessione.

PRATICA / PITTURA (ABANA)

Pratica 02

Titolo: "SEGNI CONDIVISI" (VULNERABILITÀ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana02/>

Durata: 90 minuti

Strumenti necessari per l'attività:

- Fogli di carta A3 (uno per coppia).
- Pennarelli colorati (uno per coppia).
- Uno spazio ampio e sicuro in cui i partecipanti possano muoversi liberamente.

L'obiettivo principale di questo esercizio sarà quello di identificare e riconoscere le proprie vulnerabilità, esprimendole senza vergogna o giudizio. L'interazione e la conoscenza reciproca tra i partecipanti aiuterà a ridurre ed eliminare gli aspetti negativi per sviluppare una maggiore fiducia in sé stessi.

Tutti gli esercizi saranno condotti da un leader e da un gruppo di persone (da 6 a 20). Durante l'esercizio, i partecipanti dovranno comunicare solo attraverso la pratica grafica (possibilmente senza parlare).

PASSI

1. Espressione individuale. Le coppie dovranno immaginare una linea invisibile che divida il foglio in due parti uguali. In questa fase, dopo il via libera dell'animatore, ognuno inizierà a disegnare liberamente linee, segni o simboli sulla propria metà, senza pensare, seguendo l'istinto e la creatività.

2. Vulnerabilità e condivisione. Dopo aver fatto i primi segni sulla propria metà del foglio, la coppia inizierà a conoscersi e a riflettere su come si sente a condividere i segni con il partner. Quando sentiranno pronti, l'animatore li instruirà a tracciare segni oltre la linea di demarcazione immaginaria, entrando nell'area dell'altro partner per iniziare a creare una vera interazione attraverso il nuovo linguaggio grafico.

3. Conversazione visiva e vulnerabilità. In questa fase, entrambi i membri della coppia saranno invitati a interagire con i segni dell'altro. Potranno cancellarli o fare tutto ciò che riterranno opportuno per comunicare e conoscersi meglio, come avverrebbe in una conversazione verbale. Questo esercizio mira a promuovere l'interazione e la conoscenza tra i partecipanti attraverso l'arte e l'espressione visiva. Può essere un modo creativo per rompere il ghiaccio e facilitare la comunicazione con l'interlocutore.

4. Riflessione e condivisione delle emozioni. Al termine dell'esercizio, l'intero gruppo si riunirà per una riflessione collettiva. Chi lo desidera potrà condividere la propria espressione artistica con il partner e con l'intero gruppo: cosa hanno imparato l'uno dall'altro, come si sono sentiti vulnerabili ed eventualmente come si sono dissolte le loro fragilità. Questa discussione sarà un momento forte di condivisione e di crescita personale.

PRATICA / PITTURA (ABANA)

Pratica 03

Titolo: "CREARE CONNESSIONI" (ESPRESSIONE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana03/>

Durata: 90 minuti

Strumenti necessari per l'attività:

- Tela o fogli di carta di 70x100 cm.
- Colori a tempera di varie tonalità.
- Matite, pastelli, pennarelli, pennelli, penne, gessetti e altri materiali artistici.
- Un grande spazio
- Un tavolo o una superficie di appoggio piana

Questo esercizio collettivo mira a promuovere l'esperienza creativa e a riflettere sul potere dell'arte di comunicare e connettersi con gli altri.

Tutti gli esercizi saranno condotti da un leader e da un gruppo di persone (da 6 a 20). Durante l'esercizio, i partecipanti avranno la possibilità di comunicare sia verbalmente che attraverso il nuovo linguaggio dei segni appreso durante gli esercizi precedenti, per organizzare il lavoro da svolgere.

PASSI

1. Formazione dei gruppi. I partecipanti saranno invitati a formare gruppi di tre o quattro persone; ogni gruppo riceverà un foglio/tela di 70x100 cm, un set di colori a tempera di varie tonalità e altri strumenti artistici a disposizione.

2. Sperimentazione artistica (ordinata). I partecipanti avranno la possibilità di applicare uniformemente la tempera sul palmo della mano, scegliendo uno o più colori preferiti. Una volta che le mani dei partecipanti sono state uniformemente ricoperte di colore, saranno incoraggiati a creare una composizione imprimendole sulla carta. Questo può essere fatto premendo delicatamente la mano sul foglio o facendo un'impronta più vigorosa, a seconda dell'espressione artistica desiderata. In questa fase, saranno in grado di creare la composizione con vari schemi direzionali, utilizzando il modulo (la mano) nel senso della traslazione, della riflessione, della rotazione e della simmetria per costruire una composizione di base ordinata.

3. Sperimentazione artistica (disordinata). Una volta completata la composizione iniziale secondo uno schema ordinato basato sugli schemi direzionali suggeriti, i partecipanti saranno incoraggiati a rompere deliberatamente questo ordine, inserendo, con matite, pennarelli, pennelli, penne e altri strumenti artistici, ulteriori elementi segnici, come linee, punti, forme geometriche, simboli, lettere ecc. Questa fase permette ai partecipanti di esprimere liberamente i propri pensieri, le proprie emozioni e le proprie idee, sfogando la propria creatività senza restrizioni. L'atto di introdurre il caos nella composizione può essere liberatorio e aprire nuove possibilità espressive, permettendo ai partecipanti di trasformare l'opera in un vero e proprio parco giochi per l'immaginazione.

4. Connessione di gruppo. Durante il processo di creazione artistica, i partecipanti saranno incoraggiati a comunicare tra loro. Questa interazione permetterà loro di condividere le proprie idee, discutere l'arte in evoluzione e sperimentare una forma unica di comunicazione artistica, per creare una connessione empatica con gli altri.

5. Riflessioni e confronti. Al termine dell'esercizio, si terrà una sessione di riflessione in cui i partecipanti condivideranno le loro esperienze, i significati attribuiti all'opera d'arte collettiva e le sfide affrontate durante il processo creativo. Sarà anche un'occasione per discutere le sfide affrontate durante l'esercizio e come queste sono state superate grazie alla collaborazione e all'interazione tra i membri del gruppo.

PRATICA / PITTURA (ABANA)

Pratica 04

Titolo: "IL DONO" (GENEROSITÀ)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana04/>

Durata: Da 30 minuti a 1 ora

Strumenti necessari per l'attività:

- Opere d'arte create nell'esercizio 3.
- Materiali artistici come forbici, carta, pennarelli, colori, colla, tessuti, ecc.
- Uno spazio ampio e sicuro in cui i partecipanti possano muoversi.

Questo esercizio mira a promuovere la generosità e la condivisione creativa tra i partecipanti, attraverso la creazione di doni artistici unici da scambiare tra loro. Tutti gli esercizi saranno condotti da un leader e da un gruppo di persone (da 6 a 20). Durante l'esercizio, i partecipanti potranno esporsi e condividere il momento come desiderano.

PASSI

- 1. Raggruppamento del gruppo.** Il gruppo si riunisce di nuovo e dispone i lavori completati uno accanto all'altro in modo da poterli osservare nella loro interezza.
- 2. Osservazione e riflessione.** I partecipanti saranno incoraggiati a osservare attentamente tutti i dettagli delle opere create nell'esercizio precedente, compresi quelli delle opere degli altri gruppi. Ogni partecipante è invitato a riflettere sui dettagli artistici che lo colpiscono maggiormente o che lo ispirano in qualche modo.
- 3. Selezione dei dettagli.** Dopo la fase di osservazione e riflessione, i partecipanti saranno invitati a selezionare uno o più dettagli artistici che vorrebbero utilizzare nella creazione dei loro doni artistici. Questi dettagli possono essere tratti dai lavori del proprio gruppo o da quelli di altri. La scelta è personale e si basa sulla propria ispirazione.
- 4. Creazione dei regali.** Dopo aver selezionato i dettagli, i partecipanti inizieranno il processo di creazione dei loro regali, utilizzando i materiali artistici a loro disposizione. Potranno ritagliare i dettagli scelti in forme a loro scelta, che possono essere sia regolari che astratte. L'obiettivo è trasformare questi dettagli in qualcosa di nuovo e unico.
- 5. Scambio di doni.** Durante questa fase, i partecipanti avranno l'opportunità di scambiare i regali che hanno creato con gli altri membri del gruppo. Questo gesto di condivisione simboleggerà non solo la genialità creativa, ma anche il legame artistico che si è sviluppato tra i partecipanti durante l'intero processo. Ogni dono diventa un ricordo tangibile di quel momento speciale, impresso su un frammento di carta, che i partecipanti possono conservare come testimonianza della loro esperienza artistica condivisa.

PRATICA / PITTURA (ABANA)

Pratica 05

Titolo: "LINEA CONTINUA"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana05/>

Durata: Da 30 minuti a 1 ora

Strumenti necessari per l'attività:

- Un foglio di carta lucida (1 m. x 1,5 m.)
- Strumenti di disegno a scelta: matite, pennarelli, pastelli o altro.

Questo esercizio mira a promuovere la connessione tra il sé e l'atto creativo, disegnando una linea continua su un foglio di carta.

Tutti gli esercizi saranno condotti da un leader e da un gruppo di 20 persone.

Ogni partecipante avrà a disposizione un foglio di carta lucida e un colore a scelta.

PASSI

1. Adattamento e rilassamento. Prima di iniziare l'attività, i partecipanti saranno invitati a rilassarsi, attraverso la respirazione profonda o altre tecniche di rilassamento che preferiscono.

2. Scelta del posizionamento. Il partecipante sarà libero di decidere come posizionarsi sul telo. Potrà scegliere di stare in piedi, seduto o, optando per la posizione che gli permetterà di sentirsi più comodo e connesso con se stesso.

3. Creazione di una linea continua. Utilizzando gli strumenti di disegno, il partecipante inizierà a tracciare una linea continua sul foglio. Questa linea rappresenterà sé stesso e la sua connessione con l'atto creativo. Dovrà fare in modo che il gesto fluisca liberamente sul foglio, senza interruzioni, senza bisogno di un piano prestabilito, seguendo semplicemente il proprio istinto.

4. Esplorazione creativa. Mentre disegna la linea continua, il partecipante potrà esplorare e connettersi con il processo creativo attraverso la riflessione. Non sarà necessario giudicare il risultato, ma la concentrazione sarà basata sul gesto stesso e su come lo fa sentire.

PRATICA / PITTURA (ABANA)

Pratica 06

Titolo: "PERCORSO RITMICO"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana06/>

Durata: Da 30 minuti a 1 ora

Strumenti necessari per l'attività:

- Foglio di carta con la linea tracciata in precedenza (esercizio 05)

In questo esercizio, il partecipante sarà incoraggiato a esplorare la linea precedentemente tracciata camminando su di essa seguendo ritmi diversi come in una danza. Sarà un modo per approfondire la connessione tra il corpo e il processo creativo, esplorando come entrambi interagiscono tra loro. La durata, il ritmo e l'intensità del percorso possono essere personalizzati in base alle preferenze e agli obiettivi personali.

Tutti gli esercizi saranno condotti da un animatore e da un gruppo di 20 persone. Ogni partecipante avrà a disposizione un foglio di carta lucida e un colore a scelta.

PASSI

- 1. Osservazione.** Il partecipante inizierà ad osservare con attenzione la linea tracciata sul foglio. Osserverà le curve, le linee rette, le intersezioni o qualsiasi altra caratteristica visiva della linea tracciata.
- 2. Percorso.** Il partecipante si posiziona all'inizio della linea e inizia a camminare lungo di essa, seguendo diversi ritmi. Si può scegliere di camminare velocemente, lentamente o fare delle pause come se si seguisse il ritmo della musica.
- 3. Esplorazione cinetica.** Durante il percorso, il partecipante presterà attenzione alle sensazioni fisiche e mentali che emergeranno seguendo la linea a ritmi diversi. Riflettere su ciò che si sente nel corpo, sul tipo di connessione che si ha con la creazione.

PRATICA / PITTURA (ABANA)

Pratica 07

Titolo: "ESPLORAZIONE SONORA"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana07/>

Durata: Da 30 minuti a 1 ora

Strumenti necessari per l'attività:

- Foglio di carta con la linea tracciata in precedenza (esercizio 05)

In questo esercizio, il partecipante sarà guidato a esplorare il suono attraverso l'osservazione della linea precedentemente tracciata, creando suoni che seguono le caratteristiche visive della linea. Questo esercizio offrirà ai partecipanti un modo unico per esplorare il legame tra arte visiva e arte sonora, incoraggiando una più profonda comprensione di come l'arte possa essere multisensoriale.

Tutti gli esercizi saranno condotti da un leader e da un gruppo di 20 persone.

PASSI

1. Osservazione della linea. Il partecipante inizia a osservare attentamente la linea disegnata sul foglio, le sue parti curve, le linee rette, le intersezioni o qualsiasi altra caratteristica visiva della linea.

2. Generazione di suoni. Partendo dall'osservazione visiva, il partecipante sarà invitato a produrre un suono seguendo la direzione della linea. I suoni saranno ispirati dal flusso della linea stessa. Ad esempio, se la linea è curva, il suono emesso può essere nota curva. Se la linea è dritta, il suono può essere più lineare.

3. Esplorazione delle caratteristiche del suono. Il partecipante sarà incoraggiato a esplorare una varietà di caratteristiche del suono, come l'altezza (alta o bassa), il tempo (ad esempio strumenti musicali o suoni di animali), la durata (lunga o breve) e la frequenza (frequenza dei suoni), oppure a sperimentare con suoni morbidi, ghiaie, fischi o qualsiasi altro suono che si adatta allo schema della linea.

4. Connessione visiva e uditiva. Durante questo processo, il partecipante creerà una connessione tra il mondo visivo (la linea) e il mondo uditivo (i suoni). Ogni suono emesso deve essere influenzato dalla forma della linea.

PRATICA / PITTURA (ABANA)

Pratica 08

Titolo: "CONNESSIONE"

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/abana08/>

Durata: 60 minuti

Strumenti necessari per l'attività:

- Ogni partecipante ha un proprio precedentemente disegnato.
- Bastoncini (uno per ogni coppia)
- Un gomitollo di filo
- Musica per accompagnare il rituale

Questo esercizio coinvolgente mira a creare legami significativi tra i partecipanti, mostrando come le relazioni umane possano essere rappresentate attraverso le arti visive, la musica, la danza e la recitazione in un rituale unico.

Tutti gli esercizi saranno condotti da un leader e da un gruppo di 20 persone. Dal gruppo verranno formate delle coppie.

PASSI

1. Formazione delle coppie. Ogni partecipante sarà incoraggiato a scegliere un partner per formare delle coppie. In ogni coppia, i due partecipanti verranno identificati come A e B.

2. Sovrapposizione dei fogli. Successivamente, ogni coppia sovrapporrà i propri fogli con le linee tracciate. Attraverso la trasposizione dei fogli di carta lucida, saranno visibili i punti di intersezione tra i due percorsi. Ogni punto di intersezione simboleggerà la connessione che si svilupperà tra i due partecipanti, simile alle sinapsi del sistema nervoso che funzionano come ponti tra i neuroni per consentire la trasmissione delle informazioni. Questo processo artistico rappresenterà le connessioni e le interazioni uniche tra i membri delle coppie in visivo e simbolico.

3. Scelta di un collegamento significativo. Tra tutte le connessioni identificate, ogni coppia ne sceglierà una come la più significativa. Questo rappresenterà il punto di incontro particolarmente importante nella relazione creata.

4. Disposizione delle coppie di fogli. L'intero gruppo, composto da 20 partecipanti, dispone i fogli a coppie, sovrapponendoli l'uno all'altro. Ciascuna coppia si posizionerà nel punto prescelto, che rappresenta il proprio legame significativo.

5. Creazione della rete. Ogni coppia avrà un bastone. La prima coppia a iniziare il percorso, scelta dall'intero gruppo, avrà anche il gomitollo, che legherà all'estremità del filo al bastone del compagno B. Il partecipante A della prima coppia si dirigerà verso il partecipante A di un'altra coppia che sceglierà per affinità e donerà il gomitollo. Questa operazione verrà ripetuta finché tutti i partecipanti A non avranno completato le connessioni tra i partecipanti A di ogni coppia. Successivamente sarà il turno dei partecipanti B.

6. Movimento e danza. Man mano che il rituale prosegue, si svilupperà una complessa rete di connessioni tra tutti i partecipanti. Attraverso questa intricata rete di fili, emergerà una danza unica. I movimenti saranno ispirati e guidati dalla struttura dei fili e sincronizzati al ritmo della musica, creando così coreografie artistiche spontanee e coinvolgenti.

PRATICA / SUONO (Superammasso)

Pratica 01

Titolo: "GLI ANELLI CONCENTRICI DELLA PERCEZIONE" (CONSAPEVOLEZZA DEI SENSI)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster01/>

Durata: Da 30 minuti a 1 ora

Strumenti necessari per l'attività:

- un foglio di carta
- una matita per ogni partecipante

L'obiettivo dell'attività è introdurre l'arte dell'ascolto profondo e dello sguardo profondo preferibilmente all'aperto. Si tratta di una pratica per espandere la nostra capacità di ascoltare e guardare attentamente intorno a noi a 360 gradi e a grande distanza. La pratica copre diversi sensi e si adatta alla necessità delle persone in condizioni di salute difficili di capire che possiamo migliorare il nostro senso dello spazio e migliorare la nostra mobilità, senza la necessità di muoverci fisicamente. La pratica è organizzata in 3 anelli concentrici immaginari, dalla percezione del proprio corpo agli orizzonti visivi e sonori. Ispirandosi al modo in cui i gufi e i pipistrelli mappano lo spazio con i suoni, i partecipanti imparano a mappare un paesaggio molto dettagliato e vario che possono navigare con la loro immaginazione con grande precisione.

Trovate un posto interessante dove sedervi in uno spazio aperto, dove potete vedere lontano e ascoltare chiaramente un gran numero di suoni. Disegnate 3 anelli concentrici su un foglio e tracciate una mappa dei suoni che sentite intorno a voi durante 15 minuti. Se volete, potete disegnare il movimento dei suoni nello spazio. Potete anche segnare i suoni possibili, quelli che non potete sentire ma che potete intuire con la vostra vista. Scoprite il vostro orizzonte visivo e sonoro ai bordi del terzo cerchio più grande. Fate attenzione a come si muovono gli animali nello spazio intorno a voi: si sono allontanati o si sono avvicinati?

PASSI

1. Introducete la pratica parlando di come possiamo percepire i suoni in 3D con le nostre orecchie (fate qualche ricerca sui suoni binaurali). Sussurrate alle spalle di uno dei partecipanti, passando delicatamente da un orecchio all'altro. Notate come la persona che vi ascolta possa percepire chiaramente la provenienza della vostra voce senza guardarvi.
2. Invitate ogni partecipante a sedersi, possibilmente sul pavimento, e a scegliere una direzione cui guardare. Proponete di definire la direzione cardinale che stanno guardando (N,E,S,W), la direzione che dovranno scrivere sul loro foglio.

... girare >

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 01 (continua)

3. Consegnate a ogni partecipante un foglio di carta e una penna e invitatelo a disegnare 3 anelli concentrici (oppure potete dare dei fogli di carta con gli anelli concentrici precedentemente stampati). Spiegate che il primo piccolo anello concentrico riguarda il suono prodotto dal loro corpo e il secondo anello concentrico corrisponde ai suoni che ascoltano a una distanza di 50 metri. Il terzo anello corrisponde a una distanza maggiore definita profondità del paesaggio, che può andare da 500 m a diversi chilometri, dove si vedono ad esempio delle montagne.

4. Utilizzate un orologio o una campana per impostare una sveglia di 15 minuti e chiarite che i partecipanti non devono guardare l'orologio o il cellulare, ma solo concentrarsi con i loro sensi; sarete voi a dire quando il tempo è finito.

5. Invitate i partecipanti a sedersi in silenzio per 15 minuti e date le seguenti istruzioni: segnate sulla carta il vostro orientamento in cima alla pagina. Ora segnate la posizione relativa di ogni suono che potete ascoltare utilizzando i 3 anelli concentrici. Se volete, disegnate un piccolo simbolo a vostra scelta per ogni tipo di suono.

6. Invitate ogni partecipante a condividere il proprio disegno con gli altri dopo la pratica. Possono scattare foto con il cellulare ed esplorare le differenze e i punti in comune.

7. Proporre la scoperta di applicazioni per telefoni cellulari:

- Merlin Bird, per riconoscere gli uccelli dai loro canti (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)
- Decibel X, o simili per misurare i decibel e la potenziale soglia di rumore in città

Valutazione: Il successo dell'attività può essere valutato in base alla creatività e alla complessità dei disegni.

Altri commenti: Se la pratica deve essere fatta a porte chiuse, si può aprire una finestra e invitare tutti ad ascoltare attraverso la finestra e a mappare ciò che accade all'interno e all'esterno allo stesso.

Riferimenti: Questa pratica è ispirata da grandi insegnanti, naturalmente la Natura, ma anche Rich Blundell e il progetto Oika, Jon Young del progetto 8 Shields e i partner del progetto *No One Forgotten*, oltre ad altri.

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 02

Titolo: "CORPO E ORECCHIE, LE VOLPI E I GUFI" CONSAPEVOLEZZA DEI SENSI)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster02/>

Durata: Da 30 minuti a 1 ora

Strumenti necessari per l'attività:

- Utilizzate alcuni pezzi di stoffa per accecare i gufi; potete anche affidarvi alla fiducia e invitare i gufi a chiudere davvero gli occhi durante il gioco.

Si può parlare di fiducia in natura, di come ogni specie sappia esattamente a quale distanza può stare l'una dall'altra, a volte molto vicina e a volte no.

L'obiettivo dell'attività è sviluppare la consapevolezza dell'altro e del proprio corpo e dei propri sensi. Si vuole celebrare l'intelligenza delle volpi e dei gufi come fonte di ispirazione per imparare dalla natura e migliorare la comunicazione tra le persone. La pratica riguarda diversi sensi e il corpo in movimento, rispondendo alla necessità delle persone in condizioni di salute difficili di andare oltre i limiti della comunicazione umana di base. Stiamo diventando animali nella nostra immaginazione per comprendere la creatività della Natura e diventare consapevoli di parte. È una dimostrazione della differenza tra i nostri corpi e i nostri sensi, non come una barriera ma come la stessa forza di diversità e creatività che porta la vita sulla Terra.

Nella foresta abitata dai gufi sta calando la notte, una famiglia di volpi deve attraversare la foresta senza essere protetta dalle incredibili orecchie dei gufi. Due gruppi di giocatori si trasformano successivamente in gufi per ascoltare con attenzione e ad occhi chiusi. Diventare una volpe significa imparare la "camminata della volpe" e stare il più possibile in silenzio per non svegliare i gufi. Questa pratica si svolge di solito all'aperto in un ambiente naturale con un po' di vegetazione, rami e sassolini per terra.

PASSI

1. Introdurre i poteri del gufo e delle volpi. La volpe è un maestro dell'invisibilità con la sua camminata silenziosa. Il gufo è un maestro nell'ascoltare in due direzioni diverse stesso tempo e a 360 (fate qualche ricerca su questi animali). Chiarire che non si tratta di un gioco tra predatore e preda. Tutti gli animali sono consapevoli l'uno dell'altro in modo rispettoso. Questo esercizio serve a mettere in pratica i nostri sensi, ma anche a comprendere la natura come una gigantesca rete di interconnessioni tra un gran numero di specie.

2. Dividetevi in due gruppi: i gufi e le volpi. Posizionare i gufi a una distanza minima di 3-5 metri l'uno dall'altro per creare una rete di orecchie. Insegnare alle volpi la tecnica della "camminata della volpe" (in rete si trovano risorse che spiegano questa tecnica utilizzata dalle popolazioni indigene e dai tracker).

... girare >

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 02 (continua)

possono provare con e senza scarpe, per sentire la differenza. Le volpi dovranno attraversare il corrispondente territorio coperto dai gufi.

3. Spiegare le regole "I gufi devono tenere gli occhi chiusi e ascoltare attentamente. Se sentite una volpe, dite una ad alta voce "volpe" o "Hou Houuuu". Ora le volpi attraversano la foresta nel più silenzioso possibile, con calma.

4. Cambiare i ruoli alla fine dell'esercizio.

5. Invitate le persone a sedersi in cerchio e a commentare la sensazione di diventare un gufo e una volpe e il loro senso di consapevolezza dello spazio e degli altri. Quale animale preferiscono interpretare e perché?

6. Invitate i giocatori a diventare ogni tanto uno di questi animali nella loro vita quotidiana e a praticare l'arte dell'ascolto profondo e dell'invisibilità. Invitateli a conoscere la loro intelligenza e l'intelligenza della natura in generale come grande insegnante per eccellenza.

7. Proporre la scoperta di applicazioni per telefoni cellulari:
- Merlin Bird, per riconoscere gli uccelli dai loro canti ([https:// merlin.allaboutbirds.org/sound-id/](https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/))

Valutazione: Il modo di valutare l'attività è verificato dall'eccitazione, dalla gioia e dalla gratitudine per gli animali che questa pratica può innescare. Si può anche chiedere un racconto reale di un incontro con animali selvatici per valutare il livello di intimità con la natura da parte dei partecipanti.

Altri commenti: Se la pratica deve essere fatta in casa, si possono gettare diversi materiali sul pavimento, magari delle foglie secche che si possono prendere dal parco vicino.

Riferimenti: Questa pratica è ispirata da grandi insegnanti, naturalmente la Natura, ma anche Rich Blundell e il progetto Oika, Jon Young del progetto 8 Shields e i partner del progetto *No One Forgotten*, oltre ad altri.

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 03

**Titolo: "APPARTENERE ALLA NATURA
CON LA NOSTRA VOCE"
(VULNERABILITÀ)**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster03/>

Durata: Da 30 minuti a 1 ora

L'obiettivo della pratica è mostrare come siamo sempre connessi con l'ambiente che ci circonda, sia esso umano o di altri esseri della natura. Anche se non ne siamo consapevoli, la nostra presenza in un luogo ci rende parte di una polifonia continua di voci e suoni. Le persone in condizioni di salute difficili possono rendersi conto di essere sempre parte di questa orchestra e coltivare un senso di appartenenza al pianeta qui e ora.

Ispirata agli uccelli storni, questa attività invita le persone a risuonare con l'ambiente circostante imitando i suoni dell'ambiente. Questa pratica ci aiuta a essere più consapevoli dell'attività che ci circonda e a creare un senso di empatia diventando per un momento l'altro.

PASSI

- 1.** Se all'aperto, scegliamo un luogo in cui ci sia una ricca varietà di suoni ed evitiamo luoghi troppo rumorosi. Formiamo un cerchio stando piedi. Parliamo dello storno e della sua grande capacità di vocalizzare e imitare il suono degli altri uccelli e persino quello delle macchine.
- 2.** Quando siamo pronti, iniziamo ad ascoltare e, quando siamo pronti, scegliamo un suono che ci piace e imitiamo il suono e il ritmo. Può essere qualsiasi suono, macchine, uccelli, voci... Se vogliamo possiamo muoverci per seguire la traiettoria del suono. In qualsiasi momento possiamo fare silenzio e scegliere un altro suono a nostra scelta.
- 3.** Dopo 5 minuti, formiamo un cerchio e condividiamo come abbiamo risuonato con lo spazio e cosa o chi siamo diventati per un momento. Fate notare la differenza tra suoni (linguaggio?) e rumori (assenza di linguaggio?). Chiedete se il suono del vento, del fiume e dell'oceano sono suoni o rumori. È possibile suddividere i suoni in 3 gruppi sulla base della classificazione in bioacustica di Bernie Krause: geofonia (suoni della Terra), biofonia (suoni degli esseri viventi) e antropofonia (suoni prodotti dall'uomo e dalle sue macchine).

... girare >

PRATICA / SUONO (Superammasso)

Pratica 03 (continua)

4. Proporre la scoperta di applicazioni per telefoni cellulari:

- Merlin Bird, per riconoscere gli uccelli dal loro canto (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)
- Decibel X, o simili per misurare i decibel e la potenziale soglia di rumore in città
- App Deep Time Walk, per scoprire quando i primi suoni di esseri viventi sono apparsi sul pianeta (<https://www.deeptimewalk.org/>)

Valutazione: Questa pratica dovrebbe risvegliare nei partecipanti la capacità di ascoltare attentamente e di giocare con la voce per imitare la natura. Se i partecipanti continuano a emettere suoni dopo la pratica, è un buon segno che si divertono a imitare i suoni e che lo faranno naturalmente in futuro. Ricordate che imitare il canto degli uccelli è un ottimo modo per imparare a riconoscere la loro presenza e che alcune persone sono grandi maestri nell'imitare gli uccelli.

Altri commenti: Se l'attività si svolge al chiuso, utilizzare una registrazione audio di canti di uccelli dell'area locale, ad esempio della foresta amazzonica, per esplorare le somiglianze e le differenze della biodiversità tra i continenti.

Riferimenti: Questa pratica è ispirata da grandi insegnanti, naturalmente la Natura, ma anche Rich Blundell e il progetto Oika, Jon Young degli 8 Shields e i partner del progetto No One Forgotten, oltre ad altri.

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 04

Titolo: "L'ORECCHIO GIGANTE DELLA RAGNATELA" (CONSAPEVOLEZZA DEI SENSI)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster04/>

Durata: Da 30 minuti a 1 ora

Strumenti necessari per l'attività:

- un gomitolo di lana preferibilmente rosso
- alcune puntine da disegno
- alcune campanelle (se possibile)

L'obiettivo di questa attività è introdurre l'uso **del corpo come organo sensoriale per ascoltare gli altri**. Si rifà all'intelligenza dei ragni che usano la loro tela come un orecchio gigante per rilevare le vibrazioni dell'aria. Questa pratica si rivolge a persone in condizioni di salute difficili, mostrando come possiamo allenare i nostri sensi e sfidare l'idea di organi sensoriali strettamente separati, guardando a un **approccio più olistico del nostro corpo**.

Sapevate che i ragni non hanno le orecchie come noi, ma sono in grado di ascoltarvi con le loro zampe! Come? Usando la loro tela come un grande orecchio. Costruiamo insieme una ragnatela gigante e usiamola per ascoltarci a vicenda.

PASSI

- 1.** Raccontate la storia del ragno dalle zampe lunghe e gentili, che tesse ragnatele molto grandi in casa, aspettando pazientemente che le piccole mosche tocchino la tela. Questi ragni sentono i suoni con le loro zampe e sono persino in grado di sapere chi ha toccato la loro tela grazie alla vibrazione specifica di ogni insetto. Per esempio, il suono di una mosca non è uguale a quello di una zanzara, perché hanno una vibrazione propria e una velocità diversa delle ali. Usano la tela come un orecchio, capendo la vibrazione delle corde!
- 2.** Costruiamo insieme una ragnatela appuntando le puntine al muro o usando sedie o mobili per tendere un filo di lana come la corda di uno strumento musicale.
- 3.** Quando la ragnatela è pronta, scegliete 2 partecipanti per fare i ragni dalle gambe lunghe, tendendo ogni estremità della corda tra indice e pollice. Invitate gli altri partecipanti a cercare di attraversare la ragnatela senza toccare la corda. I ragni dalle zampe lunghe segnaleranno ogni cambiamento di tensione della corda con la voce "ti sento". Si possono anche usare piccoli campanelli attaccati alle corde per rendere il tutto più difficile e combinare il tatto con l'ascolto profondo.

... girare >

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 04 (continua)

4. Dopo che ogni partecipante ha interpretato il ruolo del ragno, riferite con il gruppo sull'esperienza: siete riusciti ad ascoltare con il vostro corpo? È stato difficile attraversare la ragnatela senza toccare la corda?

5. Ricordare quanto i ragni siano necessari nell'ecosistema e quanto sia importante riconoscere la loro intelligenza ed evitare di ucciderli. Ricordare che l'udito va oltre le nostre orecchie, che possiamo sentire i suoni con il nostro corpo. Chiarire che non dobbiamo toccare i ragni perché alcune specie possono morderci e dobbiamo rispettare una distanza di sicurezza con i ragni. I ragni non cercheranno mai di morderci se non li disturbiamo e se rispettiamo il loro spazio vitale.

Valutazione: Questa esperienza trasformativa dovrebbe suscitare nei partecipanti un senso di apprezzamento per i ragni, spostando la percezione negativa dominante di questi animali. Rilevate se nei commenti qualcuno parla in modo positivo del ragno e valutate questo nuovo cambiamento di comprensione per il gruppo.

Altri commenti: È meglio fare questa pratica a porte chiuse, dove c'è silenzio e non c'è vento.

Riferimenti: Questa pratica si ispira a grandi insegnanti, naturalmente alla Natura, ma anche a Rich Blundell e al progetto Oika, a Jon Young degli 8 Shields e ai partner del progetto *No One Forgotten*, oltre ad altri.

PRATICA / SUONO (Superammasso)

Pratica 05

**Titolo: "SESSIONI DI RONZIO: UNA
PARTITURA PER I CICALINI"
(CONSAPEVOLEZZA DEI SENSI)**

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster05/>

Durata: 30 minuti

Strumenti necessari per l'attività:

- un cartoncino bianco per ogni partecipante
- penne e carta

Basata sul linguaggio più che umano, sul linguaggio interspecie, sulla comunicazione delle piante (bioacustica), questa sessione introduce la comunicazione al di là delle parole, la comunicazione attraverso la connessione con il suono e le vibrazioni, ispirata al linguaggio delle api. Questa pratica consiste nel recitare collettivamente una poesia nel linguaggio della natura ed è stata creata insieme all'artista Stefaan van Biesen che ha realizzato una partitura visiva di suoni ronzanti scritti dal poeta Geert Vermeire.

Il linguaggio delle api è un linguaggio che va oltre il suono, è soprattutto spaziale e vibrazionale. La sua sintassi si basa su qualcosa di molto diverso dal linguaggio umano: il tipo, la frequenza, l'angolo e l'ampiezza delle vibrazioni prodotte dalle api, mentre si muovono nello spazio. Nel caso delle api, esse si muovono secondo uno schema a otto. Stefaan van Biesen e Geert Vermeire invitano il pubblico a camminare, immergendosi e vibrando nella natura e ascoltando ciò che li circonda. Il linguaggio delle api avviene attraverso movimenti sfumati, suoni e vibrazioni che sono

difficilmente udibile e sottile. Questo esercizio consiste proprio nel relazionarsi con la natura e con gli altri esseri umani come parte di questa natura, vibrando e ascoltando attentamente. Nel video dimostrativo dell'esercizio, il poeta Geert Vermeire "dirige" una partitura visiva realizzata da Stefaan van Biesen. Il gruppo di partecipanti recita ognuno dei 14 suoni ronzanti fino a farli vibrare come un tutt'uno. L'esercizio è spontaneo, la partitura è un invito ad ascoltare e a stare all'aria aperta, risuonando tanto con gli altri presenti quanto con il luogo, e come tale il risultato è diverso ogni volta.

PASSI

1. Ognuno dei partecipanti scrive i suoni in lettere alfabetiche, che rappresentano per loro diverse esperienze del linguaggio vibrante delle api. La selezione finale dei suoni viene scritta su un cartoncino che il partecipante leggerà e reciterà.
2. Il conduttore del laboratorio inizia la sessione invitando ogni partecipante a recitare il suo suono personale e lo lascia sperimentare con i suoni fino a farli vibrare.
3. Il conduttore del laboratorio ha davanti a sé un foglio con l'elenco di tutti i suoni. Per l'esibizione finale "dirigerà" il gruppo nominando uno per uno, e dopo gruppi di partecipanti, per recitare i suoni, e regolerà il volume dei partecipanti con i gesti. Questo continua finché il gruppo non vibra come un'unica persona.

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 06

Titolo: "TI VEDO NATURA" (EMPATIA)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster06/>

Durata: Da 30 minuti a 1 ora

Questo esercizio, ispirato a "I see you" di Hope Art, ha lo scopo di sviluppare l'empatia verso la natura e di sostenere la nostra speranza.

Quando camminiamo in un parco, in campagna o in un bosco, siamo sempre visti da un gran numero di occhietti. Il modo in cui camminiamo o anche solo pensiamo ha un impatto enorme su come veniamo percepiti dagli altri esseri. Il nostro atteggiamento, che riflette chi siamo, può generare fiducia o paura. Siamo nel mezzo di una miriade di connessioni molto sensibili che si stabiliscono continuamente, anche se non siamo consapevoli. Questo esercizio crea un senso di intimità e di appartenenza, è modo per espandere la nostra identità e per trovare sempre un sostegno emotivo, rigenerando un senso di speranza manifestato dalla sorprendente bellezza, resilienza e intelligenza della Natura che dura da centinaia di milioni di anni.

PASSI

1. Scegliete un luogo dove passeggiare e ascoltare la natura. Impostate i ruoli di chi osserva e di chi è osservato allo stesso tempo.

Condividete la seguente indicazione: fate una leggera passeggiata, aprite i vostri sensi. Riconoscete la presenza e guardate gli altri animali e le piante con la visione periferica e dite con la vostra voce interiore "ti vedo, ti amo, fidati di me" e otterrete la mentalità giusta per essere visti e vedere.

Ogni passo che fate è ora basato sulla fiducia reciproca e sulla consapevolezza della presenza dell'altro. Si tratta di visualizzare i fili invisibili che ci collegano l'uno all'altro in natura e di nutrirci con mente e corpo aperti, con amore.

Notate in questo oceano di bellezza, sentite le anime che vi circondano, i piccoli battiti del cuore e la linfa delle piante che scorre verso l'alto: siete parte del battito della natura.

... girare >

PRATICA / SUONO (Superammasso)

Pratica 06 (continua)

2. Fermatevi ogni tanto e guardatevi intorno a 360°, continuate a camminare.
3. La persona che coordina l'attività userà un orologio o un campanello per impostare una sveglia di 15 minuti e chiarire che i partecipanti saranno informati quando il tempo della pratica è finito.
4. La persona che coordina l'attività inviterà le persone a sedersi in cerchio per 15 minuti e a commentare ciò che hanno vissuto.

Avviso importante

Perché la visione periferica (o visione del gufo) è importante in questo esercizio? Purtroppo, abbiamo probabilmente perso la capacità di utilizzare la nostra visione periferica, spesso usata in modo inconsapevole, che ci dà molte informazioni su ciò che ci circonda. Essere sempre più consapevoli della nostra visione periferica è un ottimo modo per essere consapevoli della presenza dell'altro in modo molto rilassato. Guardare gli animali negli occhi (visione a tunnel) può certamente essere fatto in alcune situazioni, ma è quasi sempre interpretato come una minaccia nel mondo animale, scatena una risposta diretta e non è lo scopo di questo esercizio.

Valutazione: Questa esperienza trasformativa dovrebbe suscitare nei partecipanti un senso di appartenenza alla natura. Chiedete con chi si sono sentiti particolarmente legati e se sono riusciti a visualizzare questa rete di connessioni.

Altri commenti: È necessario svolgere questa pratica all'aperto. Commentate che le cellule delle foglie degli alberi, che catturano la luce per la fotosintesi, possono essere viste come piccoli occhi primitivi che catturano la luce del sole. Avete avuto la sensazione che un albero vi vedesse durante la vostra passeggiata? Ricordate che l'uccellino in cima al ramo, con la sua incomparabile vista sul paesaggio, era consapevole della nostra presenza, molto prima di noi.

Riferimenti: Questa pratica si ispira a grandi insegnanti, naturalmente alla Natura, ma anche a Rich Blundell e al progetto Oika, a Jon Young del progetto 8 Shields e ai partner del progetto *No One Forgotten*, oltre ad altri.

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 07

Titolo: "PIÙ GRANDE DI ME CON LA NATURA"
(ESPRESSIONE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster07/>

Durata: 30 minuti

Questo esercizio ispirato a "bigger me" di Vo'Arte intende sviluppare la capacità di espressione attraverso la grande diversità dei corpi in natura. Molto tempo fa, quando la vita quotidiana era intimamente intrecciata con gli animali e le piante, le persone hanno sviluppato modi per celebrare e conoscere la natura imitando il mondo naturale nel loro linguaggio, nella loro arte e nel loro corpo. Gli antichi popoli della prima nazione, come le tribù di boscimani del Kalahari in Sudafrica, mantengono una relazione molto forte con il mondo naturale, espressa dalla loro capacità di diventare animali in movimento. È un modo per anticipare come vivono e quale sarà la loro prossima mossa, ma è anche un richiamo. In questo esercizio, diventerete un animale a vostra scelta imitando il suo modo di muoversi. È un'occasione per conoscersi meglio e diventare l'altro per un momento. È facile trovare un insegnante là fuori, ad esempio scegliete un insetto, sono quasi ovunque se guardate bene e si muovono come una formica!

PASSI

1. Scegliete un luogo all'aperto dove potete vedere facilmente gli animali: cani, gatti, uccelli e insetti sono quasi ovunque. Non siate timidi e iniziate a imitare l'essere che avete scelto. Lentamente, durante la pratica, diventate sempre più simili all'altro. Cercate di anticipare la prossima mossa, guardate il mondo con i sensi dell'altro essere, sentite l'impatto del vento, il calore del sole o il freddo e la consistenza del terreno sul vostro nuovo corpo.

Fase 1 Variante per l'attività al chiuso: Invece di selezionare gli esseri di nostra scelta, i partecipanti ci dicono chi siamo lungo il nostro spostamento e diventiamo una combinazione di esseri in continua evoluzione. Questa pratica si ispira al trasferimento genetico orizzontale dei batteri, che scambiano pezzi di DNA tra loro.

2. La persona che coordina l'attività userà un orologio o un campanello per impostare una sveglia di 15 minuti e chiarire che i partecipanti saranno informati quando il tempo della pratica è finito.

... girare >

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 07 (continua)

3. La persona che coordina l'attività inviterà le persone a sedersi in cerchio per 15 minuti e a raccontare ciò che hanno vissuto. È importante ricordare che, come le persone, ogni essere è unico e non dobbiamo racchiuderlo in una scatola immaginaria con il nome della sua specie.

4. La persona che coordina l'attività può proporre di scaricare e camminare con l'applicazione mobile gratuita Ant-venture. Si tratta di una storia che cammina creata dal narratore David Merleau in collaborazione con Supercluster. Possiamo sperimentare il mondo attraverso la lente di quattro diverse specie di formiche (<https://antventure.ca>). Questo esperimento mostra come ogni essere abbia una propria personalità.

Valutazione: Chiedere con chi si sono identificati e se questo sta cambiando la loro percezione dello spazio e del tempo. Gli esseri che hanno incarnato sono lenti o veloci, tranquilli o agitati? Che cosa hanno in comune con l'animale o la pianta scelti e qual è l'eventuale differenza? Questa esperienza trasformativa dovrebbe suscitare nei partecipanti un senso di unicità dell'essere che hanno imitato.

Riferimenti: Questa pratica è ispirata da grandi insegnanti, la Natura naturalmente, ma anche Rich Blundell e il progetto Oika, Jon Young del progetto 8 Shields e i partner del progetto No One Forgotten, oltre ad altri. voi, i piccoli battiti del cuore e la linfa delle piante che scorre verso l'alto, siete parte del battito del cuore della natura.

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 08

Titolo: "CREARE CONNESSIONI CON LE IMPRONTE DEGLI ANIMALI" (ESPRESSIONE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster08/>

Durata: 30 minuti

Strumenti necessari per l'attività:

- un orologio o un campanello per impostare un allarme di 15 minuti.

Questo esercizio ispirato a "fare collegamenti", dell'Accademia di Belle Arti di Napoli, ha lo scopo di sviluppare la capacità di espressione attraverso la creazione consapevole di impronte in armonia con altre impronte. Gli artisti paleolitici di solito rappresentavano animali selvatici che vivevano nella loro zona. Possiamo anche trovare numerose forme di mani sulle pitture murali di 36.000 anni fa, come nella grotta Chauvet in Francia o nella grotta di Altamira in Spagna. Queste pitture celebrano il profondo legame tra gli esseri umani e gli animali che condividono lo stesso habitat. Oggi, anche se non imprimiamo più le nostre mani sulla roccia con un pigmento naturale, imprimiamo i nostri passi sul pavimento ovunque andiamo. Ma a lasciare il segno sul terreno è anche una grande varietà di uccelli e mammiferi, oltre ad altri. È particolarmente facile scoprire questa grande quantità camminando sulla sabbia in riva al mare. Si tratta dell'arte antica del tracking, la capacità di notare e identificare le impronte. Questo esercizio intende risvegliare la nostra capacità di notare e identificare gli esseri che hanno attraversato il nostro cammino nel tempo e svelare un messaggio segreto. Le impronte sono come le parole di un libro che possiamo leggere e seguire le tracce può diventare un atto di poesia. Ma si può anche iniziare a scrivere le proprie parole in modo consapevole e in armonia con la natura.

PASSI

1. Trovate un luogo in cui potete vedere delle impronte, esempio sulla sabbia o nel fango di una foresta. Potete porvi le 6 domande su queste impronte: cosa chi come quando dove perché.
2. Indaghiamo per il momento sul "dove" e proviamo a seguire le tracce. Immaginate il peso dell'animale, il "chi" rivelato dalla profondità e dalla forma dell'impronta. Fate attenzione a non camminare sopra queste tracce.
3. Ora che avete individuato una traiettoria, è il momento di aggiungere le vostre tracce e di togliervi le scarpe, se possibile. Sentite il suolo terrestre come una tela gigantesca dove un'infinità di esseri sta disegnando-scrivendo parole e

... girare >

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 08 (continua)

Avviso importante

Dobbiamo essere consapevoli che lasciare impronte può avere un impatto negativo sull'ambiente, può danneggiare e disturbare. Come un pittore che dipinge sulla tela ogni dettaglio del paesaggio, essere consapevoli delle nostre impronte è utile per esplorare modi per essere in armonia con il mondo naturale e con sé stessi, perché anche noi siamo natura.

Valutazione: Questa esperienza trasformativa dovrebbe suscitare nei partecipanti un senso di apprezzamento per il suolo, con la consapevolezza che ogni impronta è significativa. Può suscitare l'interesse di imparare l'arte di seguire gli animali selvatici.

Riferimenti: Questa pratica si ispira a grandi maestri, naturalmente alla Natura, ma anche a Rich Blundell e al progetto Oika, a Jon Young del progetto 8 Shields e ai partner del progetto No One Forgotten, oltre ad altri. Ai batteri, scambiando pezzi di DNA tra ognuno.

frasi con il corpo in movimento. Iniziate a disegnare con i piedi in armonia con le impronte degli altri, come se fosse uno spartito musicale in cui aggiungerete il vostro strumento.

4. La persona che coordina l'attività userà un orologio o un campanello per impostare una sveglia di 15 minuti e chiarire che i partecipanti saranno informati quando il tempo della pratica è finito.

5. La persona che coordina l'attività inviterà le persone a sedersi in cerchio per 15 minuti e a commentare ciò che hanno vissuto. Instaurare una conversazione sulle connessioni tra l'impronta del nostro corpo e l'impronta ecologica globale.

6. La persona che coordina l'attività proporrà di scaricare e camminare con l'applicazione mobile gratuita Deep Time Walk. Si tratta di un racconto a piedi creato dallo Schumacher College in collaborazione con Supercluster. Si tratta di una passeggiata audio della storia dell'evoluzione della vita sulla Terra in cui ogni passo che facciamo corrisponde a un milione di anni.

- App Deep Time Walk, per scoprire quando i primi suoni degli esseri viventi sono apparsi sul pianeta (<https://deep-timewalk.org/>)

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 09

Titolo: "COSTRUIAMO INSIEME UNA FORESTA" (ESPRESSIONE)

<https://nooneforgotten.eu/toolkit/supercluster09/>

Durata: 60 minuti

Strumenti necessari per l'attività:

- telefono cellulare (dati mobili o wifi)
- portatile

Questo è l'adattamento indoor dell'esercizio "Gli anelli concentrici della percezione" quando non ci sono le condizioni per andare in un parco o in una foresta. Porterete la natura nella vostra stanza creando una composizione sonora spazializzata con i suoni degli animali selvatici, vento, del fiume e dell'oceano. Per farlo, utilizzeremo una libreria sonora che abbiamo preparato per voi e inviteremo ogni partecipante a riprodurre il suono di sua propria scelta. Ogni partecipante sceglierà una posizione nella stanza per appoggiare il telefono sul pavimento e riprodurre il suono in armonia con i suoni degli altri partecipanti. Questo esercizio ci porterà in una foresta incantata, animata dai nostri ricordi.

PASSI

1. Formiamo un cerchio stando in piedi qualche minuto. Se possibile, avete chiesto al giorno prima di portare al gruppo un ricordo di un incontro speciale con un animale selvatico, un insetto o una pianta. Invitate ogni partecipante a portare questo ricordo emettendo il suono e/o il gesto di questo essere, ma non rivelatene il nome. Va bene se poche persone entrano nel cerchio, questo rivela il fatto che la maggior parte delle persone ha perso i legami con il mondo diverso da quello umano, e fa emergere la nostra vulnerabilità.
2. Ora invitiamo tutti a costruire una foresta insieme! Formiamo gruppi di almeno 5 persone. Ogni gruppo ascolterà la raccolta di suoni disponibile sul sito web e parlerà per 10 minuti del tipo di foresta che può costruire, se c'è un fiume, dove si trova l'oceano...ecc. Il lettore audio con l'elenco dei suoni è disponibile qui: <https://nooneforgotten.eu/forest>
3. Ora che ogni squadra è pronta, invitiamo i gruppi uno alla volta a posizionare i loro dispositivi sul pavimento e a riprodurre i suoni (per impostazione predefinita in modalità loop). Camminiamo

... girare >

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 09 (continua)

in questa foresta insieme per 5 minuti e ogni tanto chiudiamo gli occhi per percepire lo spazio naturale.

4. Dopo aver camminato e ascoltato ogni paesaggio, chiedete al gruppo di descrivere il paesaggio e le sensazioni suscitate da questa esperienza. Discutete alcuni aspetti delle composizioni sonore. Per esempio, chiedete se gli uccelli cantano sempre nello stesso punto e se hanno pensato di spostare alcuni suoni durante la presentazione del loro bosco. Esploriamo e comprendiamo la composizione sonora dal punto di vista dell'intelligenza ecologica. Ogni specie appartiene a un certo tipo di ambiente e difficilmente possiamo ascoltare una rana nell'oceano o una cicala in mezzo al fiume.

Avviso importante:

In questo esercizio invitiamo i partecipanti a rivelare un essere senza dirne il nome perché vogliamo evitare di classificare un animale o una pianta in base alla sua tassonomia, ma piuttosto capire che ogni essere è unico e non deve essere ridotto a un nome comune. Un'altra ragione è che molto spesso possiamo sentirci in colpa per non essere in grado di identificare un uccello, ad esempio. Ci sono così tante specie che ci vogliono anni per identificare la fauna selvatica. Dobbiamo imparare con la pratica a godere del fatto di non sapere e a provare gioia ogni volta che ascoltiamo e vediamo un nuovo essere che non conosceamo ancora.

Valutazione: Questa speciale esperienza sonora dovrebbe probabilmente scatenare in alcuni partecipanti forti sensazioni e ricordi di benessere nella natura. Osservate come le persone si sentono energizzate portando la natura all'interno dello spazio. Valutare come questo esercizio riveli alle persone a che punto ci isoliamo dalla natura quando viviamo all'interno degli edifici.

Riferimenti: Questa pratica si ispira a grandi insegnanti, naturalmente alla Natura, ma anche a Rich Blundell e al progetto Oika, a Jon Young del progetto 8 Shields e ai partner del progetto *No One Forgotten*, oltre ad altri.

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 10

**Titolo: "PERCEPIRE IL MONDO CON
I MEDIA LOCATIVI".**

Durata: 5 ore

Strumenti necessari per l'attività:

- telefono cellulare (dati mobili o wifi)
- portatile

I media digitali e locativi sono diventati parte integrante della vita quotidiana delle persone con disabilità. La paura della tecnologia, la sensazione di dipendenza dai dispositivi digitali e la mancanza di conoscenze sono ancora ostacoli all'uso dei media digitali locativi. Siti web e applicazioni sempre più complessi creano ulteriori barriere. Questo vale sia per gli artisti e i creativi che per gli altri utenti disabili.

La nostra soluzione è il sostegno e la formazione di artisti, disabili e normodotati insieme, che realizzano mappe media locative e opere sonore e video locative strumento di connessione e creazione collaborativa.

Il workshop moltiplicatore propone una collaborazione tra creativi disabili e normodotati, incentrata sulle loro voci e sui loro luoghi, trasformati in media locativa, esplorando come le mappe e le passeggiate aumentate possano ampliare i nostri sensi e le connessioni nel nostro mondo più che umano.

"Le mappe sono in qualche modo timide. Tendono a nascondere il loro lato emotivo dietro linee chiare, punti precisi, parole minimaliste, dati numerici e finalità informative. Ma quando grattiamo la superficie cartografica, le mappe appaiono impregnate di ogni sorta di emozioni".

(Cartografia emozionale: Caquard & Griffin).

La nostra pratica educativa e creativa emerge dall'esperienza dei media locativi e delle passeggiate sonore, forme pionieristiche di pratica artistica e creativa con la tecnologia della fine del XX e del XXI secolo per aumentare, estendere e amplificare (o integrare) i sensi e offrire esperienze immersive di connessione più profonda con gli altri, i luoghi e il nostro ambiente. I workshop sono incentrati su voci e luoghi. Questo workshop moltiplicatore su scala europea si estende in laboratori con letteratura e testi prodotti da creativi disabili e trasformati in suoni, media e performance da creativi disabili e normodotati insieme, esplorando come le mappe e le passeggiate aumentate possano estendere i nostri sensi e le nostre connessioni.

... girare >

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 10 (continua)

Il nostro approccio alla disabilità e all'abilità è di tipo integrativo, non separando ma partendo dai sensi come connettore tra tutti noi e il nostro mondo più che umano.

I partecipanti saranno accompagnati nella creazione di materiali per una mappa digitale interattiva con un focus sui luoghi in cui vivono e sui luoghi degli altri partecipanti (su scala locale, nazionale ed europea) in un approccio ecologico intelligente, in connessione con gli altri e con il nostro ambiente naturale. Nella seconda fase dei laboratori i partecipanti hanno scelto un libro, racconti, brevi testi o poesie scritti da un autore non vedente o ipovedente e ci hanno presentato la loro scrittura attraverso un impegno creativo. Il progetto si collega al modo in cui sviluppiamo idee creative per rendere accessibile l'inaccessibile.

La mappa conterrà una forte presenza audio con suoni, oltre a video, testi e immagini. Sarà accessibile sui telefoni come passeggiata aumentata, e su un computer portatile se non si è in grado di partecipare fisicamente alla passeggiata.

Conterrà elementi a sorpresa e voci nascoste che saranno rivelate in momenti diversi. La passeggiata

fare collegamenti con il modo in cui superiamo gli eventi sfidanti nella nostra vita.

Nei prossimi mesi espanderemo la mappa in tutti i Paesi dell'Unione Europea attraverso bandi aperti e attraverso i partner del consorzio, facilitando così il cambiamento sistemico e promuovendo la guarigione.

Il workshop moltiplicatore è stato sperimentato con i partner del consorzio, introducendo loro, con mezzi di comunicazione collaborativi, la metodologia e gli strumenti, in parte già online nella fase precedente al workshop di Atene e consolidati in questo workshop, e portando a un risultato collettivo da parte dei partner.

PASSI

1. Una fase pilota con un "falò" online continuo, un canale di incontri video, è già attiva a partire da aprile 2023. Abbiamo creato questo spazio aperto virtuale per incontrarsi, parlare, condividere e agire insieme. Il canale permette a tutti i partner e, in una seconda fase, ai partecipanti/artisti del progetto di unirsi in qualsiasi momento, di incontrare gli altri presenti, di parlare o di ascoltare. È un luogo intorno a un falò di idee condivise e un terreno fertile per tutte le ulteriori connessioni.

2. Il laboratorio collettivo moltiplicatore: una "polifonia di voci". Una diversità di linguaggi, collegati su una mappa collaborativa e interattiva. Come: registrando le voci e i messaggi artistici degli artisti che rispondono a una semplice domanda: "Qual è il significato di connessione per te?". L'ascolto delle voci è un primo passo per conoscersi l'un l'altro. I partner sono stati e sono invitati in una fase pilota a inviare uno o più brevi audio o video che spieghino qual è per loro il significato di connessione. Le loro registrazioni sono geolocalizzate su una mappa interattiva e su una pagina web del progetto. I contributi sono invitati a includere un tocco performativo, espresso in brevi audio o video. Ogni contributo è introdotto da un mini-loop video e sonoro, che cattura l'essenza di ciò che è la connessione per ciascun contributore.

... girare >

PRATICA / SUONO (Supercluster)

Pratica 10 (continua)

Il progetto pilota sarà ora esteso in un workshop moltiplicatore per gli artisti in Europa, ai quali sarà posta la stessa domanda. Gli artisti possono inviarci i loro contributi in video e audio, con un tocco performativo (movimento, colore, musica, ecc.). Sulla pagina del progetto saranno disponibili tutorial in video, audio e testo su come creare contenuti artistici. A partire dal 2024, verrà inoltre distribuita un'applicazione NOF (Roundware) che consentirà ai partecipanti di registrare e condividere registrazioni geolocalizzate sul posto, da incorporare nella mappa interattiva. Questa app sarà promossa sulla pagina web del progetto NOF.

Aiuteremo gli artisti partecipanti a ottimizzare le proprie creazioni attraverso un canale video aperto in cui, in orari precedentemente annunciati, il team di Supercluster sarà disponibile di persona a conversare direttamente con i partecipanti per valutare la loro comprensione e le loro esigenze riguardo alla creazione e all'editing di registrazioni di media locativi, per formare gli artisti e facilitare l'effetto moltiplicatore delle loro attività nelle reti. Includiamo una serie di video tutorial relativi all'editing affinché i partecipanti abbiano un chiaro manuale di riferimento per diffondere e promuovere l'azione. Offriamo ai partecipanti un elenco di strumenti online per lavorare sui loro media e ottimizzare le registrazioni.

3. "Mappatura delle voci". Una mappa collaborativa online mostrerà gli audio e i video di tutti i partecipanti in Europa. La mappa è accessibile tramite un semplice url, come mappa interattiva sul desktop, per le persone con mobilità limitata, e come applicazione web su qualsiasi dispositivo mobile, che consente di sperimentare i contributi mentre si cammina. Esplorando la mappa sul desktop o sul dispositivo mobile, verranno riprodotti tutti i contributi audio e video in una polifonia di lingue e connessioni.

Valutazione:

Numero di visitatori della pagina web del progetto, Numero di richieste di informazioni, Numero di partecipanti (ai meetup online e ai collaboratori artistici), Numero di partecipanti diversamente abili, Opere presentate, Diffusione geografica, Numero di utenti della webapp, Numero di utenti della mappa interattiva, Numero di coperture mediatiche e di post/commenti condivisi su social media, blog e altri siti web, Feedback di artisti e utenti (tramite sondaggi), Rapporto di valutazione finale.

Bibliografia

Δανέζης, Μάνος, Σπάζοντας τον Καθρέφτη. Για μια Νέα Φυσική Φιλοσοφία της Σύγχρονης επιστημονικής Γνώσης [Rompere lo specchio. Per una nuova filosofia del sapere scientifico moderno]. ΔΙΑΥΛΟΣ 2023

Τσέργας, Νικόλαος, Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω Τέχνης [Approcci terapeutici attraverso l'arte]. ΤΟΠΟΣ, 2014

Vulgari, Angeliki-Ariadni, L'arte della connessione. iWrite 2022