

Pratica combinata by VoArte

Riconoscimento del corpo

Durata: 20 - 30 minuti

Un lavoro che esplora l'interazione tra il personaggio, la memoria e il corpo fisico, stabilendo una relazione complessa tra i vari corpi che costituiscono l'essere umano esistente. L'attuale organismo è una costruzione dinamica, soggetta a continue trasformazioni, portando 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, contemporaneamente, un viaggio in costante evoluzione.

Fase 1: Lavorare come gruppo per esplorare diversi stati psicologici riconoscendo varie forme di locomozione nelle caratteristiche fisiche più semplici del movimento: verticalità, peso, intensità e forza. Esempi: Felice: camminare liberamente, senza peso, saltellante, leggero; Arrabbiato: teso, più peso, pratico, diretto; Triste: pesante, informe, curvato, lento; Sicuro: diretto, aperto, preciso.

Fase 2: In cerchio, i partecipanti esplorano e sperimentano le diverse qualità di ciascuno stato psicologico. Per ogni stato psicologico, dedichiamo 7 minuti all'improvvisazione e al movimento, inizialmente senza interazioni, permettendo poi la possibilità di interazione/relazione senza l'uso delle parole. Successivamente, ogni partecipante deve costruire un personaggio nella propria immaginazione e aggiungere una linea temporale, un'età e altri dettagli creativi. Esempio: Felice, come se fosse una donna vittoriana appena arrivata a una festa e crede di essere vestita nel modo migliore.

Fase 3: Successivamente, identificare quale parte del corpo manifesta più intensamente lo stato psicologico del personaggio. Esempio: Sentire la felicità localizzata nel petto, sentire la rabbia nella testa, sentire la tristezza nelle gambe. Sempre in movimento e improvvisazione, selezionare solo due stati psicologici e collocarli in parti specifiche del corpo. Con la possibilità di interazione all'interno del gruppo ma senza l'uso di parole o tocco, l'improvvisazione si sviluppa per capire come il mio corpo e il personaggio si manifestano, impongono o si lasciano influenzare o contaminare dal gruppo.

Fase successiva: Lavorare sull'intensità degli stati psicologici. Partendo dal 0% e aumentando gradualmente fino al 100%, l'intero gruppo inizia al 0% di intensità, catturando le diverse intensità degli stati psicologici e la loro relazione con il corpo fisico e psicologico.