



# BODYWISE wise bodies Il manuale

Attività per l'ascolto profondo del momento presente e per promuovere l'empatia.  
Percepiamo, sentiamo e ascoltiamo i messaggi del nostro corpo!



# Tavola dei contenuti

	Riconoscimenti e Ringraziamenti	3
<b>1</b>	<b>Introduzione al Progetto</b>	4
1.1	I Partner	5
<b>2</b>	<b>La Consapevolezza del Corpo</b>	6
<b>3</b>	<b>I Metodi</b>	7
3.1	Mindfulness	9
3.2	Danza	17
3.3	Metodi di ispirazione teatrale	25
3.4	Social Presencing Theatre	37
<b>4</b>	<b>Conclusioni</b>	43
<b>5</b>	<b>Bibliografia</b>	45
<b>6</b>	<b>Licenze e Informazioni Legali</b>	46

**“L’ESSERE NEL PROPRIO  
CORPO SIGNIFICA CHE NON  
DICIAMO PIÙ: “HO AVUTO  
QUESTA ESPERIENZA”;  
DICIAMO: “IO SONO QUESTA  
ESPERIENZA”.**

Sue Monk Kidd

**Autori in ordine alfabetico:**

Sigrid Aruväli (Innowise)

Julia Braunegg (alp - Activating Leadership Potential)

Irene Rojnik (alp - Activating Leadership Potential)

Cecilia Veroni (Progetto Crescere Società Cooperativa Sociale)

Lisa Vescogni (Progetto Crescere Società Cooperativa Sociale)

**Logo, impaginazione e design:**

Julia Braunegg

**Vorremmo, inoltre, ringraziare i seguenti colleghi per il loro attivo  
contributo e partecipazione alla vita e agli esiti del progetto:**

Rita Campani (ITA)

Patrizia Fantuzzi (ITA)

Chiara Folloni (ITA)

Carolin Kadaja (EST)

Ave Landrat (EST)

Mari Mägi (EST)

Kaire Povilaitis (EST)

Anna Schwendinger (AUT)

Margherita Sala (ITA)

Judith Wallisch (AUT)

# Riconoscimenti e Ringraziamenti

I contenuti di questa pubblicazione sono il risultato della collaborazione tra i partner coinvolti nella realizzazione del progetto “Bodywise - Wise Bodies” co-finanziato dall’Unione Europea nell’ambito del programma Erasmus+ Small-Scale Partnership in adult education, con il numero  
2022-2-EE01-KA210-ADU-000096298

I partner del progetto sono:

- Innowise, Estonia (partner coordinatore)
- Activating Leadership Potential, Austria
- Progetto Crescere Società Cooperativa Sociale, Italia



# 1. Introduzione al Progetto

'Bodywise-wise bodies' è un progetto inserito nella cornice del programma Erasmus+ che ha previsto la collaborazione tra tre partner provenienti da Estonia, Italia e Austria. Questo progetto è stato dedicato all'esplorazione di diversi metodi di ispirazione artistica volti a migliorare la consapevolezza del corpo nei professionisti che, in particolar modo, lavorano con gruppi in posizione di svantaggio e marginalizzazione.

Questi professionisti svolgono un ruolo fondamentale nel colmare i divari culturali e nel favorire comprensione e integrazione. Se teniamo a mente che le parole, seppur importanti, costituiscono solo una parte dei messaggi che ogni giorno veicoliamo nelle nostre conversazioni, non ci rimane che riconoscere il ruolo e l'importanza del linguaggio del corpo, ovvero la comunicazione non verbale. I formatori che lavorano con gruppi emarginati e in posizione di svantaggio devono possedere capacità di ascolto efficaci per comprendere i bisogni, le esperienze e i non detti delle persone che hanno di fronte, creando un ambiente di apprendimento sicuro e affidabile. Questo è di importanza cruciale per la creazione del gruppo, della sua funzione protettiva e per il benessere dei suoi partecipanti.

In questo tempo storico complesso, l'ascolto profondo del corpo è uno strumento di prevenzione contro il burnout e promuove la salute mentale e fisica. Il progetto, attraverso il lavoro dei suoi partner, ha avuto come obiettivo quello di facilitare gli scambi internazionali, sviluppare nuovi metodi e fornire ai formatori strumenti concreti per migliorare il proprio benessere personale e lavorativo.

Gli obiettivi:

- 1- **Consapevolezza del corpo:** concentrarsi sul miglioramento delle abilità e delle competenze relative alla consapevolezza del corpo
- 2- **Persone in condizione di marginalizzazione e discriminazione:** creare legami significativi con persone appartenenti a comunità emarginate
- 3- **Sollievo dallo stress:** identificare e rendere disponibili metodi alternativi per cercare sollievo dall'alto carico di stress mentale che sempre più caratterizza chi lavora in professioni di aiuto e cura.

**“TUTTI DOBBIAMO FARE  
TEATRO: PER SCOPRIRE  
CHI SIAMO E PER  
SCOPRIRE CHI  
POTREMMO DIVENTARE”**

Augusto Boal

Il progetto, sin dal suo inizio, si è posto come obiettivi quelli di promuovere le capacità di consapevolezza corporea dei professionisti coinvolti, il rafforzamento dei legami con le comunità emarginate e l'effettiva riduzione dello stress mentale. Attraverso i workshop condotti (online e offline) e il presente manuale, il progetto ha fornito ai professionisti alcuni strumenti per raggiungere questi obiettivi, sia finalizzati alla propria crescita personale sia al migliorare il proprio lavoro con i gruppi vulnerabili.

Questo manuale è il risultato del lavoro svolto nel corso del progetto e riassume le esperienze di una delle sue attività principali: il Bodywise-Laboratory. Durante questa fase laboratoriale, avvenuta sia in presenza che online, i partner si sono impegnati nel condividere le proprie conoscenze e campi di esperienza incentrati sulla consapevolezza corporea. I metodi sono stati testati dai professionisti coinvolti nella fase laboratoriale durante il loro quotidiano lavoro con gruppi vulnerabili. Ciò ha reso possibile un processo di apprendimento collaborativo ed esperienziale.

Unitevi a noi in questo viaggio di promozione della consapevolezza corporea, di connessione e di benessere attraverso pratiche innovative e inclusive.

# 1.1 I Partner



**Innowise Training and Consultancy** (OÜ Innowise) è una società privata di formazione per adulti situata a Tallinn, in Estonia. Svolgiamo attività di formazione aperta e su richiesta, oltre a consulenze sullo sviluppo, sullo sviluppo di sistemi di formazione, su modelli di competenza e su sistemi di promozione della qualità nelle istituzioni educative. Inoltre, forniamo servizi di instructional design nel campo dell'educazione degli adulti e creiamo corsi e materiali di e-learning.

Tra i nostri clienti e discenti ci sono enti privati, uffici di collocamento, organizzazioni pubbliche, ONG e istituzioni educative. Coinvolgiamo circa 300 studenti adulti all'anno.

Innowise è un membro attivo dell'Associazione estone degli educatori per adulti Andras, dell'Unione delle società di formazione estoni ed è un partner ufficiale di cooperazione del Fondo estone per l'assicurazione contro la disoccupazione e dell'Università di Tallinn.



**ALP** è una rete di professionisti appassionati di sviluppo e apprendimento della leadership. I membri di ALP includono accademici e professionisti con background ed esperienze nel campo dell'educazione, dello sviluppo personale e organizzativo provenienti da tutta Europa.

ALP è stata formalmente costituita nel 2011 in Austria come organizzazione no-profit, con membri nel Regno Unito, in Danimarca, a Malta e in Italia e un'ampia rete europea con organizzazioni e individui attivi nel campo della diversità e della leadership.

L'organizzazione fornisce servizi a individui, gruppi e organizzazioni per sostenere le persone nel loro sviluppo. I membri dell'ALP hanno una comprovata esperienza nel campo del sostegno agli adulti nella scoperta del loro potenziale interiore e della leadership. Fin dai primi giorni, offriamo corsi di formazione della durata di 3-5 giorni, in cui i partecipanti possono lavorare su di sé e tendere a nuovi sviluppo, accompagnati da formatori e coach professionisti.

I membri dell'ALP lavorano in contesti internazionali, condividendo nuove ricerche sui più recenti modelli e teorie di leadership che si basano sui punti di forza individuali e sostengono approcci basati sulle relazioni.



Progetto Crescere è una cooperativa sociale (organizzazione senza scopo di lucro) con sede a Reggio Emilia, Italia, nata con l'obiettivo di diffondere le conoscenze sui disturbi dell'apprendimento e fornire servizi di formazione a professionisti, insegnanti e altre organizzazioni educative.

Progetto Crescere fornisce servizi clinici e socio-pedagogici ai cittadini e alle organizzazioni educative. Il nostro approccio è multiprofessionale, basato su un'équipe di 60 esperti con background diversi: responsabili dei servizi, assistenti amministrativi e altri professionisti (medici in neuropsichiatria, psicologi, psicoterapeuti, logopedisti, educatori, psicomotricisti, pedagogisti e educatori).

Grazie a metodi e approcci cooperativi, Progetto Crescere fornisce molti servizi, non solo a studenti e bambini, ma anche agli adulti:

- Servizi di consulenza e psicologici: lavorare con i professionisti dell'assistenza per aiutarli a gestire il carico emotivo e altre problematiche del loro lavoro quotidiano.
- Formazione permanente e professionale per i professionisti con l'obiettivo di migliorare le capacità relazionali, sostenere un'elevata consapevolezza del ruolo e della responsabilità professionale, supportare la gestione delle emozioni legate al ruolo professionale e la prevenzione del burnout.
- Supervisione per migliorare la comunicazione e la relazione nel team di lavoro: sostenere la coesione e la comunicazione dei punti di vista e delle emozioni legate al lavoro, analizzare e gestire le dinamiche interpersonali e favorire il sostegno reciproco, il clima positivo e la prevenzione del burnout.
- Supporto al coordinatore del team di cura: supporto ai coordinatori nel lavoro di squadra, nel coordinamento del personale, nella leadership, nella gestione dei conflitti e nei processi decisionali.
- Supporto nel reclutamento del personale: supporto ai manager nel reclutamento del personale che richiede specifiche competenze socio-relazionali.

L'uso di metodi informali ed espressivi per lavorare con gli adulti è tipico del nostro approccio: proponiamo attività basate sul teatro, la danzaterapia, l'arteterapia e il movimento a singoli e gruppi, finalizzate a uno sviluppo personale e professionale.

## 2. La Consapevolezza del Corpo

Negli ultimi anni, il concetto di "consapevolezza del corpo" è emerso come oggetto di ricerca scientifica in un'ampia varietà di ambiti tra cui quelli sanitari, comportamentali, antropologici e persino filosofici. Questo costrutto può essere definito come un'attenzione e una consapevolezza alle sensazioni corporee. (Mehling et al., 2009).

L'embodiment è definita come la sensazione di essere localizzati nel proprio corpo fisico e di percepire di esso l'esperienza immediata (Arzy et al., 2006; Roher, 2007; Edelman, 2004). Questo concetto ha aperto la strada al superamento del dualismo cartesiano (una cosa è la mente e un'altra il corpo) per concettualizzare, come afferma il neurobiologo Edelman, che "la coscienza è incarnata" (Edelman, 2004). Questi studi riconoscono l'importanza del nostro corpo nel plasmare il nostro pensiero e la nostra cultura. Andando oltre il "Cogito ergo sum" di Cartesio (= penso, dunque sono), diverse tradizioni, metodi e tecniche si sono rivolte e si rivolgono tuttora alla consapevolezza del corpo e alla "presenza incarnata" come metodo per ridurre lo stress e promuovere il benessere (Mehling et al., 2009).

Attualmente non c'è accordo su quali abilità siano coinvolte nella costruzione di una buona consapevolezza corporea. Tuttavia, ci si aspetta che le abilità di mindfulness (come l'attenzione sostenuta, la concentrazione, la non reattività, il non giudicare l'esperienza attuale) giochino un ruolo importante nella creazione di uno stato meta-cognitivo controllato e monitorato di attenzione sostenuta al momento presente e agli eventi all'interno e intorno al corpo (Mehling et al., 2009). La letteratura scientifica sugli effetti della promozione della consapevolezza corporea sulla riduzione dello stress e sulla promozione del benessere è in crescita. Si possono trovare, inoltre, risultati preliminari sui benefici per la salute e il benessere.

In uno studio condotto da Berkovich-Ohana e colleghi, si è discusso di come concentrarsi sulla presenza nel momento attuale, sulla consapevolezza del proprio corpo e sull'abbandono dei pensieri intrusivi possa aiutare gli insegnanti a regolare meglio le proprie emozioni. Questo cambiamento può anche aiutare gli insegnanti a riconoscere i segnali di stress, a ridurre l'autocritica e, in definitiva, a migliorare il loro benessere generale e le loro competenze socio-emotive. Questi fattori sono fondamentali per creare e sostenere un ambiente di apprendimento positivo. (Berkovich-Ohana et al., 2018).

**C'È UNA SAGGEZZA PROFONDA  
ALL'INTERNO DELLA NOSTRO STESSO  
CORPO, SE SOLO RIUSCIAMO AD  
ASCOLTARCI E PERCEPirla.**

Elizabeth A. Behnke

Questo progetto si rivolge a diversi professionisti, tra cui formatori, educatori, operatori sociali e altri, interessati ad acquisire nuove conoscenze finalizzate alla promozione di un rapporto maggiormente empatico con il loro gruppo target. Nel nostro progetto, abbiamo testato le attività con professionisti che lavoravano con gruppi di persone in posizione di marginalizzazione e svantaggio, come ad esempio, insegnanti di lingua che lavorano con gruppi di persone migranti o disoccupate. Durante lo svolgimento delle attività di progetto, abbiamo notato che questi metodi sono utili anche per altri tipi di professionisti, quali allenatori, assistenti sociali, psicologi, pedagogisti, facilitatori, mediatori e in generale per tutte le persone che lavorano con persone e che sentono il bisogno di diventare maggiormente sensibili e attenti alle emozioni e alle sensazioni degli individui con cui lavorano.

Durante il periodo trascorso in Estonia, dove si è svolta l'attività in presenza del nostro Bodywise Laboratory, abbiamo appreso ed esplorato diversi tipi di attività che coinvolgono il corpo, tra cui la respirazione, la camminata, la danza, le meditazioni, il gioco del mimo, il rispecchiamento e la recitazione. Le attività sono state tratte da diversi ambiti disciplinari: la mindfulness, i giochi ispirati alla didattica teatrale classica e al lavoro di Augusto Boal, il Social Presencing Theatre (SPT) di Arawana Hayashi e la danza terapia. Le attività sono state scelte con attenzione per promuovere la consapevolezza corporea e includere a diversi gradi un taglio creativo e artistico: questa scelta è stata guidata da un importante documento dell'Organizzazione Mondiale della Sanità intitolato "*What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*" (Fancourt & Finn per l'OMS, 2019) in cui un modello teorico e una raccolta di tantissime prove sperimentali collegano concettualmente l'impegno in attività artistiche ed espressive a un impatto positivo sulla salute. I feedback dei partecipanti al nostro laboratorio hanno sostenuto questa idea attraverso la descrizione di una serie di emozioni positive, l'apertura all'esplorazione, la mindfulness, la gratitudine e una maggiore consapevolezza del proprio corpo e del proprio benessere. I partecipanti hanno apprezzato l'esperienza ed espresso un rinnovato desiderio di crescita personale e di cura di sé.

### 3. I Metodi

In questa sezione, vengono introdotti al lettore quattro diversi tipi di metodologie e esercizi:

- Mindfulness e viaggi dell'immaginazione
- Metodi di ispirazione teatrale
- Danza
- Social Presencing Theater

Ogni sezione comprende una breve introduzione e alcune attività che il professionista può proporre al proprio gruppo.

Per ogni attività, a fianco di una breve spiegazione, è inclusa una tabella in cui si possono facilmente trovare alcune informazioni da considerare in fase di programmazione:

- **target:** attività individuale o di gruppo
- **durata:** durata media dell'attività espressa in minuti
- **Energia:** bassa, media o alta
- **Spazio:** caratteristiche dello spazio necessarie all'attività
- **Attrezzatura:** materiali, musica o altro necessario allo svolgimento dell'attività

All'interno della stessa sezione, le attività proposte variano per durata e per energia richiesta, in modo da creare un prototipo equilibrato di un'intera sessione di lavoro.

A seguire, verranno descritte le attività e le loro modalità di svolgimento nel dettaglio. Infine, le conclusioni tratte sono esito delle riflessioni svolte dal team di lavoro in fase di progettazione e realizzazione laboratoriale delle attività presentate.

Vi consigliamo di non leggere queste proposte in modo rigido: considerate sempre che ogni gruppo è diverso. La proposta di ogni professionista può e deve variare nei tempi, nei metodi e nella richiesta di energia: a volte è interessante proporre sessioni di lavoro che mescolano le attività tra loro, si possono accorciare o allungare i tempi delle singole proposte, altre volte è possibile proporre mescolare le attività o riproporle in senso contrario. Il compito del professionista sarà quello di osservare e capire quali sono le attività più adatte al gruppo con cui si lavora e come guidarlo al meglio nell'esperienza.



# Tavola delle icone



## Target

Questa icona contrassegnerà ogni esercizio e metodo sottolineando se è pensato per l'utilizzo individuale o di gruppo.



Individuale



A coppie



In gruppo



## Durata

Troverete durata media dell'esercizio accanto a questa icona.



## Energia

Questa icona descrive il tipo e livello di energia di cui le attività necessitano o creano:



Bassa



Media



Alta



## Materiale

Se per questo esercizio sono necessari materiali, attrezzature o musica, li troverete elencati qui.



## Spazio

Nel punto contrassegnato da questa icona troverete informazioni sullo spazio necessario allo svolgimento delle attività: grandezza dello spazio, spazio interno o esterno, etc.

## 3.1 Mindfulness

La mindfulness è una pratica che mira ad aumentare la consapevolezza del momento presente. Osservando consapevolmente pensieri, sentimenti e sensazioni fisiche senza giudizi o interpretazioni, le persone possono migliorare l'attenzione e la concentrazione. Si sviluppa attraverso la meditazione e trae origine dalle tradizioni buddista e induista.

Jon Kabat-Zinn è considerato il padre dei moderni training di mindfulness e ha aperto la strada a questa disciplina nel mondo occidentale. Ha sviluppato diverse tecniche per praticare la mindfulness, tra cui esercizi di respirazione, meditazioni e alimentazione consapevole.

I benefici della mindfulness sono molteplici. Gli studi hanno dimostrato che esercizi regolari di mindfulness possono ridurre lo stress, migliorare la stabilità emotiva e aumentare il benessere generale. Inoltre, la mindfulness può anche promuovere le funzioni cognitive e la creatività.

Per il nostro progetto, abbiamo esplorato alcune attività di mindfulness e le abbiamo trovate molto utili per diventare più consapevoli del nostro corpo e delle nostre sensazioni corporee. Per beneficiare dei vantaggi della mindfulness, è importante praticarla regolarmente. Abbiamo scelto qui alcune attività per esplorare la mindfulness. Per approfondimenti e ulteriori informazioni su questa disciplina potete consultare le tante risorse presenti online: nelle sezioni "Fonti & Risorse" presenti su questa guida troverete alcuni QR code che vi condurranno a risorse che riteniamo interessanti e utili.



# La Meditazione del Respiro

Un breve esercizio di respirazione utile come pratica regolare per i meno esperti e chi inizia.



5-10 minuti



Non è richiesto uno specifico spazio



Una sedia solida e comoda o cuscini per la meditazione per ogni partecipante.  
Cuffie o un sistema audio se si decide di riprodurre il file audio pre-registrato.

## Fonti & Risorse:

Inquadra il QR Code per una versione guidata di questa pratica di meditazione in lingua inglese.



## Descrizione

La meditazione del respiro è uno dei primi esercizi di base di mindfulness che i principianti imparano. Non servono attrezzature particolari o abilità fisiche per poterla seguire, tutto ciò che serve è un luogo tranquillo e un po' di tempo.

Sedetevi comodamente e in posizione eretta. Potete scegliere, se volete, di ascoltare il contenuto audio che abbiamo creato per voi.

Nella pagina successiva troverete un esempio di testo per la conduzione di una seduta di meditazione del respiro, nel caso vogliate utilizzarlo per guidare un gruppo. Lo stesso testo è presente nel file audio che troverete scannerizzando il QR code presente su questa pagina.

### Da tenere a mente:

Ricordate ai partecipanti - e a voi stessi! - che è normale che la vostra mente inizi a vagare e a pensare mentre fate questo esercizio. Quando notate che ciò accade, potete scegliere di celebrare questo momento di consapevolezza di ciò che sta accadendo nella vostra mente. Poi, con delicatezza e gentilezza, riportate la consapevolezza sul respiro.

### Le nostre conclusioni:

Abbiamo testato questo esercizio a Tallinn (Estonia) durante le nostre attività laboratoriali e lo abbiamo ripetuto anche in alcuni dei nostri incontri online. Dopo una di queste sessioni, R. ha notato che "è stato difficile lasciare andare i pensieri e concentrarmi solo sul respiro". L'esercizio può essere una sfida per alcuni praticanti che hanno appena iniziato o nei giorni in cui la mente è piena e sovraccarica.

Può essere utile ricordare loro che non è necessario far sparire tutti i pensieri, ma solo prendere coscienza del fatto che esistono e lasciarli andare, per il momento.

# Testo di esempio per la conduzione di una sessione di meditazione del respiro semplice

Prima di iniziare, vi invito a trovare una posizione comoda.

Mettete i piedi a terra e sedetevi in avanti sulla sedia. Inclinate un po' i fianchi in avanti per permettere alla colonna vertebrale di tendere verso l'alto in modo naturale, senza sforzo. Le vostre vertebre sono comodamente impilate l'una sull'altra. Prendetevi un momento per trovare questa posizione confortevole.

[Pausa per respirare]

Cominciate a fare alcuni respiri profondi, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Mentre inspirate, sentite i polmoni che si espandono e, espirando, sentite la tensione che lascia il corpo.

[Pausa]

Ora, lasciate andare il controllo del respiro. Lasciate che il vostro corpo prenda il sopravvento e che il respiro torni al suo ritmo naturale. Prestate attenzione alla sensazione del respiro mentre l'aria entra ed esce dal corpo.

[Pausa]

Ancorate la vostra attenzione al respiro. Notate la freschezza dell'aria quando inspirate dal naso e il calore dell'aria quando espirate. Notate l'alzarsi e l'abbassarsi del petto e dell'addome a ogni respiro. Sentite il movimento del vostro corpo mentre fa spazio all'aria.

[Pausa]

Quando la vostra mente inizia a vagare, riportate delicatamente la vostra attenzione sul respiro. È naturale che la mente vaghi ma, quando ve ne accorgete, riportate delicatamente l'attenzione alla vostra ancora: il respiro.

[Pausa]

Contate i vostri respiri se questo vi aiuta a rimanere concentrati. Inspirare e contate silenziosamente "uno", poi espirate. Inspirare di nuovo e contate "due", poi espirate. Continuate a contare fino a dieci respiri, poi ricominciate da uno. Se perdetevi il conto, ricominciate semplicemente da uno.

[Pausa]

Mentre respirate, notate anche le sensazioni del corpo, i suoni dell'ambiente e i pensieri o le emozioni che vanno e vengono. Osservateli semplicemente, senza farvi prendere da essi. Lasciateli andare e venire, come le nuvole in un cielo d'estate.

[Pausa]

Ci stiamo avvicinando alla fine di questa sessione, fate alcuni respiri profondi, riempiendo il vostro corpo di vibrazioni positive a ogni inspirazione e lasciando andare tutto ciò che vi appesantisce a ogni espirazione.

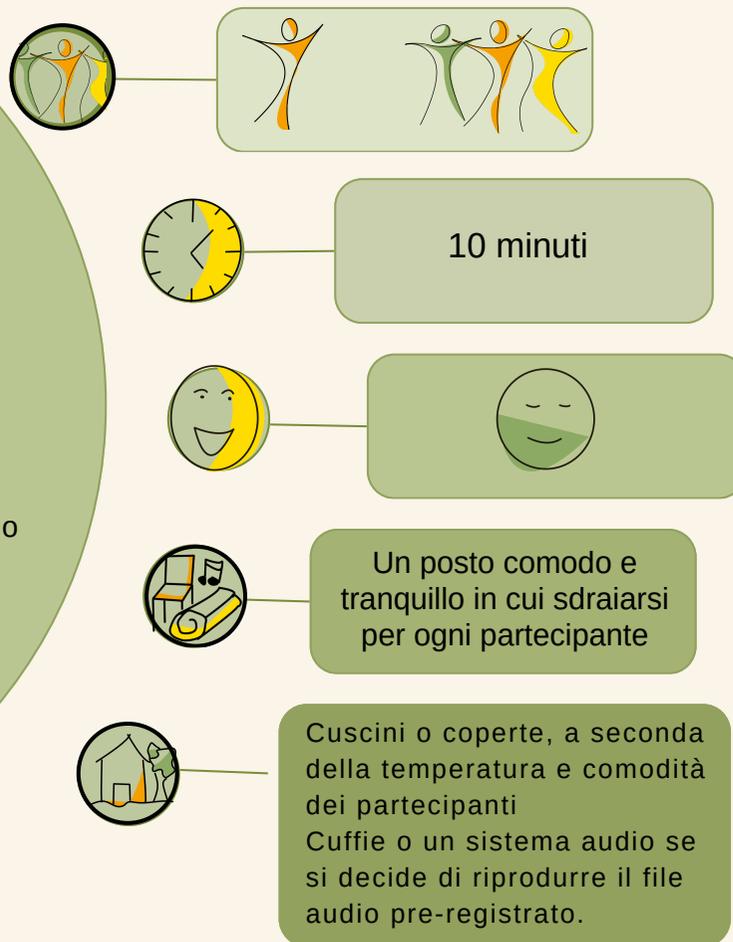
Quando siete pronti, aprite lentamente gli occhi, espandendo la vostra attenzione a ciò che vi circonda in questo momento.



*La Meditazione del Respiro*

# Scansione del corpo

Un'attività della durata di 10 minuti per prendere coscienza del proprio corpo e rilassarsi



## Fonti & Risorse:

Inquadra il QR Code per una versione guidata di questa pratica di meditazione in lingua inglese.



## Descrizione

La scansione del corpo, così come la meditazione del respiro, è uno dei primi esercizi di base di mindfulness che i principianti imparano. Non servono attrezzature particolari o abilità fisiche per poterla seguire, tutto ciò che serve è un luogo tranquillo e un po' di tempo.

È preferibile svolgere l'esercizio da sdraiati, in un luogo comodo ma evitando se possibile il letto. Se scegliete di farlo da seduti, assicuratevi di stare seduti comodamente e in posizione eretta.

Potete scegliere, se volete, di ascoltare il contenuto audio che abbiamo creato per voi.

Nella pagina successiva troverete un esempio di testo per la conduzione di una sessione di scansione corporea, nel caso vogliate utilizzarlo per guidare un gruppo. Lo stesso testo è presente nel file audio che troverete scannerizzando il QR code presente su questa pagina.

### Da tenere a mente:

Ricordate ai partecipanti - e a voi stessi! - che è normale che la vostra mente inizi a vagare e a pensare mentre fate questo esercizio. Quando notate che ciò accade, potete scegliere di celebrare questo momento di consapevolezza di ciò che sta accadendo nella vostra mente. Poi, con delicatezza e gentilezza, riportate l'attenzione sulla vostra pratica.

### Le nostre conclusioni :

Come la maggior parte dei metodi e delle pratiche qui presentate, abbiamo testato questo esercizio durante le attività laboratoriali previste dal progetto a Tallinn (Estonia). Nella nostra esperienza, questo metodo richiede un investimento di tempo ma produce nelle persone che vi partecipano una buona sensazione di rilassamento. Più ci si esercita, più diventa intuitivo concentrarsi su alcune parti del corpo durante la giornata e rilassarle consapevolmente.

## Testo di esempio per la conduzione di una sessione di scansione del corpo

Prima di iniziare, vi invito a trovare una posizione comoda. Potete essere seduti o sdraiati, ma assicuratevi di essere in un luogo tranquillo. Chiudete delicatamente gli occhi e ispirate profondamente... ed espirate lentamente, rilasciando qualsiasi stress o tensione.

Se siete seduti, può essere utile mettere a terra i piedi e sedersi sulla sedia senza appoggiarsi allo schienale. Inclinate un po' i fianchi in avanti per permettere alla colonna vertebrale di tendere verso l'alto in modo naturale, senza sforzo. Le vostre vertebre sono comodamente impilate una sull'altra. Prendetevi un momento per trovare questa posizione confortevole.

Per iniziare, vi invito a sintonizzarvi con i vostri piedi. Portate la vostra attenzione sulle piante dei piedi e sul punto in cui questi si collegano al suolo. Ascoltate le sensazioni delle dita: formicolio, freddo o calore. Respirate attraverso i piedi, immaginando che il vostro respiro fluisca fino ad essi. Il respiro li calma.

Ora, risalendo attraverso le caviglie, spostate l'attenzione sui polpacci e sulle tibie. Notate eventuali fitte o indolenzimenti, qualsiasi sensazione di pesantezza. Prendetevi un momento per distenderli attraverso la mente, come se faceste un piccolo massaggio dall'interno.

Spostate l'attenzione più in alto, sulle ginocchia e sulle cosce. Come si sentono? Rilassate o un po' tese? Quali sensazioni percepite qui? Respirate attraverso i punti di tensione, visualizzandoli mentre si ammorbidiscono a ogni espirazione.

Continuiamo. I glutei, i fianchi e la parte bassa della schiena sono i prossimi. Sentite il contatto tra il vostro corpo e la superficie sotto di voi. Se c'è tensione in questa zona, lasciatela andare mentre espirate.

Portate la consapevolezza in avanti e in alto, verso la pancia e il petto. Ascoltate il ritmo del vostro respiro, il salire e scendere dell'addome. Prendetevi un momento per apprezzare il modo in cui il vostro corpo sa esattamente come e quando respirare, senza bisogno di controllarlo.

Spostate l'attenzione sulla schiena. Questo è un buon momento per controllare la vostra postura, vedere se siete rilassati e se la vostra testa è ancora rivolta verso il cielo. Portate l'attenzione su come si sentono i muscoli della schiena in questo momento. Rilasciate ogni tensione, ogni pesantezza che forse ancora è rimasta tramite i prossimi respiri.

**“È STATO BELLO E STRANO  
ALLO STESSO TEMPO: CI  
SONO PARTI DEL CORPO A  
CUI NON AVEVO MAI  
PRESTATO ATTENZIONE”**

R.C.

Ora passiamo alle mani e alle braccia. Notate le sensazioni nella parte superiore e inferiore delle braccia, lasciatele penzolare e riposare.

Cosa sentite nelle dita, nei palmi e nei polsi? Immaginate una luce calda e rilassante che scende lungo le braccia, sciogliendo ogni tensione.

È ora di prendersi cura delle spalle e del collo. Questi muscoli lavorano molto, quindi concedete loro una piccola pausa. Se vi risulta piacevole, fate girare delicatamente le spalle. Lasciate andare qualsiasi rigidità, permettendo al collo di rilassarsi.

Risalendo verso la testa, rilasciate i piccoli muscoli del cuoio capelluto, intorno alle orecchie, ammorbidite la fronte. Rilasciate qualsiasi irrigidimento della mascella, lasciate riposare la lingua, lasciate che gli occhi sprofondino nelle loro orbite. Prestate attenzione a come questo vi fa sentire.

Ora facciamo una rapida scansione di tutto il corpo. Dalla testa ai piedi, prestate attenzione alle sensazioni che provengono da ogni parte del corpo. Se trovate una tensione persistente, inviate il vostro respiro in quell'area, lasciando che si dissolva.

Alla fine della sessione, fate alcuni respiri profondi, riempiendo il corpo di vibrazioni positive a ogni inspirazione e lasciando andare tutto ciò che vi appesantisce a ogni espirazione.

Quando siete pronti, aprite lentamente gli occhi, espandendo la vostra attenzione a ciò che vi circonda in questo momento.

*Scansione del corpo*

# Visualizzazione: una gita in spiaggia

Un esercizio di visualizzazione  
della durata di 10 minuti:  
un viaggio immaginario in un  
ambiente calmo e rilassante



10 minuti



Non è richiesto uno  
specifico spazio



Cuscini o coperte, a seconda  
della temperatura e comodità  
dei partecipanti  
Cuffie o un sistema audio se  
si decide di riprodurre il file  
audio pre-registrato.

## Le nostre conclusioni:

Alcuni partecipanti potrebbero non sentirsi a proprio agio nell'immaginarsi al mare o in spiaggia. In questo caso, consigliamo di sostituire questo scenario con uno di un luogo ritenuto sicuro e confortevole per i partecipanti, come ad esempio, il percorrere un sentiero in una foresta fino a raggiungere un piccolo fiume.

É anche possibile sostituire questo esercizio di visualizzazione con esercizi simili come la "Meditazione in montagna" di Jon Kabat-Zinn.

## Fonti & Risorse:

Un testo alternativo di "Palouse Mindfulness" in lingua inglese può essere scaricato inquadrando il seguente QR code:



Utilizzate il QR Code qui a  
destra per una versione  
guidata di un'altra  
visualizzazione in lingua  
inglese:



## Descrizione

Questo esercizio di visualizzazione vi porterà a viaggiare con l'immaginazione verso una rilassante spiaggia con l'obiettivo di ritrovare la calma e ricaricarsi. Non sono necessarie attrezzature particolari o abilità fisiche per poter iniziare questo viaggio. Tutto ciò che serve è un luogo tranquillo e un po' di tempo.

É preferibile svolgere l'esercizio da sdraiati, in un luogo comodo ma evitando se possibile il letto. Se scegliete di farlo da seduti, assicuratevi di stare seduti comodamente e in posizione eretta.

Nella pagina seguente troverete un esempio di testo per la visualizzazione di una gita in spiaggia, nel caso in cui vogliate utilizzarlo per guidare un gruppo.

## Da tenere a mente:

Ricordate ai partecipanti - e a voi stessi! - che è normale che la vostra mente inizi a vagare e a pensare mentre fate questo esercizio. Quando notate che ciò accade, potete scegliere di celebrare questo momento di consapevolezza di ciò che sta accadendo nella vostra mente. Poi, con delicatezza e gentilezza, riportate l'attenzione sulla vostra pratica.



## Testo di esempio per la conduzione di una sessione di visualizzazione: una gita in spiaggia

Per iniziare, vi invito a trovare una posizione comoda. Potete essere seduti o sdraiati, ma assicuratevi di essere in un luogo tranquillo.

Se siete seduti, può essere utile mettere a terra i piedi e sedersi sulla sedia senza appoggiarsi allo schienale. Inclinate un po' i fianchi in avanti per permettere alla colonna vertebrale di tendere verso l'alto in modo naturale, senza sforzo. Le vostre vertebre sono comodamente impilate una sull'altra. Prendetevi un momento per trovare questa posizione confortevole.

Chiudete delicatamente gli occhi, ispirate profondamente... ed espirate lentamente, rilasciando qualsiasi stress o tensione.

Iniziamo ora il nostro viaggio verso le rive di una bella spiaggia. Lasciatevi andare per immergervi completamente in questa esperienza.

Immaginate di trovarvi ai margini di una foresta verde e rigogliosa in una calda serata di estate. Sentite il terreno morbido sotto i vostri piedi. Il profumo dei pini e dell'acqua salata riempie l'aria. C'è un sentiero che si inoltra nella foresta. Quando siete pronti, iniziate a camminare lungo il sentiero, attraverso la foresta.

Osservate gli alberi, i giochi di luce sul terreno, annusate il profumo della foresta. Man mano che camminate, gli alberi cominciano a diradarsi e cominciano a lasciare posto alla spiaggia.

Il rumore delle onde si fa più forte, avvicinandovi alla riva. Immaginate che la foresta si apra per rivelare una vasta distesa di sabbia. Sentite il calore del sole sulla vostra pelle mentre camminate sulla spiaggia.

Guardatevi intorno e notate i colori del cielo, mentre il sole inizia a tramontare. Nell'aria soffia una leggera brezza che porta il suono ritmico delle onde. Respirate profondamente l'aria frizzante del mare.

Ora iniziate a camminare lungo la riva del mare. Sentite la sabbia sotto i vostri piedi e il tocco delicato dell'acqua. Ogni passo che fate porta con sé un senso di rilassamento e di calma.

Mentre passeggiate lungo la riva, notate i gabbiani che si librano leggiadri sopra di voi. Notate i loro movimenti, i suoni delle loro ali mentre volano, i loro richiami.

**“MI È PIACIUTO MOLTO QUESTO VIAGGIO IMMAGINARIO SULLA SPIAGGIA. È UN BUON ESERCIZIO PER LA FINE DELLA MIA GIORNATA, PER RILASSARMI E PREPARARMI AD ANDARE A LETTO”**

J.B.

Vi invito a trovare un posto comodo sulla spiaggia e a sistemarvi. Chiudete gli occhi e lasciatevi avvolgere dai suoni della natura. Immaginate le onde che arrivano e se ne vanno, formando una danza armoniosa sulla riva.

Fate alcuni respiri profondi, rilassandovi in questo momento.

Ora immaginate che il sole caldo getti una luce delicata sul vostro viso. Sentite i suoi raggi penetrare nella vostra pelle, portando un senso di calore e di pace. Lasciate che le tensioni del corpo si sciolgano a ogni respiro.

Mentre vi rilassate nella serenità della spiaggia, visualizzate una palla di energia sopra di voi. Immaginate che questa energia scenda verso di voi, avvolgendovi in un abbraccio di positività e relax. Sentite il calore e l'energia positiva che vi circonda.

Fate altri respiri profondi. Quando siete pronti, alzatevi e riprendete a camminare verso il sentiero. Fermatevi ad assaporare la calma del bosco dopo il tramonto, l'aria fresca e gli odori della foresta. Continuate a camminare fino a raggiungere il margine della foresta, da dove siete partiti. Prendetevi un momento per ascoltare il vostro corpo e la sensazione di rilassamento.

Quando siete pronti, riportate lentamente la vostra consapevolezza al momento e luogo presente. Muovete le dita delle mani e dei piedi e aprite delicatamente gli occhi.

*Visualizzazione: una gita in spiaggia*

# Rilassamento con la respirazione delle 5 dita

Un veloce esercizio di respirazione adatto a ogni momento e luogo



3 minuti o della durata che si preferisce



Non è richiesto uno specifico spazio



Non è necessaria attrezzatura

## Da tenere presente:

Se pensate di proporre questo esercizio a gruppi di persone, considerate durante i primi tentativi di accompagnare lo svolgimento dell'esercizio fornendo voi il tempo di svolgimento. Quando il gruppo sarà diventato maggiormente esperto, lasciate che ognuno svolga l'esercizio con il proprio ritmo.

## Le nostre conclusioni:

Ci piace questo strumento perché è davvero qualcosa che si può portare con sé - tutto ciò che serve sono le mani! È utile in ogni tipo di situazione ed è facile da imparare: anche i bambini e i giovani possono usarlo efficacemente per autoregolarsi!

## Fonti & Risorse:

Esistono numerosi video, articoli e siti in cui è possibile vedere e leggere ulteriori informazioni su questa tecnica. Scansionando il seguente QR Code potrete trovare un approfondimento ad opera della Cleveland Clinic:



Per lo specifico utilizzo con i bambini, potrete trovare ulteriori informazioni qui:



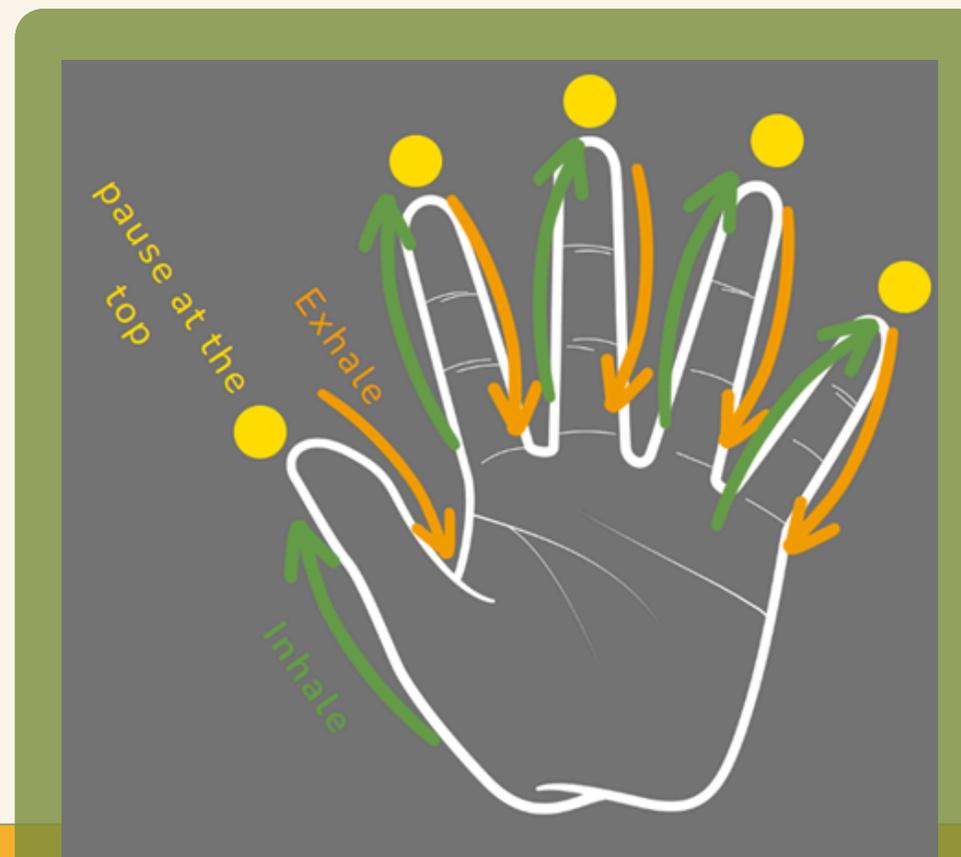
## Descrizione

La respirazione delle 5 dita è uno strumento di coping e di rilassamento facile da imparare, utile e molto pratico, in cui gli unici strumenti necessari sono le nostre stesse mani.

Per iniziare trovate una posizione comoda, in piedi o seduti, rilassate le spalle e raddrizzate la colonna vertebrale per dare spazio alla respirazione.

Stendete le dita di una mano, come mostrato nell'immagine. Con il dito indice dell'altra mano, tracciate il contorno delle vostre dita, partendo dalla base del pollice.

Mentre seguite il contorno di ogni dito verso l'alto, ispirate profondamente. Fate una breve pausa alla sommità del dito e poi procedete verso il basso mentre espirate. Dopo un'altra breve pausa, ripetete l'operazione per tutte le dita, fino a contornare l'intera mano, quindi ricominciate



## 3.2 Danza

La danza, come modalità di espressione di sé, di comunicazione e di celebrazione della vita e della comunità, è parte integrante dell'esistenza e della cultura umana fin dagli albori della civiltà.

I metodi e le tecniche basate sulla danza, che rientrano a pieno titolo tra i metodi artistici e teatrali concepiti per aumentare la consapevolezza corporea, si ispirano alla Danza Movimento Terapia (DMT). La DMT, facente parte delle Arti Terapie Creative, è un approccio dinamico e olistico che sfrutta il potere del movimento e dell'espressione per promuovere la consapevolezza di sé, l'integrazione emotiva e il benessere globale. Radicata nella convinzione che la mente e il corpo siano interconnessi, la DMT offre una via unica agli individui per esplorare e comprendere i loro pensieri, sentimenti ed esperienze attraverso pratiche basate sulla connessione mente-corpo.

I metodi e le tecniche basati sulla danza possono fornire strumenti preziosi per la cura di sé, la gestione dello stress e la resilienza emotiva. Inoltre, incoraggiano la creatività, la collaborazione e l'espressione di sé, favorendo un senso di comunità e di connessione tra i partecipanti.

Nel contesto educativo, i metodi basati sulla danza sono uno strumento prezioso per promuovere la consapevolezza e favorire una connessione più profonda tra mente e corpo. Impegnandosi in attività basate sul movimento, gli individui sono invitati a sintonizzarsi con le proprie sensazioni fisiche, emozioni e pensieri nel momento presente. Attraverso esplorazioni guidate del movimento, tecniche di rilassamento ed esercizi di riflessione, i partecipanti possono coltivare una maggiore consapevolezza del corpo, la regolazione delle emozioni e la riduzione dello stress.

I metodi basati sulla danza sottolineano l'importanza di creare un ambiente sicuro e di sostegno in cui gli individui si sentano liberi di esprimersi in modo autentico e senza giudizi. In ambito educativo, queste tecniche possono essere integrate in vari contesti, come attività di classe, workshop di sviluppo professionale e seminari di crescita personale. I metodi basati sulla danza possono essere utilizzati sia individualmente che in attività di gruppo.

I metodi di seguito descritti sono tratti e ispirati al manuale "MoveON", del progetto "MoveOn NPAD-2021/10031", realizzato nell'ambito del programma NordPlus per l'educazione degli adulti. La descrizione del progetto e i suoi risultati sono disponibili scansionando il seguente QR Code:



# Riscaldamento La Sfera di Energia

Un esercizio di riscaldamento per preparare il corpo, aumentandone i livelli di energia e favorendone l'ampiezza di movimento, e per risvegliare la nostra immaginazione.



Fino a 10 minuti



Uno spazio in cui sia possibile muoversi liberamente e in sicurezza



Non è necessaria attrezzatura

## Descrizione

Immaginate che all'interno della vostra pancia si trovi un sfera di energia: visualizzatene le dimensioni e il colore.

Cominciate, lentamente, a far muovere questa sfera: una volta in moto, i movimenti della sfera influenzeranno i movimenti dell'intero corpo.

Lasciatevi trasportare dalla sfera e cominciate a seguire i suoi movimenti all'interno del vostro corpo: può muoversi all'interno della vostra pancia in modo circolare o in altro modo ma il vostro corpo reagirà di conseguenza e vi farà muovere nello spazio.

Permettete adesso alla sfera di energia di muoversi verso l'alto, attraverso la vostra gabbia toracica e di rimbalzare al suo interno. Lasciate che si muova intorno al cuore e ai polmoni.

Esploratene, poi, il movimento all'interno delle vostre spalle e verso i gomiti, i polsi e le mani. Prestate attenzione alle dita e sentite anche all'interno di queste i movimenti della sfera.

Riportatela poi indietro, attraverso le braccia e il collo, fino alla testa. Adesso lasciate che la sfera rimbalzi su e giù nella vostra colonna vertebrale, dalla testa fino alla fine della schiena e poi in verso opposto. Lasciate ora che scenda a spirale all'interno di ogni gamba e piede, muovendo sempre il vostro corpo nello spazio in conseguenza.

Fermatevi un attimo a constatare quanti movimenti avete svolto con il vostro corpo seguendo la sfera di energia.

Ora lanciate la sfera fuori dal corpo e riportatela dentro. Esplorare l'interno e l'esterno e le transizioni tra i due spazi.

Potete ampliare questa attività e interagire con gli altri membri del gruppo condividendo con loro la vostra sfera di energia immaginaria.

Dopo l'attività, se volete, potete riflettere sull'esperienza seguendo questo domande guida:

- Cosa c'è di diverso ora? Potete pensare alle vostre attuali sensazioni fisiche, ai sentimenti e ai pensieri.
- Come descrivereste il movimento della vostra sfera?
- Quale movimento vi è piaciuto di più o è stato maggiormente piacevole?
- Com'è il vostro livello di energia in questo momento?
- Quale senso e significato potrebbe avere questo esercizio nella vostra vita quotidiana?



**Da tenere a mente:**

È importante incoraggiare i partecipanti a esplorare l'esercizio e le sensazioni derivanti con il proprio ritmo, sottolineando che l'obiettivo finale è la cura di sé e assicurando sulla non necessità di svolgere l'esercizio in un modo predefinito. Dopo l'attività, può essere importante creare uno spazio sicuro e non giudicante per la riflessione e la condivisione dell'esperienza così da promuovere l'integrazione di queste riflessioni nella vita quotidiana di ogni partecipante.

**Le nostre conclusioni:**

Questo esercizio è stato particolarmente efficace per aumentare il livello di energia dei partecipanti e dell'intero gruppo, migliorando i livelli di attenzione e il senso di concentrazione. Considerato ciò, potrebbe essere utilizzata nel momento del riscaldamento o nei primi momenti di workshop o altre attività che richiedono un medio-alto livello di attenzione ed energia.

**Fonti & Risorse:**

Il Manuale online del progetto "Move on" è disponibile scansionando il seguente QR Code:



**“HO UTILIZZATO QUESTA ATTIVITÀ DURANTE LE MIE SESSIONI DI FORMAZIONE CON STUDENTI ADULTI ED È STATO MOLTO GRATIFICANTE. È UN OTTIMO STRUMENTO PER AIUTARE LE PERSONE STANCHE A RITROVARE L'ENERGIA, L'ATTENZIONE E LA CONCENTRAZIONE”**

S.A.

*La Sfera di Energia*

# La Danza della Spina Dorsale

Una danza per promuovere l'attenzione al momento presente e al proprio corpo



fino a 2 minuti



Uno spazio tranquillo in cui vi sia la possibilità di sdraiarsi o sedersi in posizione comoda



Un tappetino o una sedia per sedersi comodamente e un sistema audio (potete scegliere la musica che preferite)

**“HO USATO QUESTO ESERCIZIO PER UN PERIODO PIUTTOSTO LUNGO E HO CONCLUSO CHE LA DANZA DELLA SPINA DORSALE È UN BUON ESERCIZIO PER ALLEVIARE LE TENSIONI, PER PRENDERSI UN PO' DI TEMPO PER SE, MA ANCHE PER RITROVARE L'ENERGIA E PREPARARSI PER SFORZI PIÙ IMPEGNATIVI”**

A.L.

## Descrizione

Assumete una posizione comoda: seduti, in piedi o sdraiati. Ascoltate il vostro respiro e, poi, ponete la vostra attenzione sulla colonna vertebrale in tutte le sue parti: collo, torace, colonna lombare, osso sacro e coccige. Prendetevi ora un minuto per muovere la vostra colonna vertebrale. Iniziate producendo piccoli movimenti che la percorrano tutta, dal collo al coccige e viceversa.

Il movimento non deve attraversare necessariamente le parti della colonna vertebrale in sequenza. L'unico obbligo è cercare di produrre un movimento piacevole e sostenere il movimento stesso con il respiro che non si deve mai interrompere.

L'esercizio può avere una durata variabile e può essere accompagnato da una musica calma e piacevole. Può essere sperimentato in diverse posizioni: in piedi, seduti e sdraiati.

Dopo l'attività, se volete, potete riflettere sull'esperienza seguendo questo domande guida:

- Cosa avete provato?
- Avete notato sensazioni, pensieri o sentimenti?
- Che cosa avete notato nelle diverse parti della vostra colonna vertebrale e nel suo complesso?
- Come vi sentite in questo momento?

### Le nostre conclusioni:

I partecipanti del nostro gruppo hanno riferito di sentirsi più rilassati e concentrati sul momento presente dopo aver completato l'esercizio, indipendentemente dalla loro posizione iniziale (seduti, in piedi o sdraiati). La pratica prolungata dell'attività, soprattutto se accompagnata da una musica calma, ha portato a una maggiore sensazione di rilassamento e a una maggiore consapevolezza corporea. La flessibilità dell'esercizio, che consente di variare i movimenti e la posizione, lo rende accessibile e adattabile alle diverse esigenze e preferenze dei singoli individui.

### Fonti & Risorse:

Il Manuale online del progetto "Move on" è disponibile scansando il seguente QR code:



# La Danza delle Bolle

Una danza che favorisce la consapevolezza di sé, l'immaginazione, la giocosità e il recupero e l'aumento dell'energia.



fino a 15 minuti



Uno spazio in cui sia possibile distendere braccia e gambe in sicurezza



Un tappetino o una sedia per sedersi comodamente e un sistema audio (potete scegliere la musica che preferite)

## Descrizione

Quando siete pronti, posizionatevi al centro dello spazio libero con i piedi alla larghezza delle spalle. Inspirate ed espirate profondamente.

Immaginate che intorno a voi si estenda una "bolla di spazio" in cui confini sono segnati dai punti fino ai quali potete arrivare allungando le parti del vostro corpo. Immaginate la superficie della vostra bolla: può essere trasparente, flessibile, in continuo cambiamento o invece potete immaginarla come un bozzolo solido e sicuro che vi nasconde dal mondo. Prendetevi un minuto per immaginarla e scegliete liberamente tenendo conto dei vostri bisogni del momento.

Allungate le mani e iniziate a muoverle lungo la superficie della bolla, immaginandone la larghezza, la lunghezza e la profondità. Potete sfruttare ogni parte del corpo: le gambe e le braccia, la colonna vertebrale, la pancia, la testa... Mentre svolgete questi movimenti mettete alla prova i confini della vostra bolla: testate quanto in alto potete arrivare, quale è la sua larghezza massima, quanto potete muovervi in profondità davanti e dietro di voi...

Cercate di ampliare il più possibile lo spazio della vostra bolla senza muovervi dalla posizione di partenza.

Ora riducete la dimensione della vostra bolla a quella che può raggiungere al massimo il vostro gomito e provate a muovervi in questo spazio leggermente più piccolo. Provate ora a chiedervi: cosa è cambiato?

Provate a ridurre ulteriormente la bolla a uno spazio di poco più del vostro corpo: ora cosa è cambiato?

Sperimentate liberamente spazi di diverse dimensioni, giocate ad allungarvi e a ridurre la bolla con tutto il corpo fino a trovare la dimensione in cui vi sentite maggiormente a vostro agio e continuate a muovervi in essa.

Ora immaginate che le dita delle mani e, se volete, dei piedi siano ricoperte del colore che preferite. Mentre vi muovete lungo la superficie della vostra bolla, dipingetela con il colore o i colori che avete scelto. Potete dipingerla con movimenti lenti o energetici, con movimenti piccoli o grandi, netti o fluidi.

Potete ridipingere la bolla più volte e creare motivi o disegni.

Prendetevi tutto il tempo che volete per farlo.

Se l'esercizio viene svolto in gruppo, i partecipanti possono muoversi per la stanza con la propria bolla e incontrare le bolle degli altri membri del gruppo. Potranno far scontrare le loro bolle, unirle e crearne una unica o continuare a muoversi ognuno nella propria bolla senza toccarsi.

Quando vi sentite pronti a concludere questa esperienza, invitate voi stessi e i partecipanti a posizionarvi al centro della vostra bolla e prendetevi qualche momento per assaporare l'ambiente che siete riusciti a creare e per celebrare il vostro spazio personale.

Questa bolla vi accompagna nella vita di tutti i giorni, sostenendovi e proteggendovi quando è necessario.

Lo stesso esercizio può essere proposto in diversi modi. Volete alcune idee per crearne delle variazioni?

- Se lo desiderate, potete muovervi nello spazio in cui vi trovate, continuando a concentrarvi sulla bolla di spazio personale che vi circonda, senza entrare in contatto con le bolle degli altri partecipanti.
- Potete abbreviare l'esercizio utilizzandone solo alcune parti: per esempio, potete decidere di fermarvi a percepire la superficie della bolla o solamente a dipingerla.
- Potete immaginare che l'interno della vostra bolla sia ricoperto di suoni. Quando li toccate, i suoni si liberano e riempiono la bolla con una musica meravigliosa: potrete così muovervi e creare il vostro ambiente sonoro.

Dopo l'attività, se volete, potete riflettere sull'esperienza seguendo questo domande guida:

- Cosa è cambiato dopo l'esercizio? Potete pensare alle vostre attuali sensazioni fisiche, ai sentimenti e ai pensieri.
- Che cosa è stato significativo per voi?
- Cosa vi è piaciuto di più?
- Che cosa della vostra bolla è stato importante per voi?
- In che modo questa esperienza può esservi d'aiuto nella vostra vita personale e lavorativa?

#### **Da tenere presente:**

È importante incoraggiare i partecipanti a esplorare l'esercizio e la loro bolla personale con il proprio ritmo, adattando l'esercizio al loro livello di comfort e alle loro esigenze.

È importante sottolineare l'importanza dell'auto-espressione e della creatività nello svolgere questa attività, incoraggiando i partecipanti a arricchire la loro bolla di colori e movimenti nuovi e personali. In questo modo si favorirà un senso di appartenenza e di responsabilizzazione nei confronti del proprio spazio personale.

#### **Le nostre conclusioni:**

Nella nostra esperienza, i partecipanti al gruppo hanno riportato di sentire un aumentato livello di energia e di percepire più chiaramente i propri confini spaziali e di sentirsi auto-protetti dopo aver svolto l'esercizio. Questa attività ha permesso ai partecipanti di distaccarsi momentaneamente dal gruppo per prendersi cura del loro mondo in una dimensione interiore e tranquilla. Allo stesso tempo, hanno riscontrato come l'esercizio permetta un ritorno verso l'altro e un aumento dell'energia tramite le interazioni con gli altri membri del gruppo.

#### **Fonti & Risorse:**

Il ManInquadra il QR Code per una versione guidata di questa pratica.



Inquadra il QR Code per una versione guidata di questa pratica.



# *La Danza delle Bolle*

# Ciao. Amico mio!

Un semplice gioco di  
immaginazione e  
movimento per  
favorire coscienza di  
sé e dello spazio



Fino a 15 minuti



Uno spazio in cui sia  
possibile muoversi  
liberamente e in sicurezza



Non sono necessarie  
attrezzature particolari. Ogni  
partecipante dovrà reperire un  
oggetto a cui "mostrare lo  
spazio"

## Descrizione

Questo metodo prevede l'utilizzo di un oggetto come elemento fondamentale per il movimento e l'espressione corporea.

I partecipanti scelgono un oggetto, che può essere un semplice oggetto domestico o un oggetto simbolico con un significato personale. Interagiscono, poi, con questo oggetto attraverso il movimento, trattandolo come se fosse una persona.

Durante la sessione, i partecipanti possono muoversi nella stanza con l'oggetto scelto e mostrare ad esso lo spazio circostante, possono esprimere emozioni o pensieri o impegnarsi in dialoghi o gesti diretti a questo. L'oggetto funge da specchio o da cassa di risonanza, consentendo ai partecipanti di esternare il proprio mondo interno e di esplorare i propri sentimenti, ricordi e relazioni attraverso il movimento e l'espressione creativa. Quando l'attività viene svolta in gruppo, i partecipanti avranno l'ulteriore opportunità di incontrare gli oggetti di altri partecipanti e di farli conoscere al proprio oggetto e di impegnarsi nella creazione di relazioni tra gli stessi.

Questo metodo può essere utilizzato per facilitare l'autoconsapevolezza, l'espressione emotiva e la comprensione personale. Interagendo con l'oggetto e elaborando le sue possibili risposte, i partecipanti possono acquisire nuove prospettive sui loro pensieri, sentimenti e comportamenti, nonché esplorare diversi aspetti della loro identità e della loro vita di relazione. Inoltre, il metodo può favorire un senso di connessione e di empatia tra i partecipanti in un contesto di gruppo, in quanto i partecipanti stessi condivideranno e risponderanno, anche tramite i loro oggetti, ai movimenti e alle espressioni emotive degli altri.

Nel complesso, questa attività, utilizzando un approccio divertente, unico e creativo consente agli individui di esplorare ed elaborare le proprie esperienze attraverso il movimento del corpo nello spazio, il simbolismo e l'interazione tra oggetti.

Dopo l'attività, se volete, potete riflettere sull'esperienza seguendo questo domande guida:

- Cosa avete provato?
- Perché avete scelto questo oggetto? Che significato ha per voi?
- Quali sensazioni, pensieri e/o emozioni avete notate in voi e negli altri?
- Come vi sentite in questo momento?



**Da tenere a mente:**

Per la buona riuscita dell'esercizio, può essere importante incoraggiare i partecipanti a selezionare un oggetto a cui attribuiscono un significato personale e particolare e a considerare il motivo per cui hanno effettuato questa scelta. È altresì importante ricordare ai partecipanti di rimanere aperti all'esperienza e permettere loro di esprimere liberamente emozioni, pensieri e ricordi attraverso il movimento e l'interazione con e tra gli oggetti. Dopo lo svolgimento dell'attività può essere utile creare uno spazio sicuro e non giudicante per la condivisione così da promuovere la riflessione sulle sensazioni, i pensieri e le emozioni emersi e come essi abbiano influenzato l'esperienza.

**Le nostre conclusioni:**

Nella nostra esperienza, questa tecnica ha favorito un senso di connessione e di empatia all'interno del gruppo: i partecipanti hanno, infatti, potuto condividere, esprimere e rispondere ai movimenti gli uni degli altri, allenando la propria capacità di comprensione e sostegno interpersonale.

Il metodo ha fornito un approccio creativo e coinvolgente all'esplorazione e all'espressione di sé, offrendo ai partecipanti uno strumento prezioso per migliorare l'autoconsapevolezza, la regolazione emotiva e la connessione interpersonale.

**Fonti & Risorse:**

Il Manuale online del progetto "Move on" è disponibile scansionando il seguente QR code:



*Ciao, Amico mio!*

## 3.3 Metodi di Ispirazione teatrale

In recente documento, che raccoglie e commenta i risultati di più di 3000 studi, l'Organizzazione Mondiale della Sanità propone un modello di correlazione tra le arti e la salute (Fancourt & Finn (2019): in questo modello l'ingaggio nelle arti e in particolare la presenza di alcune caratteristiche specifiche, quali il coinvolgimento dell'immaginazione, l'attivazione sensoriale, l'ingaggio estetico, l'evocazione di emozioni, la stimolazione sociale e cognitiva, l'attività fisica e altri, producono chiari risultati dal punto di vista:

- **Psicologico:** aumento dell'autoefficacia, utilizzo di meccanismi di coping efficaci e miglioramento della regolazione emotiva,
- **Fisiologico:** riduzione del livello di ormoni collegati allo stress, aumento della risposta immunitaria, miglioramento della reattività cardiovascolare,
- **Sociale:** riduzione dell'isolamento e della solitudine, aumento del supporto sociale e miglioramento del comportamento pro-sociale
- **Del comportamento:** aumento dell'esercizio fisico, adozione di comportamenti più sani, sviluppo di diverse abilità.

Ciò ci consente di affermare che le arti espressive abbiano un valore per il benessere dell'uomo, nelle diverse fasi della sua vita. Il teatro, una delle arti espressive per eccellenza, è sicuramente una di queste: ha origini antiche, accompagna l'uomo da secoli e possiede una rilevanza culturale e sociale innegabile, insieme a promettenti applicazioni in ambito educativo e sanitario. Da ciò è derivata la scelta di includere il teatro tra i metodi elencati in questa pubblicazione.

Il teatro dà la possibilità di conoscere se stessi e gli altri attraverso la relazione e l'uso del corpo: proprio l'uso del corpo è uno dei capisaldi dell'attività teatrale e permette a chi lo sperimenta di prendere confidenza con se stesso e con la propria corporeità.

Abbiamo selezionato alcuni degli esercizi che sono diffusamente utilizzati nelle attività laboratoriali come attività di propedeutica alla recitazione vera e propria e che si concentrano sul prendere coscienza dello spazio, del proprio corpo, del proprio corpo nello spazio e del proprio corpo in relazione con i corpi degli altri.



I metodi presentati hanno origini diverse ma si ispirano alle tecniche del "Teatro dell'Oppresso" di Augusto Boal e ai classici esercizi preparatori che vengono eseguiti da chi si avvicina per la prima volta alla recitazione. Abbiamo deciso di non includere veri e propri esercizi di "recitazione", ma abbiamo selezionato attività volte ad approfondire la percezione del corpo, dello spazio e delle relazioni con gli altri.

Queste attività sono un "punto di partenza" e di ispirazione per il lavoro con gli adulti: è importante che il professionista scelga le attività da proporre tenendo conto delle caratteristiche dei membri del gruppo.

Le attività teatrali hanno l'utile caratteristica di essere facilmente "malleabili" e adattabili a contesti, spazi, tempi e destinatari diversi. Vi invitiamo a leggere con attenzione le nostre proposte: possono essere un piccolo seme che germogliando può aiutarvi a creare attività specifiche e adatte a voi stessi e alle persone con cui vi troverete a interagire.

# Riscaldamento

Un'attività di preparazione del corpo. Questi esercizi di riscaldamento hanno l'obiettivo di prevenire gli infortuni scaldando opportunamente la muscolatura che verrà utilizzata negli esercizi successivi e di creare l'ambiente intrapersonale e interpersonale appropriato.



5-10 minuti



Uno spazio personale che permetta di aprire entrambe le braccia in sicurezza



Musica: potete scegliere la musica che più preferite purché il livello di energia comunicato dalla musica cresca nel corso dello svolgimento dell'attività.

## Descrizione

Questi esercizi sono tipicamente utilizzati all'inizio degli incontri o sedute di lavoro. I partecipanti si dispongono in piedi e in cerchio, rivolti verso il centro. A questo punto, è consigliabile riservare un momento alla spiegazione dell'attività che verrà svolta e del perché è importante riscaldare il corpo prima di iniziare le attività corporee (per prevenire eventuali infortuni, per prendersi cura di sé, per sentirsi bene). Ai partecipanti viene quindi chiesto di seguire la sequenza di movimenti seguendo il facilitatore, che svolge il ruolo di modello.

Il gruppo batte le mani tre volte contemporaneamente e, subito dopo, riscalda le mani strofinandole molto velocemente. Mentre svolgono questi movimenti, viene detto loro di spingere le spalle verso il basso "il più lontano possibile dalle orecchie" per evitare la contrazione eccessiva dei muscoli delle spalle. Dopo qualche secondo e quando le mani sono calde, iniziano a massaggiare il collo. La stessa sequenza viene ripetuta tre volte massaggiando il collo, la spalla sinistra e la spalla destra.

Il gruppo scalda le mani per l'ultima volta e procede al massaggio del viso: prima la fronte dal centro verso l'esterno, poi le guance dal centro verso l'esterno e poi il resto del viso, facendo particolare attenzione alla zona intorno agli occhi. Il massaggio deve seguire le linee di espressione del viso e inizia sempre dal centro del viso verso l'esterno.

In seguito, ai partecipanti viene chiesto di rilassare il viso, facendo una "faccia assonnata", e poi di contrarre i muscoli, facendo la "faccia sorridente". Anche questo movimento viene ripetuto 3 volte.

Si chiede, infine, loro di "contare" i propri denti con la punta della lingua (premendola su ogni dente) per scaldare e preparare i muscoli della bocca.



Dopo aver completato questa prima parte, si chiede ai partecipanti di iniziare a camminare liberamente nello spazio e di riformare un cerchio al battito delle mani: si troveranno così in posizioni diverse.

Si inizia il riscaldamento del resto del corpo dal movimento circolare di un piede: il piede tocca il suolo prima con la punta, poi con il lato destro, poi con il tallone e l'altro lato. Dopo alcuni giri, si cambia la direzione ed vengono eseguiti altri giri. Questi movimenti vengono poi riprodotti con l'altro piede.

Il piede viene poi sollevato e il movimento circolare passa alla caviglia, al ginocchio e, se possibile, anche all'anca. Tutti questi movimenti devono essere eseguiti prima con una gamba e poi con l'altra.

Ci concentriamo, a seguire, sulla parte superiore del corpo ponendo l'attenzione sul movimento di dita e mani: vengono riprodotti piccoli movimenti quali chiudere e aprire, muovere le dita separatamente, ecc. Si riprendono poi i movimenti circolari questa volta dei polsi, dei gomiti e delle spalle, in entrambe le direzioni.

A questo punto è ancora necessario eseguire qualche movimento per riscaldare i muscoli della schiena.

I partecipanti si mettono in posizione neutra (braccia vicine al corpo, piedi alla stessa distanza delle spalle). Cominciano a ruotare lentamente la schiena a destra e a sinistra tenendo i piedi fissi a terra e coinvolgendo il meno possibile le anche nel movimento: il movimento deve progressivamente aumentare di ampiezza fino ad arrivare quasi a guardare dietro di sé. Dopo aver raggiunto la massima rotazione possibile, il movimento deve essere progressivamente diminuito di ampiezza fino a ritornare alla posizione neutra adottata in partenza.

#### **Da tenere a mente:**

È importante ricordare ai partecipanti di:

- Ascoltare e rispettare le esigenze del proprio corpo, gli eventuali dolori e rigidità.
- Eseguire solo i movimenti che sono possibili, tenendo conto delle caratteristiche del proprio corpo.
- Ricordare al gruppo di ascoltare sempre il proprio corpo, di rispettare i propri limiti fisici e di evitare movimenti che possono provocare malessere o infortuni a sé stessi e gli altri.

#### **Le nostre conclusioni:**

Secondo la nostra esperienza di utilizzo, questo metodo può essere utile per:

- Per riscaldare il corpo all'inizio della sessione per evitare infortuni.
- Per "riscaldare" il clima relazionale del gruppo, soprattutto quando si lavora con persone che non sono abituate a lavorare insieme

Il metodo può essere utilizzando anche individualmente e se ne possono creare infinite variazioni per circostanze specifiche: per esempio, si possono prevedere movimenti che possono essere eseguiti seduti alla scrivania, quando si è in ufficio o in altri luoghi senza la possibilità di muoversi liberamente nello spazio.

**“QUESTO ESERCIZIO MI HA AIUTATA A SENTIRMI PRONTA. LO FACCIO OGNI VOLTA CHE INIZIO A FACILITARE UN WORKSHOP. FA DAVVERO LA DIFFERENZA!”**

J.B.

*Riscaldamento*

# Il gruppo- Un Inizio

Preparare il gruppo a lavorare insieme. Questa serie di esercizi può essere utilizzata come rompighiaccio all'inizio di una sessione di gruppo, soprattutto quando il gruppo è composto da persone che non si conoscono.



15-20 minuti



Uno spazio libero da ingombri, dove è possibile camminare e muoversi liberamente



Musica: I brani devono essere selezionati per creare un ambiente gioioso, rilassato ma, allo stesso tempo, con un buon livello di energia

## Descrizione

Questi esercizi vengono proposti solitamente dopo una fase iniziale di riscaldamento del corpo e necessitano di un facilitatore, ovvero una persona che guidi il gruppo attraverso l'esperienza dando, quando necessario, le opportune indicazioni.

I partecipanti si dispongono in cerchio: il facilitatore spiega brevemente il tipo di esercizi che verranno svolti. Viene poi chiesto loro di iniziare a camminare liberamente nella stanza, introducendo gradualmente le seguenti richieste:

- Dovranno immaginare di essere "su una zattera": la loro disposizione nello spazio deve essere bilanciata, altrimenti la zattera potrebbe capovolgersi e affondare.
- Devono cercare di evitare di camminare in cerchio nella stanza, ma fare attenzione a variare il percorso di camminata.
- Devono prestare attenzione a camminare nel modo più "neutro" possibile: spalle, braccia e mani rilassate (il facilitatore può dire "spingete le spalle il più lontano possibile dalle orecchie").

Dopo alcuni minuti, il facilitatore chiede loro di accelerare un po' per aumentare leggermente il loro livello di energia. Se il gruppo e il tempo a disposizione lo permettono, si può aggiungere qualche altra richiesta quale:

- I partecipanti cercano di camminare solo in linea retta: possono cambiare direzione solo quando incontrano un ostacolo e, anche in questo caso, devono effettuare un cambio di direzione improvviso (fare un "angolo").
- I partecipanti cercano di camminare solo in cerchio, evitando qualsiasi linea retta: possono eseguire cerchi grandi o piccoli.

Si chiede poi ai partecipanti di tornare a camminare liberamente nella stanza e si concede loro un minuto per rilassarsi e recuperare le energie.

A questo punto, il facilitatore dice loro che sono di nuovo sulla zattera e che questa volta la velocità con cui stanno camminando in questo momento ha un nome: si chiama "5".

Quando il facilitatore dice ad alta voce un numero più alto, dovranno aumentare proporzionalmente la velocità di camminata (senza correre). Quando, invece dice ad alta voce un numero più basso, la velocità di camminata dovrà diminuire (senza fermarsi).

Quando il facilitatore dice "0", i partecipanti devono bloccarsi "come statue".

Si procede quindi a sperimentare alcuni cambi di velocità.



La velocità viene quindi fissata a "5". Si chiede poi ai partecipanti di tornare a camminare liberamente nella stanza e si concede loro un minuto per rilassarsi e recuperare le energie. Per iniziare il prossimo gioco, si chiede loro di non prestare particolare attenzione agli altri quando li incontrano mentre camminano. In seguito, il facilitatore introdurrà una serie di indicazioni:

- Viene chiesto loro di portare la loro attenzione verso la presenza delle altre persone e, successivamente, di guardarle brevemente quando le incontrano durante la loro camminata.
- I partecipanti continuano a camminare e, ora, quando si incontrano si chiede loro di scambiarsi un cenno di saluto.
- Dopo qualche istante dovranno aggiungere un gesto di saluto (come salutare con la mano) e poi dovranno aggiungere ad esso la voce (per esempio, dire "ciao", "buongiorno", ecc.).
- A questo punto il facilitatore chiede ai partecipanti di salutare gli altri (quando li incontrano mentre camminano) come se fossero persone appena conosciute (probabilmente stringeranno la mano, saluteranno, si presenteranno).
- Successivamente, il facilitatore chiede ai partecipanti di salutare gli altri come se fossero i loro migliori amici e, dopo, come se fossero vecchissimi amici conosciuti alla scuola elementare o dell'infanzia che non incontrano da anni.

Il facilitatore può variare la richiesta in base allo stato d'animo e al livello di energia che vuole esplorare e alla disponibilità a partecipare del gruppo.

Per chiudere questa piccola serie, il facilitatore chiede ai partecipanti di camminare di nuovo nella stanza, ma a questo punto, quando si incontrano:

- Per prima cosa diranno: "Sono la persona più bella del mondo!", frase a cui l'altro risponderà: "No, no, no, io sono la persona più bella del mondo".
- Dopo alcuni incontri la frase verrà modificata in: "TU sei la persona più bella del mondo!", a cui verrà questa risposto con "No, no, no TU sei la persona più bella del mondo!".

#### **Da tenere presente:**

È importante ricordare ai partecipanti di:

- Ascoltare e rispettare le esigenze del proprio corpo, gli eventuali dolori e rigidità.
- Eseguire solo i movimenti che sono possibili, tenendo conto delle caratteristiche del proprio corpo.
- Ricordare al gruppo di ascoltare sempre il proprio corpo, di rispettare i propri limiti fisici e di evitare movimenti che possono provocare malessere o infortuni a sé stessi e agli altri.

Va, inoltre, ricordato al gruppo di fare attenzione a rispettare il corpo degli altri con i suoi eventuali limiti. L'obiettivo principale è quello di prendersi cura degli altri e di farli sentire bene e al sicuro.

**“UN ESERCIZIO  
IMPEGNATIVO PER CHI NON  
È ABIUTATO A ENTRARE IN  
CONTATTO CON ESTRANEI O  
HA PROBLEMI DI CONTATTO  
VISIVO”**

J.W.

#### **Le nostre conclusioni:**

Sulla base della nostra esperienza di utilizzo, questo esercizio può essere utile quando si ha a che fare con gruppi appena formati e esiste la necessità di rendere le attività seguenti più accessibili e confortevoli per tutti: quest riscaldamento "sociale" può, infatti, essere un valido aiuto per alleggerire l'atmosfera e rompere il ghiaccio.

Per alcune persone può essere difficile accedere direttamente a questa versione degli esercizi perché richiedono una certa dose di contatto visivo e fisico. Il formatore deve tenere conto delle caratteristiche del gruppo e pianificare, quando necessario, una proposta graduale per difficoltà e livello di contatto di questi esercizi.

*Il gruppo - Un Inizio*

# Camminare nello spazio

Una serie di esercizi in cui il livello di fiducia negli altri cresce gradualmente e i partecipanti sono accompagnati ad esplorare gli stimoli attraverso tutti i sensi.



20 minuti



Uno spazio libero da ingombri, dove è possibile camminare e muoversi liberamente



Musica: i brani devono essere scelta prediligendo un livello di energia più alto per la prima parte della serie di esercizi e più calmo e rilassato per la seconda.

## Descrizione

Nella vita quotidiana di tantissime persone, la vista è sicuramente il senso più importante: la usiamo per comprendere il mondo attorno a noi e per assicurarci e rassicurarci di ciò che ci circonda. Quando incontriamo o siamo in relazione con gli altri, utilizziamo la vista per osservare, comprendere, crearci un giudizio riguardo l'altra persona e verificarlo. Gli altri sensi possono diventare, infatti, meno attivi e questo non ci permette di percepire, proprio perchè non vi poniamo attenzione, molte informazioni importanti. Questa serie di esercizi ha l'obiettivo di utilizzare in particolar modo i sensi altri rispetto alla vista e di trovare nuovi modi per sperimentare il mondo che ci circonda, per conoscere gli altri e per fidarci di loro.

Questi esercizi vengono proposti solitamente dopo una fase iniziale di riscaldamento del corpo e necessitano di un facilitatore, ovvero una persona che guidi il gruppo attraverso l'esperienza dando, quando necessario, le opportune indicazioni.

Per iniziare, i partecipanti si dispongono in cerchio: il facilitatore spiega brevemente il tipo di esercizi che verranno proposti e subito dopo chiede ai partecipanti di iniziare a camminare liberamente nello spazio, prestando particolare attenzione a come poggiano i piedi uno dopo l'altro a terra e alle sensazioni che questo contatto provoca.

Dopo alcuni minuti, il facilitatore chiede loro di immaginare che qualcosa accada nello spazio che stanno esplorando, di agire di conseguenza e di prestare attenzione a cosa accade ai loro corpi:

- Dell'acqua comincia a entrare nella stanza: "Un po' d'acqua sta cominciando a bagnare il pavimento. Continua ad entrare da porte e finestre, piano piano il livello si alza. Ora vi arriva alle caviglie". Il facilitatore può aiutare i partecipanti a immaginare alcuni ulteriori dettagli: "Prestate attenzione a come cambia il vostro modo di camminare man mano che l'acqua si alza. Prestate attenzione, potreste scivolare!", etc.
- L'acqua diventa sempre più alta: ora è all'altezza delle ginocchie, poi dei fianchi, poi della vita.
- Quando l'acqua arriva all'altezza delle spalle, i partecipanti probabilmente cominceranno a muovere le braccia (come quando si nuota) e quando raggiunge l'altezza del mento, qualcuno comincerà a camminare sulle punte dei piedi.

A questo punto, il facilitatore chiede loro di "assaggiare l'acqua" e dice: "Oh! È salata! Allora probabilmente stiamo camminando nel mare!".

I partecipanti vengono invitati a guardarsi intorno, a immaginare di scorgere una riva e a camminare verso di essa. Vengono, quindi, esplorate la sensazione della sabbia sotto i piedi: può essere fresca, calda o molto calda a seconda dell'ora del giorno.

Questa passeggiata attraverso uno scenario immaginario può essere ripetuta utilizzando stimoli diversi: erba, neve o montagne per citarne alcuni esempi.

**“È UN ESERCIZIO DI FIDUCIA.  
È BELLO LASCIARSI ANDARE E  
FARSI GUIDARE DA QUALCUN  
ALTRO”**

R.C.

A questo punto, il facilitatore chiede ai partecipanti di ritornare al cerchio iniziale e di condividere, se vogliono, l'esperienza vissuta. Alcune domande guida possono essere:

- È stato difficile per voi immaginare lo scenario?
- L'immaginare questo ambiente ha cambiato il vostro modo di camminare? Come ha reagito il vostro corpo?

Per la seconda parte della pratica, i partecipanti si dividono in coppie e si dispongono nella stanza: in ogni coppia, uno sarà il "mago" e uno sarà il "seguace". Il facilitatore dice loro di immaginare che il mago possa creare un filo invisibile che si attacca a comando alle parti del corpo del seguace. Con questi fili il mago può tirare e far muovere il corpo dell'altro. I maghi hanno a disposizione un solo filo ma possono cambiare a piacimento il punto in cui questo filo è attaccato al corpo dell'altro, toccando molto delicatamente con la punta del dito la parte del corpo a cui lo intendono attaccare. È importante che il facilitatore conceda un tempo sufficiente all'esercizio: i partecipanti potrebbero iniziare in modo prudente e necessitare di un po' di tempo per lasciarsi andare alla sperimentazione. È altresì importante che il facilitatore ricordi ai partecipanti che il mago deve sperimentare le possibilità di questa situazione ma ha sempre la responsabilità di tenere la persona che lo segue al sicuro e di farla sentire a suo agio.

Dopo alcuni minuti, si scambiano i ruoli e la pratica viene ripetuta. È possibile proporre questa attività in più sedute per permettere ai partecipanti di sperimentarla con partner diversi.

Viene, quindi, presentata ai partecipanti l'ultima parte dell'esercizio: il seguace mette la propria mano sulla spalla della guida e chiude gli occhi. La guida lo condurrà attraverso la stanza facendo particolare attenzione a salvaguardarlo da eventuali ostacoli (arredi, altri oggetti, le altre coppie, etc). Dopo alcuni minuti, quando il seguace si sente sicuro e si è sufficientemente affidato, la guida può introdurre cambiamenti di velocità, di altezza e di movimento.

Dopo alcuni minuti, si scambiano i ruoli e si ricomincia.

#### Da tenere a mente:

È importante ricordare ai partecipanti di:

- Ascoltare e rispettare le esigenze del proprio corpo, gli eventuali dolori e rigidità.
- Eseguire solo i movimenti che sono possibili, tenendo conto delle caratteristiche del proprio corpo.
- Ricordare al gruppo di ascoltare sempre il proprio corpo, di rispettare i propri limiti fisici e di evitare movimenti che possono provocare malessere o infortuni a se stessi e agli altri.

#### Le nostre conclusioni:

Nella nostra esperienza, questi esercizi possono portare a diverse riflessioni sia della persona su se stessa sia dell'intero gruppo (ad esempio, mi piace di più guidare o seguire? Qual è il livello di fiducia dell'intero gruppo?). È importante, a nostro avviso, permettere ai partecipanti di esplorare entrambi i ruoli ogni volta che vengono eseguiti gli esercizi. Poiché per alcune persone può essere difficile impegnarsi in questa pratica, il facilitatore deve sempre considerare le caratteristiche del gruppo e prestare attenzione a eventuali segnali di disagio. Gli esercizi possono essere presentati in diverse sessioni e con gradualità.

#### Fonti & Risorse:

Inquadra il QR Code per una versione guidata di questa pratica.



## Camminare nello spazio

**“ESSERE GUIDATI DA  
UN’ALTRA PERSONA PUÒ  
ESSERE MOLTO FORTE  
EMOTIVAMENTE PER CHI  
NON È ABITUATO”**

J.W.



# Lo Specchio



*"Cerchiamo noi stessi negli altri, che cercano se stessi in noi".*

Nella nostra quotidianità, osserviamo, interpretiamo e facciamo previsioni sul comportamento degli altri in modo continuo e costante. Le evidenze scientifiche sostengono l'ipotesi che il nostro corpo giochi un ruolo fondamentale in questo processo: tra i organi e processi coinvolti, non possiamo non menzionare i neuroni specchio e la loro capacità di attivarsi sia quando svolgiamo un'azione sia quando la osserviamo svolgere a qualcun'altro. In questa serie di esercizi di specchio, i partecipanti sono spesso posti uno di fronte all'altro e creano un dialogo con il partner attraverso il gioco del rispecchiarsi.



30 minuti



uno spazio libero da ingombri, dove è possibile camminare e muoversi liberamente



Musica: i brani selezionati devono avere un buon livello di energia ed essere di aiuto per l'attivazione positiva del gruppo

## Descrizione

Questi esercizi vengono proposti solitamente dopo una fase iniziale di riscaldamento del corpo e necessitano di un facilitatore, ovvero una persona che guidi il gruppo attraverso l'esperienza dando, quando necessario, le opportune indicazioni.

Il gruppo viene diviso in due e si creano due file che si fronteggiano. Ogni partecipante ne ha un altro di fronte a sé. Il facilitatore controlla che ognuno abbia un compagno e "disegna" una linea immaginaria al centro. Poi:

- Il facilitatore chiede alle coppie di iniziare a camminare l'una verso l'altra e, quando raggiungono la linea, di girarsi e tornare indietro al punto di partenza. I partecipanti cominciano e si concedono il tempo necessario per familiarizzare con lo spazio (quanti passi, quanto tempo, ecc.).
- Quando i partecipanti sembrano sicuri all'interno dello spazio, il facilitatore chiede loro di guardare il partner e di provare a camminare alla stessa velocità e in modo sincronizzato. Devono cercare di mantenere sempre la stessa distanza tra loro e la linea immaginaria. Viene concesso ai partecipanti il tempo necessario a stabilire una buona sincronizzazione del movimento.
- Quando le coppie sono sufficientemente sincronizzate e sicure, il facilitatore chiede loro di camminare un po' più velocemente.
- Se le coppie si sentono a proprio agio, il facilitatore chiede loro di camminare all'indietro allontanandosi dalla linea centrale. Le coppie sono l'una di fronte all'altra e possono vedere quando l'altra raggiunge il muro/la fine dello spazio dedicato all'attività: quando un partecipante vede l'avvicinarsi del muro può rallentare o fermarsi in modo da segnalare all'altro di fare lo stesso.

I partecipanti raggiungono il centro per l'ultima volta e portano avanti le mani toccandosi palmo a palmo per salutarsi. Poi tornano alla linea originale e si spostano di una posizione a sinistra (l'ultimo della linea deve spostarsi sul lato opposto). L'esercizio può essere ripetuto con partner diversi.



A seguire, il facilitatore spiega brevemente che il gruppo ora giocherà al "gioco dello specchio" e chiede ai partecipanti di mettersi in due file, una di fronte all'altra, faccia a faccia. In queste nuove coppie, composte dai partecipanti che si troveranno uno di fronte all'altro, una persona sarà l'"immagine" e l'altra sarà il "soggetto". La linea centrale rappresenterà, invece, un "grande specchio", posto tra le coppie.

Il "soggetto" inizia a muoversi e l'immagine lo segue cercando di copiare il movimento il più simultaneamente possibile. Se i partecipanti si sentono a proprio agio, si può chiedere loro di seguire e riprodurre anche le espressioni facciali.

Dopo alcuni minuti, verrà dato un segnale (come un battito di mani) e verranno invertiti i ruoli. Questo cambio di ruolo può essere riproposto alcune volte.

Dopo aver completato alcuni cambi di ruolo, il facilitatore cammina sulla linea centrale, spiegando che il grande specchio si è rotto. Le coppie possono ripetere lo stesso esercizio di rispecchiamento, mettendosi l'una di fronte all'altra e scambiandosi di tanto in tanto il ruolo, ma questa volta sono libere di muoversi nello spazio come vogliono.

A questo punto:

- È importante ricordare loro di esplorare lo spazio in ogni direzione: camminando o spostandosi da un lato all'altro della stanza, ma anche utilizzando, quando possibile, diverse altezze (sdraiati a terra, seduti, in piedi...).
- Quando i partecipanti hanno preso confidenza con il gioco dello specchio, è importante ricordare loro di prestare attenzione ai dettagli: la copia deve essere il più precisa possibile, quindi devono prestare attenzione anche ai piccoli movimenti, come il movimento delle dita, le espressioni facciali, la posizione dei piedi...

Per chiudere la serie di esercizi, il gruppo si divide in due. Un gruppo è rivolto verso il muro e l'altro prepara una "scultura" con i propri corpi in silenzio: i partecipanti prendono posizione nello spazio, possibilmente creando pose che comportino una relazione con gli altri componenti del gruppo (potete osservare un esempio concreto nella foto in calce alla prossima pagina). Più la scultura del gruppo è complessa, meglio è, perché l'obiettivo è rendere difficile all'altra squadra ricrearla esattamente. Dopo circa un minuto, l'altra squadra si gira e ha a disposizione 30 secondi per ricreare la stessa scultura con i propri corpi. Il facilitatore assegna un punto se la copia è accurata. Dopodiché i gruppi si scambiano i ruoli e il gioco si ripete.

Un altro modo possibile per concludere la serie di esercizi è "lo specchio felice".

- I partecipanti sono ancora divisi in gruppi e il facilitatore chiede loro di usare gli occhi per trovare rapidamente un compagno nell'altro gruppo.
- Quando tutti hanno un compagno, il facilitatore chiede di iniziare a muoversi, specchiandosi l'un l'altro usando facce felici o movimenti felici: "Quello che vedi allo specchio ti piace molto, sei felice di quello che vedi. È proprio bello essere così, è proprio bello essere te!".

Dopo la parte conclusiva, si può accompagnare il gruppo ad abbassare il livello di energia chiedendo ai partecipanti di sedersi in cerchio e ponendo loro alcune domande di riflessione, come ad esempio:

- Come vi siete sentiti nei due ruoli? Quali cambiamenti avete notato? C'era un ruolo in cui vi sentivate maggiormente a vostro agio?
- Come vi siete sentiti nel rapporto con diversi partner? Avete notato dei cambiamenti?
- Come si è sentito il vostro corpo nell'assumere le posizioni e i movimenti degli altri?

**“HO CAPITO CHE A VOLTE MI  
PIACE GUIDARE E A VOLTE  
SONO FELICE DI SEGUIRE E  
LASCIARE LA  
RESPONSABILITÀ A  
QUALCUN'ALTRO”**

I.R.

*Lo Specchio*

### Da tenere a mente:

In questa serie di esercizi è importante esplorare movimenti, posizioni diverse, parti diverse dello spazio, altezze diverse. È quindi particolarmente importante che i partecipanti si ricordino di:

- Ascoltare e rispettare le esigenze del proprio corpo, gli eventuali dolori e rigidità.
- Eseguire solo i movimenti che sono possibili, tenendo conto delle caratteristiche del proprio corpo.
- Ricordare al gruppo di ascoltare sempre il proprio corpo, di rispettare i propri limiti fisici e di evitare movimenti che possono provocare malessere o infortuni a se stessi o agli altri.

È fondamentale ricordare che questi esercizi devono essere eseguiti dopo una fase di riscaldamento del corpo.

È anche importante notare che questo tipo di attività può essere più impegnativo perché richiede una maggiore interazione con gli altri: è possibile che i gruppi, soprattutto quelli appena formati, abbiano bisogno di un po' di ripetizioni prima di essere in grado di esplorare davvero lo spazio e la relazione tra loro attraverso questi esercizi.

### Le nostre conclusioni:

Nella nostra esperienza, questi esercizi possono portare a diverse riflessioni sia della persona su se stessa sia dell'intero gruppo (ad esempio, "è più piacevole condurre o seguire? Come mi sento a muovermi insieme al mio partner? Come reagisce il mio corpo?")

È importante, a nostro avviso, permettere ai partecipanti di esplorare entrambi i ruoli ogni volta che si eseguono gli esercizi. Un certo livello di timidezza può emergere la prima volta, anche nel caso in cui il gruppo sia già formato e i partecipanti si conoscano bene, ma dovrebbe diminuire nel tempo, con la ripetizione degli stessi esercizi, lasciando i partecipanti più liberi di sperimentare.

Poiché per alcune persone può essere difficile impegnarsi in questa pratica, il facilitatore deve sempre considerare le caratteristiche del gruppo e prestare attenzione ad eventuali segni di disagio. Gli esercizi possono essere presentati in diverse sessioni e con gradualità.

### Fonti & Risorse:

Inquadra il QR Code per una versione guidata di questa pratica.



## Lo Specchio



# Paesaggi sonori

Utilizziamo la nostra immaginazione: in questo esercizio, il gruppo è accompagnato a immaginare e creare paesaggi e scenari attraverso stimoli sonori



20-25 minuti



Una stanza vuota



Cuscini, coperte e/o materassini per un maggior comfort

## Descrizione

I partecipanti sono invitati a sdraiarsi a terra in posizione supina e a chiudere gli occhi. Il facilitatore lascia trascorrere alcuni minuti, cercando di guidarli in uno stato di rilassamento della mente e del corpo, utilizzando brevi frasi come "*Chiudi gli occhi e lascia che il tuo corpo si rilassi completamente. Cercate il più possibile di svuotare la mente dai pensieri, ma tenetela pronta all'azione. Tra pochi minuti inizierà il nostro viaggio. Cercate di immaginare con la fantasia la situazione in cui vi condurrò, cercando di riprodurre suoni, rumori e sensazioni con la voce e con il corpo, senza muovervi dalla posizione supina in cui vi trovate. Ad esempio, potete battere le mani o i piedi sul pavimento, soffiare intensamente, imitare i suoni della natura o ciò che accade intorno a noi. Prestate sempre attenzione ai contributi degli altri, rispettateli e unitevi a loro, cercando di creare un ambiente il più possibile uniforme intorno a voi.*"

Quando questo primo obiettivo è stato raggiunto e il gruppo è sufficientemente rilassato e concentrato, il facilitatore, nel ruolo di narratore, inizia a raccontare la storia. Non è necessario seguire un testo predeterminato; il narratore può improvvisare, prestando attenzione a ciò che emerge all'interno del gruppo.

L'idea è quella di proporre al gruppo un viaggio che inizia all'alba e termina alla stessa ora del giorno successivo: il racconto avrà un ritmo molto lento, aspettando approssimativamente qualche secondo dopo ogni frase per permettere al gruppo di imitare e riprodurre con voce e movimenti del corpo ciò che sta accadendo intorno a loro. È importante mantenere un tono di voce neutro e accogliente.

Un esempio di testo è riportato nella pagina successiva.

### Da tenere presente:

Il facilitatore può sostenere e modellare la produzione dei suoni e rumori nel caso in cui il gruppo attraversi qualche difficoltà: questo può avvenire con più frequenza all'inizio o alla fine dell'esercizio.

### Le nostre conclusioni:

Questo esercizio, secondo la nostra esperienza, può aiutare a creare un buon ambiente relazionale nel gruppo, facendo sentire ogni membro coinvolto. Gli occhi chiusi possono aiutare a superare la timidezza e aiutare chi fatica a coinvolgersi e emergere.



## *testo di Esempio per la conduzione di un viaggio immaginato sulla spiaggia*

"Siamo su una spiaggia all'alba.  
Non ci sono persone intorno a noi.  
Siamo soli, sdraiati sulla sabbia.  
Intorno a noi, le onde del mare si infrangono sulla riva.  
Alcuni animali si svegliano.  
Ecco i primi abitanti della spiaggia.  
Il sole sta sorgendo lentamente.  
Qualcuno corre lungo la riva.

Sono circa le 7:30 del mattino.  
I chioschi stanno aprendo.  
Arriva qualcuno.  
Gli uccelli volano alti nel cielo.

Sono le 8.30.  
La spiaggia inizia a popolarsi di persone che amano arrivare presto per trovare posto.  
Ci sono molte attività sulla spiaggia...  
...e in acqua.  
Il sole è alto e cocente.  
La spiaggia è affollata di gente.  
È difficile passare senza calpestare l'asciugamano di qualcun altro.

È ora di pranzo.  
Che profumo di cibo!  
Il cielo è azzurro e non c'è una nuvola.  
Qualcuno lascia la spiaggia.  
La musica del bar si abbassa.

Sono le 2:30 del pomeriggio.  
C'è meno gente.  
Il sole batte sulla nostra pelle.  
I gabbiani volano nel cielo.

Alle 4:30 del pomeriggio, qualcuno ritorna per le ultime ore.  
E di nuovo la spiaggia si affolla.

Alle 18.30 qualcuno torna a casa.  
Qualcuno sceglie di rimanere fino al tramonto.

Ecco l'ora in cui la luce diventa dorata.  
Tutto è più tranquillo.  
I chioschi chiudono.

Ormai è sera.  
C'è una leggera brezza.  
Alcuni animali tornano e altri lasciano i loro nidi.  
C'è un vento fresco.

È buio.  
Ed ecco le stelle.  
La luna si riflette sul mare.  
C'è una luce intensa.  
Il cielo diventa viola.  
Il sole sorge timidamente dal mare e saluta la luna".

**“QUESTO TIPO DI VIAGGIO IMMAGINARIO MI  
PERMETTE DI ENTRARE IN UN MONDO  
CREATIVO, DOVE IL MIO IO INTERIORE FA  
EMERGERE LE IMMAGINI CHE SONO  
IMPORTANTI PER ME IN QUESTO MOMENTO.  
IL PIÙ DELLE VOLTE HANNO UN EFFETTO  
CALMANTE SU DI ME, PERCHÉ MI SONO  
PERMESSA DI ASCOLTARE LA MIA VOCE  
INTERIORE”**

I.R.

## 3.4 Social Presencing Theater

Durante la nostra esperienza laboratoriale a Tallin (Estonia), abbiamo incontrato ed esplorato alcune pratiche tratte dalla metodologia del Social Presencing Theater (Arawana Hayashi, 2021). In questa pubblicazione, pur non aspirando all'eshaustività per cui si rimanda alle pubblicazioni presenti nelle sezioni "Fonti & Risorse" e nella bibliografia, vogliamo condividerne alcune parti che abbiamo ritenuto particolarmente utili per la riflessione individuale e di gruppo.

Il Social Presencing Theater è stato sviluppato da Arawana Hayashi e Otto Scharmer con il fine di produrre uno strumento utile a sostenere i cambiamenti trasformazionali. Viviamo in un'epoca di sconvolgimenti e cambiamenti: *"Cambiamento climatico. Fame. Povertà. Terrorismo. Violenza. Distruzione delle comunità, della natura, della vita"*. Otto Scharmer considera i cambiamenti trasformazionali le basi del nostro benessere sociale, economico, ecologico e spirituale e, nella "Teoria U", ha sviluppato modello di processo di trasformazione che parte e prende movimento dall'interno.

*"Per creare un vero cambiamento nel mondo, dobbiamo cambiare la posizione interna da cui agiamo, non solo come individui ma anche nelle nostre azioni collettive come gruppi, organizzazioni e sistemi relazionali su larga scala"* (Otto Scharmer, 2016).

Arawana Hayashi, danzatrice giapponese, ha fornito attivamente un contributo alla Teoria U attraverso l'elaborazione del suo Social Presencing Theater, un metodo per prendere coscienza del proprio corpo, al fine di comprendere meglio i cambiamenti necessari nella vita personale dell'individuo, ma anche nella nostra società. Con questo metodo non esploriamo solo la consapevolezza del nostro corpo, ma diventiamo anche più consapevoli del "corpo sociale" dei gruppi e delle comunità di cui facciamo parte o che stanno intorno a noi (ad esempio, famiglia, amici, colleghi).

L'obiettivo di questo lavoro di elaborazione e ricerca condotta da Hayashi è quello di offrire pratiche di movimento che sostengano le persone nel riconoscere la propria e altrui saggezza incarnata (del corpo), la compassione e il coraggio di agire. Di fronte alle enormi sfide ambientali, sociali e spirituali del giorno d'oggi, è facile dimenticare o "scollegarci" dalla fondamentale bontà umana che vive nella nostra presenza. Il Social Presencing Theater ci invita a compiere dei "movimenti veri", dei movimenti che sono già nostri e che ci permetterebbero di creare una nuova società, brillante, accogliente e con salde basi.

Per questa pubblicazione, abbiamo scelto e selezionato alcune pratiche che hanno l'obiettivo di aumentare la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie sensazioni corporee. A seguire, verranno presentate altre pratiche utili alla presa di consapevolezza e per lo spostamento dell'attenzione e dello sguardo sul campo sociale in cui viviamo. Le pratiche di embodiment (ovvero, di attenzione alle sensazioni corporee e di utilizzo del corpo per la comprensione della situazione) aiutano ad avvicinarsi a se stessi e agli altri e approfondiscono la riflessione.

*"Ogni pratica a un punto di vista, uno scopo e una forma definita - come si inizia, come si svolge e secondo quali parametri, come si termina. Le pratiche sono forme. Sono contenitori per l'esperienza. Ogni pratica è seguita dalla riflessione di gruppo. Non ci sono esperienze giuste o sbagliate - c'è solo apprendimento"* (Arawana Hayashi, 2021).

## Riscaldamento

Solitamente, iniziamo una sessione di SPT con alcune attività di mindfulness per aiutare i partecipanti a ritrovarsi nel qui e ora e a connettersi al momento e all'attività presente.

Potete trovare alcuni esempi di queste attività nel capitolo 3.1 della presente guida intitolato "Mindfulness".

Vi invitiamo ad approfondire la teoria e pratica del Social Presencing Theater, scansionando questo QR Code:



## Descrizione

La Danza di 20 Minuti è una pratica su base corporea che invita a promuovere la presenza nel momento presente attraverso l'essere profondamente radicati nel proprio corpo. Al giorno d'oggi, la nostra quotidianità e i suoi tempi sono generalmente molto impegnativi e spesso può capitare di perdersi nei propri pensieri senza riuscire a concentrarci su ciò che vorremmo o dovremmo fare. Ciò non ci permette di prenderci il tempo necessario per ascoltare ciò che "ci richiama". Con questa attività, vi invitiamo a riappropriarvi di un momento di immobilità e di ascolto del vostro corpo per imparare a comprenderne o ascoltarne meglio il linguaggio.

Per svolgere l'attività è necessario uno spazio dove sia possibile muoversi e dove non si verrà disturbati per circa 20-30 minuti. L'ideale è stendersi su un pavimento confortevole, di legno o morbido.

Lo scopo della Danza di 20 Minuti è quello di prestare attenzione alle sensazioni del corpo, cercando di evitare di sospendere per un momento il pensiero e il giudizio.

### Procedimento:

#### Posizione sdraiata

Iniziate sdraiandovi sul pavimento e chiudendo gli occhi. Fermatevi a percepire le sensazioni che vi vengono dal corpo e prestate attenzione alla respirazione. Prendetevi un momento per fare esperienza del vostro corpo, in modo semplice, senza porvi particolari obiettivi e senza giudizio.

- Lasciate, poi, che un movimento inizi. Fate tutto ciò che sentite che il vostro corpo ha bisogno di fare, senza pianificare. Ad esempio, il corpo potrebbe avere voglia di stirarsi, di rotolare o di muovere le dita. Per questa prima fase, rimanete sdraiati sul pavimento. Qualsiasi movimento in questa posizione va bene. Prestate attenzione alle sensazioni che vi provengono dal corpo mentre questo si muove.
- Fate una pausa e ascoltate il corpo mentre si riposa, considerandone anche la disposizione e la postura.
- Ricominciate a muovervi, prestando sempre attenzione alla sensazione del corpo che si muove.
- Continuate in questo modo, alternando riposo e movimento, sempre prestando particolare attenzione alle sensazioni del corpo. Mentre vi muovete o riposate, la vostra attenzione può essere rivolta a una parte del corpo in particolare (per esempio, la parte bassa della schiena, un ginocchio o un spalla) o alla sensazione dell'intero corpo.
- Quando notate che state pensando, etichettando o giudicando l'esperienza, fermatevi e cercate di lasciare andare questi pensieri. Senza preoccuparvi, riportate semplicemente l'attenzione sulle sensazioni che vi vengono dal corpo.

# La Danza di 20 minuti

Nella "danza di 20 minuti" i partecipanti sono accompagnati a prestare attenzione alle sensazioni del corpo, eliminando quanto più possibile il pensiero e il giudizio.



20 minuti e, in aggiunta, il tempo necessario alla riflessione



Un pavimento vuoto, in cui sia possibile sdraiarsi



Uno spazio vuoto, un gong (o una campana) che servirà per segnalare l'inizio e la fine della pratica



### Posizione seduta:

- Dopo alcuni minuti, lasciate che il corpo si sollevi in posizione seduta. Continuate ad alternare immobilità e movimento. Tenete ancora gli occhi chiusi.

### In Piedi:

- Dopo ancora qualche minuto, lasciate che il corpo ritrovi la posizione eretta, continuando ad alternare movimento e immobilità. Potete svolgere diversi movimenti, per esempio potete piegarvi, torcervi e allungarvi verso l'alto, mantenendo però la stessa posizione nello spazio della stanza.

### Muoversi nello spazio:

- Aprite gli occhi e iniziate a muovervi nella stanza. Tenete gli occhi bassi e cercate di non guardare nulla in particolare, in modo tale che l'attenzione rimanga per la maggior parte verso il vostro corpo e non sia attratta da ciò che fanno gli altri.

### Trovare una chiusura:

- Al termine dei 20 (o 10) minuti, fermatevi e rimanete per qualche momento immobili. Aspettate finché gli altri partecipanti non abbiano trovato la loro posizione di chiusura e il loro posto nella stanza. Portate l'attenzione sulla parte posteriore del corpo e, man mano, su tutto il corpo in tutte le sue dimensioni. Prendete, poi, coscienza dello spazio sopra, sotto e intorno al vostro corpo.

Prendetevi del tempo per riflettere. Se siete da soli, prendete un diario e annotate ciò che avete osservato. Se siete in gruppo, fate a turno per condividere le vostre esperienze.

Ulteriore materiale disponibile scansionando il seguente QR Code:



### **Le nostre conclusioni:**

Nella fase di test prevista dal nostro progetto, alcuni partecipanti hanno deciso di praticare regolarmente questa attività tratta dal Social Presencing Theater. Una delle partecipanti, in particolare, ha condiviso con il gruppo la sua esperienza:

*"Quando abbiamo provato l'esercizio, i '20 minuti di danza' a Tallinn, mi sono subito resa conto che era molto adatto a me. L'esercizio è molto semplice, servono solo una coperta o un tappetino e un certo lasso di tempo, eppure apre uno spazio che personalmente associo alla libertà, all'apertura, all'ascolto del proprio corpo e al rilassamento. La mia routine prevedeva che al mattino mi sdraiassi sul mio tappetino da yoga, impostassi il timer per 10 minuti (ho adattato l'esercizio per me stessa in modo che fosse più pratico) e mi ascoltassi. Poi ho iniziato a fare i movimenti che il mio corpo mi diceva. Spesso mi venivano in mente esercizi che avevo imparato nello yoga, ma anche nella fisioterapia. A volte avevo solo voglia di respirare. Durante la fase di test, ho provato a "ballare" in questo modo per 10 minuti prima del lavoro, se riuscivo a organizzarmi in qualche modo. Non me lo aspettavo, ma nei giorni in cui iniziavo la giornata con la mia "danza", affrontavo le sfide o i problemi in modo molto più calmo e rilassato. Voglio mantenere questa routine per me, perché mi arricchisce personalmente". (A.S., coordinatore di progetto in una ONG austriaca)*

### **Fonti & Risorse:**

Per maggiori informazioni e dettagli sull'attività, vi consigliamo di consultare i video a disposizione su sito della U-School con le spiegazioni dettagliate della stessa Arawana Hayashi, scannerizzando il seguente QR Code:



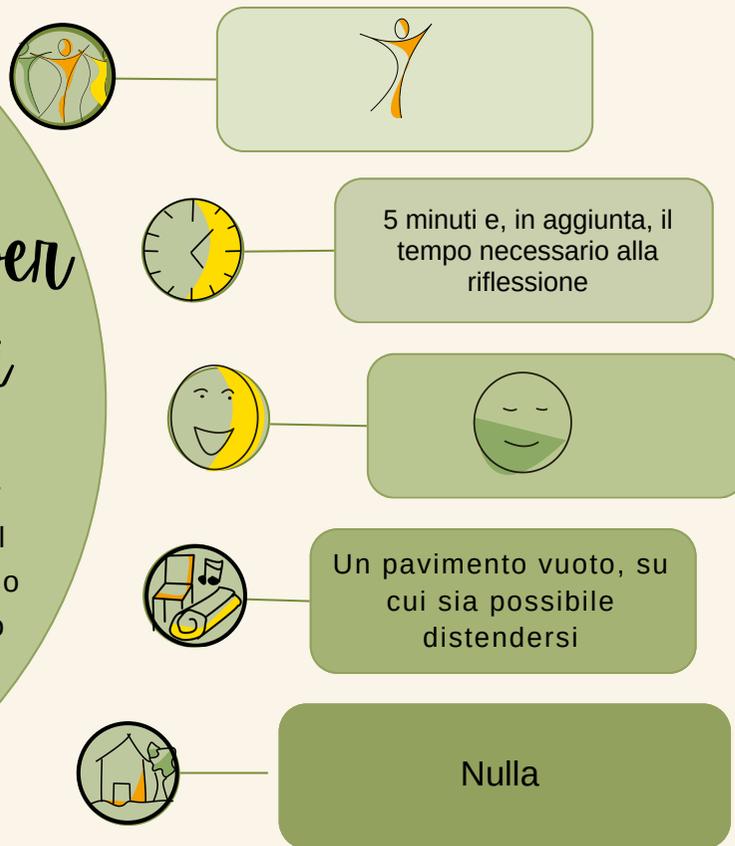
**“I GIORNI IN CUI INIZIO LA GIORNATA CON LA MIA “DANZA” AFFRONTO LE SFIDE O I PROBLEMI IN MODO MOLTO PIÙ CALMO E RILASSATO”**

A.S.

*La Danza di 20 minuti*

# Una pratica per tutti i giorni

Una pratica semplice per diventare consapevoli del momento attuale attraverso l'osservazione del mondo intorno a noi.



## Le nostre conclusioni:

È un'attività molto semplice, che aiuta a connettersi al momento presente e può essere facilmente introdotta nello svolgersi della giornata. È particolarmente consigliata ai principianti.

## Descrizione

Trattiamo ora di un veloce esercizio per imparare a prendere coscienza del momento presente. La pratica è stata già descritta da Arawana Hayashi nel libro precedentemente citato (Arawana Hayashi, 2021).

### Procedimento:

Andate alla finestra o sedetevi da qualche parte in un parco per 5 minuti e osservate il mondo che vi circonda. Non fate nulla. Non provate nemmeno a osservare con particolare attenzione. Sedetevi o guardate fuori senza alcuno sforzo particolare. I pensieri andranno e verranno. Lasciate che fluiscano liberamente.

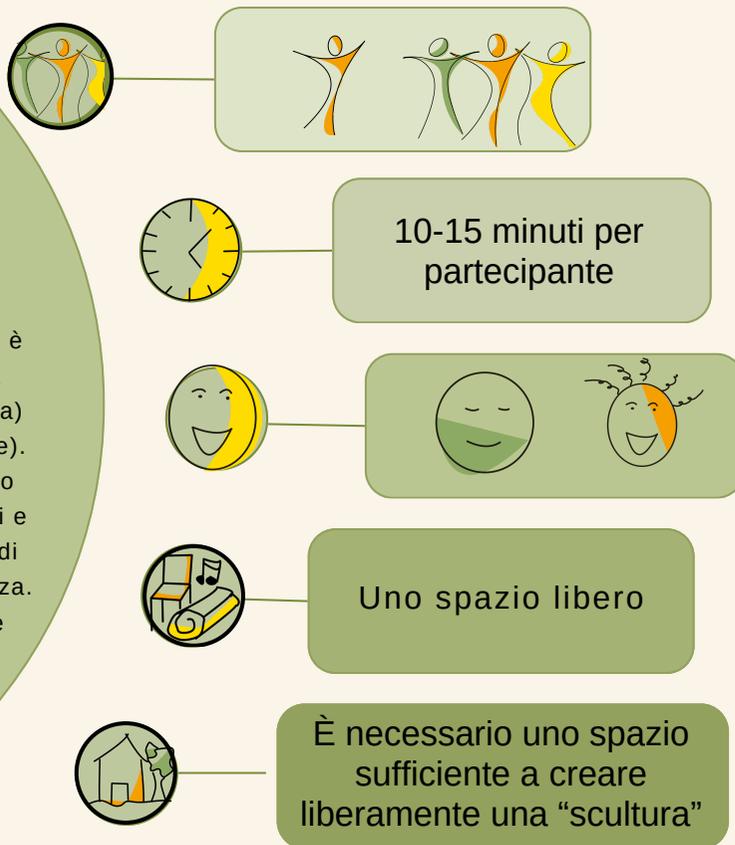
Dopo cinque minuti, prendete un diario o un foglio di carta. Scrivete una breve frase che descriva qualcosa che avete visto o sentito mentre stavate osservando. Descrivete semplicemente, cercando di evitare le interpretazioni. In seguito, scrivete una breve frase che descriva una sensazione che avete provato durante l'osservazione.

Infine, scrivete una breve frase che combini la vostra percezione con le vostre sensazioni. Scrivete il vostro primo pensiero, senza soffermarvi su di esso. Poi rileggete le tre righe e prendetevi un momento per ascoltare come vi sentite.



# Il Blocco

Un processo in cui il partecipante è guidato a passare da una prima "scultura" (realtà attuale / bloccata) alla scultura 2 (il futuro emergente). Non è possibile sapere in anticipo quali movimenti verranno compiuti e dove si fermeranno: il compito è di osservarli e riflettere sull'esperienza. Nel processo possono emergere intuizioni sorprendenti.



## Principi:

- Lasciate che il corpo sia la guida. Non pianificare, recitare, mimare, fingere, manipolare o rappresentare. Lo scopo di questa pratica è semplicemente ESSERE e FARE.
- Lasciatevi trasportare nella situazione "bloccata". La consapevolezza è già presente in essa. Fermatevi a osservare cosa sta emergendo, ovvero ciò che nel linguaggio della Teoria U viene talvolta chiamato "crepa".
- Fidatevi dell'esperienza momento per momento

## Descrizione

Il Blocco (dall'inglese "**Stuck**") è la tecnica principale del Social Presencing Theater. Si tratta di un processo in cui il partecipante si muove dalla "Scultura 1", che rappresenta la realtà attuale/bloccata, alla "Scultura 2", ovvero il futuro emergente. Non sono previsti movimenti specifici: non sappiamo quali movimenti avverranno o dove si fermeranno, ma possiamo seguirli e, poi, riflettere sulla nostra esperienza. In questo modo, possono emergere intuizioni sorprendenti.

Lo scopo è quello di ascoltare profondamente la situazione, cercando di sospendere per un momento la nostra abitudine e tendenza verso la risoluzione immediata dei problemi. Possiamo così scoprire nuove direzioni e avere nuove intuizioni che non sono accessibili attraverso il solo pensiero, ponendo la nostra attenzione verso il nostro "corpo-saggio" e al campo relazionale e sociale attorno a noi.



### Procedimento:

L'attività, pur essendo molto interessante anche svolta individualmente, è particolarmente potente se sperimentata in piccolo gruppo : il gruppo rende possibile, oltre alla riflessione individuale su di sé, anche il raccogliere le impressioni degli altri. In questa sede descriveremo il processo che accompagna lo svolgimento individuale: tuttavia, la stessa progressione è evidenziabile nelle attività di gruppo. Per maggiori dettagli è possibile consultare le risorse indicate in calce alla pagina.

- Prendetevi un momento per riflettere e evidenziare un luogo, una situazione o una posizione in cui vi sentite bloccati: un'area di rottura o di blocco della vostra vita privata o lavorativa.
- Lasciate che la sensazione di essere bloccati in questa particolare situazione entri nel vostro corpo come una forma o un gesto.
- Rendete tangibile nel vostro corpo la sensazione di essere bloccati. Rendetela concreta e visibile nello spazio prendendo una posizione con il vostro corpo (Scultura 1).
- Passate, poi, dalla scultura 1 alla scultura 2: lasciate che la prima forma si muova liberamente e fermatevi solo quando sentite che il movimento si esaurisce (Scultura 2).
- Cercate di tenere a mente le sensazioni e le emozioni della prima e della seconda scultura.
- Prendetevi 1 o 2 minuti per sedervi e immedesimarvi nel movimento che avete appena sperimentato.
- Ora riflettete: Quali differenze ci sono tra la scultura 1 (la forma bloccata) e la scultura 2? Come sono diverse? Qual è stato il movimento dalla scultura 1 alla scultura 2? Quali intuizioni o domande sono emerse?

### Le nostre conclusioni:

Nel workshop svolto a Tallinn (Estonia) abbiamo esplorato insieme l'esercizio del blocco. Nella nostra esperienza, questo strumento può essere molto utile per dar vita a intuizioni su situazioni dove è presente un problema o una sfida da affrontare. È consigliabile, se lo si fa per la prima volta, essere guidati da un formatore esperto.

Una delle partecipanti al nostro workshop, ha commentato: *"È stato interessante vedere come, cambiando posizione, le persone leggano il nostro corpo in modi diversi"* (R.C, Psicologa, Italia).

### Fonti & Risorse:

Per maggiori informazioni e dettagli sull'attività, vi consigliamo di consultare i video a disposizione, alcuni dei quali con le spiegazioni dettagliate della stessa Arawana Hayashi, scannerizzando il seguente QR Code:



**“È STATO INTERESSANTE  
VEDERE COME, CAMBIANDO  
POSIZIONE, LE PERSONE  
LEGGANO IL NOSTRO CORPO  
IN MODI DIVERSI”**

R.C.

*Il Blocco*

## 4. Conclusioni finali

I materiali presenti in questa pubblicazione, pur non avendo la pretesa di essere esaustivi, vogliono essere una fonte di ispirazione per chi vuole promuovere la propria capacità personale di ascoltare il momento attuale e di comprendere empaticamente gli altri. Sono, altresì, rivolti ai formatori, insegnanti e operatori dell'area sociale che lavorano con gruppi e vogliono incoraggiare una maggiore empatia nella comunicazione.

### **Conclusioni finali del laboratorio**

Nella raccolta di informazioni al termine del laboratorio svolto in Estonia, nel corso del presente progetto, i partecipanti hanno riportato di sentirsi calmi, centrati sul momento presente, rilassati e hanno notato un miglioramento del proprio benessere fisico percepito. Inoltre, hanno riferito di sentirsi più consapevoli del proprio corpo e del suo bisogno di essere curato e ascoltato. Gli stessi partecipanti hanno anche riportato di essere grati per l'esperienza e di "portare a casa" molte nuove idee e intuizioni. Si sono sentiti più aperti e curiosi di esplorare nuove possibilità e disposti ad approfondire l'uso dei metodi e il loro potenziale.

### **Comparazione delle risposte fornite all'inizio e dopo la conclusione del laboratorio**

All'inizio e alla fine del Laboratorio Bodywise abbiamo chiesto ai partecipanti come si sentissero al momento attuale. Le risposte iniziali riflettevano un insieme di eccitazione e curiosità per la nuova esperienza che li aspettava, ansia e un po' di stanchezza o stress. Al contrario, la serie di risposte raccolte alla fine del laboratorio ha rivelato un tono più positivo e fiducioso, con menzioni di apertura all'esplorazione, alla sensazione di calma, felicità e ispirazione. Quest'ultima serie di risposte include anche un notevole aumento della consapevolezza percepita del corpo e della cura di sé, indicando una buona comprensione e apprezzamento per i metodi utilizzati.

Nell'ambito del progetto Erasmus+, tutti i partner hanno apprezzato l'esperienza e hanno dichiarato di aver appreso nuovi metodi, aggiungendo di voler stabilire una routine regolare di attività di consapevolezza corporea nella loro vita.

*Find a summary of our key learnings on the next page!*



# I Punti chiave:

- **Creare una routine:** Un aspetto chiave del diventare più consapevoli del proprio corpo è quello di svolgere le attività selezionate con regolarità. L'ideale è riservare alcuni minuti ogni giorno a una o due attività che coinvolgano il corpo: può trattarsi di attività di diverso tipo, come per esempio, di 10 minuti di meditazione consapevole, di qualche minuto di ballo su una canzone a piacimento o 10-20 minuti della *Danza di 20 minuti*.
- **L'apprendimento avviene tramite la riflessione:** Il secondo passo consiste nel prendersi del tempo per riflettere sulle proprie esperienze, ad esempio utilizzando domande guida quali: *"Come mi sono sentito oggi?"*. Questo passaggio è importante per renderci consapevoli, tramutando la sensazione in pensiero, del nostro corpo e del suo stato. Un piccolo taccuino può essere di grande aiuto per annotare ciò che si è appreso e può diventare un utilissimo strumento di riflessione se riconsultato circa una volta al mese per alcune riflessioni d'insieme.
- **Trova la tua cerchia:** Una delle criticità riportate nella nostra esperienza è la difficoltà a mantenere la routine se questa non prevede il contatto e il confronto con nessuno. Per risolvere questo problema può aiutare:
  - Organizzare la pratica sempre nello stesso momento della giornata, per esempio, appena svegli o appena rientrati dopo il lavoro.
  - Trovare alcuni colleghi o amici con cui è possibile praticare gli esercizi, per esempio, durante le pause pranzo o caffè.
  - Trovare una comunità: nel nostro progetto abbiamo organizzato piccole riunioni online, nelle quali abbiamo scambiato esperienze e nuove attività. Questi incontri ci hanno anche permesso di rinnovare il nostro impegno verso la pratica.
- **Riscontri dalla nostra sperimentazione** con diversi gruppi target:
  - Una delle nostre partecipanti lavora in progetti scolastici sul benessere e di promozione di relazioni positive in classe tramite attività teatrali nelle **scuole primarie di secondo grado** (ragazzi tra gli 11 e i 14 anni). Nell'applicare alcuni dei metodi sopra riportati ha notato come l'attività di *respirazione con le 5 dita* ha aiutato concretamente gli alunni a ritrovare la calma all'inizio e alla fine delle sessioni di lavoro. È uno strumento molto semplice e adatto ai bambini che trovano giovamento dalla presenza di un riferimento concreto.
  - Un'altra esperienza con attività mirate a ritrovare la calma è stata quella di coinvolgere gli **studenti** in una sperimentazione della Danza delle Bolle a progressione contraria: invece di iniziare da piccole bolle (come descritto nella sezione relativa ai metodi di questa guida), i ragazzi sono stati invitati ad iniziare da bolle grandi e, poi, sono stati guidati nel rimpicciolirle fino a quando il movimento è quasi scomparso. A quel punto gli studenti sono stati in grado di sedersi e concentrarsi sulla respirazione prima di tornare al normale svolgimento delle lezioni.
  - Riflessioni personali. Una partecipante, che ha riportato di aver svolto la "Danza di 20 minuti" ma riducendone la durata a 10, ha detto: *"Non me lo aspettavo necessariamente, ma nei giorni in cui inizio la giornata con la mia "danza", affronto le sfide o i problemi in modo molto più calmo e rilassato. Voglio mantenere questa routine per me, perché mi arricchisce personalmente"*. (A.S., coordinatore di progetto in una ONG austriaca). L'adattamento ai propri ritmi di vita è fondamentale.
  - Lavorando con gli **adulti** abbiamo scoperto che sono molto più aperti all'esperienza di quanto si possa pensare. Il feedback dei formatori esterni presenti al laboratorio in Estonia è stato molto positivo e i partecipanti si sono sorpresi di come i piccoli movimenti possano portare potenti intuizioni su diversi temi personali e professionali.

Ci auguriamo che le diverse attività e metodologie presentate possano ispirarvi e vi invitiamo a sperimentarle nella vostra vita personale o con i gruppi con cui vi ritroverete a lavorare.

**Vi auguriamo un'emozionante esplorazione per diventare più consapevoli del vostro corpo.**

**PROVATE A PERCEPIRE, SENTIRE E ASCOLTARE LE SENSAZIONI DEL VOSTRO CORPO!**

*Il team di Bodywise*

## 5. Bibliografia

Berkovich-Ohana, A., et al (2018) *Contemplative neuroscience, self awareness, and education*. Progress in Brain Research.

Boal, A. (2006) *Aesthetics of the Oppressed*, First Edition. Routled

Boal, A. (2022) *Games for Actors and Non-Actors*, Third edition. Routledge

Edelman, G.M (2004) *Wider than the sky. The phenomenal gift of consciousness*, New Haven, London: Yale University Press

Fancourt & Finn, (2019) *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, WHO

Hayashi, A. (2019) *Four Reflection Processes on the Village*, <https://medium.com/presencing-institute-blog/four-reflection-processes-on-the-village-bfd2602a433d>

Hayashi, A. (2021) *Social presencing theatre. The art of making a true move*, PI Press. Cambridge

Mehling W.E. et all (200) *Body Awareness: Construct and Self-Report Measures*, PLoS ONE 4(5)

Pezin, P. (2023) *Il libro degli esercizi per attori. Il meglio del training internazionale in 600 esercizi*, Dino Audino Editore. Roma

Presencing Institute INC (2023), *20 Minutes Dance*, <https://www.u-school.org/20min-dance>

Presencing Institute INC (2023), *Stuck Exercise*, <https://www.u-school.org/stuck>

Presencing Institute INC (2023), *U-school for Transformation*, <https://www.u-school.org>

Sharmer O. (2016) *Theory U: Leading from the Future as It Emerges*. Barrett-Koehler

Stanislavski, K. (2008) *An Actor's Work: A Student's Diary*, Routledge, Massachusetts

## 6. Licenze e Informazioni Legali



Questa pubblicazione è rilasciata con licenza Creative Common Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International.

Questa licenza consente ai ri-utilizzatori di distribuire, adattare e costruire sul materiale in qualsiasi mezzo o formato, a condizione che venga data l'attribuzione al creatore. La licenza consente l'uso commerciale. Se si adatta o ci si basa sul presente materiale, è necessario concedere in licenza il materiale modificato secondo gli stessi termini.

CC BY-SA include i seguenti elementi:

BY: il credito deve essere dato al creatore.

SA: Gli adattamenti devono essere condivisi secondo gli stessi termini.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



La stesura di questo documento è stata finanziata con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa comunicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Scansione questo QR code per collegarti al sito internet del progetto!