



Manuale ACTin'YouTH

Theatre methodologies for social inclusion



SMASHOXATI!
solo teatro



PROGETTO
CHECK-IN
CULTURALI E COMMUNITARI

Colectic
Tecnologie per la
trasformazione social

iasis





Sommario

Cosa contiene il manuale e a chi è destinato?.....	4
1. ACTin'YouTH: attività, gruppo target, obiettivi.....	5
1.2 Associazioni partner: chi siamo?.....	7
1.3 Essere un operatore giovanile (Youth Worker): opportunità e sfide in un ambiente multiculturale.....	11
1.4 Esperienze di chi svolge il ruolo di operatore giovanile.....	13
2. Allestimento dello spazio per i laboratori di teatro misto:.....	19
2.3 Esempio di creazione di un laboratorio sul teatro dell'oppresso da parte della Stichting CWM Education.....	25
3. Schede di esercizi.....	27
3.2 Attività di Newspaper Theatre per giovani con background culturali diversi: "Voci della diversità".....	30
3.3 Workshop "Arcobaleno dei desideri" per giovani con background culturali diversi: "Abbracciare le nostre identità sfaccettate".....	32
3.4 TRAINING FISICO - Smascherati!.....	34
1. Contatto visivo: guidare ed essere guidati.....	48
2. Equilibrio dello spazio.....	49
3. Aprire-chiudere (aprirsi/chiudersi).....	51
4. Mettere radici.....	53
5. Prendere lo spazio/campo visivo.....	53
6. Improvvisare con un compagno di lato.....	55
7. Semplici sequenze individuali e di gruppo.....	57
8. Giocare con i propri "tic".....	57
9. Scrivere con le mani.....	60
10. Tennis.....	61
11. Respiro.....	62
12. Tensione emotiva/tensione fisica.....	65



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



13. Azione scomposta.....	68
14. "Album"	69
15. Fiducia.....	71
16. Lezione di lingua.....	73
17. Prima presentazione.....	75
18. "Cameriere".....	76
19. Lo schiaffo del clown.....	76
20. Pingpong.....	78
21. La pulce ammaestrata.....	79
Sul comico.....	82
4. Top 10 dei metodi per concludere un laboratorio teatrale con giovani di diversa estrazione culturale: favorire la riflessione, la connessione e l'empowerment.....	84
5. Come lavorare in laboratori blended? Un'esperienza concreta: ostacoli e fattori di successo..	86
5.1 Strumenti online sicuri per gli operatori giovanili.....	88
6. Approccio metodologico dei partner: casi studio.....	94



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Cosa contiene il manuale e a chi è destinato?

Il manuale è uno dei risultati del progetto europeo ACTin'YouTH, che utilizza metodologie teatrali per il coinvolgimento di giovani a rischio di esclusione sociale in un contesto interculturale.

Il manuale è rivolto agli operatori giovanili e a tutti coloro che sono interessati a conoscere e sperimentare nuovi approcci basati sull'educazione non formale e sul teatro come forma di inclusione sociale.

Sul sito dell'Agenzia Nazionale per i Giovani si legge:

"L'animatore giovanile o animatore socio-educativo è un professionista che facilita l'apprendimento e lo sviluppo personale e sociale dei giovani affinché diventino cittadini autonomi e responsabili attraverso la partecipazione attiva ai processi decisionali e l'inclusione nelle loro comunità.

Gli animatori svolgono attività con i giovani principalmente in ambienti inclusivi, aperti e sicuri, utilizzando tecniche e metodi coinvolgenti e creativi, facilitando il dialogo e il legame, prevenendo la discriminazione, l'intolleranza e l'esclusione sociale. " ¹

All'interno del manuale, oltre a una breve descrizione del progetto e delle organizzazioni che vi hanno lavorato (1; 1.1), leggerete anche le testimonianze di alcuni operatori giovanili che raccontano la loro esperienza e le sfide del lavoro con i giovani (1.2).

Conoscerete poi la metodologia (2-3) offerta dai partner teatrali, con esempi concreti e schede di lavoro che potrete utilizzare nel vostro lavoro quotidiano.

Un capitolo è dedicato anche a come lavorare in un laboratorio di blended theatre: quali strumenti e competenze sono utili per creare il proprio laboratorio misto. Un'ampia parte riguarda anche la protezione dei dati e la sicurezza online, essenziali per creare uno spazio sicuro e sereno per tutti.

Buona lettura!

¹ <https://agenziagiovani.it/erasmus/youth-worker/>



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1. ACTin'YouTH: attività, gruppo target, obiettivi.

ACTin'YouTH è un progetto europeo K2 curato e amministrato da un consorzio di 6 paesi: Italia, Olanda, Spagna, Portogallo, Grecia, Bulgaria.

ACTin'YouTH si basa sulla EU Youth Strategy 2019-2027, che assegna ai giovani partecipanti un ruolo centrale e punta a coinvolgere, collegare e responsabilizzare sia i giovani che le organizzazioni giovanili e gli operatori giovanili (youth workers).

Il progetto vuole incoraggiare e stimolare la capacità delle organizzazioni giovanili e degli operatori giovanili di trovare e sviluppare approcci innovativi e integrati per ridurre le disparità e per coinvolgere attivamente i giovani partecipanti in attività di formazione informale, con l'intento di migliorare la loro inclusione nelle comunità e nella società.

Concentrarsi sui laboratori teatrali come strumento formativo per l'inclusione sociale è un modo strategico per rispondere a queste esigenze e per sviluppare una metodologia informale che porterà sia a migliorare la capacità di comunicazione interculturale, sia per gli operatori giovanili che per i giovani partecipanti, che a promuovere le loro competenze digitali attraverso l'uso degli strumenti e dei materiali didattici digitali del progetto. Il progetto inoltre mira a sviluppare una metodologia innovativa di "laboratorio teatrale misto": giovani di diversi Paesi avranno così modo di interagire (interACT) e di creare una rete di giovani con background culturali diversi interessati alle arti - e in particolare al teatro - dove il laboratorio diventa strumento di comunicazione e inclusione sociale.

Sia i laboratori di teatro misto che quelli di teatro locale produrranno materiali che saranno utilizzati per creare una "performance digitale" finale che sarà mostrata come risultato del progetto durante gli eventi moltiplicatori e negli spazi di connessione virtuale.

Il progetto tiene insieme infatti sia l'obiettivo fondamentale e trasversale dell'inclusione sociale (creando maggiori opportunità per approcci innovativi verso l'integrazione delle persone con background migratorio) sia l'obiettivo di sviluppare le competenze degli operatori giovanili, in particolare per lo sviluppo di metodi efficaci nel raggiungere i giovani emarginati, nel prevenire il razzismo e l'intolleranza tra i giovani e nell'affrontare i rischi, le opportunità e le implicazioni della digitalizzazione.

Ciò sarà ottenuto attraverso la valorizzazione della creatività e della qualità, l'innovazione e il riconoscimento del lavoro giovanile che sostiene il potenziale creativo dei giovani, contribuendo così alla resilienza dei settori culturali e creativi.

Gruppo target: con chi realizziamo i laboratori teatrali locali

Lavoriamo con giovani a rischio di esclusione sociale, ma cosa significa?

Immigrati, richiedenti asilo, giovani di seconda generazione, persone con un background traumatico e difficile e giovani.

Si tratta soprattutto di giovani tra i 18 e i 30 anni.

Obiettivi del progetto



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Il principale obiettivo di ACTin'YouTH è quello di aiutare gli operatori giovanili (youth worker) a migliorare le proprie competenze interculturali, utilizzando metodologie teatrali volte a creare laboratori teatrali locali che includano giovani con diversi background a rischio di esclusione sociale. Gli operatori giovanili (youth workers) acquisiranno competenze nell'ambito della **comunicazione non violenta, risoluzione dei conflitti, mediazione**. Attraverso diverse metodologie teatrali, così come circoli di storytelling, svilupperanno le loro competenze comunicative. In questo modo, migliorando le proprie competenze interculturale e sviluppando approcci innovativi per coinvolgere gruppi svantaggiati o poco rappresentati, potranno fronteggiare la discriminazione e l'esclusione sociale. Tutte le competenze acquisite saranno utilizzate sia nei laboratori locali che in quelli misti (blended).

I giovani traggono vantaggio dalla creatività e dalle metodologie teatrali, dal momento che imparano a mettere in pratica il dialogo interculturale e acquisiscono un modo alternativo per esprimere se stessi e la cultura del gruppo a cui appartengono.

In particolare, il teatro e le arti performative possono portare i giovani a una sperimentazione attiva del potere del dialogo interculturale, sperimentando l'opportunità di lavorare sulla conoscenza di sé, sul linguaggio del corpo e sulla creatività, agendo e interagendo insieme nello stesso contesto, anche se non si conoscono, non parlano la stessa lingua o non condividono lo stesso contesto sociale e culturale.

Obiettivi specifici del progetto sono:

- sviluppare un corso di formazione basato sul teatro per migliorare le competenze interculturali e le abilità sociali degli operatori giovanili (youth workers), con l'obiettivo di coinvolgere e far partecipare i giovani;
- condurre un laboratorio teatrale locale interculturale e le correlate attività on-line;
- creare una "digital performance" finale;
- sviluppare una piattaforma digitale collaborativa e interattiva;
- produrre un manuale metodologico con una collezione di casi studio basati sulle esperienze locali.

Attività e risultati

- 1) 24 OPERATORI GIOVANILI (YOUTH WORKERS) da 6 diversi paesi formati sulle metodologie della comunicazione interculturale basata sul teatro
- 2) GIOVANI con diversi background culturali, prendendo parte alle attività locali, sperimenteranno una coinvolgente opportunità di interagire con altri giovani, trovando modi comuni di comunicazione, interazione, comprensione reciproca e collaborazione.

Così otterranno:

- esperienza in una METODOLOGIA RIVOLTA AD UNO SPECIFICO TARGET per migliorare le proprie competenze di comunicazione interculturale che potrebbero essere utili anche per il loro futuro professionale e per aumentare il potenziale occupazionale,



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- un TRAINING specifico sulla metodologia usata, che potranno replicare autonomamente, insieme agli operatori giovanili (youth workers) nei laboratori locali,
- ESPERIENZA TRANSNAZIONALE DI APPRENDIMENTO E FORMAZIONE, che è di per sé un ottimo modo per sensibilizzare i giovani alla ricchezza dell'incontro interculturale,
- una PIATTAFORMA INTERATTIVA per far sì che i partecipanti di tutti i Paesi partner si scambino le loro idee, i risultati e i materiali delle attività in corso (a livello locale e transnazionale). La piattaforma rimarrà anche dopo la fine del progetto come archivio di buone pratiche sviluppate durante il progetto e come strumento di formazione elettronica per ulteriori operatori giovanili e giovani che desiderano avvicinarsi alla metodologia. La piattaforma sarà anche l'ambiente digitale in cui i giovani, guidati dagli operatori giovanili, svilupperanno, a partire dagli input forniti dalle sessioni di educazione non formale, la performance teatrale aperta, transnazionale e collaborativa online.
- un MANUALE che raccoglierà i risultati dei progetti, le sfide specifiche e le soluzioni implementate, al fine di diffonderlo ulteriormente a livello nazionale e internazionale, in particolare rivolto alle organizzazioni giovanili e alle autorità pubbliche che dovrebbero essere interessate a creare laboratori interculturali locali finalizzati all'inclusione sociale dei giovani.
- una RETE VIRTUALE di tutte le organizzazioni, associazioni, gruppi giovanili informali che lavorano con il teatro e le arti performative come strumenti di inclusione sociale e dialogo interculturale.
- INTERNAZIONALIZZAZIONE DI UNA NUOVA METODOLOGIA: attraverso il progetto, la metodologia sviluppata dalle organizzazioni partner, che raccoglie le loro diverse esperienze nel campo dell'inclusione sociale, sarà testata, qualificata e riconosciuta in un contesto transnazionale con gruppi target specifici e diventerà così trasferibile e replicabile in altri contesti.

1.2 Associazioni partner: chi siamo?

Associazione Culturale Smascherati! APS - Italia

<https://www.smascherati.it/>

<https://www.humanbeings.it/>

L'associazione culturale "Smascherati!" APS si propone di fare del teatro un luogo di scambio interculturale e di comprensione reciproca. Fondata nel 1989 nella città di Perugia da artisti provenienti da diverse esperienze teatrali, "Smascherati!" ha sempre lavorato per far incontrare esperienze umane e culture molto diverse tra loro attraverso il teatro e le diverse forme di espressione artistica. Questo approccio ha portato alla creazione nel 1994 di "Human Beings – international cross cultural theatre workshop" e nel 2011 alla creazione di "Teatro Rifugio - luogo protetto per il racconto dell'esilio", un laboratorio che ha come obiettivo l'inclusione e il lavoro con rifugiati e richiedenti asilo. Ogni anno, i nostri laboratori sfociano in spettacoli teatrali finali originali, caratterizzati dalla ricchezza che le diverse culture di appartenenza dei partecipanti portano con sé. I nostri spettacoli vengono presentati al pubblico e ai festival locali, nazionali e internazionali. Esperti di teatro e teatro-danza, italiani e stranieri, collaborano regolarmente alle nostre



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



attività di ricerca e formazione. Le collaborazioni più importanti sono quelle con alcuni maestri e artisti di teatro (Eugenio Barba, Pierre Byland, Marisa Fabbri, Jacques Lecoq) e di teatro-danza (Malou Airaud, Bénédicte Billiet e Julie Ann Stanzak, del Tanztheater Wuppertal Pina Bausch).

Le attività principali dell'organizzazione sono incentrate sulla comunicazione interculturale e sull'inclusione sociale di gruppi svantaggiati, migranti e rifugiati, con una particolare attenzione al rispetto di tutte le diversità umane.

Stichting CWM Education Holland - Paesi Bassi

<https://www.cultureworldme.com/>

Culture.World.Me è stata fondata nel 2015 in Germania come gruppo informale di giovani e da allora opera in Germania. Dal 2020 abbiamo trasferito l'attività nei Paesi Bassi, ad Amsterdam.

Culture.World.Me. è stata fondata nel 2015 da Oksana e Miriam. Oksana, formatrice e specialista in diritti umani internazionali, e Miriam, formatrice e pedagoga teatrale, si sono riunite con l'obiettivo principale di sensibilizzare sui diritti umani utilizzando il linguaggio del teatro e delle arti performative.

La missione è creare un mondo in cui ci sia rispetto per i diritti umani e per le diverse culture attraverso l'educazione artistica non formale.

Il team è composto da operatori giovanili, insegnanti di teatro, artisti, che amano utilizzare nel loro lavoro i metodi del teatro, dell'educazione non formale, del GRV, della narrazione, ecc. Spesso invitano specialisti e operatori il cui lavoro è utile per migliorare i programmi e i laboratori che gestiscono.

I gruppi target sono di varia età e provenienza. Lavorano con giovani e adulti. Sia con gli studenti che con gli educatori.

Gli obiettivi principali dell'organizzazione sono:

- Creare consapevolezza tra i giovani sul loro ruolo nella società e sulla necessità che i giovani agiscano in modo positivo;
- formazione di operatori giovanili ed educatori in metodologie teatrali;
- dare ai giovani la possibilità di cambiare il mondo, dotandoli di varie competenze;
- incoraggiare i giovani a sviluppare il loro potenziale e la loro creatività.

COLECTIC SCCL - Spagna

<https://colectic.coop/>

Colectic (ex Joves Teb o El Teb) è una cooperativa non profit con sede a Barcellona, con oltre 25 anni di esperienza.

Colectic è stata fondata da un gruppo di educatori nel 1992 per lavorare con i giovani del quartiere Raval di Barcellona. La missione principale di Colectic è lavorare per la trasformazione sociale attraverso la partecipazione, l'apprendimento e la socializzazione delle TIC. Colectic ha un team multidisciplinare di 21 professionisti (staff) che lavorano su progetti legati alla comunicazione, all'educazione, alla formazione, all'innovazione sociale, allo sviluppo di siti web e al supporto informatico per ONG, scuole primarie e secondarie, empowerment, comunità e reti.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Lavorano utilizzando la tecnologia per migliorare la situazione delle comunità e dei gruppi di cittadini, con particolare attenzione ai gruppi più deboli: giovani, bambini, donne, immigrati, quartieri con deficit economici, ecc.

I progetti sono incentrati sulle competenze digitali, sull'alfabetizzazione elettronica e sulla partecipazione. Promuovono l'indipendenza attraverso metodologie significative e partecipative e lo sviluppo di vari gruppi giovanili attraverso interessi legati alle TIC, a Internet e alla cultura digitale, alle nuove tecnologie.

IASIS - Grecia

<https://www.iasimed.eu/?lang=en>

IASIS opera nel campo dell'inclusione sociale, della salute mentale e dell'istruzione.

IASIS è stata fondata nel 2005. Nei suoi 15 anni di esperienza e contributo, le persone sono sempre state al centro dei progetti ideati e realizzati, con l'obiettivo principale di fornire supporto psicosociale, combattere l'esclusione sociale dei gruppi vulnerabili, fornire servizi psicologici e di consulenza, creare pari opportunità e nuove prospettive.

Da 15 anni l'ONG IASIS fornisce sostegno a chiunque ne abbia bisogno: persone con problemi di salute mentale, senzatetto, donne vittime di violenza, richiedenti asilo, bambini e ragazzi, con una serie di progetti e programmi a loro dedicati.

ASSOCIACAO CHECK-IN - COOPERACAO E DESENVOLVIMENTO - Portogallo

<https://checkin.org.pt/>

L'Associação Check-IN - Cooperação e Desenvolvimento è un'organizzazione senza scopo di lucro, fondata nel 2010, con sede a Beja e operante anche a Lisbona, in Portogallo. Lavora in stretta collaborazione con enti pubblici e privati, partecipando attivamente alle attività di miglioramento della qualità della vita.

Il team è composto da un gruppo eterogeneo di persone dinamiche, energiche e motivate con alle spalle diversi background.

L'organizzazione si concentra principalmente sulla mobilità dei giovani e degli adulti, sull'educazione non formale, sulla cooperazione e sullo sviluppo di organizzazioni e individui e sulla condivisione generale delle conoscenze, attraverso il sostegno alle iniziative di cooperazione europea.

L'obiettivo è promuovere le opportunità di apprendimento permanente, incoraggiare e promuovere l'integrazione sociale, l'educazione allo sviluppo sostenibile e l'imprenditorialità sociale.

SDRUZHENIE WALK TOGETHER - Bulgaria

<https://www.facebook.com/associationwalktogether/>

L'associazione WalkTogether è stata creata per essere un'organizzazione di apprendimento che riunisce formatori, operatori sociali e giovanili, responsabili delle politiche giovanili, esperti e volontari con diversi livelli di competenza, per impegnarsi in attività di dimensione europea e includere la società giovanile nel



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



processo di scelta responsabile, nel voto, nell'incoraggiare l'espressione di opinioni personali, nel dibattito e nel diventare un cittadino attivo che aggiunge valore al proprio ambiente sociale.

L'associazione lavora principalmente con persone dai 17 anni in su e con adulti fino ai 55 anni.

L'obiettivo dell'organizzazione è:

- promuovere pari opportunità educative e lavorative per tutti;
- integrare in modo equilibrato i diversi gruppi etnici e i gruppi di rifugiati in Bulgaria;
- promuovere il dialogo interculturale, lo scambio di conoscenze e la consapevolezza europea attraverso la partecipazione attiva dei giovani;
- dare potere ai giovani e alle strutture giovanili attraverso lo sviluppo di iniziative a sostegno dello sviluppo personale, sociale e culturale, con particolare attenzione all'educazione civica, alla promozione della partecipazione giovanile, all'apprendimento interculturale e a un approccio incentrato sulla comunità attraverso metodologie di educazione non formale.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.3 Essere un operatore giovanile (Youth Worker): opportunità e sfide in un ambiente multiculturale.

Al giorno d'oggi, nel nostro mondo interconnesso, operare in un ambiente multiculturale è diventata una cosa normale. Pertanto, per essere in grado di lavorare in questo ambiente, ogni persona dovrebbe studiare e prepararsi di conseguenza. Gli animatori giovanili, proprio come qualsiasi altro operatore, hanno bisogno di acquisire e sviluppare un'ampia serie di competenze che permettano loro di agire in tali contesti, di affrontare le diverse sfide e gli ostacoli quotidiani, di raggiungere i propri obiettivi, sia di crescita professionale che personale.

La formazione di giovani provenienti da contesti culturali diversi può essere una sfida molto impegnativa.

È sempre complesso operare in un contesto internazionale, poiché le variabili da tenere in considerazione sono molte.

Quali sono le competenze chiave che gli operatori giovanili dovrebbero sviluppare per aumentare le loro possibilità di successo in questo campo?

- Flessibilità
- Apertura
- Empatia
- Rispetto
- Motivazione

Quali sono le principali sfide che gli operatori giovanili possono affrontare?

Creare uno spazio sicuro

Questo può essere considerato un punto chiave quando si lavora in tali contesti: creare un ambiente di lavoro sicuro, in cui ciascuno sia in grado di esprimere la propria opinione, non avendo paura di condividere i propri punti di vista, idee e suggerimenti. Questo elemento è rilevante in ogni contesto e ancora di più in un ambiente multiculturale, data la presenza di bambini, studenti, giovani provenienti da contesti, esperienze, paesi e culture diverse.

Mancanza di esperienza

Una sfida che gli operatori giovanili potrebbero dover affrontare è la mancanza di esperienza per operare in tali contesti. Per aumentare la comprensione dell'ambiente in cui si andrà a lavorare,



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



potrebbe essere utile partecipare a seminari, corsi di formazione ed esperienze di volontariato grazie alle quali entrare in contatto e fare esperienze con persone provenienti da contesti culturali diversi.

Comunicazione (lingue)

Un'altra sfida è quella legata alla comunicazione, dovuta alle diverse lingue. Delle volte può accadere che ci siano dei malintesi semplicemente perché non ci si capisce. Usare una lingua che non è familiare per nessuna delle sue parti (né per l'operatore giovanile, né per il partecipante alla formazione) può generare infatti incomprensioni e malintesi. È dunque necessario mettere l'accento sull'importanza della comunicazione, verbale ma soprattutto non-verbale.

Avere determinate competenze in una lingua straniera apre ad una serie di concettualizzazioni del mondo che possono essere colte ed espresse. Quando questo non è possibile, bisogna cercare un'alternativa. Un modo per ovviare a questo problema è cercare di organizzare attività molto pratiche, che non prevedano l'uso della teoria e di lunghe spiegazioni. In questi casi, ad esempio, gli operatori giovanili potrebbero cercare di imparare qualche parola nella lingua della persona con diverso background, per aumentare le proprie conoscenze e per avvicinarsi alla loro cultura e al loro background.

Questione psicologica

Altre volte i problemi che hanno gli immigrati e le persone con minori opportunità sono soprattutto psicologici, trovandosi a vivere in un contesto che considerano lontano dal proprio, senza avere un sostegno concreto, una famiglia, degli amici su cui contare. In questo caso è fondamentale l'aspetto dell'empatia, che può essere allenata. Non solo l'empatia, ma anche l'ascolto attivo è un'abilità chiave che deve essere sviluppata.

Manca di tempo

Un'altra sfida è quella legata alla mancanza di tempo. Oggi nella maggior parte delle attività che svolgiamo durante la giornata siamo sempre di fretta. Sembra che non riusciamo a fermarci nemmeno per un minuto, né a rallentare per cercare di capire meglio una determinata situazione. L'idea di prendersi il tempo necessario per comprendere altre prospettive e situazioni potrebbe portare notevoli benefici a tutti.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.4 Esperienze di chi svolge il ruolo di operatore giovanile

- **Sfide nell'educare bambini e ragazzi con minori opportunità e con un diverso background culturale.**

Elli Fertidi, Youth Worker di IASIS (Grecia)

I grandi flussi migratori, uniti ai problemi sociali, economici e politici del Paese, hanno reso indispensabile intervenire e fornire sostegno per migliorare le condizioni di vita di migranti e rifugiati. Pertanto, l'educazione di bambini e adolescenti dovrebbe puntare a responsabilizzarli e a coltivare la loro resilienza mentale, nonché ad aiutarli ad acquisire competenze utili. Tuttavia la formazione di giovani provenienti da contesti culturali diversi può essere molto impegnativo.

Innanzitutto la comunicazione è uno dei punti chiave che emerge. È probabile che molti bambini rifugiati abbiano una conoscenza scarsa o nulla della lingua del Paese ospitante. Inoltre il modo in cui le persone comunicano varia notevolmente a seconda della cultura. Anche la comunicazione non verbale è molto importante e un operatore giovanile deve essere molto cauto.

Persone di diversa estrazione culturale possono avere una comprensione molto diversa delle espressioni facciali, dei gesti o del linguaggio del corpo. Il tono e il volume della voce, la distanza mantenuta tra i partecipanti sono anche elementi della comunicazione non verbale che possono creare malintesi in una formazione. Per superare queste difficoltà, gli operatori giovanili devono prestare molta attenzione all'uso del linguaggio, soprattutto nei primi incontri: il vocabolario della formazione deve essere adattato alle competenze linguistiche dei bambini e la terminologia deve essere semplice e comprensibile.

Un'altra cosa fondamentale da ricordare è che in queste circostanze lo scopo della formazione è quello di introdurre i concetti di base e non la comprensione approfondita di teorie complesse.

È inoltre importante creare un ambiente sicuro e non giudicante in cui ciascuno possa discutere apertamente delle proprie preoccupazioni e porre le proprie domande. Attività come la pittura, i giochi e la musica possono favorire la comunicazione con i giovani rifugiati e rendere la formazione più divertente.

Un'altra sfida che può sorgere durante la formazione dei giovani rifugiati è la consapevolezza che in ogni cultura esistono confini diversi, spesso imposti dalla religione o dall'etica. Per esempio, il contatto fisico tra uomini e donne può non essere sempre consentito, quindi la formazione svolta dall'operatore giovanile deve rispettare questi confini. L'obiettivo di una formazione di successo è che tutti i partecipanti imparino in un ambiente di rispetto reciproco. A tal fine, gli operatori giovanili devono avere una buona conoscenza dell'educazione interculturale e dare ai partecipanti la possibilità di non seguire un'attività se questa li fa sentire a disagio.

Inoltre, da cultura a cultura ci sono approcci diversi al completamento dei compiti, in alcune culture si impara a lavorare come una squadra, in altre individualmente.

Lo stesso vale per il dialogo aperto e il conflitto: alcune culture considerano il conflitto come una cosa positiva, mentre altre lo vedono come qualcosa da evitare. In alcuni Paesi il dialogo aperto e la risoluzione dei conflitti sono incoraggiati. Tuttavia, in molti Paesi orientali, il conflitto aperto è vissuto come imbarazzante o avvilente, quindi le controversie vengono risolte in silenzio. Sapendo ciò, un operatore



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



giovane sarà in grado di gestire le diverse reazioni dei bambini a un'attività che richiede un dialogo aperto o un brain storming.

Inoltre, essere un'operatrice giovanile può rappresentare una sfida quando si lavora con persone provenienti da contesti culturali diversi. Alcuni partecipanti possono anche essere scettici sulla capacità di una donna di essere un operatore giovanile efficace, con il risultato di non voler seguire le istruzioni. Anche in questo caso, un'operatrice giovanile donna non deve sentirsi offesa, ma deve essere in grado di comprendere le differenze culturali e di concedere del tempo per ottenere la loro fiducia. In ogni caso, un educatore deve rivolgersi ai partecipanti di una formazione con empatia, sincero interesse e rispetto. L'educazione dei giovani rifugiati mira anche a promuovere l'integrazione dei bambini nel Paese ospitante e a incoraggiare la cooperazione e il lavoro di squadra.

Infine, un aspetto importante da considerare è che i bambini rifugiati possono avere difficoltà ad assimilare ed elaborare le conoscenze a causa di traumi precoci e ansia intensa. Le esperienze che causano traumi o stress nei bambini rifugiati includono il vivere in condizioni di violenza, la perdita della casa e dei propri cari e l'intraprendere viaggi pericolosi e stressanti alla ricerca di sicurezza. Inoltre, l'incertezza sulla permanenza in un nuovo Paese, il fatto di vivere in condizioni abitative precarie e con risorse limitate, o di vivere con genitori o altre persone che si occupano di loro che possono a loro volta soffrire di problemi di salute mentale o di stress, possono contribuire allo stress quotidiano dei bambini rifugiati. Date le circostanze, è probabile che i bambini facciano fatica a partecipare alle sessioni di formazione, siano facilmente distratti e iperattivi e abbiano difficoltà a concentrarsi. Per superare questi ostacoli, gli operatori giovanili devono essere tolleranti, pazienti e di supporto. È anche importante non causare ulteriore stress attraverso le attività, ma migliorare l'immagine di sé, aiutandoli ad affrontare le difficoltà che possono incontrare.

● Essere un operatore giovanile nei Paesi Bassi

Essere un operatore giovanile nei Paesi Bassi può essere sia gratificante che impegnativo, soprattutto quando si lavora con giovani provenienti da contesti culturali diversi. I Paesi Bassi sono noti per la loro società multiculturale, con un numero significativo di immigrati ed espatriati che risiedono nel Paese. Questa diversità culturale rende più complesso il ruolo di un operatore giovanile, in quanto richiede una comprensione sfumata di varie culture, lingue ed esperienze.

Una delle sfide principali affrontate dagli operatori giovanili nei Paesi Bassi è la barriera della comunicazione. Lavorare con giovani provenienti da contesti culturali diversi significa incontrare lingue, dialetti e stili di comunicazione diversi. Una comunicazione efficace è fondamentale per creare fiducia, comprendere i bisogni e fornire un sostegno adeguato. Gli operatori giovanili devono sviluppare strategie per superare le barriere linguistiche, come l'utilizzo di interpreti, l'uso di supporti visivi o l'apprendimento di frasi di base in lingue diverse.

Un'altra sfida è la comprensione e il rispetto delle differenze culturali. Ogni cultura ha valori, norme e tradizioni uniche, che possono avere un impatto significativo sulla vita e sulle prospettive dei giovani. Gli operatori giovanili devono essere sensibili a queste differenze ed evitare di imporre i propri pregiudizi culturali. Ciò richiede competenza culturale, che implica lo sviluppo di una consapevolezza del proprio background culturale, l'apprendimento di altre culture e l'adattamento degli approcci per soddisfare le esigenze specifiche dei giovani.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Affrontare le disuguaglianze e le discriminazioni sistemiche è un'altra sfida importante per gli operatori giovanili. I giovani provenienti da contesti culturali diversi possono essere vittime di discriminazione, razzismo ed esclusione sociale, che possono avere un impatto negativo sul loro benessere e sulle loro prospettive. Gli animatori giovanili devono farsi promotori della giustizia sociale e lavorare per creare un ambiente inclusivo ed equo per tutti i giovani. Ciò può comportare la collaborazione con altre organizzazioni, l'azione di lobby per il cambiamento delle politiche e il sostegno ai giovani nell'affrontare i sistemi discriminatori.

Anche il coinvolgimento delle famiglie e delle comunità è un aspetto cruciale del lavoro con i giovani nei Paesi Bassi, soprattutto quando si lavora con giovani provenienti da contesti culturali diversi. Le culture spesso giocano un ruolo significativo nel plasmare i valori, le aspettative e i sistemi di sostegno all'interno delle famiglie. Comprendere e coinvolgere le famiglie e le comunità nel processo di lavoro con i giovani può portare a interventi e sostegno più efficaci. Tuttavia, costruire la fiducia e superare le barriere culturali all'interno delle famiglie e delle comunità può essere impegnativo e richiede pazienza, sensibilità culturale e apertura mentale.

Inoltre, gli operatori giovanili possono incontrare difficoltà nel comprendere e navigare nei complessi sistemi legali e amministrativi dei Paesi Bassi, soprattutto quando lavorano con giovani provenienti da contesti di immigrazione. L'accesso a servizi appropriati, all'assistenza sanitaria, all'istruzione o al supporto legale può essere scoraggiante per i giovani.

Inoltre, gli operatori giovanili possono trovarsi di fronte a difficoltà nel comprendere e navigare nei complessi sistemi legali e amministrativi dei Paesi Bassi, soprattutto quando lavorano con giovani provenienti da contesti di immigrazione. L'accesso ai servizi appropriati, all'assistenza sanitaria, all'istruzione o al supporto legale può essere scoraggiante per i giovani e le loro famiglie. Gli animatori giovanili possono dover agire come difensori, aiutando i giovani a comprendere i loro diritti e fornendo indicazioni per accedere alle risorse necessarie.

Nonostante queste sfide, essere un operatore giovanile nei Paesi Bassi può anche essere incredibilmente gratificante. Sostenere i giovani provenienti da contesti culturali diversi nel superare gli ostacoli, metterli in condizione di avere successo e assistere alla loro crescita personale può essere appagante e stimolante. Abbracciando la diversità culturale e adottando un approccio inclusivo, gli operatori giovanili possono fare una differenza positiva nella vita dei giovani, promuovendo un senso di appartenenza, resilienza e responsabilizzazione.

● Essere un operatore giovanile in Bulgaria

La posizione di operatore giovanile non è ancora riconosciuta in Bulgaria come posizione lavorativa. Pertanto, le sfide sono molteplici quando si guarda alla professione stessa.

In primo luogo, le istituzioni formali non la considerano un lavoro serio e importante. Il lavoro dell'operatore giovanile, condotto con i giovani secondo le istituzioni educative formali, non porta a un'elevata richiesta sotto l'aspetto educativo e quindi gli strumenti e i metodi utilizzati dalle persone che implementano diverse attività, seguendo metodi non formali, non si dimostrano efficaci.

In secondo luogo, il sistema educativo non prevede un piano di studi per coloro che vogliono diventare operatori giovanili. Di conseguenza, non hanno dove ottenere esperienza e formazione professionale, ma



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



cercano soprattutto di perfezionarsi sul campo. Sono necessarie competenze per trasformare l'approccio individuale e comunitario a questo tema. Le competenze sono necessarie per sviluppare la resilienza della comunità, per rafforzare i giovani e potenziare il loro pensiero critico e la loro indipendenza.

Il lavoro con i giovani deve trovare un giusto riconoscimento per essere parte di un intervento a più livelli che è necessario quando si parla di prevenzione.

In terzo luogo, il coinvolgimento dei giovani nelle attività sta diventando più difficile a causa dello scarso interesse e degli incentivi. A volte c'è una barriera linguistica tra i giovani che provengono da famiglie miste o da contesti migratori.

Le sfide sono molte di più, ma nel contesto e nella realtà della Bulgaria le difficoltà principali sono il mancato riconoscimento da parte dello Stato, lo sviluppo di un atteggiamento professionale e l'impegno sociale.

- **La mia esperienza come Youth Worker nel progetto teatrale "Teatro Rifugio – luogo protetto per il racconto dell'esilio"**

Alessia Bombaci – tirocinante presso l'Associazione Smascherati! (Italia) per il progetto teatrale Teatro Rifugio

Il mio arrivo a Perugia è stato un susseguirsi di eccitazione e solitudine, una terra nuova da scoprire e una nuova identità in costruzione. L'improvviso arrivo del Covid -19 ha però spento qualcosa in me.

A riaccendere la fiamma creativa e relazionale è arrivato il laboratorio teatrale 'Human Beings - International cross cultural theatre workshop'.

Oltre ad essere una partecipante attiva al laboratorio Human Beings, ho deciso di svolgere il mio tirocinio con l'Associazione Smascherati! prendendo parte al progetto 'Teatro Rifugio – luogo protetto per il racconto dell'esilio', finanziato dall'Otto per mille della Chiesa Valdese.

Il progetto era rivolto a richiedenti asilo, rifugiati politici, giovani di seconda generazione e si è svolto in varie fasi:

- Incontri di laboratorio presso i centri di accoglienza, un momento protetto dove potersi riprendere lo spazio di espressione, con il tempo di cui si aveva bisogno e tenendo conto delle necessità specifiche;
- incontri di laboratorio presso la sede dell'associazione Smascherati!
- Incontri insieme al gruppo del laboratorio teatrale Human Beings, dove si lavorava tutti insieme – il gruppo infatti era misto, formato dai richiedenti asilo, ma anche da giovani, studenti, lavoratori, disoccupati. Questa fase ha avuto come conclusione lo spettacolo "Stormy Weather".

Agli incontri informativi presso i centri di accoglienza erano stati presi nomi e cognomi degli interessati al progetto e a ogni incontro si faceva l'appello, per verificare chi veniva ed era già iscritto e chi invece era un nuovo arrivato. Inoltre avere un riferimento telefonico dei partecipanti era molto importante. All'inizio, infatti, credevo di avere alle spalle un'equipe (quella dei centri di accoglienza), oltre la nostra, di spessore e che potesse aiutarci sia a far circolare le informazioni, sia a stimolare i ragazzi a partecipare agli incontri. Al contrario nel tempo ho osservato che mancava un dialogo tra le due parti e che stava alla sola responsabilità e curiosità dei ragazzi partecipare e ricordarsi degli incontri. Possedere il loro numero quindi



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



permetteva di attivare una rete online per mandare informazioni e ricordare gli appuntamenti. Nella prima fase, vista la mancanza di un supporto in loco, oltre a usare il canale WhatsApp per invitarli a ritornare al laboratorio, usavo la più antica e fastidiosa delle tecniche, bussare alla porta.

Diario di bordo: Ieri eravamo meno e per la prima volta ho bussato a quasi tutte le porte del centro per far arrivare altre persone. Molte porte sono rimaste chiuse, altre sono state aperte e hanno sospirato qualche bugia dal loro spiraglio. Comunque al mio ritorno in sala c'erano più di 15 persone, ma solo due di quelle le avevo chiamate io. Dov'erano? In casa sua ogni uomo ha i suoi angoli di trasparenza che nessuno deve conoscere.

In testa mi ripetevo sempre delle frasi riguardo "l'entrare in punta di piedi nella relazione con l'altro" e il sentire il limite della prossemica nello spazio personale. Il mio era un costante lavoro per mettermi al servizio di me stessa, della scena e degli altri. Ero in ascolto del mio corpo e attraverso le osservazioni guidavo, con cautela e senza imposizioni, l'altro. Alle volte mi mettevo al servizio di una idea da sviluppare e aiutavo nell'estetica, altre volte (più diffuse) mettevo la mia idea al servizio del tema e in gruppo la costruivamo. Un lavoro difficile se non vuoi solo far vedere la tua impronta. Ricordo che nel costruire delle improvvisazioni insieme partivo dalle stesse domande che stimolavano me e le proponevo.

"Alle volte sento proprio di non avere gli strumenti per farlo", risposi così a Danilo (il conduttore del laboratorio e regista dell'associazione) quando una volta, dopo un incontro, mi chiese il mio parere sulla giornata. Ed è vero. Ho imparato, oltre ad osservare e comprendere il limite dell'altro, anche a comprendere e osservare i miei.

Provavo molta frustrazione quando qualche ragazzo non si presentavano al laboratorio e davo in cuor mio le colpe al mio operato e a quello del progetto. Sapevo che non potevamo lasciare solo al libero arbitrio la spiegazione di un'assenza (che si sarebbe potuta trasformare in un abbandono del laboratorio). Credevo e credo nel miglioramento del nostro lavoro, ma, allo stesso tempo, mi sono ritrovata a dover accettare il contenuto di una semplice frase dell'assistente: "Ad un certo punto sono loro a scegliere se continuare, prendono tutto quello che possono e poi continuano per le loro strade". Ribattevo che comunque sono alla ricerca dei perché di queste perdite, ma questo ha anche accresciuto in me la frustrazione di non riuscire a trattenere. Nel tempo mi sono accorta che non volevo soltanto trattenere ma anche contenere i ragazzi - così ho iniziato ad apprezzare la differenza tra questi due diversi concetti. Infatti, se anche i ragazzi vanno via, non possiamo contenere i loro animi in viaggio e in cerca di altre aspirazioni da soddisfare, sono certa che qualcosa del nostro percorso insieme è comunque presente in loro.

Durante questo percorso ho dovuto fare i conti con le mie emozioni, perché è sempre stato forte il mio lato polemico e giudicante, che inizialmente mi procurava frustrazione, e ho iniziato ad amare le piccole conquiste quotidiane.

Tra le mie conquiste segnalo che questa esperienza è stata la prima in cui non ho urlato le mie idee per sovrastare le altre, mentre in passato avrei lanciato scarpe per aria pur di non sentire determinati pensieri. Non ho cambiato le mie idee ma adesso so che possiamo vivere in pace e guardare un panorama in silenzio anche con chi avremmo definito nostro nemico. Basta star seduti e ascoltare, non è questione di giustificare ma di comprendere che il nostro spazio ci parla solo del nostro spazio.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Il laboratorio teatrale 'Human Beings' dà l'opportunità di crescere perché fa sentire tutti come dei fili di cotone che insieme costituiscono un tappeto. Una comunità dove senti la libertà di poter essere qualsiasi cosa, soprattutto te stesso. Ed è per questo che nei mesi abbiamo accolto anche situazioni critiche e turbanti.

Mi rimarrà sempre in mente quella volta in cui Danilo disse una frase in risposta ad un evento per il quale tutti abbiamo provato sofferenza: "Se M. non si fosse sentito a casa questo non sarebbe mai accaduto". Questa frase mi ha riportato sulla terra, quella terra fatta di meraviglie e contrasti. La formazione che può darti Human Beings non la descriverei di tipo tecnico e mi sono sentita spesso in contrasto con me stessa chiedendomi quanto fosse realmente "utile" per la mia vita da educatrice poiché non si parla di osservazione, valutazione, di progetti educativi o terapeutici. Forse sono presenti delle mancanze a livello educativo nel progetto, ma poi penso ai miei conflitti, ai limiti riscontrati in me stessa, alle relazioni umane varie attraversate, all'apertura che attraversa anche gli scontri e penso a un progetto che accoglie migranti e persone da tutte le parti del mondo, che mette al servizio della persona un metodo teatrale basato sull'improvvisazione e l'essenziale.

Un metodo che prevede ascolto e usa le forme dell'arte per parlare a sé stessi e di sé stessi, un luogo dove poter indagare i limiti del quotidiano, attraverso un senso del ridicolo e del gioco che aiuta a sciogliere le tensioni. Un luogo dove il limite assume il suo significato originario, ovvero non il punto in cui una cosa finisce, ma ciò a partire da cui una cosa inizia la sua essenza.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2. Allestimento dello spazio per i laboratori di teatro misto: Una pratica è una pratica e si pratica nella pratica

Danilo Cremonte

Un laboratorio teatrale misto è un luogo dove persone con diversi background culturali e sociali hanno l'occasione d'incontrarsi per conoscere gli altri, e dal confronto con gli altri imparare a conoscere meglio se stessi. È un luogo di creatività in cui ciascuno porta il proprio contributo.

Il corpo è ciò che ci accomuna; le differenze culturali (con la loro ricchezza) vengono dopo.

Al centro del laboratorio ci sono i corpi con i loro sensi percettivi e con la loro potenza comunicativa emozionale.

I corpi saranno quindi oggetto di osservazione e soggetti espressivi e creativi.

La pandemia ci ha costretti a indossare mascherine e guanti. Le nostre possibilità (e necessità) d'espressione e di comunicazione interpersonale, nonché la nostra sensorialità sono state fortemente inibite. È urgente ricreare luoghi in cui rigenerare queste funzioni, in particolare tra i giovani.

Il "riscaldamento" fisico (vedi scheda e https://youtu.be/AG_-N3Yc4mo + <https://youtu.be/uDzrmfKlPM>) che introduce ogni incontro di laboratorio ha principalmente questo scopo di sciogliere le tensioni fisiche che ci chiudono, far cadere le maschere che ci nascondono e risvegliare la sensorialità e la sensibilità creativa.

Un'osservazione del comportamento interpersonale, coinvolgendo sempre tutti i partecipanti, può essere un'utile introduzione per mostrare come i nostri corpi comunichino costantemente nella vita quotidiana.

Qualsiasi comportamento che accada in presenza di un'altra persona "comunica".

In un contesto relazionale è comunicazione qualsiasi passaggio di informazioni, indipendentemente dal mezzo e dalla coscienza che avvenga.

Ogni comportamento percettibile è in grado di influenzare il comportamento dell'altro.

Ogni comportamento è un veicolo di informazioni e non esiste la possibilità di non comunicare, sia che la comunicazione sia intenzionale o no, sia che ne siano consapevoli o no i soggetti.

Il laboratorio teatrale ci pare un luogo particolarmente idoneo per imparare ad osservare in particolare il "linguaggio del corpo" e per acquisire consapevolezza della sua importanza nelle relazioni interpersonali nella vita quotidiana.

L'osservazione del comportamento individuale nella relazione interpersonale permette di evidenziare aspetti della comunicazione spesso ignorati o trascurati: in particolare quegli aspetti non verbali che possiedono un'autonoma valenza significativa e che fortemente connotano l'aspetto verbale stesso.

Infatti, se la comunicazione di un contenuto (informazioni) avviene attraverso le parole, la relazione (informazioni sulle informazioni) si realizza attraverso il linguaggio del corpo. Se si stabilisce una relazione positiva, la comunicazione del contenuto sarà buona; se invece la relazione sarà cattiva, si creerà una "nebbia psicologica" che renderà difficoltoso il passaggio di informazioni, anche le più chiare.

L'educazione all'osservazione dei comportamenti e la presa di coscienza di quello proprio sollecitano inoltre una sensibilità ironica e auto-ironica, che sono elementi indispensabili per una equilibrata maturazione



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



psicologica e per la formazione di una personalità critica e creativa. Ciò può avvenire più facilmente in un laboratorio teatrale che utilizza anche un approccio comico, che, oltre a creare un ambiente gioviale e giocoso, mette ancora più in evidenza la realtà, permettendo di osservarla come sotto a una lente di ingrandimento.

La pratica del laboratorio teatrale si rivela essere quindi anche un valido mezzo per leggere e comprendere meglio se stessi e le dinamiche interpersonali nella vita quotidiana, oltre che uno spazio di espressione creativa e comunicativa.

In un contesto multiculturale, come quello dei “laboratori teatrali misti” che vedono insieme giovani con differenti background culturali e sociali, l’attenzione dedicata al linguaggio del corpo diventa ancora più interessante, in quanto consente di mettere a confronto “dal vivo” diversi comportamenti culturali, e da subito risulterà particolarmente facile (e divertente) sfatare il luogo comune piuttosto diffuso che vorrebbe il linguaggio del corpo come “universale”.

Se è vero che il corpo degli esseri umani reagisce in modo simile ad alcuni stimoli esterni o “interiori” (per esempio, si apre/si chiude) e che alcune espressioni sono riconoscibili anche in contesti culturali differenti, è importante comprendere che il linguaggio del corpo è, appunto, un “linguaggio” e come tale è “culturale” e non “naturale”: apprendiamo gli aspetti non verbali del comportamento interpersonale e le “regole d’uso” insieme alla lingua parlata nel contesto in cui cresciamo.

Il comportamento non verbale è un tema complesso, affrontato da tante diverse discipline (antropologia, etologia, linguistica, semiotica, sociologia, psicologia...) e l’approccio teatrale che si propone, incentrato sull’analisi del movimento e delle dinamiche fisico-emotive, vuole offrire uno stimolo all’osservazione e all’auto-osservazione basata sul confronto in una situazione informale e creativa.

Tutta la nostra vita si svolge in un ambiente sociale. Le reazioni degli altri nei nostri confronti influenzano la stima che abbiamo di noi stessi. Per giovani che si trovano a vivere in contesti culturali nuovi, prendere coscienza della diversità dei comportamenti interpersonali e delle “regole” che li governano è certamente importante ai fini di una loro positiva inclusione sociale.

I partecipanti al “laboratorio misto” saranno osservatori e “cavie” al tempo stesso, avendo la fortuna di far parte di un variegato microcosmo multiculturale, in una situazione “protetta” dalla finzione del gioco teatrale che permette (e a volte invita) a “sbagliare”, e potranno quindi giocare e sviluppare creativamente quanto osservato, “facendo teatro” partendo da se stessi.

L’attenzione rivolta finora alla comunicazione non verbale non vuol dire dimenticare la parola e immaginare un laboratorio di persone mute! Anzi, i partecipanti saranno invitati a usare anche la propria lingua (e dialetto), in modo che possano esprimersi con maggiore facilità: la varietà delle lingue sarà un ulteriore arricchimento per tutti.

2.1 Iniziamo dall’osservazione

Il conduttore invita un “volontario” tra i partecipanti ad andare da lui. Dopo essersi salutati e presentati l’un l’altro con il proprio nome, il conduttore chiederà agli altri “cosa hanno visto”.

Il conduttore stimolerà i giovani con domande in modo da ottenere descrizioni sempre più dettagliate sulle azioni compiute dal loro compagno, così da scoprire insieme i tanti elementi comunicativi entrati in gioco, verificando possibili variabili, anche assurde e paradossali.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Innanzitutto i due corpi, la loro conformazione fisica “fissa” (non dinamica), possono fornire alcune informazioni, quali il sesso e l’età; riguardo alle informazioni derivanti dalla configurazione fisica, si inviterà a non scivolare in interpretazioni dettate da stereotipi.

Anche l’abbigliamento e il trucco sono interessanti in quanto rappresentano una specie di auto-presentazione, l’immagine di se stessi che si vuole presentare agli altri. Su questo aspetto, le diverse mode e “sotto-mode”, i ragazzi sapranno cogliere sicuramente molte informazioni!

Porremo l’attenzione sull’andatura del volontario: era lenta o rapida? Il corpo teso o rilassato? Sono elementi che ci comunicano qualcosa?

Osserveremo a che distanza fisica deciderà di fermarsi rispetto al conduttore (troppo vicino/troppo lontano?) e con quale orientamento del corpo (è di fianco, frontale, di spalle?). Qualcuno avrebbe fatto scelte diverse? In Giappone, per esempio, ci si comporterebbe nello stesso modo?

Considereremo pure la distanza e l’orientamento dei due soggetti rispetto ai compagni “spettatori”: potrebbero stare più lontani o vicini? Esiste una distanza “giusta”? Potrebbero stare di spalle al “pubblico”? Cosa significherebbe?

Se analizziamo la postura dei due soggetti (posizione delle gambe, del tronco, delle braccia, della testa), possiamo trarne qualche informazione su di loro e sulla loro relazione? E quando hanno cambiato postura?

Le braccia e le mani sono ferme o si muovono? Che gesti fanno? Sono consapevoli di tutto quello che stanno facendo? E la tensione/rilassamento dei corpi ci comunica qualcosa?

Per salutarsi si sono stretti la mano: si possono usare altri gesti in altri contesti culturali o sociali? Come si salutano tra loro i ragazzi? Che tensione fisica c’era in quella stretta? Poteva essere più tesa o rilassata? Sarebbe cambiato il senso? Si sono guardati negli occhi mentre si salutavano, oppure uno dei due guardava altrove? Se sì, cosa possiamo dedurre?

Com’era il tono della voce? E la mimica facciale? Erano congruenti o incongruenti con la parola? Cosa viene percepito se dico “Buongiorno!” con un tono di voce adirato, scuro in volto e senza guardare l’interlocutore? Sto davvero augurando una buona giornata o è un altro il messaggio che invio? Possiamo proporre un quiz sul rapporto tra gesto e parola: cambia qualcosa se due persone, incontrandosi, prima si dicono “buongiorno!” e poi si stringono la mano, oppure se prima viene il gesto e poi la parola? (Se il contatto fisico viene prima della parola è presumibile che i due già si conoscano).

Attraverso l’osservazione e l’analisi di questo minimo avvenimento - l’incontro tra conduttore e “volontario” - avremo preso in esame vari aspetti della comunicazione non verbale nella relazione interpersonale che ci dicono qualcosa riguardo allo stato emotivo dei protagonisti e sulla qualità della loro relazione. Avremo anche rilevato se ci sono differenze culturali, dato fondamentale per cercare una migliore comprensione tra persone con diverso background culturale. Avremo inoltre preso atto che compiamo molti di questi comportamenti non intenzionalmente, e che tuttavia provocano reazioni nell’altro.

2.2 Semplici elementi da tenere in considerazione in una pratica teatrale interculturale

Con il contributo attivo dei giovani partecipanti possiamo abbozzare un elenco di alcuni elementi della comunicazione interpersonale (senza pretesa di esaustività) e iniziare a “mettere in scena” i corpi, stimolati da qualche domanda.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Partendo da questi elementi, possiamo provare a ricreare situazioni di vita quotidiana, giocando anche a inventare situazioni “esagerate” e assurde. Gli elementi possono essere inizialmente presi separatamente e poi unitamente. Per giocare è sufficiente disporre di sedie e tavoli. Giacche, gonne e qualche accessorio (borse, cappelli) possono essere d’aiuto.

Alcuni di questi aspetti della comunicazione interpersonale saranno sviluppati nel corso del laboratorio e diventeranno pretesto per nuovi giochi.

- **Spazio**
- **Vicinanza/distanza** tra le persone: “zona intima” (quanto è grande per me e come reagisco se qualcuno la viola? Chi vi ci accoglie? Quando definiamo una persona “invadente?”); “zona personale” (relazione con non estranei); “zona sociale”, “zona pubblica”.

Se sto troppo vicino al mio interlocutore, “invadendo” la sua zona intima, questi tenderà a chiudersi e il passaggio di informazioni sarà reso difficile.

Di fronte ad un semicerchio di spettatori, dove dovrò collocarmi per fare in modo che tutti possano vedermi e sentirmi, e che nessuno si senta escluso o a disagio?

Sarà utile che il conduttore sottolinei ai ragazzi le grandi differenze culturali che vi sono nella gestione dello spazio nei rapporti interpersonali: quindi non fraintendere, per esempio, la distanza “rispettosa” tenuta da una nuova conoscenza proveniente, per esempio, dal Giappone, come un atteggiamento scostante; e, viceversa, non metterlo in imbarazzo dimostrandogli grande “vicinanza”.

- **Contatto fisico**: affettuoso, sessuale, aggressivo, “sociale”, casuale (carezze, baci, abbracci, spinte, urti, pacche sulle spalle, strette di mano).
- **Orientamento dei corpi**: faccia a faccia, di fianco, schiena-schiena, in fila.

Stare in alto e stare in basso (chi è in posizione di dominio? E, a proposito di gerarchie, sarà interessante osservare i diversi ruoli che possono crearsi tra una persona in piedi ed una seduta, oppure tra due persone sedute, una vicina ad un tavolo e l’altra distante...).

Relazione tra uso della voce e della gestualità rispetto alla distanza dell’interlocutore o del pubblico, al numero di spettatori e alla grandezza dello spazio (provare a creare anche soluzioni incongrue).

- **Sguardo** come proiezione di sé nello spazio (dove non posso arrivare con il corpo) e come “indicazione” (se rivolgo la mia attenzione su un punto, posso attirare e “guidare” l’attenzione di altri); sguardo come feedback nella relazione; contatto visivo (A e B hanno un contatto fisico senza guardarsi, A e C sono lontani, ma si guardano: chi è in relazione?).

(Esercizi e giochi sullo spazio, vedi schede: **“Contatto visivo”, “Equilibrio dello spazio”, “Campo visivo”**).

- **Posture**

In piedi: le posizioni della testa (rivolta all’orizzonte al centro o spinta in avanti e indietro, verso il basso, l’alto, in diagonale); delle spalle (verso avanti, indietro, in alto); del petto (in fuori o in dentro); del bacino (avanti, indietro o di lato); le posizioni di braccia, gambe, mani e piedi.

Ci comunicano qualcosa queste posizioni?

Possiamo osservare dapprima le posizioni delle singole parti del corpo separatamente e poi unirle. Per esempio, si può far notare la differenza tra una camminata con la testa protratta in avanti (curioso) e una con la testa retratta indietro (guardingo), anche “esagerando” buffamente.

Quando definiamo una persona “aperta” o “chiusa”?



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Può essere interessante mostrare le posture di tre maschere della Commedia dell'Arte italiana. Gli attori avevano il volto coperto dalla maschera e quindi la loro postura era estremamente importante per mostrare il carattere. Arlecchino, il servo giovane, curioso e disponibile; Pantalone, il ricco padrone, vecchio e avaro; Balanzone, il dottore saccente a cui piace mangiare bene. Come sarà la postura di Arlecchino? Sarà aperta o chiusa? E Pantalone? Anche senza conoscere le maschere, i ragazzi possono tentare di abbozzare una proposta. La postura di Arlecchino è aperta: gambe aperte, tronco in avanti con braccia aperte; Pantalone è chiuso nella posizione fetale e Balanzone si fa guidare dalla pancia!

Le maschere sono degli "stereotipi", cioè sono dei tipi fissi, senza la complessità di un personaggio. Charlie Chaplin ha dato invece al suo personaggio Charlot una postura "contraddittoria": la parte inferiore del corpo è aperta e la parte superiore è chiusa, come a dire "vorrei essere generoso e aperto, ma sono timido". Una contraddizione che ce lo fa sentire molto vicino e simpatico.

Nel **camminare** possiamo ritrovare gli atteggiamenti posturali di quando siamo in piedi. Ovviamente l'osservazione dovrà tener conto di altri elementi, per esempio il ritmo, la velocità, la rigidità o la scioltezza del movimento, e dove è diretto lo sguardo. Nelle camminate in coppia è interessante notare se si va in accordo o meno.

E in quanti modi diversi stiamo seduti! Sarà sufficiente guardarci tra noi per renderci conto che ciascuno ha un suo modo (e altri), dettato dal suo stato emotivo, fisico e mentale del momento, oltre che dal contesto.

Anche da **seduti e sdraiati** assumiamo posizioni che dicono molto di noi. Spesso assumiamo queste posizioni inconsapevolmente: ciò vuol dire che senza rendercene conto comunichiamo. Siamo seduti su una sedia, i gomiti appoggiati alle ginocchia, la testa tra le mani: assumiamo questa posizione con l'intenzione di comunicare agli altri il nostro stato emotivo? (Certamente possiamo anche fingere, "recitare" una parte, magari per evitare un compito: proprio perché si tratta di un linguaggio riconosciuto, possiamo anche "bluffare"!).

Possiamo cercare con i partecipanti alcune posizioni che usiamo abitualmente e poi provare un "dialogo" muto usando solo le posture: possono nascere situazioni interessanti.

Alcune domande che possiamo farci riflettendo sulle nostre abitudini: gli atteggiamenti posturali sono influenzati dal contesto e dalla situazione in cui ci troviamo? Sono diversi tra maschi e femmine? Quanto ci condizionano i vestiti?

(Gioco sul rapporto posture/emozioni, vedi scheda "**Album emozioni**").

- **Movimenti del corpo** (mani, arti, testa)

Esistono molte differenti classificazioni dei gesti. Ciò che nel laboratorio potremo notare da una semplice osservazione fatta ciascuno su se stesso e sugli altri, è che sia quando parliamo, che quando ascoltiamo (e anche quando siamo da soli), compiamo molti gesti con le mani, con le braccia, con le gambe e con il capo, alcuni dei quali volontariamente ed altri no.

- **Gesti intenzionali**: alcuni di questi sono "codificati", cioè hanno un significato preciso, comprensibile solo da chi ne conosce il significato, proprio come se fossero parole.

Nel laboratorio sarà interessante vedere come un gesto possa non significare nulla per qualcuno, o addirittura possa venire "letto" con un significato diverso. Si potrà giocare con questi malintesi che saranno fonte di divertimento, diversamente che in un ambiente reale, in cui tali malintesi possono talvolta generare situazioni spiacevoli.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Nel nostro microcosmo multiculturale sarà anche facile scoprire che esistono tanti modi diversi di contare con le dita, tra lo stupore di molti ragazzi. Relativizzare il proprio punto di vista è sempre un buon esercizio di educazione interculturale.

Altri gesti, invece, sono comprensibili da persone con diverso background culturale, per esempio quelli che mimano un'azione: se vuoi indicare o chiamare qualcuno, come fai?

In un laboratorio di teatro non si può non evidenziare come i movimenti con le mani e con le braccia siano particolarmente espressivi, in particolare riguardo le nostre emozioni. (Su questo vedi scheda **"Aprire/chiudere"**).

- **Gesti involontari.** Quando parliamo, "gesticoliamo", chi più chi meno, a seconda del proprio background ed educazione ricevuta. Sono gesti usati con l'intenzione di rafforzare ciò che si dice, ma quando sono "incongruenti" con le parole, possono fare il contrario.

Ma ci sono altri gesti ancora, per noi più interessanti, quelli che non hanno proprio nessuna intenzione comunicativa e che pure anch'essi possono fornire qualche informazione su di noi e sul nostro stato emotivo.

Anche in questo caso sarà sufficiente guardarci intorno per scoprire che ciascuno di noi ne sta compiendo uno: chi si accarezza i capelli, chi il mento, chi il collo, chi giocherella con un orecchino, chi tira giù le maniche della maglia, chi morde il cordino della felpa e chi le labbra... E se ci alziamo in piedi, si aggiungeranno i movimenti coi piedi e le gambe, vere piccole danzette!

Cosa cambia se mi presento dicendo il mio nome e poi mi accarezzo i capelli, o se invece dopo il nome mi mangio le unghie?

Sarà divertente creare delle sequenze con quattro di questi gesti, e poi con l'accompagnamento di una musica scelta dai ragazzi stessi, trasformarle in piccole "coreografie".

Anche con "materiale povero" (i gesti quotidiani che facciamo senza pensare e che spesso vengono repressi dagli adulti) si può fare teatro: il materiale povero così diventa "prezioso" perché noi lo usiamo coscientemente per presentarci ironicamente. (Vedi scheda **"Giocare con i propri "tic"**).

- **Espressioni del volto**

Attraverso la mimica facciale esprimiamo le emozioni primarie: gioia, sorpresa, paura, tristezza, collera, disgusto.

Possiamo chiedere ai ragazzi di disegnare alcune "faccine" che esprimano diverse emozioni. Con pochi tratti essenziali (occhi/sopracciglia, bocca) riprodurranno in modo stilizzato, ma chiaro, alcune espressioni facciali, comunicando l'emozione corrispondente, come le prime emoticon.

Anche nella vita quotidiana, il trucco sottolinea proprio queste parti del viso così importanti nelle relazioni interpersonali, per esaltarne l'espressività.

Le espressioni del viso sono, probabilmente, universalmente riconosciute, cioè condivise da persone appartenenti a diverse culture. Nelle diverse culture, cambiano però le "regole di ostentazione", cioè il modo in cui queste espressioni vengono usate socialmente (soprattutto in determinati contesti e situazioni), regole che iniziamo ad apprendere dai primi anni di vita. È sempre importante sottolineare queste differenze culturali per contrastare interpretazioni stereotipate purtroppo diffuse, per esempio che cinesi, coreani e giapponesi sono "inespressivi", o ancora peggio che "non provano emozioni come noi"! Nella sua evoluzione pure il linguaggio degli emoticon si è differenziato, creando specifici "stili" (occidentale, coreano, giapponese).



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- **Aspetti non linguistici del discorso.**

L'intonazione della voce, il volume, la melodia, le pause, il ritmo, le espressioni non verbali, gli intercalari, ma anche tossicchiare, schiarire la voce e altri, sono tutti elementi che entrano nella comunicazione interpersonale, agendo sia sul piano della trasmissione di informazioni (il contenuto), sia su quello relativo alle informazioni sullo stato emotivo e sulla qualità della relazione.

Si potrà chiedere ai ragazzi di leggere una stessa frase, e, utilizzando questi elementi, provare a comunicare ciascuno informazioni diverse riguardo al contenuto e al proprio stato emotivo.

Nella comunicazione interpersonale non c'è un soggetto "passivo": è una relazione che continuamente si modifica e riassetta. Anche per questo è importante sviluppare la capacità di ascolto e l'osservazione, che vengono stimolati durante il laboratorio con giochi ed esercizi.

Il workshop si basa su un apprendimento esperienziale, coinvolgendo i partecipanti non solo attraverso la sfera cognitiva, ma anche attraverso la sfera emotiva e sensoriale.

Ogni incontro è introdotto da un allenamento fisico con l'obiettivo di sciogliere le tensioni fisiche ed emotive, creare armonia di gruppo, stimolare la concentrazione e la reattività individuale/collettiva per poter ascoltare se stessi e gli altri.

Si tratta essenzialmente di una serie di esercizi e giochi basati su rilassamento/contrazione, equilibrio/disequilibrio, accompagnati dalla voce (ma eseguiti anche ridendo e fischiando) e che saranno ripetuti e sviluppati nel corso degli incontri.

A questi fanno seguito esercizi sulla scomposizione del corpo, sull'analisi del movimento, sul peso, sul ritmo, sullo sguardo e lo spazio.

Per ogni gioco o esercizio si offre, o si chiede ai partecipanti, di ricercare una motivazione o giustificazione, allo scopo di evitare azioni o gesti meccanici, privi di vita: in questo, particolare attenzione viene dedicata allo sguardo (e quindi allo spazio) e alla respirazione (e quindi alla tensione e al ritmo).

L'apprendimento e poi la creazione di sequenze (gestuali, posturali e di azioni) individuali, a coppie e di gruppo (sia frontali che laterali), scandite su musiche o ritmate sulle stesse parole dei partecipanti, crea consapevolezza rispetto all'importanza della precisione (della "nettezza") del segno utilizzato e sulle potenzialità creative offerte dall'individuazione delle "regole del gioco". L'inserimento di "roture" (di ritmo, di tensione, di "logica") in sequenze di azioni consequenziali generano sorpresa e divertimento e portano a "scoprire" due principi basilari del linguaggio comico, il "ribaltamento" e lo "spiazzamento", con tutto ciò che comporta per un atto creativo e liberatorio. Esercizi, giochi di pre-improvvisazione e improvvisazioni sono momenti legati tra loro e spesso si scivola da uno all'altro senza soluzione di continuità.

2.3 Esempio di creazione di un laboratorio sul teatro dell'oppresso da parte della Stichting CWM Education.

Allestire e ospitare spazi di discussione su vari temi legati ai diritti umani utilizzando la metodologia del Teatro dell'oppresso è un modo potente per coinvolgere i partecipanti e promuovere il cambiamento sociale. La struttura in tre fasi, che comprende l'allestimento dello spazio, il lavoro su scene e storie specifiche e la chiusura dello spazio, è fondamentale per creare un'esperienza significativa e trasformativa. Ecco dieci metodi di punta che vengono comunemente utilizzati all'interno di questa struttura:



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- 1. Attività per rompere il ghiaccio:** Iniziate incorporando attività per rompere il ghiaccio per creare un ambiente accogliente e inclusivo. Queste attività aiutano i partecipanti a sentirsi a proprio agio, a creare connessioni e a stabilire un senso di fiducia all'interno del gruppo.
- 2. Cerchio delle presentazioni:** Iniziare con un cerchio di presentazioni, in cui ogni partecipante condivide il proprio nome e una riflessione personale relativa al tema dei diritti umani affrontato. Questo permette a tutti di condividere le proprie prospettive e pone le basi per un dialogo aperto.
- 3. Teatro d'immagine:** Utilizzate il teatro d'immagine per esplorare scene o questioni specifiche legate ai diritti umani. I partecipanti formano immagini fisiche congelate che rappresentano diversi aspetti dell'argomento, consentendo l'espressione e l'analisi non verbale.
- 4. Teatro forum:** Coinvolgere i partecipanti nel Teatro Forum, dove si mettono in scena scene che ritraggono situazioni di vita reale che coinvolgono violazioni dei diritti umani o sfide. Le scene sono intenzionalmente lasciate incomplete, consentendo ai membri del pubblico di entrare in scena, intervenire ed esplorare soluzioni alternative.
- 5. Arcobaleno dei desideri:** Utilizzate la tecnica dell'arcobaleno dei desideri per approfondire i desideri e le motivazioni che influenzano le questioni relative ai diritti umani. I partecipanti esplorano i fattori personali e sociali che guidano certi comportamenti o oppressioni, aprendo vie di auto-riflessione e comprensione.
- 6. Teatro legislativo:** Introdurre il teatro legislativo come metodo per affrontare questioni sistemiche e politiche relative ai diritti umani. I partecipanti sviluppano collettivamente proposte o alternative alle leggi o alle politiche esistenti, con l'obiettivo di produrre un cambiamento positivo attraverso la promulgazione di nuove leggi.
- 7. Cop-in-the-Head:** incorporare Cop-in-the-Head come tecnica per esplorare le oppressioni interiorizzate che gli individui possono sperimentare. I partecipanti personificano le voci oppressive nella loro testa e si impegnano in un dialogo con loro, esaminando come queste convinzioni interiorizzate influenzino le loro azioni e percezioni.
- 8. Newspaper Theater:** Usate il teatro del giornale per analizzare la rappresentazione dei media e il loro impatto sulle questioni relative ai diritti umani. I partecipanti creano brevi scene basate su articoli o titoli di giornale, sfidando narrazioni distorte ed esplorando prospettive alternative.
- 9. Arcobaleno di soluzioni:** Applicate il metodo dell'arcobaleno di soluzioni per generare idee creative per affrontare le sfide dei diritti umani. I partecipanti fanno un brainstorming collettivo su una serie di potenziali soluzioni, sottolineando gli approcci innovativi e inclusivi.
- 10. Rituali di chiusura:** Chiudere lo spazio con rituali di chiusura significativi che offrano ai partecipanti l'opportunità di riflettere sulle loro esperienze ed emozioni. Ciò può comportare la condivisione di riflessioni, l'espressione di gratitudine o l'impegno in un'azione simbolica che rappresenti il viaggio trasformativo intrapreso.

La struttura in tre fasi - allestimento dello spazio, lavoro su scene e storie specifiche e chiusura dello spazio - è essenziale per creare una sessione coesa e d'impatto. L'allestimento dello spazio stabilisce la fiducia e stabilisce una connessione basata sui valori tra i partecipanti, garantendo un ambiente sicuro e inclusivo per un dialogo aperto. La seconda parte, lavorando con scene e storie specifiche, permette di esplorare in



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



profondità le questioni relative ai diritti umani attraverso tecniche interattive. Infine, la chiusura dello spazio offre ai partecipanti una chiusura e un'opportunità di riflettere sulle loro esperienze e apprendimenti. Combinando questi metodi con la struttura a tre fasi, il Teatro dell'oppresso fornisce un quadro potente per coinvolgere i partecipanti, favorire l'empatia e mettere gli individui in condizione di sfidare i sistemi oppressivi e promuovere i diritti umani.

3. Schede di esercizi

Di seguito sono proposte schede di esercizi e giochi che il conduttore del laboratorio può utilizzare a sua discrezione, a seconda della durata del laboratorio, delle persone che vi partecipano e dell'obiettivo del corso.

L'ordine delle schede non è fisso, si tratta solo di una proposta, ma può (e anzi deve) essere integrato con altre metodologie note al conduttore del laboratorio.

All'interno delle schede ci sono suggerimenti su come utilizzarle e rimandi ad altre schede, ma siete invitati a giocare con esse e a capire di cosa avete bisogno.

Il riscaldamento che precede le carte è una fase fondamentale del lavoro, perché permette di sciogliere le tensioni fisiche ed emotive e di creare un'atmosfera serena e gioiosa in cui sentirsi a proprio agio.

Il riscaldamento si configura quindi come un momento preparatorio al lavoro, in cui tutti fanno la stessa cosa (ognuno a modo suo), fondamentale per la creazione del gruppo.

3.1 Preparazione dello spazio:

Camminate nella stanza - Room Walk

Istruzioni per l'esercizio di camminata nella stanza: Esplorare prospettive diverse

L'esercizio Room Walk è un'attività dinamica che incoraggia i partecipanti a esplorare diverse prospettive all'interno di un determinato spazio. Questo esercizio favorisce l'empatia, la comprensione e il pensiero critico, consentendo ai partecipanti di esaminare le situazioni da diverse angolazioni. Ecco le istruzioni per condurre un esercizio di room walk con diversi tipi di room walk:

- Preparazione dello spazio:
 - Disporre la stanza con uno spazio aperto sufficiente per consentire ai partecipanti di muoversi comodamente.
 - Creare aree o angoli designati della stanza per rappresentare diverse prospettive o punti di vista.
 - Etichettate chiaramente ogni area con un cartello o un pennarello per indicare la prospettiva che rappresenta.
- Tipi di passeggiata nella stanza: a) passeggiata nella stanza dell'identità:
 - Assegnate a ogni angolo della stanza la rappresentazione di una specifica identità o caratteristica (ad esempio, razza, genere, status socioeconomico).



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Chiedete ai partecipanti di camminare verso l'angolo che rappresenta la loro identificazione personale con quel particolare aspetto.
- Facilitare poi una discussione che permetta ai partecipanti di condividere le loro esperienze, le sfide e i privilegi legati alle identità scelte.

b) Passeggiata nella stanza delle opinioni:

- Selezionate due punti di vista o opinioni opposte relative a un particolare argomento o problema.
- Designate un'area della stanza per ciascuna opinione.
- Fornite ai partecipanti affermazioni o suggerimenti relativi all'argomento e istruiteli a spostarsi nell'area che corrisponde alla loro opinione.
- Facilitare la discussione in ogni gruppo, incoraggiando i partecipanti a condividere le loro ragioni, convinzioni e prospettive.

Ecco altri percorsi in sala che si concentrano su elementi teatrali e sull'impegno corporeo:

d) Camminata teatrale con velocità diverse:

- Chiedete ai partecipanti di camminare per la stanza a velocità diverse, dal rallentatore al ritmo sostenuto.
- Incoraggiateli a incarnare personaggi o emozioni diverse mentre si muovono a ogni velocità.
- Al termine dell'esercizio, favorire una riflessione su come le diverse velocità abbiano influenzato la loro fisicità, le loro emozioni e le loro prospettive.

e) Camminata nella stanza del contatto visivo:

- Chiedete ai partecipanti di mettersi in coppia e di stare in piedi uno di fronte all'altro nella stanza.
- Chiedete loro di mantenere un contatto visivo continuo mentre camminano lentamente per la stanza.
- Incoraggiate i partecipanti a osservare le proprie emozioni e il legame che si stabilisce attraverso un contatto visivo prolungato.
- Dopo l'esercizio, favorire una discussione sull'importanza del contatto visivo nel creare empatia e comprensione.

f) Passeggiata nella sala da ballo:

- Mettete una musica con un ritmo vivace o scegliete uno stile di danza specifico per creare l'atmosfera.
- Chiedete ai partecipanti di esprimersi liberamente attraverso il movimento e la danza mentre camminano per la stanza.
- Incoraggiateli a esplorare diversi stili di danza, gesti e ritmi durante l'esercizio.
- Dopo l'esercizio, create uno spazio in cui i partecipanti possano condividere le loro esperienze e riflessioni sull'uso della danza come forma di comunicazione ed espressione.

g) Passeggiata seguendo il leader:

- Scegliete un partecipante come leader e gli altri come seguaci.



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Chiedete al leader di muoversi nella stanza, incorporando vari movimenti, gesti o posture.
- I partecipanti devono osservare attentamente e imitare i movimenti del leader mentre camminano dietro di lui.
- Dopo un po' di tempo, scegliete un nuovo leader, permettendo a diversi individui di guidare il gruppo.
- Facilitare una discussione sull'esperienza di seguire e guidare, sottolineando l'importanza della comunicazione non verbale e del linguaggio del corpo.

Ricordate di creare un ambiente sicuro e di supporto durante l'esercizio. Incoraggiate i partecipanti a riflettere sulle loro esperienze, a condividere le loro intuizioni e ad ascoltare attivamente le prospettive degli altri durante le discussioni successive all'esercizio. Questi diversi tipi di passeggiata nella stanza offrono ai partecipanti l'opportunità di impegnare il proprio corpo, le proprie emozioni e la propria creatività, portando a una comprensione e a un'empatia più profonde all'interno del gruppo.

Esercizio di teatro d'immagine per giovani con background culturali diversi: "Caleidoscopio culturale"

L'esercizio "Caleidoscopio culturale" è stato progettato per esplorare e celebrare i diversi background culturali dei partecipanti. Incoraggia i giovani con background culturali diversi a creare e condividere immagini che rappresentino il loro patrimonio, le loro esperienze e le loro identità. Questo esercizio promuove la comprensione interculturale, l'empatia e l'apprezzamento tra i partecipanti. Ecco le istruzioni:

1. Introduzione e impostazione:
 - Iniziate creando uno spazio sicuro e inclusivo, sottolineando l'importanza di rispettare e valorizzare il background culturale degli altri.
 - Spiegate lo scopo dell'esercizio: celebrare ed esplorare il ricco arazzo di culture diverse all'interno del gruppo.
 - Fornite materiali artistici come carta, pennarelli, matite colorate e qualsiasi altro materiale creativo che i partecipanti possano utilizzare.
2. Creazione di immagini culturali:
 - Chiedete a ogni partecipante di pensare al proprio background culturale e al proprio patrimonio, considerando aspetti significativi come le tradizioni, i simboli, l'abbigliamento, l'arte o qualsiasi cosa rappresenti la propria cultura
 - Chiedete ai partecipanti di creare su un foglio di carta un'immagine o un simbolo che rifletta la loro cultura. Incoraggiatevi a essere creativi e a utilizzare varie forme d'arte come il disegno, la pittura o i collage.
 - Lasciate ai partecipanti il tempo necessario per completare le immagini.
3. Condivisione delle immagini e racconto:



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Una volta che tutti hanno creato le loro immagini culturali, formate piccoli gruppi di 3-4 partecipanti ciascuno.
- In ogni gruppo, chiedete ai partecipanti di condividere a turno le loro immagini culturali, spiegando il significato dei simboli, dei colori o degli elementi che hanno scelto.
- Incoraggiate i partecipanti a condividere storie personali, tradizioni o esperienze legate al loro background culturale mentre presentano le loro immagini.
- Facilitare un ambiente favorevole e rispettoso per l'ascolto attivo e l'impegno dei membri del gruppo.

4. Creare un caleidoscopio culturale:

- Dopo la condivisione delle immagini e la narrazione, riunite l'intero gruppo in un cerchio o in uno spazio aperto.
- Chiedete a ogni partecipante di tenere la propria immagine davanti a sé, mostrando la propria identità culturale al gruppo.
- Incoraggiate i partecipanti a muoversi nello spazio, formando gradualmente un "caleidoscopio culturale" dinamico e intrecciato, collegando le immagini tra loro.
- Sollecitare i partecipanti a trovare connessioni, somiglianze o temi comuni tra le diverse immagini culturali, sottolineando l'idea di una comunità unita e diversificata.

5. Riflessione e discussione:

- Riunire i partecipanti in un cerchio o in un'area designata.
- Facilitare una discussione sull'esperienza, incoraggiando i partecipanti a condividere i loro pensieri, sentimenti e intuizioni sul Caleidoscopio culturale creato.
- Sollecitare discussioni sulle somiglianze, le differenze e l'interconnessione delle varie culture all'interno del gruppo.
- Incoraggiare i partecipanti a riflettere sull'importanza della diversità culturale, della comprensione interculturale e del valore dei loro contributi unici alla comunità in generale.

Questo esercizio di "Caleidoscopio culturale" fornisce una piattaforma creativa e interattiva per i giovani con background culturali diversi per condividere, apprezzare e imparare gli uni dagli altri. Esplorando e celebrando la diversità culturale attraverso immagini e racconti, i partecipanti acquisiscono una comprensione più profonda della ricchezza e dell'interconnessione del loro arazzo culturale collettivo.

3.2 Attività di Newspaper Theatre per giovani con background culturali diversi: "Voci della diversità"

L'attività "Voices of Diversity" combina il teatro giornale con i diversi background culturali dei partecipanti, consentendo loro di esaminare criticamente la rappresentazione dei media e di esplorare narrazioni alternative. Questa attività incoraggia i giovani ad analizzare il modo in cui le diverse culture sono



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



rappresentate dai media e li mette in grado di sfidare stereotipi, pregiudizi e rappresentazioni errate. Ecco le istruzioni:

1. Introduzione e impostazione:

- Iniziate creando uno spazio sicuro e inclusivo, sottolineando l'importanza del dialogo rispettoso e del pensiero critico.
- Spiegate lo scopo dell'attività: esplorare come i media rappresentano le diverse culture e sfidare le narrazioni stereotipate.
- Fornite ai partecipanti giornali, forbici, colla stick, pennarelli e fogli di carta grandi per creare i loro articoli di giornale.

2. Selezione di articoli di notizie:

- Istruire i partecipanti a cercare tra i giornali forniti o le fonti di notizie online per trovare articoli o titoli che riguardino argomenti, eventi o questioni culturali.
- Incoraggiateli a scegliere gli articoli che ritengono possano contenere stereotipi o rappresentazioni distorte.
- Una volta selezionati gli articoli, chiedete ai partecipanti di ritagliare le sezioni o i titoli pertinenti per utilizzarli in seguito.

3. Narrazioni alternative:

- Dividete i partecipanti in piccoli gruppi di 3-4 persone ciascuno.
- Chiedete a ciascun gruppo di analizzare gli articoli scelti e di proporre narrazioni alternative che sfidino gli stereotipi o i pregiudizi.
- Incoraggiate i partecipanti a pensare in modo creativo e a considerare le prospettive, le esperienze e i contributi delle diverse culture.
- Chiedete a ogni gruppo di scrivere collettivamente un nuovo titolo o articolo che rappresenti in modo più accurato e inclusivo l'argomento culturale.

4. Creazione di scene teatrali su giornali:

- Fornite grandi fogli di carta o lavagne a fogli mobili per ogni gruppo.
- Chiedete ai partecipanti di incollare le sezioni o i titoli degli articoli originali sulla carta, insieme ai titoli o agli articoli rivisti.
- Incoraggiateli a usare pennarelli e altri materiali artistici per illustrare o sottolineare le loro narrazioni alternative.
- Chiedete a ogni gruppo di presentare al resto dei partecipanti le scene del loro teatro giornale, spiegando la rappresentazione originale, le sfide che poneva e la loro narrazione alternativa.

5. Discussione facilitata:



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Dopo la presentazione delle scene da parte di ciascun gruppo, favorire una discussione di gruppo sulla rappresentazione mediatica, gli stereotipi e il potere delle narrazioni alternative.
- Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro intuizioni, osservazioni ed esperienze personali relative alla rappresentazione culturale nei media.
- Sollecitare la discussione sull'impatto dei media sulle percezioni della società e sull'importanza di narrazioni accurate, inclusive e diversificate.
- Sottolineare la capacità dei partecipanti di sfidare e rimodellare le rappresentazioni dei media attraverso il pensiero critico e la narrazione creativa.

Questa attività "Voci della diversità" coinvolge giovani con background culturali diversi nell'analisi critica della rappresentazione mediatica e nella promozione di narrazioni alternative. Esaminando e mettendo in discussione stereotipi e pregiudizi, i partecipanti sviluppano una comprensione più profonda del potere dei media e della loro capacità di plasmare le narrazioni culturali. Attraverso scene collaborative di teatro giornale, amplificano le loro voci e si battono per una rappresentazione accurata e inclusiva delle diverse culture nei media.

3.3 Workshop "Arcobaleno dei desideri" per giovani con background culturali diversi: "Abbracciare le nostre identità sfaccettate".

Il workshop "Abbracciare le nostre identità sfaccettate" utilizza il metodo dell'Arcobaleno dei desideri per esplorare i desideri complessi, le motivazioni e le oppressioni interiorizzate che gli individui con background culturali diversi possono sperimentare. Questo laboratorio mira a mettere i giovani in condizione di abbracciare e celebrare le loro identità sfaccettate, affrontando al contempo le sfide che devono affrontare. Ecco le istruzioni:

1. Introduzione e preparazione:
 - Creare uno spazio sicuro e inclusivo in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nel condividere le loro esperienze ed emozioni.
 - Spiegare lo scopo del workshop: esplorare i desideri, le oppressioni interiorizzate e le motivazioni legate alle identità culturali dei partecipanti.
 - Sottolineare l'importanza dell'ascolto attivo, dell'empatia e del rispetto per le diverse esperienze degli altri.
2. Condivisione di storie culturali:
 - Iniziate invitando i partecipanti a condividere storie personali, esperienze o riflessioni relative al loro background culturale.
 - Incoraggiare il dialogo aperto e l'ascolto attivo tra i partecipanti.
 - Discutete di come le identità culturali diano forma a desideri, aspirazioni e sfide, riconoscendo l'intersezione delle loro identità.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



3. Identificare i desideri:

- Introdurre il concetto di desideri e aspirazioni nel contesto dell'identità culturale.
- Chiedete ai partecipanti di riflettere individualmente e di identificare i loro desideri legati alla loro identità culturale.
- Fornire spunti come "Quali sono le vostre speranze e i vostri sogni legati alla vostra eredità culturale?" o "Quali valori e tradizioni culturali vi stanno a cuore e desiderate preservare?".

4. Esplorare le oppressioni interiorizzate:

- Discutere il concetto di oppressioni interiorizzate e il modo in cui possono manifestarsi nei contesti culturali.
- In piccoli gruppi, chiedete ai partecipanti di condividere e riflettere su eventuali convinzioni oppressive interiorizzate, stereotipi o percezioni negative di sé che possono aver sperimentato.
- Facilitare una discussione su come queste oppressioni interiorizzate influenzino i desideri l'immagine di sé degli individui.

5. Arcobaleno del desiderio:

- Introdurre il metodo dell'Arcobaleno dei desideri come strumento di auto-riflessione e trasformazione.
- Chiedete ai partecipanti di creare individualmente un diagramma a forma di arcobaleno su un foglio di carta o sul loro diario.
- Chiedete loro di scrivere i desideri legati alle loro identità culturali nella parte superiore dell'arcobaleno e le oppressioni interiorizzate nella parte inferiore.
- I partecipanti possono riempire la sezione centrale dell'arcobaleno con le azioni o i passi che possono compiere per affrontare le oppressioni interiorizzate e lavorare per realizzare i loro desideri.

6. Condivisione e riflessione:

- Offrite ai partecipanti l'opportunità di condividere i loro arcobaleni del desiderio, se si sentono a loro agio.
- Incoraggiare discussioni aperte e non giudicanti sulle sfide, le motivazioni e le strategie condivise dai partecipanti.
- Facilitare la riflessione sulle esperienze collettive e sostenere i partecipanti nell'esplorazione di modi per potenziare se stessi e gli altri.

7. Pianificazione dell'azione:

- Concludete il workshop incoraggiando i partecipanti a sviluppare piani d'azione basati sulle loro riflessioni e intuizioni.
- Chiedete loro di identificare i passi tangibili che possono compiere individualmente o collettivamente per sfidare le oppressioni interiorizzate e perseguire i propri desideri.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Fornite risorse, sostegno o opportunità per continuare a crescere, attivarsi e impegnarsi nella comunità.

Il workshop "Abbracciare le nostre identità sfaccettate" crea uno spazio di sostegno per i giovani con background culturali diversi per esplorare i loro desideri, le sfide e le oppressioni interiorizzate. Attraverso il metodo dell'Arcobaleno dei desideri, i partecipanti acquisiscono una comprensione più profonda delle loro identità culturali e sviluppano strategie per superare le barriere interne. Abbracciando le loro identità sfaccettate, possono rafforzare se stessi e creare un ambiente più inclusivo e affermativo per gli altri con background culturali diversi.

3.4 TRAINING FISICO - Smascherati!

Il testo che segue è la trascrizione della ripresa video del training (https://youtu.be/AG_-N3Yc4mo + <https://youtu.be/uDzzrmfKIPM>) che abbiamo fatto a Rotterdam (Paesi Bassi) il 4 marzo 2022, per il LTTA del progetto "ACTinYOUth".

In particolare, si tratta della prima sessione di training del laboratorio teatrale svolto nel corso del LTTA e che si è articolato in otto incontri con "operatori giovanili" e giovani delle associazioni partner del progetto. Abbiamo scelto di utilizzare la ripresa video di questo incontro perché durante lo svolgimento del training, gli esercizi venivano spiegati di volta in volta ai partecipanti (in italiano e in inglese) e questo crediamo che possa risultare utile agli operatori giovanili presenti (come promemoria), e fungere da "guida" per chi fosse interessato a questa proposta di pratica laboratoriale.

Le spiegazioni ovviamente generano delle pause che spezzano quello che dovrebbe essere invece un flusso continuo degli esercizi con un suo proprio ritmo interno organico, funzionale agli obiettivi del training: sciogliere le tensioni fisiche ed emotive, creare armonia di gruppo, stimolare la concentrazione e la reattività individuale/collettiva per poter ascoltare se stessi e gli altri.

Gli esercizi proposti sono stati scelti tenendo conto delle finalità specifiche del progetto "ACTin'YouTH". Altri elementi che hanno determinato la scelta o l'esclusione degli esercizi sono stati la situazione pandemica e lo spazio di lavoro che hanno precluso per esempio il lavoro sul contatto e a terra.

Gli esercizi che si vedono nella ripresa e che si trascrivono qui di seguito, sono solo una parte di quelli che compongono il training di base del laboratorio teatrale interculturale Human Beings e che si rifà all'insegnamento di Pierre Byland e Jacques Lecoq, ma che risente anche di altri insegnamenti e di sviluppi maturati nella pratica laboratoriale.

Nella trascrizione usiamo volutamente una terminologia molto semplice, non specialistica, cercando allo stesso tempo di essere precisi nella descrizione dettagliata dei singoli esercizi.

Concentrazione (nel video – parte uno: 0 a min 1.18)

Prendiamo posizione nello spazio in modo che ciascuno abbia libertà di movimento.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Cerchiamo una postura eretta, “neutra”, non rigida, le braccia rilassate lungo il corpo, i piedi ben aderenti al pavimento (siamo animali di terra!), ma con la tensione verso l’alto (proprio quella che da bambini ci ha portato a stare in piedi, dopo tanti fallimenti). Atteggiamento aperto, “disponibile”, quindi porto il peso del corpo leggermente in avanti, come prima di muovere un passo in avanti. Guardo all’orizzonte, lontano.

Sto senza fare niente, facendo attenzione in particolare a non compiere quei piccoli gesti che facciamo senza accorgerci (toccarsi i capelli, aggiustare la maglia...).

Respiro profondamente, ma senza forzature, ponendo attenzione all’azione del respirare.

Quindi inspiro con le narici e, espirando, accompagno lentamente la testa verso il basso.

Inspirando riprendo la posizione iniziale.

Espirando, con la bocca aperta (la mascella rilassata scende naturalmente), fletto il collo all’indietro.

Inspirando riprendo la posizione iniziale.

Quando espiri, lascia che con l’aria esca un suono, senza forzare.

Dico l’azione che compio (nel video – parte uno: 1.19 a min 8.45)

“Spalle su!” e alzo le spalle (come una marionetta tirata da due fili).

“Spalle giù!” e le spalle “ricadono giù” (come se i fili fossero stati tagliati).

“Gomiti su!” e alzo i gomiti più che posso senza alzare le spalle, lasciando gli avambracci rilassati verso il basso (ancora come una marionetta).

“Gomiti giù!” e le braccia tornano distese lungo il corpo.

“Gomiti, polsi!” alzo di nuovo i gomiti e di seguito alzo anche gli avambracci fino all’altezza delle spalle (come se i fili li tirassero su dai polsi), con le mani rilassate verso il basso.

“Una mano!” alzo la mano destra in linea con le spalle.

“L’altra mano!” alzo la mano sinistra in linea con le spalle. (Posizione a “T”).

“Guardo una mano!” rotazione della testa a destra.

“Torno!” riporto la testa al centro.

“Guardo l’altra!” rotazione della testa verso sinistra.

“Torno!” riporto la testa al centro. (Posizione a “T”).

“Appoggio!” faccio scendere lentamente le braccia percependo la consistenza (e la resistenza) dell’aria. Come fanno gli uccelli che, volando, “si appoggiano” con le ali sull’aria.

“Gomiti/polsi/mani!”: nel tempo dell’inspirazione, in un unico movimento fluido, ripeto la sequenza “gomiti/polsi/mani” portando le braccia all’altezza delle spalle.

“Lontano, lontano, lontano!”: espirando, porto le braccia in avanti flettendo anche il busto in avanti, come per raggiungere un punto lontano. Lo sguardo prosegue dove il corpo non arriva.

“Prendo!”: le mani si congiungono come per afferrare qualcosa.

“Tiro!”: inspirando, fletto le gambe e porto con le mani “ciò che ho afferrato” al petto, provando ad avvertire un contrasto all’azione del tirare.

“Spingo!”: guardo in alto e volgo i palmi delle mani unite verso l’alto, quindi, espirando, dal petto “spingo” verso l’alto stendendo le braccia, le gambe e tutto il corpo.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



“Apro!”: inspirando profondamente, “apro lo spazio” con le mani e con le braccia distese (con tensione, ma non rigide), fino a portarle lentamente lungo il corpo, compiendo un cerchio. La lentezza del movimento è motivata dalla resistenza che avverto nell’azione dell’aprire.

“Rilasso!”: espirando, fletto leggermente le gambe e rilasso tutto il corpo, piego la schiena in avanti, lasciando la testa e le braccia a penzolari, e portando tutto il peso del corpo in avanti (quasi prima di cadere). In questa posizione scuoto il bacino (sculetto) canticchiando e lasciando che braccia e collo si muovano di conseguenza.

Inspirando ritorno lentamente in posizione eretta, partendo dal basso verso l’alto.

“Sbadiglio!”: faccio un grande (vero!) sbadiglio, inspirando con la bocca molto aperta, stirando bene braccia, gambe e in generale tutto il corpo.

Riprendo la posizione “neutra”.

“Sciò, sciò, sciò!”: ripetutamente faccio come per cacciare via “energie negative” che mi circondano a terra, gettando braccia e mani rilassate verso il basso, con le gambe morbide.

“Aiuo, aiuo, aiuo!”: muovo le braccia e le mani verso l’alto come per chiamare a me “energie positive”, e poi di nuovo “sciò, sciò, sciò!” verso il basso.

Per decontrarre bene gli arti, lancio braccia e mani (polsi morbidi), e quindi pure le gambe di lato. Batto le mani e saltello e ancora lancio braccia e gambe.

(Mentre facciamo il training è importante usare sempre la voce, che è parte del corpo e occupa lo spazio. Inoltre, usando la voce, non rischiamo di compiere i movimenti trattenendo il respiro e generando una contrazione: quindi, lasciare entrare e lasciare uscire l’aria, “prendere e dare”).

In relax, fletto le gambe, porto il piede sinistro avanti, mi piego leggermente sul lato destro, allungo il braccio destro fin quasi a toccare terra con la mano; mentre distendo le gambe e la colonna vertebrale, compio un ampio movimento con il braccio destro, portandolo dietro, poi verso l’alto, e quindi verso avanti, fino a sentire tutta l’estensione del lato destro del corpo. Quindi, decontraendo, scendo con il braccio e torno alla posizione iniziale. Porto la gamba destra avanti e ripeto il movimento sul lato sinistro. Importante è “l’opposizione” tra braccia e gamba: con la gamba sinistra avanti porto il braccio destro avanti, proprio come quando camminiamo; è una questione di equilibrio.

Decontrazione saltellando e gettando braccia e mani.

Come un pugile sul ring saltello a gambe divaricate, spostando il peso da un piede all’altro, gambe morbide. Stringendo i pugni all’altezza del petto vado a sciogliere le spalle facendo ruotare le braccia all’indietro e riportandole avanti con una rotazione rapida, lo ripeto più volte; dapprima le rotazioni sono piccole, poi con le braccia distese diventano più ampie.

Batto le mani in alto e alzo il ginocchio sinistro, ruotando il piede destro verso il lato destro insieme a tronco e bacino: sono in equilibrio sul piede destro in una postura di “grande preparazione” per il movimento successivo.

In un unico movimento, distendo la gamba sinistra di lato riportando il piede a terra, e porto le braccia verso destra, il braccio destro disteso e il sinistro piegato.

In un unico movimento (un po’ come se invitassi qualcuno a venire con me “E vieni!”) ruoto bacino e busto in direzione del piede sinistro e con un gesto ampio porto il braccio destro in alto e quindi lo protendo in



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



avanti insieme al busto; nel compiere il movimento, ho piegato la gamba sinistra su cui è passato il peso del corpo e disteso la gamba destra.

In questa posizione fletto il braccio teso e, come se dessi un pugno, fisso un punto nell'aria "Yes!". Per concludere la sequenza, in un movimento incrocio le mani davanti al petto e alzo il ginocchio destro, e quindi porto a terra il piede destro, assumendo una postura aperta e frontale con le gambe morbide divaricate, e allargando le braccia orizzontalmente e distendo le mani, fletto ulteriormente le gambe, lasciando uscire bene l'aria dalla bocca: "Flex!".

Decontrazione.

Ripeto nell'altro lato.

Decontrazione.

Apro bene la bocca "Ah!" e poi faccio come se lanciassi dei baci in alto, lontano; alterno le due espressioni facciali.

(Facciamo questi esercizi per sciogliere e riscaldare il corpo, ma c'è sempre una motivazione, per esempio quella di "aprire", di "spingere", di "chiamare qualcuno a sé" ... Le motivazioni possiamo trovarle da soli. Non è ginnastica, è un allenamento anche per la fantasia e per le emozioni).

La pallina (dare corpo all'immaginazione) (nel video – parte uno: 8.46 a min 18.58)

Improvvisamente, indico qualcosa a terra. "Che cos'è? Una pallina!"

Prendo da terra la pallina immaginaria. Se voglio lanciare la pallina in alto devo partire dal basso, se voglio lanciare la pallina in avanti devo partire da dietro. Si parte sempre dall'opposto, così come se voglio saltare in alto devo prima piegare le gambe verso il basso per caricarmi.

Lancerò la pallina verso l'alto con una grande preparazione!

Gambe morbide, piede sinistro avanti, braccio destro disteso dietro verso il basso. "E uno!": spostando il peso del corpo in avanti, porto il braccio avanti con piccola flessione. Ritorno alla posizione di partenza. "E due!": ripeto il movimento precedente. "E..." mi interrompo e domando "Cosa devo fare prima di lanciare?" La risposta è: "Prendere la mira, guardare dove si lancia". Quindi riprendo da dove avevo interrotto, guardo in alto "E tre!": ruoto più volte il braccio e finalmente lancio la pallina in alto nella direzione dello sguardo. La postura finale sarà: sulla punta dei piedi, tutto il corpo proteso verso l'alto, con il braccio teso, la mano aperta, il peso in avanti.

Il corpo sarà tutto proteso verso l'alto e il mio sguardo proietterà il movimento nello spazio, come una "prosecuzione" del corpo.

"Ciao pallina!": salutiamo la pallina che è riuscita a bucare il soffitto e sta volando in cielo sempre più in alto. "Tornerà? Chissà".

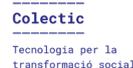
La domanda cruciale è: "La pallina c'è o non c'è? Sì o no?".

La pallina non c'è. Ma noi possiamo immaginarla. Gli esseri umani (forse anche gli animali?) possono immaginare. Noi possiamo immaginare e quindi vedere quello che non c'è. Questo ci permette di inventare storie, di inventare macchine che non esistono... La fantasia non è solo quella dei bambini che giocano. È la facoltà di vedere quello che ancora non c'è.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



La pallina non c'è, ma ci piace credere che ci sia. C'è nella mia immaginazione, ma se io non la vedo, non posso pretendere che altri la vedano. Ci piace giocare. In alcune lingue si usa la medesima parola (per esempio play, jouer, spielen) per significare sia "giocare", che suonare uno strumento, o recitare. Per i bambini, quando giocano, la distinzione tra finzione e realtà è labile.

Ma quando giochiamo (anche) "per" gli altri, come nel gioco del teatro, dobbiamo dare corpo a questa fantasia. La fantasia non si vede! Se chiudo gli occhi posso immaginare di essere al mare, vedo la spiaggia, le onde... Ma voi vedete solo una persona che dorme. Allora dobbiamo dare corpo alla fantasia. Come? Con la dinamica del corpo, la dinamica del movimento, dell'azione.

Per esempio, se lancio, è importante lo sguardo: con gli occhi arrivo dove non arrivo con il corpo e do la direzione, dove lancio. E poi la tensione fisica: dai piedi, tutto il corpo va su, è proteso verso l'alto. In Italia molti anziani giocano a bocce ed è interessante osservarli: guardano dove lanciano la boccia e poi la seguono con lo sguardo per tutto il tragitto, e qualche volta li vedi che si muovono con il corpo come se fossero "dentro" la boccia e potessero modificarne la traiettoria. "Sono io la boccia!".

Per questo è importante unire la gestualità, lo sguardo e la tensione fisica.

Ripeto l'esercizio del lancio della pallina con la mano sinistra, sempre accompagnato dalla voce.

Decontrazione scuotendo braccia e gambe.

(Due giochi, in particolare, sviluppano questo esercizio: "Tennis" e "La pulce ammaestrata", vedi schede).

Scavo (nel video – parte uno: 18.59 a min 19.35)

"Scavo!" (lo dico) in diagonale, faccio come per scavare la terra in una grotta (braccia flesse in avanti, dita delle mani aperte e tese), quindi "Prendo!" (lo dico) la terra, la trasporto al lato opposto e la "Butto via!" (lo dico) in basso, scrollando le mani, rilassandole. Quindi le sfrego l'una con l'altra come per pulirle.

Mi lavo (nel video – part uno: 19.35 a min 21.17)

Un gioco per massaggiarsi e favorire la circolazione sanguigna, ma anche per togliersi di dosso lo "sporco" delle tensioni negative della quotidianità e trovare una nuova "freschezza". Esercizi simili si trovano in pratiche popolari di molte culture.

Ho le mani sporche: cantando, faccio come per lavarmi bene le mani. Quindi, con la mano destra "Prendo lo sporco" (lo dico) dalla sinistra e lo "Butto via!" (lo dico) in basso a destra, con un gesto deciso e preciso. C'è una piccola pausa di immobilità alla fine del gesto. La gamba destra, su cui sposto il peso del corpo, è leggermente piegata. Ripeto a sinistra.

Sempre cantando, "lavo" con le mani (massaggio) la fronte e le guance. Con i muscoli della faccia rilassati (la bocca si apre naturalmente), mi do piccoli schiaffetti sulle guance, e poi scuoto velocemente la testa lasciando la mascella morbida, di modo che si faccia trasportare dall'oscillazione.

Quindi mi tolgo lo sporco dal viso ripetendo le frasi di prima: partendo dalla fronte e a seguire il resto del volto, "Prendo lo sporco!" con le mani e poi lo "Butto via!" verso il basso a sinistra, con un gesto deciso e preciso. C'è una piccola pausa di immobilità alla fine del gesto. La gamba sinistra, su cui sposto il peso del corpo, è leggermente piegata. Ripeto a destra.



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Con colpetti decisi tolgo lo sporco dalle spalle: “Pulisci, pulisci, pulisci!” (lo dico) prima dalla spalla sinistra con la mano destra e poi viceversa.

Con colpetti decisi tolgo lo sporco dalle braccia: “Pulisci, pulisci, pulisci!” (lo dico) prima dal braccio sinistro con la mano destra e poi viceversa.

“Prendi!” (lo dico): mano destra su spalla sinistra. E quindi “Scivolo, scivolo, scivolo!” (lo dico) lungo il braccio sinistro come per prendere lo sporco, e “Via!” (lo dico) gettando lo “sporco” a destra con gesto deciso e preciso. C’è una piccola pausa di immobilità alla fine del gesto. La gamba destra, su cui sposto il peso del corpo, è leggermente piegata. Ripeto lo stesso a sinistra.

“Pulisci, pulisci, pulisci!” (lo dico): con le due mani do colpetti a petto e pancia. Quindi con la mano destra do colpetti a lombo e gluteo destri. Scendendo lungo la gamba destra, con le due mani do colpetti a coscia e polpaccio.

“Pulisci, pulisci, pulisci!” (lo dico): con le due mani do colpetti a petto e pancia. Quindi con la mano sinistra do colpetti a lombo e gluteo sinistri. Scendendo lungo la gamba sinistra, con le due mani do colpetti a coscia e polpaccio.

“Lava, lava, lava!” (lo dico): con le due mani lavo (massaggio) bene petto e pancia.

“Prendi petto, pancia, sedere, coscia, polpaccio, caviglia!”: mentre lo dico, con le due mani scorro lungo le parti nominate, scendendo lungo la gamba destra che fletto.

“Via!”: mentre lo dico, getto via lo “sporco” con gesto deciso e preciso.

Ripeto lo stesso movimento scendendo a sinistra.

Cane bagnato (nel video – parte uno: 21.17 a min 21.29)

Gambe leggermente flesse e divaricate, busto proteso in avanti.

Batto forte le mani e “Brrr!”, scuoto forte tutto il corpo come un cane bagnato che si scrolla di dosso l’acqua. Segue momento di grande rilassamento, molto stanco.

Cane arrabbiato (nel video - parte uno: 21.29 a min 21.37)

Improvvisamente, come reagendo a qualcosa, con grande tensione in tutto il corpo, mi giro di scatto verso sinistra con le ginocchia leggermente piegate, le dita inarcate come artigli, la bocca spalancata, faccio il verso come un cane arrabbiato.

Segue momento di grande rilassamento, molto stanco e quindi di nuovo “cane arrabbiato” verso destra.

Decontrazione scuotendo bacino, spalle, braccia, mani e gambe (nel video - parte uno: 21.37 a min 25.16)

In relax, batto le mani e faccio un passo avanti col piede destro (il peso del corpo resta dietro), lanciando in avanti il braccio e la mano destra col palmo della mano aperto verso l’alto, rilassati; accompagno con la voce. Tutto il corpo è aperto.

Ritorno alla posizione precedente e ripeto l’esercizio sulla sinistra.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ripeto più volte accelerando il ritmo e con saltelli nel cambio di piede.

La postura che assumo è diversa da quella degli esercizi precedenti (lancio pallina, chiamare qualcuno) dove, per mantenere l'equilibrio, gamba e braccia erano in opposizione, proprio come quando camminiamo. Ripeto più velocemente, sempre accompagnando con la voce.

Se io mi volto per guardare (convinto!) in una direzione, anche chi mi è vicino volgerà lo sguardo in quella stessa direzione.

Con lo sguardo posso anticipare il movimento e indicare la direzione che gli darò.

Batto le mani e guardo in su: lancio braccio destro in alto. Batto le mani e guardo in giù: lancio braccio sinistro in basso; e viceversa.

Batto le mani e guardo a sinistra: lancio braccio sinistro a sinistra. Batto le mani e guardo a destra: lancio braccio destro a destra.

Ripeto la sequenza sempre inframezzando col battito delle mani e dicendo le direzioni: "dx su, sx giù, dx giù, sx su, di lato a dx, di lato a sx". Accelero il ritmo, finché non lancio entrambe le braccia in alto, alzando contemporaneamente il ginocchio sinistro e rimanendo in equilibrio sul piede destro.

Giravolta (nel video - parte uno: 25.16 a min 25.40)

Dopo qualche secondo in questa posizione, saltellando, compio un giro su me stesso in senso orario e poi antiorario. Quindi ripeto lo stesso movimento in equilibrio sul piede sinistro.

Mi presento (nel video - parte uno: 24.40 a min 29.07)

Batto le mani, tendo il braccio destro di lato con il palmo della mano aperto verso l'alto e, guardando nella direzione del braccio dico "Et voilà!", come se presentassi qualcuno.

Se voglio che il movimento sia una presentazione, è importante che ci sia tensione: l'energia che metto nel gesto per "sostenere" chi presento.

Una stretta di mano "rilassata" non è indice di grande interesse!

La tensione emotiva si trasmette attraverso la tensione del corpo. Se c'è interesse, ci sarà un investimento di energia in quello che faccio. (Su questo vedi scheda "**Tensione emotiva/tensione fisica**")

Riprendo l'esercizio del presentare nelle diverse direzioni sempre con la voce e battito di mano: di lato, in diagonale alta e bassa.

Col braccio destro presento a destra e, mantenendo il braccio disteso a dx, col braccio sinistro presento a sinistra: ho entrambe le braccia aperte, guardo avanti "Et voilà!", ora sono io che mi presento!

Ho le braccia incrociate sul petto. Facendo un passo avanti, "spingo" (senti la resistenza!) con avambracci e dorsi delle mani, come per "aprire": eccomi qua, "presente", ci sono. (Su questo vedi scheda "Aprire/chiedere")

Piccola sequenza ritmata di presentazione (nel video – part uno: 29.07 a 37.03)



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1) batto le mani.

2) batto il piede destro a terra facendo un piccolo passo in avanti (il peso del corpo resta dietro, sul piede sinistro).

3) aprendo le braccia dico il mio nome.

Lo facciamo dapprima tutti insieme e poi individualmente, ciascuno di fronte agli altri.

Via via che le persone fanno l'esercizio davanti agli altri, sarà possibile porre sempre maggiore attenzione al gesto. Aprire le braccia per presentarsi è un aprirsi agli altri. È come un abbraccio, un gesto accogliente, "rotondo": le braccia non saranno rigide e l'apertura non sarà esagerata (con gli occhi riesco a vedere le mani).

"Che è successo?" (nel video – parte uno: 37.03 a min 44.57)

Dopo le presentazioni individuali, ripetiamo ancora una volta l'esercizio tutti insieme.

Mantengo le braccia aperte e muovo il bacino canticchiando. Batto tre volte la mano destra sulla gamba destra, con la stessa mano indico verso sinistra, scuoto il bacino, batto le mani e muovo la gamba destra come se dessi un calcio a qualcosa verso sinistra.

Prima di terminare il gesto del "calcio", d'improvviso "avverto" qualcosa alla mia destra che mi fa tornare indietro con la gamba e rimettere il piede a terra.

"Che è successo?" Questa è la domanda che mi mette in stato di allerta, come "sospeso". Il corpo è nella stessa tensione di un corridore prima dello "start".

Nella vita quotidiana, quando avvertiamo qualcosa di imprevisto, ci fermiamo e stiamo in ascolto.

Nel gioco del teatro immagino anche ciò che non accade, e reagisco.

I piedi sono ben saldi al suolo, le gambe morbide, pronto a scattare. Sono passato improvvisamente da un momento di allegria e spensieratezza ad uno di sorpresa, di allerta, di domanda. Sento la tensione in tutto il corpo e mi guardo intorno, sempre rimanendo sul posto, come a volere scrutare qualcosa. Tutti i miei sensi sono allertati, cercando di reperire tutte le informazioni che mi servono. Vista, olfatto, udito, tatto e gusto "cosa succede intorno a me?" Li interpello. Sono sensibile a tutto. Pensiamo a quanto è sviluppato l'olfatto di un cane, quante informazioni coglie che noi non percepiamo! O ai sensi di altri animali...

Quando siamo per la prima volta in un Paese straniero, siamo curiosi e timorosi insieme: stiamo all'erta. Tutto è nuovo e ci sorprende: i rumori e i ritmi, i colori, gli odori... Un nuovo cibo: lo osserviamo, l'annusiamo, lo tocchiamo e poi lo gustiamo. Percepiamo ciò che ci circonda attraverso i nostri sensi.

Ripeto il movimento del "calcio" avanti a destra e a sinistra, dietro a destra e a sinistra.

Ogni volta mi interrompo con la domanda "Che è successo?", e ogni volta mi concentro su un senso in particolare.

Completata la sequenza del "calcio interrotto", proseguo lasciando che la gamba mi guidi e mi faccia fare un giro completo di 360°: calcio avanti con gamba destra mi fa girare verso sinistra; gamba sinistra mi fa girare a destra.

Quindi calcio dietro con gamba destra mi fa fare il giro all'indietro verso destra; gamba sinistra mi fa fare il giro all'indietro a sinistra.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



“Eh basta!” (nel video – parte uno: 44.57 a min 45.06)

Conclusa la sequenza, dallo stato di allerta improvvisamente c'è un “crollo” di tensione nel corpo. Come se mi fossi stancato, molleggio sulle gambe morbide e lascio cadere le braccia e il busto verso il basso. Allargo le braccia e le lascio cadere, le alzo verso il cielo e le rilascio cadere senza resistenze.

“Ah beh!” (nel video – parte uno: 45.06 a min 46.32)

Il movimento precedente si trasforma in una piccola sequenza ritmata. Accompagnando con la voce “Ah beh, sì beh”, faccio due passi in diagonale sinistra alzando le braccia in alto e quindi al terzo passo alzo il ginocchio sinistro; abbasso braccia e ginocchio e ritorno indietro; ripeto la sequenza a destra. Ripeto la sequenza più volte, mantenendo il ritmo, ma riducendo gradualmente lo spazio e l'ampiezza dei movimenti di braccia e gambe, fino a che della sequenza di movimenti che facevo rimane solo un piccolo accenno, un ricordo, un'intenzione.

“Paura? È uno scherzo!” (nel video – parte uno: 46.32 a min 47.41)

Ritorno in una posizione neutra, ma questo momento di equilibrio è rotto da uno spavento. “Vedo” e indico qualcosa in terra che mi spaventa molto. Mi irrigidisco e urlo per lo spavento. Reagisco con una grande tensione fisica ad un grande spavento. Mi proteggero prima con un braccio poi l'altro, incrociando i polsi davanti al petto. “Che è? che è? che è?” mi chiedo mantenendo alta la tensione in tutto il corpo. Poi mi domando “Non è niente?”, “E' uno scherzo?”. “Ah è uno scherzo!” e con grande sospiro di sollievo e ridendo, mi “scioglio” rilassandomi e sciogliendo piano piano le braccia che mi facevano da scudo. Mi inarco leggermente indietro con le braccia piegate aderenti al busto, e lanciando gli avambracci in avanti con i polsi morbidi, faccio un saltino all'indietro, come a buttare via, “ma va là!”. “Non è niente!”, “Che stupido!”. Ripeto due volte. “Ah!”, piego leggermente il busto lateralmente a sinistra, alzo l'avambraccio destro mentre il braccio rimane aderente al fianco e mi allungo verso sinistra, con la mano e l'avambraccio destro faccio come per cacciare via. Ripeto sull'altro lato. Allargando le braccia faccio un piccolo saltello. Ma non appena mi rilasso, “vedo” nuovamente il pericolo e lo indico, è in basso e in alto, sono circondato. Reagisco come prima incrociando i polsi davanti al petto, gridando e irrigidendo il corpo. “Cosa c'è?”, “Non è niente!”. Ripeto i movimenti di prima, ma in modo amplificato e quando mi piego di lato stiro bene tutto il fianco destro e sinistro. Saltello 3 volte con le braccia aperte, “Vabbè!”, e da questi saltelli nasce il prossimo esercizio.

“Diminuendo” (nel video – parte uno: 47.41 a min 51.18)



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Sul ritmo di un motivetto canticchiato, faccio dei passi in avanti veloce e quando il motivo finisce mi fermo “sospeso”. Come se mi fossi sbagliato, retrocedo contando “1, 2, 3, 4” e quindi, di nuovo canticchiando, riparto per un’altra direzione. Questa volta, però, interrompo all’improvviso il motivetto, prima della fine e mi fermo “sospeso”. Torno indietro contando “1, 2, 3, 4” e quindi, canticchiando, riparto per una nuova direzione. Il motivetto finirà ancora prima e quindi il percorso sarà ancora più breve. Ripeto più volte sempre diminuendo motivetto e spazio (solo il contare mantiene lo stesso ritmo), fino a restare fermo senza cantare. Ora è solo dentro di me. Rimane la tensione sospesa.

“Aspettami!” (nel video – parte uno: 51.18 a min 51.43)

Da una posizione neutra con le gambe morbide ben piantate a terra, improvvisamente, come se avessi sentito qualcosa, scosto lateralmente il braccio destro e infilo la testa sotto per controllare se c’è qualcuno o qualcosa dietro di me, prima a destra, poi a sinistra. Non c’è nulla. Scruto lontano davanti a me all’orizzonte: vedo qualcuno. Alzo un braccio per salutarlo poi subito l’altro e urlo “Ciao!”.

Protendo le braccia distese in avanti e gridando “Aspettami!” inizio a correre sul posto. Braccia, busto e gambe sono in linea, sto scaldando con le gambe all’indietro per correre più forte che posso “Arrivo, arrivo, arrivo!”, “Aspettami!”.

“Merda!” (nel video – parte uno: 51.43 a min 51.12)

Ho provato a rincorrerlo, ma se n’è andato, sono un po’ amareggiato perciò lascio cadere le braccia e con un gesto di stizza, sbatto il piede destro per terra “Merda!”. Ripeto con il piede sinistro. Ripeto ancora, ma nella ripetizione il movimento si trasforma.

Appoggiato sul piede sinistro, lancio la gamba destra in avanti insieme al braccio sinistro, schioccando le dita per segnare il ritmo, mentre il braccio destro va dietro. (Come quando camminiamo: opposizione braccio/gamba). Quindi appoggio sul destro, lanciando gamba sinistra e braccio destro dietro e braccio sinistro avanti.

Dopo un po’, senza perdere il ritmo, appoggio sul piede destro e lancio gamba sinistra e braccio destro avanti e braccio sinistro dietro. Quindi appoggio sul sinistro, lanciando gamba destra e braccio sinistro dietro e braccio destro avanti.

Ripeto più volte alternando le due sequenze trasformando in una piccola danzetta.

Allaccia la scarpa (nel video – parte uno: 51.43 a 52.53)

Senza soluzione di continuità, mantenendo il ritmo della danzetta precedente, inizio a battere le mani e modifico il movimento delle gambe. Appoggiato sulla destra, “raccolgo” la gamba sinistra piegata, la ruoto verso l’esterno e la lancio di lato. “Raccolgo” e appoggio il piede a terra. Stesso movimento con la gamba sinistra. Il piede che è a terra è ben radicato e non saltella. Il ritmo si fa più sostenuto, scandito dalle mani.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



All'improvviso, mentre sto "danzando", mi fermo, con un piede sospeso. C'è qualcosa che non va: controllo e vedo che la scarpa è slacciata. Allaccio la scarpa e riprendo la "danzetta". All'improvviso mi fermo con l'altro piede sospeso. Anche qui bisogna allacciare la scarpa!

(Si crea un tempo ritmico. Un incidente, un problema lo spezza. Sospensione. Si risolve il problema e si riprende il ritmo precedente).

"Break" (nel video – parte uno: da 52.53 alla fine del video; parte due: 0 a 2.23)

La terza volta che mi fermo con il piede sospeso, la scarpa non può essere di nuovo slacciata! Devo cercare una nuova "giustificazione" per la postura in cui mi trovo. Sono stanco, voglio fare una pausa. Appoggio il piede sinistro sospeso sull'interno della coscia della gamba destra. Quindi appoggio la mano destra sul ginocchio sinistro e vi appoggio sopra il gomito sinistro con l'avambraccio verso l'alto. Infine, appoggio la guancia sinistra sul palmo della mano sinistra. Una "postura di riposo".

Come se mi fossi addormentato, perdo l'equilibrio e sto per cadere, ma mi appoggio sul piede sinistro a terra. Con la mano destra "prendo" il ginocchio destro e appoggio il piede destro all'interno della coscia sinistra. Ripeto quindi tutta la sequenza precedente su questo lato fino ad arrivare alla "postura di riposo".

Più volte perdo l'equilibrio e ricompongo la postura, ma ora lo faccio in un unico tempo, senza disarticolare l'azione. Quindi vado rimpicciolendo l'azione (come per "Diminuendo") fino a che della postura non rimane che un ricordo.

La postura può essere quindi scomposta e ricomposta in diversi modi. Per esempio, posso farlo in 4 tempi, articolando l'azione in 4 micro-azioni, oppure in un unico tempo, con le parti del corpo che iniziano insieme e finiscono insieme l'azione (come un fiore che si apre e si richiude).

Possiamo trasformare l'azione nella "camminata dell'uomo stanco", ogni passo una pausa di riposo, oppure con della musica, seguendone il ritmo, può trasformarsi nella "danza dell'uomo stanco"!

Mi pare interessante poter usare una semplice postura per poter creare un gioco teatrale. Ancora più interessante e significativo se giochiamo con le nostre personali posture della vita quotidiana. Possiamo giocare individualmente o creare piccole "coreografie" di coppia o di gruppo.

"Che bello!" (nel video – parte due: 3.12 a min 4.31)

Inspirando apro le braccia verso l'alto e dico "Che bello!". Quindi giro i palmi delle mani verso il basso e lascio scendere lentamente le braccia aperte fino a essere distese lungo il corpo.

Faccio un passo indietro. Avambracci davanti al busto paralleli al pavimento. Nel tempo che faccio un passo in avanti, apro le braccia con la sensazione di "spalancare una finestra" e di affacciarmi su un panorama meraviglioso. È importante che gli avambracci e i dorsi delle mani "spingano" in avanti, come avvertendo un contrasto, una opposizione.

Nella postura di arrivo avrò le braccia aperte leggermente flesse, la punta delle dita ancora nel mio campo visivo. Una postura di apertura, di disponibilità, come un abbraccio accogliente: "mi apro".

Apro/chiudo, mi apro/mi chiudo. (Vedi scheda "Aprire/chiudere").

Sono in piedi, posizione "neutra", le braccia distese lungo il corpo.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Negli esercizi che seguono cercherò di muovere una sola parte del corpo, verificando le diverse possibilità. Dietro le “giustificazioni” anche stupide, vi sono importanti esercizi per l’articolazione del corpo.

“Sì sì, no no” (movimenti della testa) (nel video – part due: 4.31 a min 5.28)

Alzando e abbassando ripetutamente la testa in un movimento ampio, dico “Sì sì!”.

Girando ripetutamente la testa in un gesto ampio a destra e a sinistra, dico “No no!”.

Alterno i due movimenti, accelerando il ritmo. Poi, inverto il testo rispetto al gesto: quando annuisco, dico “No no!” e quando con il gesto nego, dico “Sì sì!”. Ripeto sempre più velocemente. Fermo in sospensione, guardando avanti, domando “Sì o no?”. Apro le braccia lateralmente e dico “Mah”, un gesto e un’espressione verbale che in italiano significano “non lo so”.

Poi con le braccia distese lungo il corpo, alzo le spalle e dico “Boh!”, un altro gesto ed un’altra espressione che si usano in Italia per dire “Non lo so”. Lo ripeto più volte e poi inclino la testa da un lato e dall’altro, dicendo “Forse sì, forse no”. Anche questo movimento viene ripetuto più volte.

Poi, guardando avanti, spingo la testa in avanti sull’asse dicendo “Come?”. Quindi riporto la testa alla posizione iniziale. Riporto ancora la testa avanti, ripetendo “Come?”. Quindi, rimanendo con la testa avanti, mi indico e chiedo “Io?” e poi, indicando avanti, “Là?”. Ora indietro con la testa il più possibile e dico “No no no no!” accompagnando col gesto di diniego dell’indice.

Braccia distese lungo il corpo, sposto 3 volte velocemente la testa in avanti e indietro sull’asse. Ogni volta che la testa è avanti dico “Cucù!” (come l’uccellino di un tradizionale orologio svizzero).

Quindi, rimanendo frontale con il viso, porto la testa sul lato destro e sinistro, sempre sull’asse. Accompagno questo movimento dicendo “Tic tac, tic tac”. Quindi compio la rotazione completa sull’asse della testa (viso sempre frontale), due volte in senso orario e due in senso antiorario.

Abbasso la testa per guardare a terra: “Oh! È tornata la pallina che avevamo lanciato!”.

La pallina prende vita e io la seguirò con lo sguardo: questa sarà la mia motivazione per compiere i prossimi movimenti della testa. Manterrò gli occhi fissi, come guardando attraverso i fori di una maschera, e questo limite mi obbligherà a compiere ampi movimenti con la testa.

La pallina scorre lungo il pavimento a sinistra, poi si arrampica sulla parete e quindi scorre sul soffitto fino a raggiungere la parete destra, quindi scende e torna ai miei piedi. Per seguirla, avrò compiuto una completa rotazione della testa, morbidamente e il più ampia possibile.

Ora la pallina farà il giro inverso più velocemente ed io la seguirò compiendo la rotazione più rapidamente.

Addio (nel video – parte due: 5.29 a min 10.29)

La pallina è di nuovo ai miei piedi ed ora scorre sul pavimento andando in avanti e poi sale sulla parete di fondo ed io seguo con lo sguardo, indicandola. La parete non c’è più e la pallina si allontana all’orizzonte.

Alzo il braccio destro per salutarla “Ciao!”. Per guardare più lontano vado sulla punta dei piedi. Tutto il corpo è in tensione verso l’alto. Ora lentamente riporto i talloni a terra. Per poter controllare questa discesa, devo portare tutto il peso in avanti, sulla punta dei piedi. Una parte del corpo “tira” verso l’alto, mentre un’altra “tira” verso il basso: questo contrasto genera la tensione. Una distensione che certamente fa bene al corpo.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ma dobbiamo provare a sentire come questa tensione fisica possa rivelare una tensione emotiva: nel distacco c'è una rottura, un pezzo di chi parte resta con me e un pezzo di me va con chi parte. Questa coscienza dà una grande "presenza scenica".

"Vabbè!" (movimenti delle spalle) (nel video – parte due: 10.29 a min 11.10)

Come per volermi scrollare di dosso la tensione accumulata nell'esercizio precedente e riportare il training ad un livello più giocoso, alzo le spalle dicendo "Vabbè!" (in Italia gesto e parola si usano per sminuire una circostanza, "Non è importante").

Fa parte di un buon training allenarsi a passare da uno stato psico-fisico-emotivo ad un altro del tutto diverso come sanno fare i bambini, e anche ad allenarsi all'auto-ironia per non rischiare di prendersi troppo sul serio: stiamo giocando!

Ripeto più volte il gesto delle spalle e poi ne alzo una alla volta: su/su, giù/giù accompagnando con "Ah beh, sì beh!". Poi spingo una spalla in avanti e quindi la porto dietro. Lo stesso ripeto con l'altra spalla. Le chiudo entrambe: mi chiudo! Le apro entrambe: mi apro! Mi metto di fianco e ruoto una spalla: molto sensuale! Lo stesso con l'altra. Avanzando, scuoto velocemente le spalle alternativamente senza muovere il bacino "Chica chica chica!". Quindi saltello sul posto, lasciando le spalle assolutamente rilassate e libere di sobbalzare.

Gorilla (petto) (nel video – parte due: 11.10 a min 12.53)

Spingo il petto in fuori e lo batto con i pugni facendo versi animaleschi. Quindi allargo le braccia con i gomiti piegati, gli avambracci verso l'alto con i pugni chiusi, "mostrando i muscoli" in segno di forza. Quindi colpisco piano il petto con il pugno destro e, come accusando un forte colpo, ritraggo il petto in dentro.

Immagino di respingere con il petto un pallone (petto in fuori), oppure di accusare una "pallonata" (petto in dentro). Sempre cercando di muovere solo il petto (e non le spalle, per esempio).

Ora spingo il petto in fuori verso sinistra in diagonale alta. Ripeto due volte come se fossero le pulsazioni del cuore che batte forte per amore! Ripeto lo stesso a destra (un secondo cuore di riserva!).

Quindi, compio la rotazione completa del petto, sempre respirando e canticchiando: avanti, a destra, dietro, a sinistra, avanti e così via con un movimento fluido. Ripeto anche nella direzione inversa.

Massaggio rapidamente il petto con le mani dall'alto verso il basso.

"Acqua!" (nel video – parte due: 12.52 a min 13.18)

Come se scendesse dell'acqua dall'alto, alzo le braccia in alto, inclino la testa all'indietro e faccio scivolare l'acqua e le mani prima sul viso, poi sul collo, sul petto, sulla pancia, sulle gambe fino ai piedi e accompagno il movimento scendendo progressivamente con il corpo a terra a carponi (mani e ginocchia a terra). Lascio che l'acqua scorra in terra avanti. Appoggio la fronte a terra e sollevo le mani e i piedi: pausa. Rinvigorito, mi rialzo in unico tempo, aiutato dall'ampio movimento che compiono le braccia aperte lateralmente, che proseguono verso l'alto sopra la testa. Le mani si stringono a pugno. Con le braccia "tiro" in basso tutta l'energia. "Sono forte!". Espiro.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



“Sculetta!” (bacino) (nel video – parte due: 13.18 a min 14.08)

Batto i piedi a terra per darmi buona stabilità. I piedi sono paralleli, le gambe morbide, la schiena dritta. Spingo il bacino avanti, riporto al centro, spingo indietro, riporto al centro. A destra, al centro, a sinistra, al centro. Ripeto più volte questi movimenti, sempre cercando di non muovere altre parti del corpo. Quindi tutta la rotazione: avanti, a destra, dietro, a sinistra. E quindi nel senso inverso. Ripeto più volte nei due sensi morbidamente e senza dimenticare di canticchiare.

Mi piego in avanti con il busto, spingo indietro il bacino, batto con le mani sul sedere, e come un cane contento che scodinzola, muovo ampiamente il bacino a destra e a sinistra.

Torno in posizione eretta e, alternando l'appoggio ora su un piede ora sull'altro, scrollo braccia e gambe.

“Che bello!” Inspirando apro le braccia verso l'alto e dico “Che bello!”. Quindi giro i palmi delle mani verso il basso e lascio scendere lentamente le braccia aperte fino a essere distese lungo il corpo.

“Offro / ricevo” (nel video – parte due: da 14.08 alla fine del video)

In questo “esercizio”, credo che la motivazione scaturisca “naturalmente” mentre si compie la sequenza gestuale: prendo qualcosa da me e lo offro, quindi prendo qualcosa da fuori e lo porto dentro di me. I tempi della respirazione aiutano a entrare in questa dinamica fisica e sensoriale. (Sulla respirazione vedi scheda “Respiro”).

(La musica che accompagna la sequenza nel video cui facciamo riferimento è: J.S. Bach “Goldberg Variations” BWV 988: Aria, Glenn Gould (1981 Gould Remaster). Ma può essere eseguita anche in silenzio).

Posizione “neutra”, peso leggermente in avanti, sguardo all'orizzonte, braccia distese lungo il corpo.

FRONTALE

- 1) Inspirando, piego il gomito destro, l'avambraccio e la mano rilassata salgono davanti al busto, finché il palmo della mano non si trova accanto alla guancia sinistra. (Come se prendessi qualcosa dal basso - dentro di me? - e lo portassi su).
- 2) In apnea, la mano passa dietro la nuca.
- 3) Espirando, il braccio si distende frontale fino alla punta delle dita della mano, senza portare avanti la spalla. (Come se “offrissi” quel che ho preso).
- 4) In apnea bassa, breve pausa.
- 5) Inspirando, porto la mano davanti al viso. (Come se “ricevessi” da fuori qualcosa).
- 6) In apnea, breve pausa.
- 7) Espirando, scendo con la mano davanti al busto e riporto il braccio nella posizione iniziale. (Come se portassi dentro di me ciò che ho ricevuto da fuori).
- 8) In apnea bassa, breve pausa.

Stessa gestualità con il braccio sinistro. Stessa gestualità con le due braccia insieme.

LATERALE



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ripeto l'intera sequenza "offrendo/ricevendo" sui lati, prima verso destra, poi verso sinistra e quindi contemporaneamente verso entrambi i lati.

- 1) Inspirando, piego il gomito destro, l'avambraccio e la mano rilassata salgono davanti al busto, finché il palmo della mano non si trova accanto alla guancia sinistra.
- 2) In apnea, la mano passa dietro la nuca.
- 3) Espirando, il braccio si distende lateralmente a destra fino alla punta delle dita della mano.
- 4) In apnea bassa volto la testa a destra.
- 5) Inspirando, riporto il palmo della mano vicino al viso
- 6) In apnea riporto il viso in posizione frontale.
- 7) Espirando, scendo con la mano davanti al busto e riporto il braccio nella posizione iniziale.
- 8) In apnea bassa, breve pausa.

VERSO L'ALTO

Ripeto l'intera sequenza "offrendo/ricevendo" verso l'alto, prima con il braccio destro, poi con il braccio sinistro e quindi contemporaneamente con entrambi.

- 1) Inspirando, piego il gomito destro, l'avambraccio e la mano rilassata salgono davanti al busto, finché il palmo della mano non si trova accanto alla guancia sinistra.
 - 2) In apnea, la mano passa dietro la nuca.
 - 3) Espirando, il braccio si distende verso l'alto fino alla punta delle dita della mano.
 - 4) In apnea bassa alzo la testa.
 - 5) Inspirando, riporto il palmo della mano vicino al viso.
 - 6) In apnea riporto il viso in posizione frontale.
 - 7) Espirando, scendo con la mano davanti al busto e riporto il braccio nella posizione iniziale.
 - 8) In apnea bassa, breve pausa.
- "Grazie!" Con un profondo inchino, ringrazio i partecipanti.

1. Contatto visivo: guidare ed essere guidati

Obiettivi di apprendimento:

- creare un rapporto di fiducia tra sconosciuti;
- imparare a guidare e lasciarsi guidare;
- ascolto del compagno;
- concentrazione e apertura;
- attenzione agli altri e allo spazio;
- prendere coscienza dell'importanza delle regole del gioco.

Regole del gioco:

- mantenere sempre il contatto visivo con il proprio partner;
- accettare la guida del compagno

Materiali: Musica



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Premessa: prima di iniziare l'esercizio, è bene chiedere al partner la sua disponibilità. (Prendiamo esempio ancora una volta dai bambini quando chiedono a un loro coetaneo sconosciuto "giociamo insieme?").

Descrizione: per consentire una più immediata comprensione (pensando anche ai partecipanti che non conoscono bene la lingua in uso), il conduttore del laboratorio invita un volontario a fare insieme l'esercizio; dapprima il conduttore con le braccia distese e le mani sulle spalle del partner, lo farà muovere nello spazio, nelle diverse direzioni, spingendolo e tirandolo; poi, invertendo i ruoli, si lascerà guidare dal partner.

Conduttore e volontario provano quindi a fare l'esercizio vero e proprio, che consiste nel compiere l'azione precedente, ma senza un contatto fisico, mantenendo il contatto visivo e la stessa distanza (come con le braccia distese). Come in precedenza, si applica l'inversione dei ruoli.

Una volta che tra i due "giocatori" si è creato un buon feeling, il conduttore proporrà di giocare senza stabilire a priori i ruoli, che si alterneranno ripetutamente senza bisogno di comunicare con parole o gesti, ma solo percependo la decisione del partner di prendere la guida e assecondandola. Questo permette alla coppia di "rischiare" di più, andando più veloci in tutto lo spazio e anche "tirando" (quindi camminando a ritroso) senza timore di ostacoli, in quanto il partner prenderà subito la guida in vista di un "pericolo".

Il conduttore invita ora i partecipanti a creare delle coppie che andranno a occupare tutto lo spazio.

Le coppie decidono chi guida il gioco finché il conduttore non inviterà a invertire i ruoli.

Durante l'esercizio è bene non parlare e concentrarsi nello sguardo del partner.

Quando il conduttore avverte che nelle coppie c'è un buon accordo, invita i partecipanti a passare alla seconda fase, cioè a giocare senza decidere a priori i ruoli. I giocatori dovranno essere molto concentrati e "in ascolto" del proprio partner; inoltre dovranno prestare particolare attenzione a non urtare gli altri.

Durante la seconda fase il conduttore proporrà musiche diverse, così da stimolare i giocatori a variare il ritmo e le direzioni, e a cercare un "carattere" dei movimenti, creando un originale "ballo di coppia".

Sviluppo: il conduttore, quando avverte che il gioco procede bene, propone un ulteriore passaggio. Le coppie, mentre stanno giocando, si incontrano e si scambiano i partner: dalle due coppie precedenti si formeranno due nuove coppie. Lo scambio deve avvenire senza ricorrere a gesti o parole, ma unicamente attraverso la ricerca dello sguardo.

Il conduttore inviterà i partecipanti a formare coppie con tutti.

Osservazioni: Guardarsi negli occhi può creare imbarazzo ed esistono differenze culturali al riguardo, di cui il conduttore dovrà tener conto per rispettare la sensibilità di ciascuno. Le coppie all'inizio del gioco si formano su scelta reciproca dei due partner.

2. Equilibrio dello spazio

Obiettivi di apprendimento:

1. diventare consapevoli dello spazio;
2. creare un clima di fiducia tra i partecipanti;
3. imparare a guidare e a essere guidati;
4. concentrazione e apertura;
5. prendere consapevolezza delle regole del gioco.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Regole del gioco:

- mantenere con il partner l'equilibrio dello spazio;
- cercare e mantenere il contatto visivo;
- scambiare la guida.

Materiale: Musica

Descrizione:

Lo spazio è definito come un rettangolo. I partecipanti sono seduti tutt'intorno.

Immaginate lo spazio come un tavolo in equilibrio precario sostenuto da un perno centrale.

Un partecipante è invitato a cercare il punto di equilibrio. Un secondo partecipante entra e rompe l'equilibrio e il primo giocatore deve ripristinarlo.

Il gioco consiste nella provocazione del secondo partecipante (B) e nella reazione del primo (A).

Quando B attraversa metà dello spazio, A conduce il gioco. Quando il gioco è libero, il leader viene sostituito da un secondo partecipante.

Viene suonata musica diversa per stimolare ritmi e relazioni diverse tra i partner.

Mentre la prima coppia gioca, ne entra un'altra e poi un'altra ancora fino a un massimo di cinque coppie contemporaneamente. Poi la prima coppia se ne va e ne entra una sesta e così via fino a coinvolgere tutti i partecipanti.

Man mano che entrano nuove coppie, si chiede a chi conduce il gioco di tenere conto della presenza di altri nella propria "metà campo" e di riempire lo spazio, in modo che tutto lo spazio sia in equilibrio, non solo le singole coppie. Questo implica una maggiore consapevolezza della spazialità, quindi concentrazione e maggiore apertura insieme.

Sviluppo:

Una volta che tutti i partecipanti hanno preso confidenza con le regole, si chiede a dieci persone di camminare nello spazio mantenendo l'equilibrio. Quando parte la musica, i partecipanti cercano immediatamente il loro partner, che sarà la persona che al momento è in equilibrio con loro. Il contatto avviene solo attraverso uno sguardo. Il gioco ricomincia così, fino a quando la musica si ferma e i partecipanti tornano a essere singoli. Si torna a camminare individualmente e con l'inizio della musica si riprende il gioco, con un altro partner.

Variazione:

Le persone che conducono possono decidere di non giocare da sole, ma di unirsi in coppie o in più, fino a formare un gruppo.

Sul lato opposto sarà lo stesso.

In questo modo si inizia a sentire il gruppo corale. A questo possono seguire anche momenti in cui una persona decide di staccarsi dal gruppo per tornare a suonare da sola.

Osservazioni:



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



All'inizio il gioco si basa principalmente sul rispetto dello spazio e dell'equilibrio. Man mano che il gioco si sviluppa, ai partecipanti viene chiesto di creare una relazione con i compagni: chi guida avrà il compito di sorprendere il compagno, chi si lascia guidare avrà il compito di reagire. Perché ci avviciniamo? Perché ci allontaniamo?

Sentite la differenza tra avvicinarsi correndo o camminando.

Sentire l'unicità della relazione con il partner. Sentire l'importanza delle pause.

Già energia, ritmo e spazio entrano in uno dei primi esercizi proposti durante il workshop.

Dall'esercizio si passa al gioco e dal gioco a un momento creativo.

I partecipanti alla fine del gioco, che può durare a lungo, avranno sviluppato una forma di contatto tra loro, rompendo molte barriere, compresa quella linguistica.

3. Aprire-chiudere (aprirsi/chiudersi)

Obiettivi di apprendimento:

- Ricercare la necessaria tensione ed energia nel gesto
- Ricercare la motivazione e la pulizia del gesto nell'improvvisazione
- Stimolare l'immaginazione creativa

Materiali: musica

Regole del gioco: compiere ogni azione e gesto come andando contro una forza contraria

Descrizione:

Il conduttore chiede ai giocatori di compiere azioni "essenziali" con gli arti superiori, giocando con le seguenti coppie di opposti: aprire/chiedere - spingere/tirare - offrire/ricevere.

Non si tratta di "mimare" le azioni fingendo di avere a che fare con degli oggetti, ma di esercitarsi sulla tensione del corpo, sulla pulizia del gesto e sulla dinamica del movimento.

Il conduttore invita inizialmente i giocatori a concentrarsi sui movimenti che "partono da noi" e vanno verso l'esterno (nell'aprire, nello spingere, nel donare) e poi "tornano" da fuori verso di noi (nel chiudere, tirare, ricevere).

Per compiere un'azione ci vuole energia e questa si genera "avvertendo" la forza contraria che si oppone al movimento: "apro" qualcosa che è "chiuso"!

Per aiutare a generare questa energia, il conduttore può contrastare il movimento del giocatore, per esempio aderendo col proprio braccio a quello del giocatore, opponendo resistenza: subito il corpo del giocatore reagirà, "sostenendo" le braccia nel loro agire.

È importante utilizzare tutte le articolazioni di mani e braccia senza rigidità, ponendo attenzione a quale singola parte "guida" il movimento (spalla, gomito, polso, dita...).



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Il conduttore può anche suggerire ai giocatori di muoversi come se fossero sottacqua e avvertire il contrasto dell'elemento che li circonda: il movimento sarà fluido e non rapido.

È bene fare delle pause che segnano la fine di un gesto, prima di iniziare il successivo. Le pause danno il ritmo, sono come una punteggiatura.

È bene non decidere prima quello che si vuol fare, ma lasciare che le immagini e le sensazioni arrivino mentre si improvvisa. Se arrivano delle suggestioni, è bene coltivarle con l'immaginazione, ma anche senza farsi problemi a passare ad altro, con molta libertà.

L'esercizio è accompagnato da musiche che possono stimolare l'immaginazione dei giocatori.

Come sempre, è molto utile anche guardare il lavoro dei propri compagni: per questo il conduttore potrà chiedere ai giocatori di dividersi tra "attori" e "spettatori", invertendo poi i ruoli.

Il momento in cui si improvvisa di fronte ai propri compagni è importante sia per chi agisce che per chi guarda: gli attori prendono coscienza di essere osservati e si allenano ad "avere un pubblico"; chi guarda è invitato a farlo senza esprimere giudizi, ma con complice curiosità.

Il gioco si può sviluppare e andare oltre la gestualità di braccia e mani, coinvolgendo pure altre parti del corpo.

Osservazioni: l'esercizio è preliminare all'esercizio "Improvvisare con un compagno di lato".

Sviluppo: Quando apro le braccia "mi apro" e quando le chiudo "mi chiudo".

Il conduttore può proporre ai giocatori di provare ad applicare l'esercizio fatto in precedenza giocando questa volta con gli opposti "aprirsi/chiudersi", "offrirsi/ritirarsi".

Per reagire ad eventi che provocano un'emozione, o semplicemente per esprimerle, il corpo "si apre" e "si chiude". La parola "emozione" contiene in sé l'azione del muovere (letteralmente "portare fuori").

Anche nell'esprimere emozioni compiamo un investimento di energia: la tensione emotiva si manifesta nella tensione fisica che in questo gioco non deve "esplodere", ma viene come "trattenuta" ed espansa in tutto il corpo dall'attore, generando un movimento "lento".

E pure in questo caso la tensione nasce dal sentire una "forza" contraria: per esempio, "vorrei aprirmi, ma sono timido". Il gesto che ne scaturirà acquisterà una valenza molto più grande proprio perché per il soggetto non è "facile" aprirsi e richiede da parte sua un investimento emotivo non indifferente.

Osservazioni: Anche in questo caso, è facile passare dal semplice esercizio iniziale ad un gioco espressivo che può trasformarsi in una vera e propria improvvisazione.

Questa attività può diventare un momento individuale di allenamento da fare tutti insieme, ciascuno seguendo e sviluppando la propria immaginazione.

Attraverso questa attività, ai ragazzi si offre anche l'opportunità (oggi abbastanza rara) di scoprire la forza e la bellezza che risiedono nella lentezza.

Nella nostra mano che, senza premeditazione, lentamente si apre, possiamo riconoscere lo schiudersi di un fiore, oppure l'atto tanto semplice quanto significativo del mostrarsi a "mani nude".



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



4. Mettere radici

Obiettivi formativi:

- Allenare l'immaginazione e la creatività
- Allenare la consapevolezza delle varie parti del corpo
- Acquisire fluidità dei movimenti
- Acquisire stabilità ed equilibrio

Descrizione: In equilibrio su una gamba, immaginare di toccare con la punta dell'altro piede il terreno come fosse acqua bollente e reagire ritirando immediatamente il piede. È importante che si tratti di una "reazione": prima di toccarla, non sappiamo che l'acqua è bollente! Provare ancora, finché la temperatura sarà giudicata gradevole; a questo punto, gradualmente appoggiare la punta del piede sul terreno, quindi, aumentando la pressione come se volessimo scavare ed entrare nella terra, appoggiare la mezza punta e poi scendere fino al tallone, portandovi tutto il peso del corpo e quindi alzando l'altro piede.

Ripetere l'esercizio sull'altro piede.

Quindi alternare l'appoggio a terra tra un piede e l'altro, dapprima saltando, quindi rimanendo con la punta a terra e quindi tutta la pianta. I piedi ora sono ben "attaccati" al terreno, come se fossi un albero con profonde radici. Sentire la parte bassa del corpo "tirata" verso il basso e la parte alta leggera. Alzare con leggerezza le braccia.

A questo punto posso immaginare che un forte vento scuota l'albero e lo scompigli in tutte le sue parti e in tutte le direzioni. Tutto il corpo si muove flessibile come una giovane pianta, giocando con caviglie, ginocchia, bacino, petto, spalle, collo, gomiti, polsi, mani. Solo le piante dei piedi rimangono ben attaccate a terra.

Come sempre, è importante lasciarsi prendere dall'immagine e non pensare troppo. Lentamente il vento diminuisce e torna la quiete.

Osservazioni: L'esercizio è preliminare alla scheda "Prendere lo spazio".

5. Prendere lo spazio/campo visivo

Obiettivi di apprendimento:

- L'esercizio aiuta a prendere coscienza dello spazio che ci circonda, ponendo particolare attenzione alla visione periferica. Anche nell'immobilità posso "prendere" uno spazio che va oltre quello che occupo con il corpo.
- Prendere coscienza della propria "presenza scenica".
- L'esercizio è preliminare al gioco "Improvvisare con un compagno di lato" e alla creazione ed esecuzione di sequenze ritmate (gesti o azioni articolate) a coppie o a gruppi.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Materiali: /

Descrizione: Il conduttore invita i partecipanti a posizionarsi nella sala distanziandosi gli uni dagli altri. Il conduttore chiede ai partecipanti di allungarsi in tutte le direzioni con le braccia distese, come per “toccare” con le dita le estremità di una immaginaria bolla, la più grande possibile, che li circonda. Tutto il corpo deve essere flessibile, le gambe si piegano, il collo è morbido. Dopo un po’ di questa “esplorazione”, il conduttore inizia a porre delle limitazioni sull’uso di parti del corpo nell’eseguire lo stesso esercizio. Prima limitazione: le braccia dovranno restare ferme lungo il corpo; il punto estremo diventerà quindi la testa. Nel passaggio successivo le gambe non si potranno più piegare e quindi lo spazio “occupato” diminuirà ulteriormente. Successivamente si chiede di immobilizzare anche il bacino e di muovere unicamente la parte superiore del corpo. Si può offrire come immagine quella di essere immersi nella sabbia fino al bacino. La sabbia, poi, sale fino alle spalle: solo il collo avrà libertà di movimento. Quindi il conduttore invita a immobilizzare pure la testa in posizione eretta frontale e chiede come si può “prendere” e “occupare” lo spazio restando immobili. La risposta è la vista. A questo punto, senza muovere la testa, si invita a guardare tutto il visibile: vicino, lontano, in alto in basso, ai lati, anche roteando gli occhi. Quindi si chiede di immobilizzare gli occhi, continuando a guardare avanti. Si propone quindi il seguente esercizio per prendere coscienza del proprio campo visivo, ponendo particolare attenzione alla vista periferica: guardando avanti all’orizzonte con gli occhi fermi, si tendono le braccia in avanti con gli indici verso l’alto; lentamente si allargano le braccia, continuando a guardare le due dita con gli occhi fermi, fino a quando sono visibili (l’apertura non è uguale per tutti). Ai partecipanti si chiede quindi di lasciare le braccia lungo il corpo e di mantenere lo sguardo aperto con gli occhi fermi, senza perdere la nitidezza della vista, e quindi di provare a memorizzare tutto ciò che riescono a vedere (persone, oggetti, colori, forme) in primo piano, lontano, in alto, in basso, ai lati. Si lascia il tempo necessario e poi si chiede di chiudere gli occhi e di “vedere ad occhi chiusi” l’immagine memorizzata. Si suggerisce di provare la sensazione di poter portare tutto lo spazio dentro di sé e al tempo stesso di poterlo occupare tutto, nella completa immobilità. Il conduttore chiede a tutti di restare con gli occhi chiusi e quindi andrà a chiedere ad un partecipante di dire cosa “vede” a occhi chiusi; (il conduttore può pure prendere una mano del giocatore per indicare un punto nello spazio e chiedergli: “Chi c’è lì? Quale oggetto? Di che colore? E più dietro? E più in alto? ...”). Quindi chiede al partecipante di aprire gli occhi per verificare quanto si è ricordato e quanto ha dimenticato. Poi lo invita a fare ad un proprio compagno quanto fatto con lui. E così sarà in successione con gli altri partecipanti: farsi chiedere cosa si ricorda e chiedere ad un altro. È importante che i giocatori rimangano con gli occhi chiusi finché non avranno fatto la “verifica” con un compagno.

Osservazioni: si tratta di un esercizio che richiede silenzio e molta concentrazione. Dopo l’esercizio è bene massaggiare lievemente le palpebre.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



6. Improvvisare con un compagno di lato.

Obiettivi di apprendimento:

- Imparare a guidare ed essere guidati
 - Ricercare la motivazione e la pulizia del gesto e dell'azione
 - Stimolare l'immaginazione creativa
 - Allenare la vista periferica e la concentrazione
 - Allenare la memoria attraverso la costruzione di sequenze
 - Allenare il senso del ritmo

Materiali: musica

Regole del gioco: a coppie, compiere gli stessi gesti e azioni in sincrono, improvvisando.

Descrizione: Il gioco è una diretta applicazione dell'esercizio sul campo visivo (vedi scheda **Prendere lo spazio**). È bene aver lavorato precedentemente su **"Aprire/chiedere"**.

Il conduttore chiede di formare delle coppie.

Un giocatore (A) guardando avanti con gli occhi fermi, apre le braccia per mostrare al partner (B) il proprio campo visivo e gli chiede di posizionarsi al proprio lato, in modo da rientrare nella sua vista.

Entrambi i giocatori guardano sempre avanti, all'orizzonte, senza muovere gli occhi.

B è invitato a compiere lentamente dei gesti con le mani e con le braccia, facendo attenzione che non escano dal campo visivo di A (per esempio dietro o nel lato opposto a quello del compagno).

B dovrà inoltre muoversi molto lentamente per permettere a A di compiere gli stessi suoi gesti nello stesso tempo, in sincrono. Chi osserva, non dovrebbe capire quale dei due partner stia guidando il gioco!

Ad un certo punto il conduttore chiederà ai giocatori di invertire i ruoli senza interrompere il gioco (A guida B). Dopo un po' di tempo il conduttore chiederà di fermarsi scegliendo una postura finale.

Il conduttore chiederà quindi a metà del gruppo di fare il gioco di fronte agli altri compagni, mantenendo le stesse coppie. Come prima, il conduttore ad un certo punto chiederà ai giocatori di invertire i ruoli senza interrompere e poi a fermarsi in una posizione finale.

A questo punto la metà del gruppo che guardava sarà invitata ad agire e gli altri a guardare.

Improvvisando di fronte ai compagni, i giocatori possono riprendere e sviluppare elementi che hanno sentito di più durante la fase precedente del gioco, ma senza sentirsi impegnati a ripetere quanto hanno creato precedentemente.

Osservazioni: È importante che la gestualità sia motivata, cioè che si compiano azioni o si esprimano emozioni. Il conduttore può suggerire di lavorare sulle coppie di opposti: "aprire/chiedere - spingere/tirare - offrire/ricevere"; ma anche "mi apro, mi chiudo, mi offro, mi ritiro" (vedi scheda "Aprire/chiedere"). Anche la lentezza del movimento (indispensabile per dare modo al partner di non agire in ritardo) dovrà essere motivata e non un esercizio formale di *slow motion*.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Improvvisare in coppia in sincrono ovviamente limita molto la libertà di movimento, in quanto chi guida deve sempre tenere presente che il suo partner è ignaro di quanto verrà fatto. Questo limite impone però una grande concentrazione e attenzione che si traducono in tensione e pulizia dei movimenti, qualità molto importanti che spesso vengono meno quando si improvvisa individualmente.

Possibili sviluppi: Creazione di **sequenze gestuali ritmate in coppie** con il contributo creativo di entrambi i partner: due giocatori si pongono l'uno accanto all'altro, guardando avanti all'orizzonte; il giocatore A compie un gesto e il giocatore B lo ripete; quindi A compie un altro gesto e B lo ripete, e così per 4 gesti. A questo punto i due giocatori ripetono la sequenza di 4 gesti in sincrono. A seguire, il giocatore B propone nello stesso modo i suoi 4 gesti al partner A. Quindi i due giocatori ripetono i 4 gesti insieme e poi tutta la sequenza di 8 gesti. La musica che accompagnerà e scandirà il ritmo della sequenza potrà essere proposta dal conduttore o scelta dagli stessi giocatori.

Dopo questo esercizio, il conduttore può proporre ad A di comporre una nuova sequenza di 4 gesti di seguito; B ripeterà la sequenza ed alla fine "aggiungerà" la sua sequenza di 4 gesti. A e B ripeteranno insieme la sequenza di 8 gesti. Gradualmente si possono creare anche delle lunghe sequenze.

In seguito, si possono creare anche **sequenze in piccoli gruppi**: A propone 4 gesti, B ripete, C ripete, D ripete. Tutti eseguono insieme la sequenza. B "aggiunge", A e C ripetono, D ripete. Tutti eseguono insieme la sequenza di 8 gesti. C "aggiunge", B e D ripetono, A ripete. Tutti eseguono insieme la sequenza di 12 gesti. D "aggiunge", C ripete, B ripete, A ripete. Tutti insieme eseguono la sequenza di 16 gesti. È stata costruita una sequenza gestuale ritmata complessa con il contributo creativo di tutti i partecipanti!

La stessa metodologia di costruzione, può essere adottata per costruire **sequenze di gruppo con azioni con oggetti**, articolando le azioni in tante "micro azioni" (vedi scheda "Azione scomposta").

Ogni giocatore propone la sua sequenza al partner di coppia (o ai partner del gruppo), che poi aggiungeranno le proprie sequenze con lo stesso oggetto o con altri, seguendo lo schema di gioco usato per costruire le sequenze gestuali ritmate. In questo modo i giocatori possono creare delle intere scene di "azioni danzate" su musiche che potranno scegliere in base al carattere che vogliono imprimere alla scena (quasi come un musical!).

I giocatori possono anche nominare l'azione che compiono: in questo modo si aiutano a vicenda per ricordarsi l'azione e compierla insieme nello stesso tempo. Questo dà alla sequenza una precisa scansione ritmica, fino a prendere la forma di una melodia. I canti di lavoro sono nati in questo modo, con l'intento di aiutarsi a vicenda (e forse alleviare un po' la pena); la scansione ritmica del parlato può ricordare pure l'origine del rap o certi canti di vecchi cartoni animati.

Il "canto" di gruppo che nasce dal nominare le azioni può quindi addirittura sostituire la base musicale. Anche **"Scrivere con le mani"** e **"Scrivere con il corpo"** (vedi schede) offrono il pretesto per improvvisare con un compagno di lato.

Osservazioni: Questo genere di esercizi favorisce la capacità dei singoli di lavorare creativamente in gruppo, con la attiva partecipazione di tutti, evitando la creazione di leader e subordinati.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



7. Semplici sequenze individuali e di gruppo

Obiettivi di apprendimento:

- Imparare a lavorare in gruppo
- Allenare la coordinazione individuale e con i partner
- Acquisire maggiore consapevolezza del gesto
- Apprendere nuove modalità di espressione delle emozioni

Materiale: Musica

Descrizione:

- **Sequenza di 6 gesti + parola**

- 1) batto le mani e dico "Mani!",
- 2) con la mano dx batto la fronte e dico "Fronte!",
- 3) batto il petto e dico "Petto!",
- 4) batto la pancia e dico "Pancia!",
- 5) batto il sedere e dico "Sedere!",
- 6) lancio la mano in avanti e dico "Via!".

Ripeto con l'altra mano e poi con tutte e due insieme. Si può fare sempre più veloce...

L'esercizio può essere anche un pretesto per i ragazzi per insegnare agli altri i nomi delle varie parti del corpo nella propria lingua.

Si può far notare che nel nostro comportamento quotidiano non è indifferente dove portiamo le mani quando parliamo: se le portiamo alla testa, si avrà a che fare con la mente (pensieri, dubbi, ricordi), al petto saranno emozioni, alla pancia per la fame: su questo i ragazzi possono mostrare proposte.

- **Camminata con 6 gesti + parola**

Il gruppo si divide in due squadre contrapposte; la stessa sequenza dell'esercizio precedente, ma fatta in riga con i propri compagni; ad ogni passo corrisponde gesto + parola, prima si avanza e poi si torna indietro. Prima una squadra alla volta e poi tutti insieme.

I ragazzi potranno quindi inventare delle camminate diverse con la stessa sequenza di gesti, per esempio come un "défilé", o organizzare delle camminate di gruppo in fila su una musica di loro scelta.

8. Giocare con i propri "tic"

Obiettivi di apprendimento:

- Giocare con la propria fragilità e valorizzarla



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Stimolare una visione e una coscienza auto-ironiche
- Trasformare la quotidianità in occasione di creazione

Materiali: Giacche, gonne e qualche accessorio (borse, cappelli) possono essere d'aiuto.
Musiche

Presentazione dei propri "tic"

Intendiamo qui per "tic" quei gesti, movimenti, piccole azioni che compiamo inconsapevolmente e che non hanno alcuna intenzione comunicativa. (Vedi "Una pratica", Gesti involontari)

Il conduttore potrà fare qualche esempio concreto, ma soprattutto inviterà i ragazzi a osservarsi tra di loro per constatare quanti gesti stanno facendo inconsapevolmente mentre sono seduti ad ascoltare: "chi si accarezza i capelli, chi il mento, chi il collo, chi giocherella con un orecchino, chi tira giù le maniche della maglia, chi morde il cordino della felpa e chi le labbra... E se ci alziamo in piedi, si aggiungeranno i movimenti coi piedi e le gambe, vere piccole danzette!" (vedi "Una pratica").

Il conduttore chiederà ai partecipanti di sparpagliarsi per la sala e di concentrarsi ciascuno su se stesso: proprio perché si tratta di gesti che compiamo "inconsapevolmente", per ricercarli occorrerà tempo e concentrazione!

Quando il conduttore avrà constatato che tutti i ragazzi hanno ritrovato dei propri "tic", chiederà loro di scegliere i quattro che ritengono più personali e caratteristici, e quindi di metterli "in sequenza", accompagnandoli ciascuno con una diversa, appropriata postura personale. Quindi di memorizzare la sequenza.

Scegliere e memorizzare i propri tic quotidiani "inconsapevoli" provoca innanzitutto un processo di consapevolizzazione (auto-ironica). E poi, creare con questi gesti una sequenza, trasformandoli di fatto in "segni" teatrali, comporta una sorta di "distanziamento" dal proprio personale/privato quotidiano. Ciò consente di giocare liberamente, mostrando in "pubblico" (i propri compagni) aspetti di noi stessi che tendiamo a nascondere e di cui spesso addirittura ci vergogniamo.

La finzione del teatro (del laboratorio) protegge e consente la ricerca su se stessi.

Davanti ai propri compagni seduti, ciascuno presenterà la propria sequenza di tic.

Il conduttore può quindi intervenire di volta in volta, facendo diverse proposte di sviluppo, a seconda del ragazzo che ha di fronte e della sequenza di tic proposta.

Per esempio:

- "Dove ti trovi?" Immagina un luogo, una situazione. (Possono partecipare anche più ragazzi contemporaneamente).

- "Stai aspettando una risposta: sarà positiva o negativa?" Prova a "giocare" variando il ritmo e la tensione nel fare i tic. Gioca con le emozioni che senti arrivare. (Possono partecipare anche più ragazzi contemporaneamente).

- "Mostra a tutti quanto sei bravo a fare i tuoi tic!" I gesti saranno mostrati in modo "esagerato": proprio il contrario di quanto facciamo nella vita quotidiana!

- "Danza su questa musica" La sequenza si trasforma in una "nuova danza", un timido valzer o uno sfacciato hip hop. La danza può coinvolgere anche più persone che avranno imparato la sequenza del proprio compagno.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Per una coppia: provate a “dialogare” tra voi utilizzando i vostri tic.

Sequenza di gruppo coi propri “tic”

Si formano piccoli gruppi di 4 o 6 ragazzi. Ciascuno sceglie un proprio “tic” + postura che più gli piace e lo insegna ai compagni del proprio gruppo. Ci si mette in cerchio.

“A” insegna ai compagni il proprio tic+postura. Quando tutti lo hanno imparato, lo si ripete insieme. Quindi tutti imparano il tic+postura di “B” e lo ripetono insieme. Tutti fanno il tic di “A” e di “B”. Poi tutti imparano il tic+postura di “C” e così via, finché tutti hanno imparato i tic e le posture di tutti. Si ripete insieme l’intera sequenza di tic e posture.

Ci si mette in riga e si ripete la sequenza. Quindi si prova ad aggiungere la camminata che potrebbe nascere da uno sviluppo delle posture.

Valgono quindi le stesse indicazioni della “camminata con 6 gesti” (in riga o in fila). (Vedi scheda “Semplici sequenze”)

Sviluppi:

- Rituali di saluti a coppie

Il conduttore chiede ai partecipanti di formare delle coppie.

Ciascuno impara i 4 tic del partner, quindi ogni coppia ha 8 tic! Con questi 8 tic i due partner della coppia dovranno creare una sequenza ritmata che sia come un saluto.

Il conduttore chiede ai partecipanti se conoscono dei modi di salutarsi particolari, per esempio quelli che si scambiano i componenti di una stessa squadra sportiva, e chiede di mostrarli a tutti.

Un esempio che si potrebbe mostrare è il saluto tra Homer Simpson e l’idraulico, entrambi appartenenti alla setta dei Tagliapietra (<https://www.youtube.com/watch?v=DCXtGhtKk28>).

Si tratta di saluti composti da una serie di piccoli gesti messi in rapide sequenze molto ritmate che si scambiano gli appartenenti ad uno stesso gruppo e che si fanno, appunto, per riconoscersi.

Quello che si chiede alle coppie è di creare un saluto di questo tipo, ma utilizzando i loro tic.

1) “A” e “B” si guardano da lontano. “A” fa un gesto (1° tic) e “B” risponde con lo stesso gesto. Si sono riconosciuti, appartengono alla stessa “setta”!

2) “A” e “B” si avvicinano con la stessa camminata sviluppata da un tic/postura (2° tic).

3) “A” e “B” fanno contemporaneamente la stessa sequenza ritmata di 6 gesti, come un saluto rituale.

Per quanto possibile, è bene che i tic vengano fatti “sul” partner: se, per esempio il tic è “mi tocco il lobo dell’orecchio”, io lo farò al mio partner e lui lo farà a me contemporaneamente (come se ci stringessimo la mano).

Se il tic è “mangiarsi le unghie”, non sarà opportuno mangiare le unghie del partner! Ma possiamo, per esempio, prenderci sotto braccio e, come in un brindisi, ciascuno si mangia le proprie. E se vogliamo aggiungere un po’ di movimento, possiamo farlo mentre facciamo insieme un giro e magari, dopo aver cambiato braccia, un altro giro in direzione opposta. Proprio come una danza!...

Ogni coppia troverà il carattere del proprio saluto e potrà utilizzare la musica che preferisce.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



9. Scrivere con le mani

Premessa: il gioco presuppone un livello minimo di conoscenza della scrittura di una lingua in comune da parte di tutti i giocatori e può contribuire al miglioramento di tale conoscenza.

Il gioco non va proposto nel caso in cui nel gruppo vi siano persone analfabete (anche nella propria lingua); in questo caso, si può sostituire la scrittura della parola con il disegno di un'immagine.

Se invece, tutti sanno scrivere nella propria lingua (pur non avendo una lingua in comune), il gioco sarà proposto subito come descritto nella "variante del maestro".

Obiettivi di apprendimento

- Ricercare la necessaria tensione ed energia nel gesto
- Ricercare la motivazione e la pulizia del gesto nell'improvvisazione
- Ascolto del compagno
- Lavorare sul rafforzamento della propria autostima e identità
- Imparare a tenere conto delle differenze e delle necessità specifiche

Materiali: musica

Descrizione: Immagino una grande parete trasparente tra me e gli "spettatori"; immagino che la mia mano sia un grande pennello; immagino di intingere la mano/pennello in un secchio di vernice e di scrivere sulla parete una parola con le lettere grandi come me.

Per facilitare la lettura della parola da parte dei partecipanti, scriverò "al contrario"; se non ne sono capace, gli spettatori faranno un piccolo sforzo in più per decifrare quanto ho scritto.

Per dare l'esempio, il conduttore scrive una breve parola (per esempio "CIELO") e poi chiede che cosa ha scritto. Trovata la risposta corretta, il conduttore chiede ad un volontario di andare a scrivere sulla parete immaginaria una parola che sia in qualche modo legata alla precedente (per es. "nuvole", "sole", "terra", ...). Decifrata dai ragazzi questa seconda parola, andrà un altro volontario, e così via, creando una "catena" di parole.

Il conduttore chiederà ai ragazzi di essere precisi nello scrivere, ponendo particolare attenzione all'inizio e alla fine di ciascun tratto: per questo suggerirà di guardare sempre la mano, cioè ciò che si sta scrivendo.

Inviterà i giocatori a muoversi fluidamente e ad articolare l'arto in tutte le sue parti (gomito, polso, dita).

Se si mette una musica, si può chiedere ai ragazzi di cercare di scrivere seguendone il ritmo.

"Variante del maestro": il conduttore invita un volontario a scrivere una parola nella propria lingua e scrittura e quindi a "leggerla" ai compagni. Altri ragazzi potranno quindi tradurla nella propria lingua e scriverla a loro volta. È importante per chi scrive mostrare la propria capacità, soprattutto quando ha ancora difficoltà nella seconda lingua. Osservare e ascoltare la varietà di lingue e scritture è un'esperienza che arricchisce sempre il gruppo.

Sviluppo 1:

A coppie: i giocatori, non troppo vicini tra loro, provano a scriverci dei "messaggini", immaginando di avere ciascuno davanti a sé una piccola parete trasparente; per facilitare la comprensione, si va a capo dopo ogni



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



parola. Quando “A” avrà finito, “B” risponderà, e così via, creando un dialogo muto a distanza. Se un giocatore non capisce una frase, scriverà un punto interrogativo, e il compagno cercherà di riscrivere con maggiore precisione. Il conduttore inviterà i giocatori a scrivere messaggi brevi e ricorderà a chi scrive di guardare ciò che sta scrivendo e di guardare il partner solo quando ha terminato il messaggio, per riceverne un feedback.

Sviluppo 2:

A coppie: “A” insegna a “B” come scrivere una parola e viceversa. Si pongono di fianco e scrivono all’unisono le due parole così come sono state insegnate. Il gioco è ancora più interessante quando le due parole sono in due lingue diverse.

Prima di questo gioco, è bene essersi esercitati in **“Prendere lo spazio”** e **“Improvvisare con un compagno di lato”** (vedi schede), di cui può essere un’applicazione.

10. Tennis

Obiettivi di apprendimento:

- Allenare la fantasia e la creatività
- Allenare l’ascolto del partner
- Avere maggiore consapevolezza delle diverse parti del corpo
- Reagire e giocare “senza pensare”

Materiali: Musica

Descrizione: A coppie, ci si lancia e rilancia una pallina immaginaria, utilizzando solo alcune parti del corpo: la fronte, le spalle, il petto, il bacino (avanti, di fianco e dietro).

Accompagniamo ogni colpo dato alla pallina con un suono.

Inizialmente possiamo giocare “a specchio”, cioè il giocatore “B” risponde ad “A” con la medesima parte del corpo. In seguito, si lasciano i giocatori liberi di scegliere.

Le battute sono date con diversa forza ed in direzioni differenti, quindi bisogna “vedere” dove va la pallina e muoversi di conseguenza, come in una vera partita di tennis (si può rivedere l’ultima scena del film “Blow up” di Antonioni!).

Si potrà chiedere ai giocatori di avvicinarsi gradualmente sempre di più: minore sarà lo spazio e più accelerato sarà il ritmo, fino all’insostenibile.

Sviluppo:

- 1) Il gioco, dopo essere stato provato a coppie, può essere provato anche in piccoli gruppi.
- 2) Utilizzando diverse musiche, si può chiedere ai giocatori di abbandonare l’idea del tennis e di lasciarsi guidare dalla musica.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Varianti:

1) La pallina non serve più per giocare a tennis, ma per “colpire” il partner. Il partner accuserà il colpo recependo con la parte del corpo colpita, senza respingere. Poi, con un'altra parte del corpo, lancerà la pallina per colpire a sua volta il proprio compagno di gioco.

Il gioco non deve essere necessariamente sempre “duro”: i colpi possono diventare meno forti, fino ad assomigliare a delle carezze ed il partner reagirà di conseguenza. Musiche diverse possono accompagnare queste diverse fasi del gioco.

2) Mettiamo via la pallina immaginaria e continuiamo a giocare a coppie ponendo ancora l'attenzione sulle singole parti del corpo. Non sarà più un pingpong, botta/risposta. La nuova idea è che possiamo inventare un dialogo fatto di piccole sequenze di movimenti.

“A” e “B” si guardano da lontano. “A” si avvicina a “B” muovendo a piacimento una singola parte del corpo (per es. dei colpetti con una spalla e a seguire una rotazione della stessa) e poi aggiungere il movimento di un'altra parte (bacino?) e poi ancora di un'altra (testa?). Ad ogni movimento avrà accompagnato un suono con la bocca. “A” avrà così improvvisato una piccola sequenza di movimenti, con l'intenzione di “comunicare” qualcosa a “B” che sarà rimasto fermo, attento a guardare. Ora “A” resta fermo nella posizione in cui si trova e osserva la “risposta” di “B”. Quando “B” avrà finito, “A” risponderà, e così di seguito.

Che relazione si creerà tra “A” e “B”? Sarà una lotta, un corteggiamento, uno spettegolare?

Osservazioni: Il conduttore inviterà i giocatori ad evitare di fare espressioni con il viso per concentrarsi sul resto del corpo (come se i volti fossero coperti da una maschera). Importante è che i giocatori “non pensino”, ma che reagiscano con il corpo.

11. Respiro

Obiettivi di apprendimento:

- Concentrazione
- Rilassamento
- Comunicare emozioni attraverso azioni fisiche
- Allenare il senso del ritmo

Materiali: sedie

Descrizione: Poniamo l'attenzione sull'azione più “naturale” che esista, la prima (e l'ultima) che compiamo nella vita, e che condividiamo con gli altri animali e con le piante: la respirazione.

Respiriamo in media 25 mila volte al giorno!

Ci mettiamo in cerchio, seduti comodamente, con la schiena dritta per non comprimere l'addome.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Respiriamo naturalmente, senza forzature, ciascuno con i propri tempi. Cerchiamo solo di considerare quello che stiamo facendo, il percorso che compie l'aria entrando dalle narici (o dalla bocca, ma il naso filtra, inumidisce e riscalda l'aria!), per arrivare ai polmoni e tornare indietro.

Noteremo che l'azione del respirare si svolge in 4 tempi: inspiro, apnea alta, espiro, apnea bassa.

1° Esercizio (Da Lecoq-Byland): soffiamo piano mantenendo la stessa intensità, come se spingessimo col fiato una pallina da pingpong.

2° Esercizio: portiamo la testa da sx a dx nel tempo dell'inspirazione, pausa in apnea alta, ritorno nel tempo dell'inspirazione, pausa in apnea bassa.

3° Esercizio: immaginiamo che con l'aria che esce dalla bocca "disegniamo" e che inspirando portiamo il disegno dentro di noi. Disegniamo un'immagine infantile: una barchetta a vela sulle onde del mare. Facciamo l'esercizio con gli occhi chiusi:

1. con la testa frontale inspiro con il naso;
2. in apnea alta porto la testa a sx;
3. espirando dalla bocca disegno le onde del mare, andando da sx a dx (è la durata dell'inspirazione che determina la durata del disegno);
4. in apnea bassa porto la testa al centro;
5. inspirando porto il disegno dentro di me;
6. in apnea alta porto la testa a sx;
7. espirando disegno la barca a vela: da sx a dx la parte bassa dello scafo, da dx a sx la linea alta dello scafo, da sx a dx disegno il triangolo della vela (tutto nella durata dell'inspirazione);
8. in apnea bassa porto la testa al centro;
9. inspirando porto tutta l'immagine dentro di me;
10. in apnea alta attivo tutti i sensi per vivere appieno l'immagine: posso vedere la barca, il mare, il cielo... posso udire il rumore delle onde... avvertire sulla pelle il caldo del sole... gustare sulle labbra la salsedine... fiutare l'odore del mare...
11. quando sento che è il momento di espirare (senza forzare l'apnea!), soffio delicatamente sulla vela, spingendo la barca all'orizzonte

Si può ripetere l'esercizio ad occhi aperti.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



È un ottimo esercizio di concentrazione, immaginazione e rilassamento.

Respirazione/azione/emozione

Primo “esperimento”: proviamo ad alzarci e sederci in due modi diversi rispetto alla respirazione.

1. Da seduti, ci alziamo in piedi inspirando (è la durata dell’inspirazione che determina il tempo dell’azione); restiamo in piedi in apnea alta; torniamo a sederci espirando (nel tempo dell’espiazione); apnea bassa seduti (fine).
2. Da seduti, ci alziamo in piedi espirando (per tutta la durata dell’espiazione); restiamo in piedi in apnea bassa; ci sediamo inspirando; seduti in apnea alta (fine).

Chiediamo ai partecipanti di dire secondo loro quale delle due modalità trovano più “naturale”. Sarà indicata la prima. Avvertiamo come contrastanti (“innaturale”) l’azione dell’espiazione con l’azione del salire. L’espiazione si accorda meglio con la discesa. Sarà interessante però sperimentare queste situazioni contraddittorie in quanto proprio il contrasto può significare una situazione particolare. Per esempio se mi siedo inspirando, sentirò che l’azione è come trattenuta: c’è una tensione che va verso l’alto (l’inspirazione), mentre il corpo scende. Cosa mi trattiene? La domanda crea una situazione “drammatica”.

Secondo “esperimento”: chiediamo ad un volontario di prendere da terra una sedia e scagliarla lontano davanti a sé (lo fermeremo prima di lanciarla!) Per fare un bel lancio in avanti, porterà la sedia dietro le spalle, inarcandosi leggermente indietro. Insieme al volontario osserviamo che, “per farsi forte”, ha compiuto questa azione inspirando, e, in apnea alta è pronto per scagliare lontano la sedia. Quando è in questa posizione “di lancio”, gli chiediamo di espiazione e gli chiediamo se, in apnea bassa, si sente ancora così forte da lanciare la sedia. Molto probabilmente la risposta sarà negativa e ci dirà che ora la sedia gli sembra “più pesante”, quasi da trascinarlo giù indietro.

Per darci forza, inspiriamo. In apnea alta compiamo un’azione rapida, per esempio per dare uno schiaffo (vedi scheda “Lo schiaffo del clown”).

Ma anche prima di un evento importante, per farci coraggio, inspiriamo. Per esempio prima di dire qualcosa di particolarmente importante e che ci coinvolge molto emotivamente molto.

All’improvviso, tra i ragazzi, emettiamo un grido, “BUH!”: come reazione per il piccolo spavento, i più vicini sobbalzeranno contraendosi. Chiederemo loro cosa hanno fatto con la respirazione. Hanno inspirato rapidamente e trattenuto il respiro in apnea, per poi rilassarsi espirando.

C’è una relazione tra fasi della respirazione e tensione emotiva.

Semplificando, come nell’esempio precedente dell’azione fisica salire/scendere, c’è anche un “salire/scendere” della tensione emotiva accompagnata dalle diverse fasi della respirazione.

Con l’inspirazione c’è un “crescendo”, un “tendere verso” (desiderio, paura, speranza); in apnea alta c’è un momento di sospensione, di domanda; nell’espiazione c’è una “discesa” (solievo, delusione); in apnea bassa una specie di vuoto.

Per fare un esempio, proviamo con l’azione del camminare.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Articoliamo in **4 tempi la camminata**: A) cammino guardando all'orizzonte; B) mi fermo; C) giro la testa di 45°; D) giro il corpo riallineandolo alla testa.

Abbiniamo ai 4 tempi della camminata le 4 fasi della respirazione, ogni volta in modo diverso:

- **1° abbinamento**: A) Cammino nel tempo dell'inspirazione; B) mi fermo in apnea alta; C) giro la testa espirando; D) giro il corpo in apnea bassa.

- **2° abbinamento**: B) Cammino nel tempo dell'apnea alta; C) mi fermo ed espiro; D) giro la testa in apnea bassa; A) giro il corpo inspirando.

- **3° abbinamento**: C) Cammino nel tempo dell'espirazione; D) mi fermo in apnea bassa; A) giro la testa inspirando; B) giro il corpo in apnea alta.

- **4° abbinamento**: D) Cammino nel tempo dell'apnea bassa; A) mi fermo e inspiro; B) giro la testa in apnea alta; C) giro il corpo espirando.

È importante che siano i ragazzi stessi a provare e a notare la differenza di senso tra le diverse camminate.

Mentre facciamo l'esercizio, lasciamo che sia la respirazione a stimolare l'immaginazione, e quindi motivare la camminata.

Osservazioni: Per esempio riguardo al 1° abbinamento.

Cammino inspirando: vado sperando di trovare qualcosa di bello (che cosa?), oppure ho paura che mi aspetta qualcosa di brutto (che cosa?); mi fermo in apnea: momento di *suspense*, cosa accadrà? Giro la testa espirando, vedo qualcosa (che cosa?) che porta delusione, non è quello che speravo, oppure quello che vedo (che cosa?) mi porta sollievo, non è ciò che temevo; giro il corpo in apnea bassa.

Che cosa spero o temo di trovare? Lascia che le immagini si concretizzino facendo l'esercizio, senza forzature.

Possiamo fare l'esercizio anche andando incontro ad un compagno e provare la differenza che c'è se mi avvicino a lui inspirando, o in apnea alta o espirando. Spero qualcosa da lui? Mi avvicino dubbioso? Ci vado dopo una delusione? Posso quindi aggiungere azioni e/o parole, per esempio un abbraccio: sarà diverso se in apnea o espirando...

Attraverso la pratica dell'esercizio e i possibili sviluppi creativi, i ragazzi prendono coscienza che possono comunicare le loro emozioni anche attraverso azioni fisiche.

Per esempio, se apro una valigia lentamente inspirando, creerò un sentimento di attesa, che può prolungarsi nella *suspense* dell'immobilità. Se la apro con un gesto rapido, dopo aver inspirato, comunicherò decisione e coraggio. Se l'apro espirando, sarà espressione di noia, svogliatezza. In apnea, qualcosa di faticoso.

L'esercizio sulle fasi della respirazione può combinarsi con l'esercizio **"Azione scomposta"** (vedi scheda).

12. Tensione emotiva/tensione fisica

Obiettivi di apprendimento:

- Consapevolezza e gestione dei propri stati di tensione fisica



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Consapevolezza e gestione della propria emotività
- Espressione, comunicazione e rappresentazione delle proprie emozioni

Materiale: Giacche, gonne e qualche accessorio (borse, cappelli) possono essere d'aiuto. Oggetti d'uso quotidiano, 2 sedie

Descrizione: Quando siamo investiti da un'emozione, il corpo reagisce contraendosi o rilassandosi (vedi scheda **"Respirazione"**).

Possiamo immaginare una scala di 7 livelli di tensione corrispondenti a 7 livelli di tensione emotiva su cui esercitarci e giocare (ispirato a Byland/Lecoq).

0) Totalmente rilassato, a terra come **"morto"**.

1) Molto rilassato, come **"malato"**; sto per cadere; ogni azione è faticosa, pesante; non riesco a camminare, mi muovo nello spazio vacillando, trasportato dal peso delle diverse parti del corpo; ho difficoltà ad articolare le parole perché pure i muscoli del viso sono rilassati.

Soprattutto riguardo a questo livello di tensione, è importante concentrarsi sull'aspetto fisico (perdere energia, decontrarsi), evitando scorciatoie guidate dall'imitazione (per es. "fare l'ubriaco") che portano a falsi risultati. Possiamo provare a fare l'esercizio a occhi chiusi, con un partner che ci protegge da eventuali pericoli. Tengo le piante dei piedi a terra e le gambe morbide e aperte per ampliare la base d'appoggio e non cadere. Roteo leggermente il bacino, spostando il peso da una gamba all'altra; la parte alta del corpo controbilancia il peso per restare in equilibrio sul posto. La sensazione che provo è che il pavimento si muova sotto i piedi, come se fossi su una nave. Se faccio un movimento più grande con il bacino, esco dalla base di appoggio, e, lasciandomi trasportare dal peso, mi sposto nello spazio. Controbilanciando con le altre parti del corpo, cercherò di ritrovare nuove posizioni d'equilibrio. Praticando l'esercizio, provo a "lasciarmi andare", così che nasca una motivazione di questa condizione e l'esercizio fisico si trasformi in un gioco creativo.

2) Rilassato, molto snodato; **"senza problemi"**; i gesti sono imprecisi, esagerati, non hanno né inizio né fine.

3) Stato intermedio, della nostra **"normalità"** quotidiana: punto di riferimento da cui "salire" e "scendere" in questa scala di livelli.

4) **Stato di all'erta**; i gesti sono misurati, precisi; tutti gli organi di senso sono particolarmente sensibili; una condizione "sospesa" in cui mi pongo domande senza dare giudizi. Una condizione molto interessante che ci porta ad essere aperti e reattivi. Nella vita quotidiana possiamo provarla quando ci troviamo in un contesto sconosciuto, per esempio quando arriviamo in un Paese straniero e tutto ci è nuovo: odori, gusti, colori, suoni e ritmi... I bambini piccoli vivono questa condizione con un mondo ancora tutto da scoprire. Questo è anche il livello di riferimento per quando metto il naso rosso del clown. Per ricercare insieme questo livello di tensione psicofisica ed emotiva, chiediamo ai ragazzi di camminare nello spazio a "livello 3"; ad un certo punto il conduttore li chiamerà: tutti si fermano e ciascuno guarda il conduttore ponendosi la domanda "lo? Stai chiamando me?", in uno stato di sospensione, pronto ad andare. Si tratta di una reazione immediata che ci porta a stare in apnea alta (vedi scheda **"Respirazione"**), senza preparazione e senza commento.

5) Stato di maggiore **contrazione**; gesti e movimenti più secchi e decisi; ritmo più spezzato, anche nel parlare.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- 6) **Forte contrazione**; agitazione massima; respirazione affannata; vigilia della crisi.
- 7) **Massima tensione**; crisi con esplosione e urlo. (Livello da tenere solo per pochi secondi).
- 8) Come livello zero, “morte”.

“Applicazioni” per giochi e improvvisazioni

- 1) Possiamo provare ad applicare la scala dei 7 livelli di tensione ad **azioni e ad emozioni (paura, rabbia, gioia...)**.

Il conduttore invita i partecipanti a compiere un’azione a propria scelta con un oggetto, e quindi a ripeterla salendo gradualmente la scala dei livelli, in un crescendo di tensione e ritmo, per poi saltare improvvisamente da un grado all’altro. Improvvisando i ragazzi troveranno la motivazione di ciò che stanno facendo; così arriveranno pure le diverse emozioni che daranno calore alle azioni. Lasciato il tempo necessario ai ragazzi per esercitarsi da soli, il conduttore li inviterà a creare una piccola scena (con un inizio, uno sviluppo e una fine) partendo da quanto nato improvvisando. Chi lo desidera, potrà poi mostrarla ai propri compagni.

- 2) Possiamo provare ad applicare la scala dei 7 livelli di tensione ad un **dialogo improvvisato**.

Il conduttore invita due volontari a improvvisare un dialogo di fronte ai propri compagni. Cominceranno a parlare a “livello 3”, senza avere deciso preventivamente di cosa parlare. Il tema affiorerà autonomamente dal dialogo e su quello, senza più divagare, si incentrerà l’improvvisazione. All’inizio il conduttore guida il gioco dicendo il numero del livello su cui ambedue giocare. Poi farà “salire” un giocatore mentre l’altro “scenderà” e quindi gli farà fare bruschi salti improvvisi. Quando il gioco sarà ben avviato, il conduttore si farà in disparte e i due giocatori potranno avanti l’improvvisazione fino a trovare (come sempre) una conclusione. Nelle improvvisazioni successive, il conduttore interverrà solo quando lo riterrà necessario per stimolare i giocatori.

- 3) Usiamo la scala dei 7 livelli di tensione per **una improvvisazione a due: “L’appuntamento”**.

Il gioco è questo: “A” e “B” hanno un appuntamento per uscire insieme. “A” va a casa di “B” e lo chiama da fuori. “B” non risponde. “A” entra e trova “B” seduto su una sedia. “A” deve convincere “B” ad alzarsi ed uscire con lui (senza toccarlo!), “B” non risponde e non si alza.

Quali saranno le reazioni di “A”? Si porrà delle domande, cercherà di capire il motivo dell’atteggiamento di “B”. Reagirà in diversi modi, passando da un’emozione all’altra (stupore, paura, rabbia, disperazione ...) e da un livello di tensione all’altro. Userà diverse strategie per convincere “B”: lo pregherà, lo imbonirà con promesse allettanti, lo minaccerà, lo ricatterà ... Finché “B”, improvvisamente e inaspettatamente, si alzerà per uscire con “A”. A questo punto “B” si siederà e i ruoli saranno invertiti.

- 5) Usiamo la scala dei 7 livelli di tensione per **una improvvisazione di gruppo: “Lo straniero”**.

Il gioco è questo: “A” si trova in una terra straniera e sa parlare solo nella propria lingua. “A” si rivolge ad un gruppo di persone chiedendo loro qualcosa di cui ha urgente bisogno. Nessuno conosce la lingua di “A”.

“A” cercherà di farsi capire (ma non troppo, altrimenti il gioco finisce troppo presto!).

Come reagiranno le persone alla richiesta di “A”? Ciascuna persona reagirà a suo modo, attraversando diversi stati emotivi e diversi livelli di tensione, dalla massima disponibilità all’insofferenza, alla repulsione...

Anche all’interno del gruppo si verranno a creare dinamiche di tensione (coesione/rottura) e questo renderà il gioco più interessante; ancor più se anche nel gruppo si parlano diverse lingue.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



13. Azione scomposta

Obiettivi di apprendimento:

- Allenare la precisione del gesto
- Trovare nuove modalità di espressione per comunicare le proprie emozioni
- Imparare ad usare gli oggetti come partner
- Allenare il senso del ritmo
- Apprendere un nuovo procedimento creativo

Materiali: musica

Descrizione: Compio un'azione "complessa" su o con oggetti di uso quotidiano, tale che possa scomporla in una sequenza di "micro - azioni".

Qualche esempio tra innumerevoli: piego/stendo un indumento; indosso/tolgo un indumento; apro/chiudo un ombrello; mi siedo/mi alzo, verso, bevo, mangio... con i relativi oggetti necessari.

Il primo compito sarà quello di "prosciugare" l'azione per arrivare all'essenziale, eliminando i gesti non necessari.

Quindi creo la sequenza compiendo una micro-azione alla volta; per evidenziare l'inizio e la fine di ogni singola micro-azione inserisco una pausa tra una e l'altra. Ogni micro-azione dovrà avere la stessa durata.

Esempio: verso un liquido da una bottiglia in un bicchiere. 1) afferro la bottiglia con una mano 2) alzo la bottiglia 3) piego la bottiglia per versare il liquido nel bicchiere 4) raddrizzo la bottiglia 5) appoggio la bottiglia 6) lascio la bottiglia.

La precisione del movimento non va confusa con rigidità e meccanicità (a meno che non si voglia giocare su questo aspetto, come marionette-robot).

Questo esercizio è molto utile per acquisire consapevolezza di ciò che facciamo e renderlo più significativo in un contesto teatrale.

In seguito posso creare azioni sempre più complesse.

Alcuni esempi di "applicazione" della sequenza

- "Abilità": anche l'azione più semplice può trasformarsi in un'esibizione di maestria, come un "numero" spettacolare: "Guarda come sono bravo!". Più l'azione sarà "banale" e meglio sarà! Ma con impegno e precisione ancora maggiori. L'esibizione potrà anche avere uno sviluppo clownesco con relativo "fallimento".
- "Pubblicità": l'azione può essere trasformata per pubblicizzare un oggetto di uso quotidiano (una sedia, un fazzoletto, un ombrello, una bottiglia) come una stupefacente novità, con relative "istruzioni per l'uso".
- "Lezione": insegnare a compiere un'azione quotidiana ad un allievo "naif".
- "Addestramento": come un superiore dà ordini ad un gruppo di sottoposti.
- "Musical": la stessa sequenza di azioni compiuta da un gruppo sul ritmo di una musica.

Variante: Una volta appresa bene la sequenza, si toglie l'oggetto e si ottiene una sequenza gestuale da poter usare come pretesto per "danzare" liberamente, con o senza musica.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Sviluppo: Come ridare corpo e vita a questa azione “scarnificata”?

Ridaremo vita (e senso) all’azione grazie al ritmo e alla tensione (vedi scheda “Respirazione”), proprio come ridiamo vita ad un testo scritto attraverso la nostra voce, il nostro respiro.

La medesima azione e ogni micro-azione potrà essere compiuta con maggiore o minore tensione e con una diversa durata (lento/rapido). Ogni pausa assumerà un significato (un dubbio? un problema?). In ogni momento della sequenza posso fermarmi, tornare indietro e poi riprendere. Posso giocare con la ripetizione (ossessiva?) di un singolo frammento.

Per esempio, se vogliamo mettere in pratica l’azione “versare un liquido”, inizieremo a porci delle domande che possano stimolare la nostra immaginazione: “Cosa contiene la bottiglia? Acqua o altro? Bevo per dissetarmi o per un altro motivo? Mi piace o no? Forse ho problemi con l’alcool e voglio smettere di bere?” E altre domande ancora...

La medesima azione può raccontare una storia diversa e trasmettere diverse emozioni a seconda di **come** la eseguo.

Osservazioni: È importante comprendere che posso rendere interessante una qualsiasi azione quotidiana e soprattutto che, attraverso questa, posso esprimere e comunicare le **mie** emozioni.

14. “Album”

Obiettivi formativi:

- Giocare con le emozioni
- Allenare il corpo a reagire agli stimoli esterni
- Prendere consapevolezza del corpo
- Prendere consapevolezza delle possibili tensioni ed emozioni
- Allenare la fantasia e la creatività

Materiali: Musica

Descrizione: la prima fase del gioco consiste nel ricercare sei posture corrispondenti a sei emozioni: paura, rabbia, gioia, disgusto, stupore, disperazione.

Il conduttore invita i partecipanti a camminare nello spazio, mantenendo le distanze. Il conduttore dice a voce alta una emozione e le persone devono subito reagire assumendo una postura. Le posture non devono illustrare l’emozione, ma vengono prese come reazione all’emozione provata.

La reazione è a una forte emozione (una grande paura, non una piccola paura), comporta una grande tensione e il coinvolgimento di tutto il corpo. Se i partecipanti tendono a esprimersi soprattutto attraverso il viso, il conduttore li inviterà a prestare attenzione al corpo. La reazione del viso spesso è una maschera che sostituisce l’espressione di tutto il corpo.

Il conduttore invita i partecipanti, quando reagiscono, a usare la voce e/o una parola per esprimere l’emozione.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



La postura finale, in stop, è il momento finale della reazione che avviene attraverso il movimento, come una foto (o una scultura).

Il conduttore invita i giocatori a rimanere fermi nella posizione trovata e a prenderne piena consapevolezza: dove è rivolta la testa, cosa fanno le braccia, in che posizione si trovano le varie parti del corpo. Quindi li invita a prendere una posizione neutra.

Chiede ai partecipanti di ricostruire “a freddo” la postura che avevano trovata.

Una volta ritrovata la postura, il conduttore chiede di “fissarla” e memorizzarla.

I partecipanti sono invitati di nuovo a camminare e il conduttore dirà un'altra emozione.

Si ripete il procedimento della prima emozione e il conduttore chiederà di prendere la prima e la seconda. Si continua così fino a quando saranno state trovate tutte e sei le posture corrispondenti alle sei emozioni.

Sviluppo: La seconda fase del gioco consiste nel creare una “storia” attraverso una sequenza delle sei posture. Si può immaginare di avere sei foto di un album e disporre queste foto in modo casuale, senza pensare prima a una possibile storia. Una volta creata la sequenza i giocatori dovranno trovare una motivazione a ogni emozione e alla successione nata casualmente. La “storia” che ne risulta potrà essere bizzarra e sarà uno stimolo in più per il giocatore di motivare con la propria fantasia il susseguirsi dei colpi di scena. Il risultato a volte potrà essere simile a un sogno piuttosto che a una storia realistica. Essere costretti a trovare una motivazione per una sequenza creata casualmente è uno stimolo alla fantasia del giocatore, una fantasia libera da una logica razionale.

Successivamente si può chiedere ai giocatori di creare una sequenza pensando già a una storia da raccontare, meglio ancora se si tratta di un ricordo di un'esperienza vissuta.

Il conduttore può suggerire due diversi modi di rappresentare la storia davanti ai compagni:

1. rappresentare la storia vivendola al presente e reagendo con le posture alle emozioni, come se i fatti stessero accadendo al momento. In questo caso non si tratta di spiegare e raccontare con le parole la storia e il motivo per cui si sta reagendo, ma di reagire a ciò che si “vede” (non dico “Ho visto un topo!”, ma “Ah! Un topo!”).
2. raccontare la storia come un evento accaduto nel passato, utilizzando le posture per dare vita alle emozioni che si rivivono al momento. La reazione all'emozione viene prima della descrizione dell'evento che l'ha causata: prima assumo la postura della paura e poi dico “Ho visto un topo!”.

Per richiamare l'attenzione sulla precisione delle posture il conduttore può chiedere ai giocatori di mostrare la sequenza “a freddo”, senza motivazione.

Varianti:

- si può creare una sequenza gestuale con le sei posture, senza un racconto verbale. La sequenza può essere sia portata nello spazio, che fatta da fermo. Il partecipante può scegliere una musica su cui lavorare.
- Il conduttore potrà chiedere ai partecipanti di arrivare alle posture in un solo tempo (quindi in un unico movimento), oppure in quattro tempi (quindi in quattro movimenti), articolando le varie parti del corpo.
- si può creare una sfilata “comica”: a ogni passo corrisponde una postura.

Osservazioni: è utile far precedere il gioco con una ricerca di posture di apertura e di chiusura (vedi anche la scheda “Aprire/chiedere”).



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



15. Fiducia

Obiettivi di apprendimento:

- Avere fiducia in sé stessi e nei compagni
- Imparare a sospendere il giudizio su quello che gli altri sono o fanno

Materiale: per esercizio “Mi fido ciecamente”: bende o sciarpe per coprire gli occhi

Premessa: Creare un clima in cui ciascuno si trovi a proprio agio: è questa una premessa indispensabile affinché i partecipanti al laboratorio lascino cadere le loro proprie “corazze” difensive, motivate da paure, diffidenza e timidezza, e si aprano reciprocamente gli uni agli altri.

Il laboratorio teatrale misto rappresenta una preziosa occasione per educarsi all’ascolto, una palestra in cui allenarsi senza sosta -tutti, conduttori compresi- a “sospendere il giudizio”, esercizio non facile e che non si apprende una volta per sempre.

Solo in tale clima di fiducia le persone inizieranno ad esprimere liberamente le proprie emozioni e a manifestare la propria creatività.

Ci sono molti esercizi specifici per contribuire a creare fiducia tra i giocatori. Ne proponiamo alcuni.

“Corri corri corri!”

Descrizione: Il conduttore invita un volontario ad andare al lato opposto della sala. Lo invita quindi a correre velocemente verso di lui e a fermarsi appena prima di toccarlo.

È bello concludere l’esercizio con un abbraccio.

Variante: Il conduttore invita il volontario a correre verso di lui e a fermarsi solo al suo “Stop!”.

Il conduttore potrà anche andare incontro al volontario per rendere il gioco ancora più emozionante.

Sviluppo: Il conduttore chiede al volontario di camminare verso di lui ad occhi chiusi e di fermarsi solo al suo “Stop!”.

In seguito il conduttore chiede al volontario di fare lo stesso, ma di corsa.

Ad occhi chiusi la percezione dello spazio cambia sensibilmente ed è interessante per i ragazzi provare questa esperienza.

N.B. Alcuni partecipanti staranno lungo il percorso per intervenire nel caso (frequente) di una camminata o corsa non dritta. Durante le camminate e corse ad occhi chiusi, è importante che i partecipanti che assistono non facciano rumore.

“Mi fido ciecamente”

Descrizione: Il conduttore invita un volontario a coprirsi gli occhi con una benda. Lo prende per mano e lo porta con sé camminando lentamente nello spazio. Obiettivo del gioco è che il volontario guadagni fiducia e trovi piacere nel lasciarsi guidare; quindi il conduttore dovrà misurarsi con la personalità e il carattere del



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



volontario, prestando attenzione a non forzarlo. Una volta che il volontario ha preso confidenza, il conduttore può iniziare ad accelerare il passo, fino a fare delle brevi corsette. Il conduttore inviterà il volontario a viaggiare con la fantasia, immaginandosi luoghi e situazioni in cui sta camminando. Una musica tranquilla in sottofondo può essere d'aiuto.

Finito il gioco, il conduttore e il volontario invertiranno i ruoli: il conduttore si benderà e si lascerà guidare dal volontario. Prima di iniziare il conduttore ricorderà al volontario l'obiettivo del gioco e di prestare particolare attenzione quando si cambia direzione.

L'inversione di ruoli è importante perché mette il conduttore sullo stesso piano dei ragazzi e mostra che si fida di loro.

Una volta mostrato il gioco, possono giocare contemporaneamente più coppie, a seconda dello spazio a disposizione.

Quando si sono superati i primi timori, il conduttore può invitare i ragazzi che guidano a scambiarsi i partner bendati, i quali dovranno quindi fidarsi di uno "sconosciuto".

Il conduttore chiederà infine di invertire i ruoli tra bendati e guide.

Sviluppo: **"Angelo custode"**

La guida lascia la mano del suo partner bendato, restandogli vicino e proteggendolo da eventuali pericoli, come un "angelo custode".

In un ulteriore sviluppo del gioco, il giocatore bendato è solo in mezzo allo spazio e si muove liberamente, potendo anche "rischiare" maggiormente nei movimenti, sapendo di avere diversi "angeli custodi" distribuiti nello spazio, pronti ad intervenire.

N.B. Durante questi giochi "al buio" (per il bendato) è importante che i partecipanti che assistono non facciano rumore.

"Nel cerchio"

Alcuni partecipanti formano un cerchio stretto stando in piedi, rivolti verso il centro. Uno di loro ("A") va al centro del cerchio, chiude gli occhi e cerca di decontrarsi respirando tranquillamente.

I partecipanti intorno si mettono in posizione per poter accogliere e sostenere il corpo di "A": una gamba avanti l'altra, le braccia flesse con le mani davanti al petto.

"A" comincia a dondolare in avanti, indietro, ai lati, con movimenti sempre più ampi, fino ad incontrare le mani dei compagni che formano il cerchio, che lo accoglieranno morbidamente e poi lo spingeranno delicatamente in un'altra direzione. È importante che le persone che formano il cerchio siano sempre all'erta per non intervenire con reazioni brusche che possano inquietare "A". L'obiettivo è che "A" guadagni sempre maggiore fiducia in loro e quindi scopra il piacere di "lasciarsi andare", appoggiandosi a loro.

All'inizio del gioco, le mani arriveranno presto ad accogliere e sorreggere il corpo di "A". In seguito, arriveranno più tardi, lasciando più libertà ai movimenti di "A".

Nello sviluppo del gioco, le persone che formano il cerchio potranno accogliere il corpo di "A" anche su altre parti del corpo, estendendo la base di appoggio per esempio sulle braccia, sulle gambe, su un fianco, creando delle pause prima di sospingerlo di nuovo in direzione di altri compagni. In queste pause (che sono come dei "quadri"), "A" cercherà di distribuire il proprio peso su tutta la base di appoggio che gli viene offerta.



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ancora un possibile sviluppo consiste nell'accogliere "A" non più con le mani, ma con altre parti del corpo, per esempio offrendo come appoggio un fianco o la schiena.

Una musica tranquilla può accompagnare l'esercizio. Un'altra possibilità è che il gruppo canti insieme una canzone.

"Birillo"

Tre partecipanti in piedi: "A" sta tra "B", di fronte, e "C" dietro.

"B" e "C" stanno con una gamba avanti l'altra, le braccia flesse con le mani davanti al petto.

"C" spinge "A" che, mantenendosi diritto e con i piedi a terra, pende in avanti. "B" sorregge con le mani "A" e poi lo spinge indietro dove "A" (senza piegarsi!) incontrerà il "soccorso" di "C". E così via... "B" e "C" accolgono morbidamente il corpo di "A" ammortizzandone il peso e quindi con delicatezza lo spingono al compagno di fronte. Così facendo guadagnano la fiducia di "A", che deve sentirsi sempre più a proprio agio e provare piacere in questo gioco. Per questo all'inizio le prese avverranno quasi subito, e gradualmente potranno avvenire sempre più tardi, aumentando lo spazio del movimento di "A".

Una volta presa confidenza con i compagni, "A" potrà giocare con gli occhi chiusi.

È importante che "A" mantenga sempre una postura dritta, senza piegarsi.

N.B. All'inizio è preferibile fare l'esercizio su un materassino duro da ginnastica.

Sviluppo clownesco

Nel crescendo del gioco, "A", andando indietro apre le braccia; "C" prende sotto le ascelle "A" che si piega e arriva seduto a terra.

"Valicare la sedia"

È un gioco per sviluppare la fiducia in se stessi.

Una sedia robusta: si tratta di valicare la sedia "camminandoci" sopra.

Il conduttore mostra come si fa: appoggio il piede sx sulla seduta e quindi il piede dx sulla cima dello schienale. Porto il peso sul piede dx controbilanciando con il sx. In un gioco d'equilibrio, arrivo a terra con il piede dx senza aver abbandonato l'appoggio sullo schienale. Con il piede sx faccio un passo e proseguo a camminare.

Il conduttore invita un volontario ad eseguire l'esercizio, tenendolo per mano.

Una volta imparato bene, si ripete da soli, partendo lontano dalla sedia e valicandola senza perdere il ritmo della camminata.

È una piccola "acrobazia" che dà molta soddisfazione ai partecipanti, ed è molto più facile da realizzare di quanto sembri.

Ovviamente è anche un ottimo esercizio sul senso dell'equilibrio e sul controllo del peso del corpo.

16. Lezione di lingua

Obiettivi di apprendimento:

- Sensibilizzazione della tattilità



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Concentrazione sul suono delle parole
- Relazione/contatto

Materiali: Musiche

Premessa: Quando la mia pelle tocca la pelle di un altro, la sua pelle tocca la mia. Toccare significa anche lasciarsi toccare. È un'azione che non può che essere reciproca e presuppone quindi dai giocatori apertura, fiducia e disponibilità all'incontro.

Il contatto fisico sconfinava nell'intimità delle persone ed è vissuto in modo diverso da ciascuno, risentendo anche della diversa educazione culturale ricevuta, ed il conduttore del laboratorio dovrà tenerne conto. D'altro canto è proprio grazie a questi giochi - forse accettando anche di vivere un'iniziale situazione di disagio - che si rompono barriere e che si creano forti relazioni, scoprendo che la propria paura e la propria fragilità assomigliano probabilmente a quelle del compagno con cui si sta giocando.

I bambini piccoli cercano il contatto fisico tra loro, ma poi, crescendo, con l'educazione, i contatti diminuiscono, rimanendo circoscritti a situazioni socialmente determinate. Nel laboratorio teatrale ci è offerta l'opportunità di "tornare bambini" e giocare anche attraverso il contatto con gli altri, riscoprendone il piacere, soprattutto dopo il lungo e sofferto periodo di "distanziamento interpersonale" dovuto alla pandemia.

Descrizione: Si gioca in coppie. Il gioco consiste nell'insegnare al proprio partner i nomi delle parti del corpo nella propria lingua: per questo motivo il gioco risulterà particolarmente interessante se si svolge tra due persone che sanno parlare ciascuno una lingua (o un dialetto) che il proprio compagno non conosce.

Il conduttore ("A") invita un volontario ("B") per fare insieme il gioco e così spiegarlo a tutti.

"A" invita "B" a chiudere gli occhi così che possa concentrarsi maggiormente sul senso del tatto e sviluppare una maggiore sensibilità tattile.

"A" prende con la mano destra la mano sinistra di "B".

"A" porta la mano sinistra di "B" a toccare una parte del proprio corpo, per esempio la guancia, e accarezzandola con la mano di "B", la nomina nella propria lingua (per esempio, in inglese dirà: "cheek"). Nel pronunciare la parola, "A" si concentrerà e sarà per lui l'occasione per riscoprirne la bellezza e "unicità".

"A" ripete l'azione e "B" proverà a ridire la parola ("cheek") in quella lingua a lui sconosciuta fino a riuscire anche lui a "gustarla", con l'aiuto di "A". Alla fine, ciò che ci interessa non è la corretta pronuncia di un vocabolo, ma percepire la sensualità che quella parola esprime insieme all'azione del toccare.

Quindi "A" porterà la mano di "B" su un'altra parte del proprio corpo, per esempio i capelli, e, accarezzandola con la mano di "B", la nomina nella propria lingua (per esempio, in inglese "hair") e "B" proverà a ridire la parola ("hair").

Poi i ruoli saranno invertiti e sarà "B" ad insegnare ad "A" (che a sua volta terrà gli occhi chiusi).

Dopo il breve esempio, il conduttore inviterà i partecipanti a formare le coppie, auspicabilmente tra persone che non conoscono la lingua dell'altro.

Il gioco può proseguire nello stesso modo con svariate parti del corpo.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Osservazioni:

Evidentemente il gioco non consiste in una vera “lezione di lingua”, ma offre un pretesto per mettere “in comunicazione” i giocatori attraverso parole sconosciute, che acquistano significato solo attraverso il tatto, la cui sensibilità è accresciuta dal fatto di toccare con gli occhi chiusi.

Nominare le parti del corpo nella propria lingua “madre” e cercare di trasmettere al proprio compagno attraverso “quel” suono il senso profondo di quella parola (alla quale forse anche lui presta solo ora tanta attenzione) è anche un atto importante e significativo. E questo vale particolarmente per chi si trova a dover comunicare quotidianamente in una lingua non sua e ancor più per chi proviene da popoli a cui la lingua è stata “rubata” (riducendola a “dialetto”) ed è stata imposta una lingua straniera (coloniale).

Una “rivendicazione” che però avviene in un atto di scambio, come un dono reciproco con l’altro.

17. Prima presentazione

Obiettivi di apprendimento:

- Sperimentare il piacere di “stare in scena”
- Allenare la consapevolezza scenica
- Imparare ad ascoltare e guardare l’altro senza giudizio (“**sospensione del giudizio**”)

Materiale:

- quinte (o oggetti che possano svolgere tale funzione)
- musica (opzionale)

Descrizione: Ciascun partecipante si presenta ai propri compagni “spettatori” dicendo il proprio nome, la provenienza geografica e facendo un gesto personale (come un dono ai propri compagni).

Nel presentarsi, ciascuno userà la propria lingua.

È importante che ci sia qualcosa che faccia da quinta e che delimiti lo spazio tra un “fuori” (spazio privato) e un “dentro” (spazio pubblico): “entrando in scena” devo avere la consapevolezza di quello che faccio.

Alcune “regole del gioco” che il conduttore può via via suggerire, facendo attenzione a non inibire il protagonista, ma anzi proponendole come “supporto”:

Entro da dietro una quinta, mi fermo e guardo i compagni spettatori

- Avanzo senza perdere il contatto visivo e ad ogni passo sento crescere il piacere di stare in scena;
- Mi fermo dove mi sento in equilibrio con gli spettatori (né troppo avanti, né troppo lontano), in modo che tutti rientrino nel mio campo visivo;
- Dico nome e provenienza e poi faccio il gesto personale; o viceversa, prima faccio il gesto e poi mi presento: l’importante è “fare una cosa alla volta”;



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Quando ho finito, esco da dove sono entrato.

18. “Cameriere”

Obiettivi di apprendimento:

- Allenare la coordinazione e l'articolazione del corpo
- Allenare la fantasia
- Allenare la precisione e la fluidità dei movimenti

Materiale: musica

Descrizione: Un esercizio semplice con molti possibili sviluppi. Si tratta di immaginare di portare sul palmo di una mano un piatto con la zuppa calda, da cui non deve cadere neanche una goccia. Si mostra il piatto con il braccio disteso in avanti; piegando il gomito e roteando il polso, si fa passare la mano sotto l'ascella, per poi salire e passare sopra la testa e quindi scendere alla posizione di partenza. All'inizio è importante guardare sempre “il piatto” e controllare che non si capovolga. Si ripete nella direzione inversa, poi con l'altra mano, e infine con tutte e due le mani. Inizialmente si farà da fermi, ma poi si può fare camminando e, con una musica, creare una propria “danza del cameriere”. Si potrà variare, tenendo ferma la mano (“punto fisso”) e facendo agire il corpo, giocare con sospensioni, stop e ritorni...

Osservazioni: Partendo da un esercizio puramente fisico per l'articolazione e la coordinazione, si passa al gioco e quindi alla possibilità di improvvisare.

19. Lo schiaffo del clown

Obiettivi di apprendimento:

- Avere fiducia del compagno
- Allenare la precisione del gesto
- Allenare il ritmo
- Allenare la coordinazione dei movimenti individualmente e con un partner

Materiale: /

Descrizione: Il conduttore invita un volontario. Si pongono uno di fronte all'altro alla distanza di un braccio, entrambi con la gamba sx avanti. Il conduttore chiede al volontario di rimanere fermo mentre lui farà l'azione di dargli uno schiaffo (avere fiducia!).
Il conduttore



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1. per darsi forza e coraggio, il conduttore inspira (vedi scheda **“Respirazione”**) alzando il braccio dx;
2. in apnea alta sferra lo schiaffo sulla guancia del volontario, senza toccarlo;
3. espirando (soddisfatto!), riporta giù il braccio.

Il conduttore invita ora il volontario a “dargli uno schiaffo”. Quando la mano del volontario arriverà alla guancia del conduttore, questi 1) batterà le mani per simulare il rumore dello schiaffo e quindi 2) muoverà di scatto la testa verso dx. Affinché lo schiaffo sia più verosimile, il rumore delle mani e il movimento della testa non saranno contemporanei, ma in rapida successione (prima il rumore e poi il movimento).

Per apprendere bene il gioco, sarà necessario procedere gradualmente.

Il conduttore invita i ragazzi a disporsi in coppia uno di fronte all’altro:

- 1) “A” dà lo schiaffo, facendo bene attenzione a fermare la mano prima di toccare la guancia del partner, e “B” resterà fermo. Appreso l’esercizio da entrambi, si invertono le parti.
- 2) Ciascun giocatore per conto proprio si esercita a battere le mani e, in successione, a muovere la testa.
- 3) In coppia, si fa il gioco per intero. Una volta appreso, si invertono le parti.
- 4) In coppia, ci si esercita a “schiaffeggiarsi” a vicenda, in un “botta e risposta” sempre più rapido, mantenendo sempre le “regole del gioco”.

Il gioco dello schiaffo è un ottimo allenamento riguardo la fiducia, il ritmo, e il coordinamento dei movimenti (sia individuale che in coppia).

Sviluppo: Il conduttore chiede alle coppie di creare “un prima e un dopo” all’esercizio, così da trasformarlo in una breve scena da mostrare ai compagni.

Si tratta di trovare un pretesto che giustifichi lo schiaffo e, dopo lo sviluppo del botta e risposta, di trovare una conclusione, che magari sorprenda gli spettatori perché inaspettata.

Per rendere il gioco più vivo e coinvolgente, il conduttore suggerirà ai giocatori di fare delle pause tra uno schiaffo e l’altro, durante le quali guardare gli spettatori; le pause saranno via via sempre più brevi, creando un crescendo nel ritmo della scena.

Quiz sull’osservazione: Ricevo uno schiaffo e mostro due diverse reazioni, mantenendo il viso senza espressioni.

“A”

1. Batto le mani per simulare il rumore dello schiaffo;
2. porto di scatto la testa di lato;
3. porto una mano a toccare la guancia colpita;
4. così riporto la testa al centro;



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



5. porto giù la mano.

“B”

1. Batto le mani per simulare il rumore dello schiaffo;
2. porto di scatto la testa di lato;
3. riporto la testa al centro;
4. porto una mano a toccare la guancia colpita;
5. porto giù la mano.

Chiedo ai partecipanti di trovare la differenza tra le due sequenze di movimenti e quindi di dire se le due reazioni hanno una diversa motivazione. Spesso i ragazzi avvertono la differenza di senso senza notare la differenza nella sequenza!

Nel caso “A” la prima reazione è portare la mano alla guancia perché fa male: dolore fisico.

Nel caso “B” la prima reazione è riportare la testa al centro per guardare chi mi ha dato lo schiaffo, e poi porto la mano alla guancia (quasi un automatismo): dolore interiore.

20. Pingpong

Obiettivi di apprendimento:

- Improvvisare con le parole un dialogo con un partner
- Superare la paura del giudizio e dell’auto-giudizio grazie al gioco creativo col partner

Materiale: Giacche, gonne e qualche accessorio (borse, cappelli) possono essere d’aiuto.

Regole del gioco:

Le “regole del gioco” sono molto semplici.

- 1) Il dialogo è come una partita di pingpong, dove la pallina è la battuta e non deve cadere nel silenzio
- 2) Le battute devono essere brevi (massimo 4 parole!)
- 3) Parlare a voce alta e con tensione
- 4) Lasciare che l’argomento (semplice!) nasca dal dialogo e una volta trovato, mantenerlo
- 5) Non chiedere “perché?”: mette in difficoltà il partner (si gioca insieme per non “far cadere la pallina”)
- 6) Non rispondere “No”: è come chiudere una porta. Il dialogo prosegue più facilmente se si risponde “Sì!”
- 7) Dialogare “senza pensare”, ma “reagendo” immediatamente.
- 8) Trovare una conclusione.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Descrizione:

Il conduttore invita due volontari: immaginate di essere sulla pista di un vecchio piccolo circo privo di amplificazione. Siete molto distanti tra voi, ai bordi della pista. Sulle gradinate c'è confusione e rumori. Improvvisate un dialogo rispettando le "regole del gioco".

Se i due giocatori non tengono un alto livello di tensione e di voce, il conduttore può chiedere ai ragazzi spettatori di fare un po' di rumore fino a quando i due non avranno raggiunto il "giusto" livello.

Durante il dialogo, senza interrompere il ritmo, il conduttore può chiedere ai giocatori di organizzare un modo per incontrarsi tra loro e così, sempre grazie al dialogo improvvisato, i due giocatori si troveranno vicini. Anche da vicini dovranno mantenere lo stesso alto livello di tensione e di volume. Senza interrompere il dialogo, il conduttore chiederà quindi ai giocatori di mettersi uno di fianco all'altro, frontali agli spettatori e di continuare così il dialogo improvvisato. Il gioco del "Pingpong" consente di improvvisare in scena, dicendo in anticipo e "organizzando" in scena quello che si andrà a fare. Come sempre, i giocatori dovranno trovare una conclusione per uscire di scena.

Il conduttore potrà chiedere ad altri due giocatori di iniziare stando, oltreché lontani, anche di spalle, quindi i due inizialmente non si vedranno e sentiranno solo le voci, ci sarà il tema della scoperta e dell'incontro.

Il dialogo in ogni coppia nascerà si svilupperà senza nessun accordo precedente. Potrà svolgersi utilizzando il tempo "presente" o il "passato" o il "futuro", dando origine a ruoli (ad ogni battuta invertibili!), storie e visioni inimmaginabili.

Dopo alcuni esempi, il conduttore può chiedere a tutti di formare delle coppie, con i partner abbastanza lontani tra loro, e giocare tutti contemporaneamente. La confusione generale sarà grande, ma i giocatori avranno uno stimolo in più per cercare la comunicazione con il proprio partner! Mantenere alti il ritmo, la tensione e il volume aiuta i giocatori (in particolare i più "timidi") a non pensare troppo, stimolando una immaginazione più libera e meno condizionata dalla realtà quotidiana.

In seguito, il conduttore inviterà le singole coppie a improvvisare davanti ai compagni: partiranno da quanto hanno fatto quando hanno giocato tutti insieme senza spettatori, ma senza sentirsi vincolati, e sempre improvvisando.

(Il gioco riprende un esercizio proposto da Pierre Byland per lo studio sul clown).

21. La pulce ammaestrata

Obiettivi di apprendimento:

- Ricercare la tensione nell'improvvisazione
- Ricercare la precisione e l'attenzione
- Allenare la fantasia e la creatività
- Provare il piacere di stare con il pubblico, lavorando sulle proprie insicurezze

Materiale: musica (opzionale)

Descrizione:

Il gioco riprende un "numero" da circo e si rivela utile e divertente sotto tanti aspetti.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Abbiamo ammaestrato una pulce a compiere ciò che le ordiniamo.

La pulce è così piccola che lo spettatore non può vedere se la pulce c'è veramente o no: sarà l'ammaestratore a fargliela vedere attraverso i suoi propri occhi!

Esercizio di base.

L'ammaestratore si mette in una postura di sostegno: gambe aperte leggermente piegate, schiena dritta, braccia morbide in avanti (come se poggiassero su un banco), pugni chiusi, dorso delle mani verso l'alto. Con le dita della mano dx prende la pulce (da dove desidera) e l'appoggia sul dorso della mano sinistra. Guardando gli spettatori, annuncia che la pulce con un salto arriverà sul dorso della mano destra. Guarda la pulce sulla mano sx e fa un piccolo movimento col polso per far saltare la pulce. Segue con gli occhi il volo della pulce fino a che non si posa sul dorso della mano dx. "Et voilà!" Guarda soddisfatto gli spettatori e annuncia la prossima esibizione: "il salto mortale!" Dà un piccolo colpo con il polso dx e segue con gli occhi l'evoluzione in aria della pulce fino a che non si posa sul dorso della mano sx. Guarda soddisfatto gli spettatori e con la mano dx indica la pulce. Riprende con la mano dx la pulce e la ripone dove l'aveva presa all'inizio.

Affinché il gioco funzioni, è necessario "dare corpo all'immaginazione". Come? Seguendo scrupolosamente con gli occhi (e vedendo!) la pulce. Se l'ammaestratore non vede la sua pulce, non può pretendere che la vedano gli spettatori. Altro elemento importante per coinvolgere gli spettatori è guardarli, in particolare all'inizio quando annuncia l'esibizione, e subito dopo che l'esibizione è terminata. I soggetti dell'evento sono tre: ammaestratore, pulce e pubblico.

Sviluppo:

Una volta fatto e ripetuto questo esercizio di base tutti insieme, si può proporre ai ragazzi di svilupparlo in un vero e proprio "numero comico da circo".

Il conduttore spiegherà che non è così importante cosa si fa, ma piuttosto il "come".

Giacche, gonne e qualche accessorio (borse, cappelli) possono essere d'aiuto.

Il conduttore può proporre il seguente "schema di gioco" per facilitare la creazione del numero:

1. "Entrata" con presentazione con nome di fantasia e proprio saluto
2. Presentazione della pulce (o le pulci) con il nome
3. Annuncio con poche parole dell'esibizione (ricordiamoci che siamo al circo!)
4. Esibizione della pulce (per es. "il salto")
5. Annuncio dello sviluppo del numero
6. Esibizione (per es. "salto mortale")
7. Annuncio di ulteriore sviluppo "sempre più difficile!" (per es. "doppio salto mortale")



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



8. Sorpresa/problema/incidente (per es. caduta della pulce o salto tra gli spettatori, ...)
9. Accettazione del problema e sua risoluzione (o peggioramento...)
10. Conclusione, saluto e uscita.



Co-funded by
the European Union



Sul comico

In un laboratorio teatrale “misto”, dove arrivano persone con diversi background culturali, con diverse esperienze di vita e anche con diverse aspettative, è molto importante creare sin dall’inizio un clima accogliente. Un approccio non serio, ma anzi gioioso e giocoso, favorisce lo scioglimento di tensioni generate da comprensibili timori nei confronti di sconosciuti tanto “diversi”: ed ecco che i volti si rilassano in un sorriso, espressione contagiosa, riconosciuta e condivisa da ogni essere umano.

Già nel riscaldamento (vedi scheda **“Training”**), che introduce ogni incontro di laboratorio, gli esercizi sono eseguiti “scherzando” e ridendo, e molti dei “giochi” proposti hanno un’impronta comica.

Ci sono molte differenze culturali e sensibilità personali diverse rispetto alla comicità ed è importante fare in modo che vengano non solo rispettate, ma che possano manifestarsi ed essere valorizzate.

Un percorso che può essere compiuto in comune è quello basato sull’autoironia che ci permette di allontanarci dai clichés di una comicità stereotipata, spesso recepita e imitata passivamente, per sviluppare un proprio personale *sense of humor*.

Sarà più facile accettare il nostro modo di essere e comportarci se ci alleniamo ad osservarci attraverso la lente dell’ironia. Scoprire che con le nostre “debolezze” possiamo suscitare negli altri (i nostri compagni) il riso e il sorriso, rappresenterà una grande e felice conquista. È certo un percorso delicato, ma di grande valore disinibitorio e liberatorio, che facilita i processi di socializzazione (vedi **“Una pratica”**).

Molti dei giochi proposti (vedi schede **“Improvvisare con un compagno”**, **“Giocare con i propri tic”**, **“La pulce ammaestrata”**, **“Azione scomposta”**, **“Lo schiaffo del clown”**, **“Semplici sequenze”**, **“Pingpong”**) possono costituire delle tappe di questo percorso, parte integrante di quella ricerca su noi stessi e sul nostro *essere umani* in relazione e con gli altri.

Lo studio sul comico che viene condotto nel “Laboratorio teatrale interculturale Human Beings” e in “Teatro Rifugio” si rifà alla “Ricerca del proprio clown” di Pierre Byland, il grande maestro di teatro che Danilo Cremonese ha incontrato per la prima volta nel 1978, inizio di una intensa frequentazione.

“La ricerca del proprio clown”, secondo l’insegnamento di Byland, significa intraprendere una ricerca su se stessi, sulla propria parte più nascosta, quella che non si vorrebbe mai mettere in mostra, di cui anzi ci si vergogna, la parte più fragile e ridicola di noi stessi. Accettare di essere ridicoli per come si è, e non avere la pretesa di far ridere. “Non recitare!” è la raccomandazione continua di Pierre.

Questa “esposizione” è resa possibile solo in quanto esiste la “protezione” della finzione teatrale evidenziata dalla “maschera” del naso rosso: insomma, siamo a teatro, stiamo, in qualche modo, “giocando”.

Il naso del clown - la piccola pallina rossa che è la sintesi essenziale dell’arte clownesca - è la maschera più piccola del mondo e non nasconde il volto dell’attore come fanno le altre maschere, ma lo illumina. Il naso rosso rende evidente la finzione del gioco teatrale e allo stesso tempo esige un’assoluta sincerità. Il naso rosso è una maschera e comporta una recitazione “da maschera” che però non sarà artificiosa, ma “semplice”, non sarà stereotipata, ma “personale”.

La ricerca del proprio clown (che non è un personaggio da recitare) inizia passando attraverso l’esperienza critica e non facile del “fiasco”, cioè del fallimento del “numero”, dell’esibizione. Accettarlo vuol dire ripartire da zero, restando aperti e disponibili nei confronti del pubblico. Infatti, come nel circo, non esiste la



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



“quarta parete”, gli spettatori ci sono e su di loro il clown può e deve fare affidamento per non restare solo e per tentare la risalita dal “fiasco”. Per farlo bisogna mettersi nella condizione di chi ne sa di meno.

Portare il naso rosso significa provare a vedere il mondo con gli occhi di un bambino per il quale tutto è nuovo e da scoprire; significa provare a stare in un mondo di gioco dove realtà e fantasia si confondono; significa cercare di lasciarsi stupire e meravigliare, senza dare nulla per scontato.

A Byland si deve l’aver portato il clown dal circo al teatro, ma è lui stesso a rammentare sempre l’origine umile dell’Augusto, il pagliaccio con il naso arrossato per via del freddo patito o per il troppo alcol, povero, sempre fuori posto, chiamato in pista a “tappare i buchi” tra l’esibizione degli acrobati e quella dei domatori, in mezzo allo sterco degli animali ammaestrati.

E a proposito di “origine umile”, va ricordato che la parola “clown” deriva probabilmente dal latino “colonus”, che vuol dire contadino: i cittadini ridevano di lui per la sua camminata goffa e pesante, tipica di chi cammina in mezzo alla terra e al fango.

La ricerca della semplicità e dell’immediatezza, un atteggiamento umile rispetto al proprio ruolo, l’apertura agli spettatori (interlocutori di cui non si nega l’esistenza), sono principi che hanno un grande valore pedagogico, con risvolti che travalicano l’ambito teatrale.

Trasformare la propria fragilità in forza teatrale è un percorso-obiettivo che assume una valenza ancora maggiore quando avviene in un contesto come quello del laboratorio teatrale aperto a tutti, offrendo un’opportunità di crescita individuale tout court.

Il clown è l’antieroe, e come scrive Jacques Lecoq a proposito del lavoro di Pierre Byland, “Il clown mette in luce l’individuo nella sua unicità e demistifica la pretesa di ognuno di essere superiore all’altro.” Per chi ha subito, o subisce nella vita quotidiana continue discriminazioni e prevaricazioni, questa esperienza, vissuta in un clima giocoso e gioioso, può produrre effetti molto positivi.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



4. Top 10 dei metodi per concludere un laboratorio teatrale con giovani di diversa estrazione culturale: favorire la riflessione, la connessione e l'empowerment.

1. Cerchio di apprezzamento:

- I partecipanti si riuniscono in cerchio e a turno esprimono gratitudine e apprezzamento per le loro esperienze, i loro contributi e la loro crescita durante il workshop.
- Importanza: Chiudere con un apprezzamento rafforza il senso di comunità, convalida gli sforzi individuali e favorisce un'atmosfera positiva.

2. Riflessione e diario:

- Offrire ai partecipanti del tempo per riflettere sul loro percorso personale, sulle intuizioni acquisite e sulle sfide affrontate durante il workshop.
- Importanza: La riflessione incoraggia l'autoconsapevolezza, una comprensione più profonda e l'integrazione di nuove conoscenze ed esperienze.

3. Discussioni in piccoli gruppi:

- Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e facilitate le discussioni in cui possono condividere le loro riflessioni, i punti chiave e le domande.
- Importanza: Le discussioni in piccoli gruppi offrono uno spazio sicuro per il dialogo, l'ascolto attivo e la creazione di senso collettivo, promuovendo la comprensione e la connessione reciproca.

4. Progetto artistico collaborativo:

- Coinvolgere i partecipanti in un progetto artistico collaborativo, come la creazione di un murale, una scultura o un collage che rappresenti le esperienze condivise o i temi esplorati durante il workshop.
- Importanza: I progetti artistici collaborativi favoriscono il lavoro di squadra, la creatività e il senso di appartenenza, fornendo una rappresentazione tangibile del viaggio collettivo.

5. Rituale o cerimonia di chiusura:

- Progettare un rituale o una cerimonia di chiusura che si allinei con la diversità culturale dei partecipanti, incorporando simboli, musica o rituali significativi provenienti da contesti diversi.
- Importanza: Un rituale o una cerimonia di chiusura onora le identità culturali dei partecipanti, rafforza il senso di chiusura e crea uno spazio sacro per la riflessione e l'apprezzamento.

6. Condividere i manifesti personali:

- Invitate i partecipanti a scrivere un manifesto personale che esprima i loro impegni, aspirazioni o obiettivi come risultato del workshop.



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- **Importanza:** La condivisione dei manifesti personali consente ai partecipanti di articolare le proprie intenzioni, approfondire il legame personale con i temi del workshop e incoraggiare la responsabilità.
7. Serata open mic o performance:
- Fornire ai partecipanti una piattaforma per mostrare il proprio talento, sia attraverso letture di poesie, monologhi, performance musicali o altre forme di espressione artistica.
 - **Importanza:** Le serate open mic o performance permettono ai partecipanti di condividere la propria voce, celebrare il proprio patrimonio culturale e acquisire fiducia nelle proprie capacità.
8. Pianificazione dell'azione:
- Guidare i partecipanti a sviluppare piani d'azione o impegni su come applicare ciò che hanno imparato dal workshop nella loro vita quotidiana o nella loro comunità.
 - **Importanza:** La pianificazione dell'azione assicura che l'impatto del workshop si estenda al di là dello spazio del workshop, consentendo ai partecipanti di creare un cambiamento positivo e di contribuire alle loro comunità.
9. Scambio di informazioni di contatto:
- Incoraggiare i partecipanti a scambiarsi le informazioni di contatto, come e-mail o contatti sui social media, per facilitare la comunicazione continua, la creazione di reti e il sostegno tra il gruppo.
 - **Importanza:** Mantenere i contatti al di là del workshop favorisce un senso di comunità, consente un ulteriore apprendimento e fornisce una rete di supporto ai partecipanti.
10. Cerchio di apprezzamento finale:
- Riunite i partecipanti in un cerchio finale, dove ogni individuo ha l'opportunità di esprimere apprezzamento o di offrire un messaggio conclusivo al gruppo nel suo complesso.
 - **Importanza:** Il cerchio di apprezzamento conclusivo offre un momento finale di connessione, affermazione e gratitudine, lasciando ai partecipanti un ricordo positivo ed edificante del workshop.

Quando lo spazio del laboratorio teatrale è adeguatamente chiuso con giovani di diversa estrazione culturale, offre numerose opportunità:

- Opportunità di riflessione: I partecipanti possono riflettere sulle loro esperienze, trarre spunti di riflessione e integrare nuovi apprendimenti nella loro vita.
- Opportunità di connessione: Le attività di chiusura favoriscono un senso di comunità, rafforzano le relazioni tra i partecipanti e forniscono una rete di sostegno.
- Opportunità di empowerment: I partecipanti possono sviluppare piani d'azione, impegnarsi per la crescita personale e sentirsi in grado di creare cambiamenti positivi nelle loro comunità.
- Opportunità di celebrazione culturale: Chiusura



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

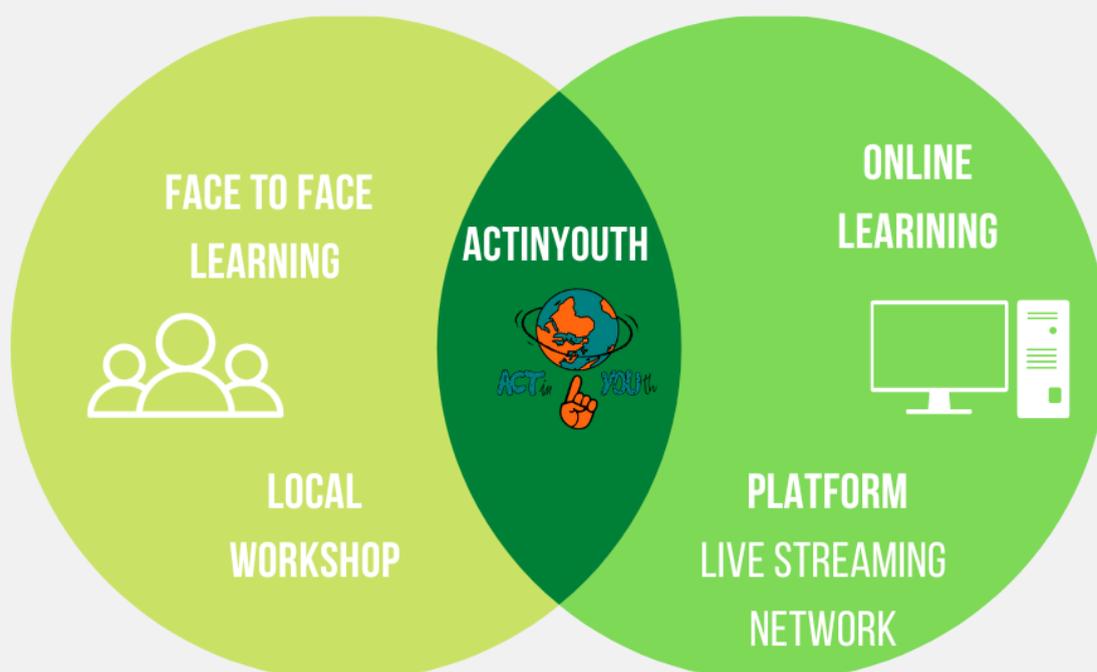


5. Come lavorare in laboratori blended? Un'esperienza concreta: ostacoli e fattori di successo.

Che cosa significa "blended"?

Il termine è usato per riferirsi all'apprendimento misto, in cui il discente impara sia in un'esperienza faccia a faccia sia online (attraverso piattaforme digitali, moduli di valutazione online, questionari). Non si tratta solo di mescolare gli approcci, ma di rendere l'esperienza di apprendimento più coinvolgente con approcci che si combinano e si completano a vicenda. Comprende l'apprendimento faccia a faccia, online e autonomo.

Blended workshop



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Nel corso del 2020, la pandemia Covid19 ha costretto il workshop Human Beings (tenuto da Smascherati!) a spostarsi online.

Per un paio di mesi, i partecipanti si sono incontrati due volte a settimana per un paio d'ore sulla piattaforma ZOOM.

Non solo le persone che partecipavano dal vivo e che hanno dovuto interrompere a causa del blocco, ma anche gli ex partecipanti al workshop che hanno approfittato dell'opportunità, si sono uniti. Da tutto il mondo, quindi, le persone si sono collegate a ZOOM per le sessioni di lavoro, che si sono svolte nel modo seguente:

- allenamento fisico: era necessario uno spazio per il movimento
- pausa, dove la performance dal vivo è stata messa in pausa
- momento di improvvisazione.

La durata delle sessioni è stata variabile, a seconda dei desideri dei partecipanti.

Quando è stato possibile ricominciare in presenza, le sessioni su ZOOM sono proseguite in forma mista - blended, per consentire a chi era geograficamente lontano di continuare.

Come si sono svolti gli incontri?

Come descritto sopra, ma con alcuni aggiustamenti:

- audio e video di buona qualità;
- attenzione alle persone che trasmettono in streaming, in modo che non si sentano escluse da ciò che accade sul posto di lavoro;
- spostare la telecamera per consentire loro di vedere e ascoltare tutto ciò che accade;
- guardare anche ciò che le persone stavano trasmettendo in streaming.

Il workshop misto si è rivelato una grande opportunità, sia per chi si è collegato da lontano sia per i partecipanti presenti.

Elementi positivi:

- possibilità di coinvolgere persone provenienti da altre parti del mondo
- possibilità di coinvolgere persone che vivono lontano e non hanno modo di raggiungere il luogo dell'incontro

Difficoltà:

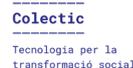
- in assenza di un PC, non è sempre facile e accessibile connettersi tramite telefono cellulare;
- discontinuità del segnale internet;
- stanchezza nel seguire online per troppe ore;
- disattenzione.

Nell'ambito del progetto ACTin'YouTH, tutti i partner hanno realizzato laboratori locali per sei mesi, che hanno quindi previsto una modalità mista: da un lato il laboratorio faccia a faccia, dall'altro l'utilizzo di una piattaforma online dove sia gli operatori giovanili che i giovani hanno potuto trovare: risorse, documenti,



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



video esplicativi, una chat per interagire con gli altri partecipanti dei vari Paesi europei, forum, live streaming.

La piattaforma è stata creata con l'intento di consentire ai partecipanti di tutti i Paesi partner di scambiare idee e materiali sulle attività in corso (a livello locale e transnazionale), che rimarranno anche dopo la fine del progetto come archivio di buone pratiche sviluppate durante il progetto.

La piattaforma può essere utilizzata anche come strumento di autoformazione per altri operatori giovanili e giovani che desiderano avvicinarsi alla metodologia.

La piattaforma sarà anche l'ambiente digitale in cui i giovani, guidati dagli operatori giovanili, svilupperanno la performance teatrale online aperta, transnazionale e collaborativa a partire dagli input forniti dalle sessioni di educazione non formale.

La piattaforma è accessibile in tutte le lingue del partenariato ed è divisa in due parti: Spazio operatori giovanili e Spazio giovani.

5.1 Strumenti online sicuri per gli operatori giovanili

Obiettivi di apprendimento

- Comprendere i concetti di base di sicurezza, privacy e protezione in un contesto digitale.
- Diritti digitali
- Conoscere alcuni software e strumenti open source gratuiti per una migliore privacy e sicurezza

Contenuti didattici

1. Perché la sicurezza nel mondo digitale e online è importante?
2. FLOSS (Free/Libre Open Source Software), Creative Commons e altre licenze pubbliche
3. Raccomandazioni e buone pratiche per la selezione di strumenti online per il lavoro con i giovani.

Descrizione

Riflettiamo sul perché sicurezza e protezione sono importanti nell'ambiente digitale, e ancor più con i giovani e in un progetto di inclusione sociale come ACTin'YouTH.

Oggi più che mai dobbiamo riflettere in modo critico sul nostro rapporto con la tecnologia. In che modo le tecnologie digitali influenzano il modo in cui ci informiamo e prendiamo decisioni? Come possiamo, come società, affrontare gli "effetti collaterali" di un mondo sempre più guidato dai dati?

1. Introduzione - Perché la sicurezza è importante?

In ACTin'YouTH crediamo che la tecnologia abbia un grande potenziale per aiutare gli esseri umani a prosperare e per mettere le persone in condizione di raggiungere obiettivi che sembravano impossibili. Vogliamo usare la tecnologia come grande strumento e strategia per l'uguaglianza, non come fonte di divisione. Per colmare i divari digitali a livello globale sono necessari molti progetti e strategie in tutto il mondo.



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



ACTin'YouTH parte da laboratori locali face2face, in cui i giovani lavorano insieme sulle competenze sociali, comunicative e interculturali in una serie di laboratori teatrali, in cui si stabiliscono relazioni di qualità e si costruisce l'autostima nei giovani, e parte dal lavoro sulle competenze digitali attraverso l'uso pratico degli strumenti digitali.

Il teatro e il learning-by-doing sono due metodologie importanti all'interno del progetto. Come strumenti digitali abbiamo scelto gli audiovisivi e le piattaforme online. Combinandoli, lavoriamo per rompere i meccanismi di esclusione sociale e gli stereotipi intorno e all'interno dei gruppi partecipanti. Gli audiovisivi creati e prodotti dai giovani sono una rappresentazione della loro realtà culturale e sociale, che diventa un potente strumento per sviluppare l'inclusione e la coesione sociale. Le organizzazioni partner forniscono supporto, formazione e strumenti digitali per la creazione di audiovisivi.

L'infrastruttura digitale è di importanza cruciale

Come possono alcune multinazionali offrire massicciamente piattaforme e servizi online gratuiti? Come mai per me è gratis? Non pagano i loro server e le persone che li mantengono?

La risposta è semplice: non siamo i loro utenti, ma i loro prodotti. Il loro modello di business si basa sulla vendita dei nostri dati e dei nostri profili.

La necessità di una protezione dei dati di buona qualità e di un uso responsabile e critico dei social network di massa è particolarmente importante in tempi di fake news e molestie online.

La piattaforma ACTin'YouTH è ospitata sulla nostra infrastruttura e costruita integrando strumenti di software libero consolidati, un design moderno e snello e un insieme di funzioni di base per l'apprendimento, la creazione, lo scambio e la condivisione.

2. Che cos'è il FLOSS? Software libero open source

Il software libero si riferisce alla libertà, non al prezzo. Garantisce ai suoi utenti le quattro libertà essenziali. L'assenza di almeno una di queste libertà significa che un'applicazione è proprietaria, quindi non è software libero.

Utilizzo: Il software libero può essere utilizzato per qualsiasi scopo ed è privo di restrizioni come la scadenza della licenza o le limitazioni geografiche.

Condivisione: Il software libero può essere condiviso e copiato praticamente a costo zero.

Studio: Il software libero e il suo codice possono essere studiati da chiunque, senza accordi di non divulgazione o restrizioni simili.

Migliorare: Il software libero può essere modificato da chiunque e questi miglioramenti possono essere condivisi pubblicamente.

Cos'è il software libero (Open Source)? La libertà del software spiegata in meno di 3 minuti <https://media.fsfe.org/w/xs29yhLxSP1uKLYkSeoKKp>

Sotto l'etichetta FLOSS (Free/Libre Open Source Software) troviamo una grande varietà di soluzioni tecnologiche libere e aperte che rispondono alle esigenze di gestione e produzione di un progetto.

Commons



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Il commons è un modello economico che enfatizza la gestione collettiva, comunitaria e/o cooperativa di un bene materiale o immateriale. In questo modello, l'accento è posto sull'accesso alle fonti e alle risorse: esse devono essere aperte e condivise, per garantire l'interesse generale.

3. Creative commons e altre licenze pubbliche per i contenuti

È importante ricordare che tutti i lavori creativi hanno di default un copyright "tutti i diritti riservati", indipendentemente dal loro formato e anche in assenza del simbolo del copyright (©).

Quando utilizziamo i motori di ricerca su Internet per trovare immagini e fotografie, ad esempio, consigliamo di utilizzare meccanismi di ricerca avanzati che consentano di filtrare le licenze aperte. Vediamo alcuni esempi:

- [Wikimedia](#) è un database di immagini in cui tutte le immagini disponibili hanno una licenza aperta
- [Flickr](#), [Iconfinder](#), [Google Image Search](#) and [Duckduckgo](#) consente di filtrare le licenze Creative Commons o di Pubblico Dominio.
- [Pixabay](#) è un database di immagini con licenza aperta.
- [Peertube](#) è una piattaforma di condivisione video con licenza aperta.
- Youtube permette di filtrare le opere Creative Commons.

Cosa bisogna sempre tenere a mente quando si cercano risorse educative?

- Non utilizzate immagini, video, frammenti di testo ecc. trovati su Internet. Verificate attentamente se si applicano diritti d'autore, diritti della personalità o altre restrizioni d'uso.
- Rispettate sempre i diritti della personalità, assicurandovi che le persone identificabili nelle vostre immagini abbiano precedentemente acconsentito alla pubblicazione... fate questo sia con le vostre foto che con quelle che avete preso da Internet o da altre risorse.

[Copyleft](#), al contrario del diritto d'autore, è la pratica di concedere il diritto di utilizzare, modificare e distribuire liberamente la proprietà intellettuale solo con il requisito che gli stessi diritti devono essere preservati nelle opere derivate create da quella proprietà originale.

Le licenze copyleft danno a tutti gli utenti o spettatori il diritto di usare, studiare, copiare e condividere, nonché modificare e ridistribuire l'opera modificata sotto la stessa licenza.

Il modello di licenza Creative Commons segue l'idea "Quando condividiamo, tutti vincono". Vediamo come funziona.

Quando si identifica la licenza di un'opera si hanno tre modi per capire se si applica la CC:

1. Si vede un'icona o un logo Creative Commons sull'opera
2. Il testo dice CC-BY o un'altra variante delle licenze nell'elenco e nell'immagine.
3. Soprattutto nei siti web, cercate una licenza generale che si applichi a tutte le opere; potreste trovarla nell'intestazione o nel piè di pagina, o nella pagina di presentazione.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



CC consiste nella licenza di pubblico dominio CC-0 e in 6 licenze uniche create mescolando e combinando i diversi diritti.

CC0 - Creative Commons Zero è la licenza di pubblico dominio, l'opera può essere utilizzata senza nemmeno citare l'autore, si ha il diritto di fare tutto ciò che si vuole.

CC-BY - Creative Commons - Attribuzione richiede solo di citare l'autore dell'opera originale.

CC-BY-SA - Creative Commons - Attribution - ShareAlike richiede di citare l'autore e di condividere l'opera derivata con la stessa licenza.

CC-BY-ND - Creative Commons - Attribution - NoDerivatives non permette di creare opere derivate/rimescolate e richiede la menzione dell'autore.

CC-BY-NC - Creative Commons - Attribuzione - Non commerciale - richiede la menzione dell'autore e consente solo l'uso non commerciale.

CC-BY-NC-SA - Creative Commons - Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo - aggiunge la condivisione sotto la stessa licenza all'ultimo esempio.

CC-BY-NC-ND - Creative Commons - Attribuzione - Non commerciale - Non derivati - richiede la citazione dell'autore, consente l'uso non commerciale e non permette la creazione di opere derivate/rimescolate.

4. Strumenti per riunioni online, webinar e condivisione di contenuti didattici

Software e piattaforme online per la comunicazione interna o esterna, all'interno delle vostre organizzazioni o pubblicamente con la vostra comunità, alcuni forum e social network, tutto software libero/libre open source!

Strumenti per videoconferenze e riunioni online

- [Jitsi](#) è uno strumento di videoconferenza di software libero; [qui](#) potete trovare un elenco di server Jitsi pubblici gestiti dalla comunità che potete utilizzare per le vostre riunioni.
- [BigBlueButton](#) offre un server demo solo per riunioni brevi e non critiche

Lavorare con immagini, foto e video

- [Gimp](#) è un software gratuito per l'editing di immagini
- [Inkscape](#) è un'alternativa gratuita per gli strumenti di progettazione grafica vettoriale e di modifica delle immagini.
- Piattaforme per trovare immagini e icone gratuite: [pixabay](#) permette la ricerca di immagini gratuite, [iconfinder](#) aiuta a trovare icone e arte grafica gratuita, [pexels](#) con particolare attenzione al genere e alla diversità.

Software di chat e messaggistica istantanea

- [Mattermost](#) è un software di chat per la creazione di una piattaforma di chat per la vostra organizzazione.
- [Signal](#) è un software di chat FLOSS disponibile per smartphone e computer desktop.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Raccomandiamo di NON utilizzare WhatsApp o Telegram perché non sono stati progettati con una mentalità di "sicurezza per impostazione predefinita", sono noti per importanti falle nella sicurezza, e sebbene i messaggi siano crittografati end-to-end WhatsApp non cripta i metadati ma li condivide Facebook, il design basato sul cloud di Telegram, ecc.

Collaborazione online, documenti, ecc.

- [Nextcloud](#) e [Owncloud](#) sono strumenti per la collaborazione online e l'hosting privato dei vostri documenti.
- [Framasoft](#) è una ONG francese che crea strumenti software gratuiti per altre organizzazioni non profit; offre strumenti per creare sondaggi o questionari e molto altro.
- [Cryptpad](#) è uno strumento online per creare e condividere documenti in modo sicuro e per collaborare online.
- [Decidim](#) è una piattaforma software libera per i processi decisionali, utilizzata dalle amministrazioni pubbliche e dalle organizzazioni non profit.

Costruite il vostro sito web con un software gratuito

- [WordPress](#) è uno strumento software gratuito per creare facilmente il proprio sito web.
- [Drupal](#) è un framework online più complesso per la progettazione e la costruzione di un sito web

Ambienti di apprendimento

- [Moodle](#) è uno strumento software gratuito per la creazione e l'hosting di corsi online e misti.

Sistemi operativi per il computer o il telefono

- [Linux](#) è il sistema operativo FLOSS più conosciuto, anche se Linux da solo è solo il "kernel" di un ecosistema ricco di diverse distribuzioni Linux che si possono installare sul proprio computer desktop o portatile. Alcuni esempi di distribuzioni Linux famose
- Ubuntu è una distribuzione molto conosciuta, costruita appositamente per l'uso di computer desktop e portatili, che funziona perfettamente in un ambiente scolastico o lavorativo; chiedete al vostro negozio di hardware o di seconda mano se ci sono computer con Ubuntu già installato.
- Fedora è un'altra delle distribuzioni Linux più vecchie, fornita dalla società Red Hat.
- Linux Mint è un derivato di Ubuntu e per molti versi è molto simile, di solito offre un desktop ricco di funzionalità.
- ElementaryOS è stato costruito per fornire un'usabilità simile a quella di MacOSX, progettato per la semplicità e funziona benissimo con l'hardware più vecchio.
- [F-Droid](#) è un app store di applicazioni open source per il vostro smartphone con Android.

Lavoro di gruppo

1. Il seguente compito deve essere svolto in squadre di quattro o cinque persone, utilizzando un computer, un portatile o uno smartphone con connessione a Internet.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2. Qualcuno di voi utilizza già il FLOSS (Free/Libre Open Source Software)? Quali strumenti utilizzate? 5 minuti
3. Scegliete 2 degli strumenti menzionati e scoprite come funzionano, testandoli sul vostro computer o smartphone. Discutete nel vostro gruppo dell'esperienza? 5 minuti
4. Andate sul sito alternative.to e cercate un'alternativa di software libero a una delle applicazioni o degli strumenti online che usate di più. 5 minuti



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



6. Approccio metodologico dei partner: casi studio

Stichting CWM Education e il Teatro dell'Oppresso

Introduzione: Stichting CWM Education è un'organizzazione senza scopo di lucro dedicata alla promozione dell'istruzione, dell'integrazione e dell'emancipazione sociale tra i giovani con background culturali diversi nei Paesi Bassi. Con particolare attenzione alle aree di Amsterdam e L'Aia, l'organizzazione ha implementato con successo la metodologia del Teatro dell'Oppresso per affrontare le sfide uniche di questi giovani. Questo studio di caso esplora le migliori pratiche utilizzate dalla Stichting CWM Education nel suo lavoro con comunità diverse e mette in evidenza l'impatto trasformativo del Teatro dell'oppresso.

Premessa: Ad Amsterdam e L'Aia c'è una popolazione significativa di giovani provenienti da contesti culturali diversi. Questi individui spesso incontrano ostacoli nell'istruzione, nell'occupazione e nell'integrazione sociale a causa di fattori quali le barriere linguistiche, le differenze culturali e la discriminazione. Stichting CWM Education ha riconosciuto la necessità di creare uno spazio sicuro e inclusivo per questi giovani, affinché possano esprimersi, affrontare questioni sociali e sviluppare competenze essenziali per la vita.

Implementazione del Teatro dell'Oppresso: La Stichting CWM Education ha adottato l'approccio del Teatro dell'Oppresso, sperimentato dal teatrante brasiliano Augusto Boal, come potente strumento per coinvolgere i giovani e promuovere il cambiamento sociale. Il Teatro dell'Oppresso combina tecniche teatrali con esercizi interattivi, incoraggiando i partecipanti a esplorare e sfidare sistemi e comportamenti oppressivi. Attraverso spettacoli e laboratori interattivi, i giovani sono in grado di esaminare criticamente i problemi sociali, sviluppare empatia ed esplorare soluzioni alternative.

Creare uno spazio sicuro e inclusivo: Una delle migliori pratiche utilizzate dalla Stichting CWM Education è la creazione di uno spazio sicuro e inclusivo per i partecipanti. La priorità è costruire la fiducia, rispettare le differenze culturali e valorizzare la voce e le esperienze di ciascun partecipante. Questo permette ai giovani di esprimere liberamente i loro pensieri, le loro preoccupazioni e le loro aspirazioni, indipendentemente dal loro background culturale. L'organizzazione si assicura attivamente che tutti i partecipanti si sentano accolti, sostenuti e ascoltati durante l'intero processo.

Facilitare il dialogo e l'empatia: la metodologia del Teatro dell'Oppresso incoraggia il dialogo e la creazione di empatia tra i partecipanti. La Stichting CWM Education utilizza diversi esercizi interattivi, come il teatro forum e il teatro d'immagine, per coinvolgere i giovani in discussioni su questioni sociali che riguardano la loro vita. Incarnando prospettive e ruoli diversi, i partecipanti acquisiscono una comprensione più profonda delle complesse dinamiche sociali, sfidano gli stereotipi e sviluppano empatia per le esperienze altrui. Questo processo consente una crescita personale trasformativa e promuove un senso di unità all'interno del gruppo.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Affrontare le questioni sociali rilevanti: La Stichting CWM Education identifica e affronta le questioni sociali rilevanti che riguardano i giovani con cui lavora. Attraverso spettacoli teatrali partecipativi, i partecipanti hanno l'opportunità di condividere le loro storie, esperienze e prospettive su questi temi. Gli spettacoli non solo fungono da piattaforma per l'espressione di sé, ma sensibilizzano anche la comunità in generale sulle sfide affrontate dai giovani con background culturali diversi. Ciò contribuisce ad abbattere gli stereotipi, a promuovere il dialogo e, in ultima analisi, a lavorare per il cambiamento sociale.

Collaborazione con i partner comunitari: La Stichting CWM Education collabora attivamente con i partner della comunità, tra cui scuole, organizzazioni culturali e autorità locali. Questo approccio collaborativo garantisce un sistema di supporto olistico per i giovani coinvolti. La collaborazione con le scuole, ad esempio, permette di integrare la metodologia del Teatro dell'Oppresso nei programmi didattici, consentendo un impatto più ampio e una sostenibilità a lungo termine. La collaborazione con altre organizzazioni e stakeholder aiuta inoltre ad affrontare questioni sistemiche e a promuovere il cambiamento a un livello più ampio.

Valutazione e miglioramento continuo: La Stichting CWM Education attribuisce grande importanza alla valutazione e al miglioramento continuo. Valuta regolarmente l'impatto dei suoi programmi, raccoglie feedback dai partecipanti e dagli stakeholder e apporta modifiche in base ai risultati. Questo impegno nella valutazione garantisce che il loro lavoro rimanga pertinente, efficace e rispondente alle esigenze dei giovani che servono.

AMKE IASIS - Esperienza nella gestione della crisi dei giovani rifugiati

Dal 2005 IASIS si propone di fornire sostegno psicosociale, combattere l'esclusione sociale dei gruppi vulnerabili, offrire servizi psicologici e di consulenza e creare pari opportunità per tutti. Data l'ampiezza della crisi dei rifugiati, era imperativo fornire alloggio, assistenza, protezione e sostegno psicosociale ai milioni di giovani rifugiati arrivati nel nostro Paese. L'organizzazione ha quindi un'esperienza significativa nell'affrontare la crisi dei rifugiati, come si vedrà in seguito.

Centro di accoglienza temporanea per famiglie di richiedenti asilo (2011-2020)

Nel 2011 IASIS, in collaborazione con Nostos, ha gestito un Centro di accoglienza temporanea per famiglie di richiedenti asilo, che ha ospitato 70 persone. Lo scopo di questa struttura era quello di migliorare le condizioni di vita delle famiglie dei richiedenti asilo durante la loro permanenza nel nostro Paese, intervenendo in due direzioni principali: la copertura dei loro bisogni primari e il sostegno psicosociale. Gli obiettivi individuali della struttura comprendevano l'assistenza medica, il supporto legale, l'empowerment della maternità e la fornitura di strumenti culturali e cognitivi di base per il loro riorientamento professionale e per la loro possibile integrazione nella realtà greca ed europea.

Centro di accoglienza temporanea per richiedenti asilo "MELLON" (2013-2020)

Nel 2013 IASIS, in collaborazione con Nostos, E.A.D.A.P. ed Ergoerevnikiti, ha avviato la gestione del Centro di accoglienza temporanea per richiedenti asilo "MELLON". Si trattava di una struttura abitativa che ospitava



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



60 bambini e adolescenti non accompagnati e 40 madri con i loro figli. Erano tutti rifugiati e richiedenti asilo provenienti da zone di guerra. La struttura, oltre a soddisfare le loro esigenze di vita di base, forniva servizi medici, attività educative, servizi di consulenza per il reinserimento lavorativo e supporto legale. Inoltre, sono state organizzate attività educative e di intrattenimento per favorire la conoscenza e l'adattamento dei rifugiati alla realtà greca, nonché servizi di supporto per l'integrazione dei bambini nell'ambiente scolastico.

Centro di accoglienza per rifugiati beneficiari di ricollocazione (XENIA Athens) (2016-2020) / Centro di accoglienza per minori non accompagnati richiedenti asilo (XENIA Teens - TEENS SPIRIT) (2016-2017)

Nell'ambito dell'iniziativa dell'Alto Commissariato delle Nazioni Unite "Sostegno all'attuazione del programma di hotspot e ricollocazione e al rafforzamento della capacità di accoglienza dei richiedenti asilo: Creazione di 20.000 posti di accoglienza a sostegno del programma di ricollocazione", Iasis, in collaborazione con Nostos, ha gestito il Centro di accoglienza per rifugiati beneficiari di ricollocazione (XENIA Atene), che ha ospitato 350 persone. Lo scopo principale della struttura era quello di agevolare i rifugiati durante la loro permanenza in Grecia, fino al loro trasferimento legale e sicuro in un altro Paese europeo.

Nell'ambito della stessa iniziativa, Iasis, in collaborazione con Nostos, ha gestito un centro di accoglienza per bambini non accompagnati richiedenti asilo (XENIA Teens - TEENS SPIRIT) con una capacità di 20 adolescenti provenienti da Paesi come Siria, Iran, Pakistan, Afghanistan, Guinea e Bangladesh. In questo centro, oltre al vitto e all'alloggio giornaliero, sono stati forniti supporto psicosociale e attività pedagogiche. Inoltre, gli adolescenti hanno partecipato ad attività esperienziali di apprendimento non formale per lo sviluppo di competenze sociali trasversali e hanno usufruito di servizi di consulenza per l'orientamento professionale.

PROGETTI EUROPEI

Oltre a quanto sopra, e data la necessità di un continuo miglioramento dei servizi e dello sviluppo delle conoscenze e delle competenze del personale, Iasis ha partecipato e implementato numerosi progetti europei. Molti di questi progetti erano rivolti alla popolazione adulta, ma è chiaro che le competenze e gli strumenti creati possono essere utilizzati anche per i bambini e gli adolescenti rifugiati.

Per cominciare, il progetto Soft Skills for Migrants in Europe (SOSMIE) 1 mirava a compilare una guida e a sviluppare strumenti pedagogici e didattici che potessero aiutare i migranti a identificare il loro potenziale e a sviluppare le loro competenze (softskills) per un'integrazione professionale di successo.

Il progetto europeo Erasmus+ Lighthouse2 ha sostenuto l'apprendimento permanente e i percorsi di carriera dei migranti per sviluppare le loro competenze e la loro occupabilità, fornendo un sito web aperto e interattivo che offre consulenza e orientamento professionale su misura per i migranti. Inoltre, SolidaridadSinFronteras (SSF)³ è stato un progetto europeo Erasmus+ che ha rappresentato una mobilità per la formazione dei formatori/consulenti dell'Amke "IASIS" su metodi innovativi di educazione e consulenza per i rifugiati-migranti, al fine di soddisfare le esigenze dei beneficiari e aumentare la qualità dei servizi forniti dall'istituzione. Empowering teachers and trainers to cope with religious diversity and boost intercultural education in Europe (B.Living)⁴, è un altro progetto europeo che mira a potenziare i formatori per affrontare la diversità religiosa e potenziare l'educazione interculturale.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Inoltre, l'M HAPPY 5 è stato un progetto volto a sviluppare un'applicazione che fornirà una mappa aggregata per i giovani rifugiati che non hanno accesso a informazioni sociali/servizi sul loro Paese d'asilo e/o hanno perso le loro famiglie.

Il progetto europeo My Informal Learning Experience (MILE)⁶ si è occupato di beneficiari che si trasferiscono in Europa (rifugiati, migranti, richiedenti asilo) che non hanno qualifiche formali, ma hanno un'esperienza preziosa acquisita durante la vita lavorativa, le attività familiari o nel contesto di altre attività.

Un altro progetto a cui Amke Iasis ha partecipato è stato Tecniche innovative per raggiungere i giovani migranti. L'obiettivo era quello di dotare i consulenti giovanili di tecniche innovative per raggiungere efficacemente i giovani provenienti da contesti culturali diversi, come i migranti, i rifugiati o i richiedenti asilo, di fornire tecniche personalizzate che aiutassero a raggiungere la suddetta popolazione, in base alle caratteristiche dei giovani, e di promuovere così un lavoro efficace con i giovani, il concetto di lavoro con i giovani migranti e la cooperazione internazionale tra le organizzazioni che lavorano con i giovani.

L'obiettivo di VET For Migration⁸ è stato quello di trovare, adattare, implementare e valutare i nuovi metodi e strumenti innovativi per l'istruzione/formazione e il supporto dei giovani migranti/rifugiati utilizzati nelle due istituzioni ospitanti, CJD (Colonia, Germania) e Framtidståget (Stoccolma, Svezia).

In breve, altri progetti a cui l'organizzazione ha partecipato sono stati "Welcome", "Introducing gamification in vocational education and training for professionals and social workers in the field of migrant children protection and support (GVETS)", "Education for Deeper Social Integration (EDSI)", "From Alienation to Inclusion (FATI)", "Be in Europe", "Go up", "Transversal Model for Migrants", "Assessment of Mental Health of refugees and asylum seekers by Youth Workers (AMORAY)", "A part of EU", "Supporting practitioners to train migrants in Europe (SUPPORT ME)", "Body image, psychological health and TABU concerns in migrant youth and implications for their education (BODY TABU)", "Develop and Realise Empowering Actions for Mentoring Migrant (DREAMM)", "Fornire l'accesso alla formazione alle donne migranti che lavorano nei settori dell'assistenza (WE CARE)", "Mostra per l'incorporazione dei bambini migranti nei quadri scolastici dell'UE (POEME)", "Solo ciò che dai è tuo (O'VISOR)".

Altre attività correlate

I rifugiati e i richiedenti asilo sono un gruppo sociale ad alta vulnerabilità, a maggior rischio di violenza, abuso, sfruttamento e abbandono. Hanno vissuto eventi traumatici e hanno subito gravi minacce alla loro vita, libertà e dignità. Le persecuzioni, gli abusi e le torture, la separazione dalla famiglia e dalla patria, la violenza e lo sfruttamento e il difficile percorso della vita da rifugiato sono situazioni limite con gravi conseguenze fisiche e psicologiche. Oltre a queste, i bambini e i giovani rifugiati devono affrontare altre sfide. L'apprendimento di una nuova lingua, la comprensione della cultura e del sistema educativo del nuovo Paese ospitante, l'adattamento alle nuove circostanze sono tutti fattori aggravanti per la salute mentale dei giovani rifugiati. Per questo motivo, Amke Iasis, attraverso azioni come "Intervento in comunità", mira a integrare i giovani rifugiati e a fornire loro un supporto psicosociale, incoraggiando allo stesso tempo i membri della comunità ad agire per migliorare le loro condizioni di vita. L'obiettivo di questo progetto è fornire supporto medico e psicologico ai gruppi vulnerabili, incoraggiarli a partecipare ad attività e programmi educativi, facilitando il loro adattamento e una buona integrazione nella società. Allo stesso tempo, il volontariato è un atto di contributo disinteressato e in Amke IASIS la rete di volontari e



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



L'organizzazione di attività di volontariato sono una priorità. La partecipazione dei volontari alle azioni dell'organizzazione ha un doppio vantaggio. Da un lato, per i volontari, dall'altro, per i beneficiari diretti dell'organizzazione e indirettamente per la comunità. Attraverso il volontariato, si rafforzano le capacità comunicative e sociali dei volontari e dei beneficiari e si elimina lo stigma. I volontari rafforzano il loro senso di solidarietà con la società e acquisiscono competenze che li avvantaggiano nella loro vita personale e professionale. Vale la pena notare che la maggior parte dei volontari dell'organizzazione ha un'età compresa tra i 18 e i 34 anni e comprende persone di entrambi i sessi e di diverse nazionalità.

Sintesi

La maggior parte dei giovani rifugiati nel nostro Paese si trova ad affrontare particolari difficoltà psicologiche, dovute agli eventi di vita e agli incidenti traumatici che hanno vissuto. Sentimenti di impotenza, paura e frustrazione possono sopraffarli, mentre è possibile affrontare problemi di salute mentale come ansia generalizzata, PTSD e depressione. Date le circostanze, le azioni per sostenere e migliorare le condizioni di vita delle persone in difficoltà dovrebbero essere considerate ovvie. La IASIS contribuisce da 17 anni alla fornitura di servizi di supporto psicologico e sociale, alla riduzione dell'esclusione sociale e alla creazione di pari opportunità e nuove prospettive per i gruppi vulnerabili della popolazione. Affrontare questi fenomeni riguarda tutti noi e se agiamo collettivamente possiamo costruire un mondo migliore per tutti.

Associazione culturale Smascherati! APS: Teatro Rifugio - luogo protetto per il racconto dell'esilio in Italia e Human Beings - international cross cultural theatre workshop

L'Associazione Culturale Smascherati! APS e l'omonima compagnia sono state fondate nel 1989 da artisti provenienti da diverse culture teatrali. L'incontro di esperienze umane e culturali lontane e la contaminazione di diverse forme di espressione artistica sono all'origine del lavoro. Da queste premesse, nel 1994 nasce il laboratorio teatrale interculturale Human Beings, a cui partecipano persone provenienti da tutto il mondo. Human Beings - un luogo di incontro per "migranti" e un atelier creativo.

"Human Beings" è un laboratorio in cui persone provenienti da tutto il mondo possono incontrarsi, esprimersi e conoscersi attraverso la pratica del teatro. Partendo dalla propria storia (esperienze, lingua, cultura), ci proponiamo di cercare insieme tutto ciò che ci unisce, che ci rende simili gli uni agli altri, che ci rende "umani", esseri umani.

Il laboratorio è aperto a tutti (maggioresni) e gratuito.

Ogni anno più di cento persone provenienti da tutto il mondo e con diverse esperienze di vita si iscrivono a Human Beings. L'età dei partecipanti va dai 19 ai 70 anni. Gli stranieri sono lavoratori, studenti, rifugiati e richiedenti asilo. Gli italiani provengono da tutto il Paese (sia studenti che lavoratori). Interessante la presenza di giovani "stranieri" figli di italiani residenti all'estero e di giovani di seconda generazione (figli di stranieri residenti in Italia).

Il laboratorio Esseri Umani si propone come luogo di vera e propria (auto)formazione interculturale; la pratica teatrale viene utilizzata come mezzo sia di conoscenza che di espressione creativa e comunicativa.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Il teatro, infatti, nella sua pluralità di linguaggi e di possibilità espressive, permette uno scambio ricco e significativo di esperienze umane e culturali; e questo è ancora più vero quando avviene tra persone di culture diverse attraverso il metodo dell'improvvisazione e dell'auto-narrazione.

Un prerequisito perché questa ricerca e questa apertura abbiano luogo è che le persone si trovino a proprio agio, in una condizione "protetta" ed educata all'ascolto. Questa protezione ha reso possibile il percorso che ha portato alcuni rifugiati e richiedenti asilo ad aprirsi, a condividere le proprie storie con gli altri e a trovare un modo per raccontare le proprie esperienze di vita (guerre, persecuzioni, fughe, esilio), trovando infine sollievo nel teatro. Grazie a questi incontri, si è fatta sempre più chiara l'idea (e la necessità) di realizzare anche in Umbria uno specifico progetto di laboratorio teatrale che avesse come protagonisti i richiedenti asilo e i titolari di protezione: nel 2011 ha preso vita "Teatro Rifugio - luogo protetto per il racconto dell'esilio".

La necessità di un laboratorio "specifico" per i rifugiati e i richiedenti asilo è dovuta proprio all'assoluta peculiarità della loro condizione esistenziale, non autonoma, emarginata e con difficili problemi di integrazione. Una delle priorità sembra essere la riacquisizione della propria identità e il teatro (in particolare il laboratorio teatrale) sembra offrire le condizioni e gli strumenti per la riuscita di questo sforzo. È difficile pensare di riuscire a stimolare negli esuli la ricerca di una propria autonomia materiale e il desiderio e la volontà di una propria reale integrazione (per non parlare della sua effettiva realizzazione), senza un preliminare percorso di ricostruzione e rafforzamento identitario.

La partecipazione ai workshop non richiede la conoscenza della lingua italiana. Sono sempre presenti dei traduttori (partecipanti attivi ai laboratori) che traducono nelle varie lingue.

Il progetto, sia nei metodi che nei contenuti, è volto a valorizzare le differenze, a partire dalle potenzialità espressive di ogni singolo partecipante, in una pratica aperta alla sperimentazione e alla commistione di linguaggi diversi; quindi, innanzitutto, un'occasione di incontro con l'altro, muovendo dalla propria "storia" e dal proprio bisogno di comunicazione.

La pratica dell'improvvisazione/narrazione e l'uso (anche) della lingua madre garantiscono e valorizzano le culture di ogni singolo partecipante, che viene stimolato alla ricerca delle proprie "origini", in un contesto di confronto-incontro con gli altri.

L'apprendimento della lingua italiana, principale strumento di comunicazione del laboratorio, è favorito dal contesto libero e dinamico che caratterizza questa attività.

Al laboratorio partecipano sia italiani che stranieri (provenienti da tutto il mondo e con esperienze di vita diverse); la conoscenza reciproca, attraverso l'osservazione e l'ascolto, è il miglior antidoto a tutte le forme di xenofobia e razzismo (che si basano proprio sull'ignoranza); la presentazione dello spettacolo, poi, permette a un pubblico ampio di conoscere e apprezzare il lavoro creativo di un gruppo interculturale e di verificare il valore (aggiunto) delle "differenze".

Il laboratorio si configura come un luogo protetto, dove i partecipanti hanno la possibilità di esprimersi attraverso il gioco teatrale, senza temere il giudizio degli altri e senza giudicarsi a vicenda. Il laboratorio è un luogo sereno e gioioso, dove i temi, anche complessi e talvolta traumatici, possono essere affrontati con discrezione e anche con leggerezza (ma non con superficialità).

Gli **obiettivi specifici** sono:

- la creazione di uno spazio sicuro dove tutti possano esprimersi;



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- avere consapevolezza dell'atto teatrale;
- avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e di come ognuno possa avere diverse forme di movimento ed espressione;
- avere una maggiore autostima;
- imparare a relazionarsi con gli altri;
- stimolare la creatività e l'immaginazione;
- scoprire la diversità e apprezzarne il valore;
- approfondire la conoscenza di se stessi attraverso il confronto con gli altri;
- migliorare la conoscenza della lingua italiana.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.