

Attività

Echi emotivi	
Breve descrizione	I partecipanti esplorano l'espressione di diverse emozioni utilizzando solo suoni e gesti.
Obiettivi	Incoraggiare l'espressione emotiva, rafforzare la fiducia in sé stessi e sviluppare le capacità di comunicazione non verbale.
Tempo stimato	30 minuti
Preparazione	Preparare un elenco di emozioni (felice, triste, eccitato, arrabbiato, ecc.) e assicurarsi di avere uno spazio confortevole per muoversi.
Materiali/attrezzi necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Un elenco di emozioni scritto su cartoncini grandi o fogli stampati (ad esempio, felice, triste, eccitato, spaventato, arrabbiato, sorpreso, confuso, nervoso) • Una palla morbida o un piccolo oggetto (da passare per indicare a chi tocca) • Musica di sottofondo (facoltativa) per creare un'atmosfera confortevole e coinvolgente
Svolgimento	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Prima di passare all'attività principale, iniziare con degli esercizi di riscaldamento per rilassare i partecipanti e metterli a proprio agio nell'esprimere le emozioni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Specchio delle espressioni facciali: chiedete ai partecipanti di mettersi in coppia e di imitare le espressioni facciali esagerate dell'altro 2. Catena di suoni e movimenti: una persona emette un suono e compie un gesto (ad esempio, un sospiro profondo e le spalle curve), e la persona successiva ripete il gesto aggiungendo un tocco personale. 3. Passeggiata emotiva: i partecipanti camminano per la stanza, cambiando il loro stile di movimento in base alle emozioni indicate (ad esempio, "cammina come se fossi estremamente felice" o "cammina come se portassi un grande peso"). <p>A. Introduzione (5 minuti):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spiegare le regole:

- I partecipanti esprimeranno le emozioni utilizzando solo **suoni e linguaggio del corpo**, senza parole!
- Possono usare il volume, il tono, i movimenti, la postura, le espressioni facciali e i gesti.
- Incoraggiare i partecipanti a **esagerare** le espressioni per maggiore chiarezza
- Non esistono interpretazioni giuste o sbagliate: ogni espressione è valida

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore dimostra un'emozione (ad esempio, mostrando "gioia" battendo le mani, sorridendo ampiamente ed emettendo un suono allegro "Woo-hoo!")
- Chiedete al gruppo: "Quale emozione pensate che sia?"
- Mostra un'altra emozione (ad esempio, tremando con gli occhi sgranati e ansimando per la "paura") e chiedi nuovamente al gruppo di interpretarla

B. Fase 1: Espressione individuale (10 minuti)

1. Round 1 - Il facilitatore guida:

- Il facilitatore esprime un'emozione (ad esempio, "eccitazione")
- Tutti i partecipanti esprimono eccitazione contemporaneamente utilizzando **solo** suoni e gesti
- Mantenete l'espressione per **5-10 secondi** prima di interromperla e discutere ciò che i partecipanti hanno notato

2. Round 2 - Partecipante casuale guida:

- Un partecipante alla volta si avvicina al centro ed esprime un'emozione utilizzando gesti e suoni vocali
- Il gruppo indovina l'emozione
- Il facilitatore pone domande di approfondimento:
 - "Cosa ti ha fatto riconoscere quell'emozione?"
 - "Come esprimeresti questa emozione in modo diverso?"

C. Fase 2: Eco di gruppo (10 minuti)

1. Accoppiare i partecipanti:

- Una persona esprime un'emozione. Il partner deve "ripetere" l'emozione copiando l'espressione il più fedelmente possibile.
- Dopo 30 secondi, si scambiano i ruoli

2. Eco di gruppo:

- Il facilitatore chiama un'emozione e un partecipante inizia ad esprimere
- Uno dopo l'altro, gli altri "catturano" l'emozione e la **amplificano**, rendendola più grande e più forte fino a coinvolgere tutto il gruppo

D. Fase 3: Trasformazione delle emozioni (5 minuti)

1. Sfida di transizione:

- Il facilitatore inizia con un'emozione (ad esempio, gioia) e la trasforma gradualmente in un'altra (ad esempio, tristezza)
- I partecipanti devono passare con fluidità da un'espressione all'altra, adattando il linguaggio del corpo e i suoni di conseguenza

2. Riflessione finale:

- Chiedere ai partecipanti:

- "Quale emozione è stata più facile da esprimere? La più difficile?"
- "I suoni vi hanno aiutato a provare maggiormente l'emozione?"
- "Come vi siete sentiti nel fare questa attività con gli altri?"

3. Riflessione finale e rilassamento (5 minuti)

Per aiutare i partecipanti a rilassarsi dopo l'intensità emotiva dell'attività:

1. **Esercizio di respirazione profonda** – Guidare i partecipanti attraverso inspirazioni ed espirazioni lente per ripristinare la calma
2. **Esercizio di scuotimento** – Chiedere a tutti di scuotere braccia e gambe per rilasciare fisicamente la tensione
3. **Discussione finale di gruppo:** – "Come possiamo usare le espressioni non verbali nella vita reale per comunicare meglio?"

Possibili varianti e adattamenti

- **Per i partecipanti con difficoltà di linguaggio o uditive:**
 - Concentrarsi sul linguaggio del corpo, sulle espressioni facciali e sui movimenti piuttosto che sulla vocalizzazione
 - Utilizzare elementi del linguaggio dei segni o incoraggiare i partecipanti a **disegnare** le proprie emozioni
- **Per i partecipanti con mobilità limitata:**
 - Utilizzare espressioni facciali e movimenti della parte superiore del corpo invece di gesti che coinvolgono tutto il corpo
 - Incoraggiare l'uso di diverse **texture o oggetti** (ad esempio, un panno morbido per "calma", carta stropicciata per "nervosismo")

	<ul style="list-style-type: none"> Echi emotivi a tema: <ul style="list-style-type: none"> Recitate le emozioni in diversi scenari (ad esempio, "Eccitazione a una festa a sorpresa", "Paura mentre si cammina in una casa stregata")
Potenziali difficoltà	I partecipanti potrebbero sentirsi timidi; incoraggiate un ambiente sicuro e aperto.
Suggerimenti	Utilizzate esercizi di riscaldamento come espressioni facciali esagerate per aumentare la fiducia in se stessi
Fonti	<ul style="list-style-type: none"> Fonte primaria: Johnstone, K. (1981). <i>Impro: Improvisation and the Theatre</i>. Methuen Drama Fonte aggiuntiva: Spolin, V. (1999). <i>Theater Games for the Classroom: A Teacher's Handbook</i>. Northwestern University Press

Rispecchiare i movimenti	
Breve descrizione	Esercizio di comunicazione non verbale in cui i partner imitano i movimenti l'uno dell'altro.
Obiettivi	Migliorare la concentrazione, l'osservazione e il lavoro di squadra
Tempo stimato	30 minuti
Prepar	Accoppiare i partecipanti e assicurarsi che ci sia spazio sufficiente
Materiali/Attrezzi necessarie	<ul style="list-style-type: none"> Musica: musica soft e strumentale può aiutare a stabilire un ritmo per il movimento Specchi – Se disponibili, i partecipanti possono utilizzare un grande specchio per l'esercizio iniziale Schede delle emozioni – Per aiutare a ispirare movimenti diversi (ad esempio, "muoviti come se fossi felice, triste, stanco")
Attuazione	Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):

Poiché il mirroring richiede consapevolezza del proprio corpo e concentrazione, iniziare con degli esercizi di riscaldamento:

1. **Camminata seguendo il leader:** chiedi ai partecipanti di seguire i movimenti del facilitatore nella stanza per acquisire dimestichezza con l'imitazione
2. **Rispecchiare le espressioni facciali:** a coppie, una persona fa espressioni facciali esagerate mentre l'altra le copia
3. **Danza delle mani al rallentatore:** le coppie si siedono una di fronte all'altra e muovono una mano al rallentatore mentre il partner le imita

A. Introduzione (5 minuti):

1. Spiegare il concetto:

- Un partner si muove **lentamente e deliberatamente**, mentre l'altro lo imita nel modo più preciso possibile
- L'obiettivo è muoversi in perfetta **sincronia**, come se tra loro ci fosse uno specchio
- Dopo alcuni minuti, **invertire i ruoli** in modo che entrambi provino l'esperienza di guidare e seguire

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore forma una coppia con un partecipante e dimostra come muoversi in modo fluido e a un ritmo confortevole
- Enfatizzare **il contatto visivo e l'attenzione** ai piccoli dettagli del movimento

B. Fase 1: Rispecchiamento di base (10 minuti)

1. Formare delle coppie di partecipanti:

- Un partner inizia come leader, compiendo piccoli movimenti lenti (ad esempio, alzando un braccio, inclinando la testa)

- Il seguace rispecchia ogni movimento nel modo più preciso possibile
- Incoraggiare **la fluidità** e scoraggiare i movimenti improvvisi e a scatti

2. Invertite i ruoli:

- Dopo **2-3 minuti**, fate scambiare i ruoli ai partner
- Riflettete su come vi siete sentiti nel guidare rispetto al seguire

3. Discussione di gruppo:

- Chiedete: "Cosa è stato più facile: guidare o seguire? Perché?"
- "Come ti sei sentito a essere completamente in sintonia con un'altra persona?"

C. Fase 2: rispecchiamento avanzato (10 minuti)

1. Introduci diverse qualità di movimento:

- Chiedi al leader di sperimentare movimenti **fluidi, netti, scorrevoli o con arresti e ripartenze**
- Incoraggiare i partner a **mantenere il contatto visivo** per rimanere in sintonia

2. Aggiungere elementi emotivi e narrativi:

- Invece di movimenti casuali, chiedi ai partecipanti di esprimere emozioni attraverso il movimento
- Esempi: "Muoviti come se ti stessi svegliando da un sogno" o "Muoviti come se stessi cercando qualcosa di importante"

3. Rispecchiamento libero:

- Eliminate il concetto di "leader" e lasciate che entrambi i partner improvvisino insieme, **muovendosi in armonia senza decidere chi segue chi**

D. Fase 3: Rispecchiamento di gruppo (5 minuti)

1. Sfida in piccoli gruppi:

- Ogni coppia **si unisce a un'altra coppia**, formando gruppi di 4
- Una persona inizia un movimento e il resto del gruppo la imita
- Ogni 30 secondi, cambia il leader

2. Sincronizzazione dell'intero gruppo:

- Il facilitatore guida l'intero gruppo con movimenti semplici e fluidi (ad esempio, alzare le braccia, oscillare da un lato all'altro)
- Una volta che tutti sono sincronizzati, invitare un volontario a prendere il comando

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

Dopo un'attività coinvolgente, aiuta i partecipanti **a rilassarsi e riflettere**:

1. Esercizio di scuotimento: chiedi a tutti di scuotere braccia e gambe per rilasciare la tensione

2. Respirazione guidata – Inspirare lentamente, alzare le braccia, espirare e lasciarle cadere

3. Discussione finale di gruppo:

- "Cosa avete imparato oggi sul movimento oggi?"
- "Vi siete sentiti più in sintonia con il vostro partner man mano che l'esercizio procedeva?"
- "In che modo il mirroring può migliorare la nostra comunicazione quotidiana?"

Possibili variazioni e adattamenti

• Per i partecipanti con mobilità limitata:

- Utilizzare **solo i movimenti delle mani o del viso** anziché il mirroring completo del corpo

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Chiedere ai partecipanti seduti di imitare i gesti o i movimenti degli occhi <p>• Per i partecipanti con disabilità visive:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Introdurre il mirroring utilizzando il tatto invece della vista, in modo che una persona guida delicatamente la mano dell'altra ○ Utilizzare il mirroring verbale: un partecipante descrive i propri movimenti mentre l'altro li ripete basandosi sui segnali acustici <p>• Per aggiungere un elemento competitivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Giocate a un gioco in cui il facilitatore cerca di individuare chi sta guidando e chi sta seguendo: dovrebbe essere impercettibile!
Potenziali difficoltà	Problemi di coordinazione; incoraggiare la pazienza e una progressione graduale dei movimenti
Suggerimenti	Iniziate con piccoli movimenti e passate gradualmente a gesti che coinvolgono tutto il corpo
Fonti	<ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Spolin, V. (1963). <i>Improvisation for the Theater</i>. Northwestern University Press • Fonte aggiuntiva: Boal, A. (2002). <i>Giochi per attori e non attori</i>. Routledge

Dadi della storia	
Breve descrizione	Utilizzo di oggetti tattili o immagini per creare una storia collettiva
Obiettivo	Migliorare la creatività, le capacità narrative e il lavoro di squadra
Tempo stimato	40 minuti
Preparazione	Preparare dei cubi con immagini o simboli tattili che rappresentano diversi elementi della storia.

Materiali/Attrezzatura necessaria	<ul style="list-style-type: none"> • Dadi narrativi: piccoli dadi o blocchi con immagini diverse su ogni lato (ad esempio animali, oggetti, condizioni meteorologiche, emozioni). Se non disponibili, utilizzare: • Carte illustrate: immagini stampate che rappresentano vari elementi (ad esempio un faro, uno scrigno del tesoro, un drago) • Piccoli oggetti: oggetti tattili come una macchinina, una conchiglia o una chiave • Carta e pennarelli (facoltativi): per i partecipanti che preferiscono disegnare o scrivere le loro storie
Attuazione	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Prima di iniziare l'attività di narrazione, introduci alcuni esercizi di riscaldamento per stimolare la creatività:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Storia di una parola: <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti, a turno, dicono una parola alla volta per costruire insieme una breve storia divertente. 2. Qual è la storia? <ul style="list-style-type: none"> ○ Mostra un'immagine a caso (ad esempio un orologio) e chiedi: "Cosa potrebbe dirci questo oggetto?" 3. Suono e gesto di avvio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Il facilitatore emette un suono (ad esempio "BOOM!") o compie un'azione (ad esempio mimare il gesto di avvicinarsi furtivamente) e chiede: "Cosa sta succedendo?"
	<p>2. Attività principale (30-40 minuti)</p> <p>A. Introduzione (5 minuti):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spiegare le regole: <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti creeranno insieme una storia utilizzando cubi, carte o oggetti come spunti. ○ Ogni persona, a turno, aggiungerà alla storia in base all'immagine/oggetto che ha disegnato

- La storia deve avere un **inizio, una parte centrale e una fine**, ma può essere divertente o fantasiosa quanto si desidera!

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore lancia **tre dadi** (o sceglie tre oggetti) e inizia una breve storia:
 - Esempio: "C'era una volta un gatto (dato 1) che trovò una chiave d'oro (dato 2) nel bel mezzo di una tempesta (dato 3)... cosa successe dopo?"
- Chiedi al gruppo: "**Cosa potrebbe succedere dopo?**" prima di proseguire

B. Fase 1: Turni individuali (15 minuti)

1. Passa il dado della storia (o l'oggetto):

- Il primo partecipante **lancia un cubo** (o sceglie un oggetto a caso)
- Deve aggiungere **una o due frasi** alla storia in corso, incorporando l'oggetto
- Esempio: se esce l'immagine di un **ponte**, potrebbe dire:
 - "Il gatto doveva attraversare un ponte traballante, ma sotto c'era un coccodrillo affamato!"

2. Continuare in cerchio:

- Ogni partecipante **continua la storia**, aggiungendo un colpo di scena inaspettato o una nuova sfida.
- Incoraggiare **la narrazione espressiva**: i partecipanti possono usare gesti, effetti sonori o voci drammatiche

3. Incoraggiate l'interazione di gruppo:

- Consentite **commenti a margine** (ad esempio, "Ooooh! Cosa farà adesso il gatto?") per mantenere alta l'energia
- Se qualcuno ha difficoltà, lasciate che il gruppo **di fare brainstorming** insieme

C. Fase 2: Aggiungere complessità (10 minuti)

1. Introduci una nuova regola:

- A metà strada, cambia la sfida:
 - **Modalità emozione:** il narratore successivo deve raccontare la propria parte **esprimendo un'emozione specifica** (ad esempio, nervosismo, eccitazione)
 - **Oggetto misterioso:** un partecipante **sceglie due oggetti** e deve collegarli nella storia
 - **Cambio di genere:** improvvisamente, la storia deve diventare **un horror, un film di fantascienza o una commedia**

2. Incoraggiare la narrazione teatrale:

- I partecipanti possono recitare le loro frasi invece di limitarvisi a pronunciarle

D. Fase 3: Conclusione (5 minuti)

1. Concludete insieme la storia:

- Una volta che tutti i partecipanti hanno contribuito, chiedi: **"Come dovrebbe finire?"**.
- Lascia che l'ultimo partecipante **risolva il conflitto o dia un finale sospeso**.

2. Celebra la storia:

- Il facilitatore **riassume l'intera storia** al gruppo in modo vivace
- Chiedi: **"Qual è stata la tua parte preferita?"**

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- "Vi aspettavate che la storia andasse in questo modo?"
- "In che modo le immagini o gli oggetti hanno contribuito a ispirare le vostre idee?"
- "Come vi siete sentiti nel creare qualcosa come gruppo?"

2. Rilassamento espressivo:

- Chiedi a ogni partecipante di scegliere **un movimento o un suono** che rappresenti il momento migliore della storia
- Il gruppo ripete insieme i movimenti, imitando i momenti chiave

Possibili variazioni e adattamenti

- **Per i partecipanti con capacità di espressione limitate:**
 - Consentire la narrazione attraverso **gesti, disegni o effetti sonori** invece che con le parole
 - Utilizzare **spunti narrativi prestabiliti** in cui i partecipanti **completano i dettagli mancanti**
- **Per i partecipanti con disabilità visive:**
 - Utilizzare **oggetti tattili** al posto dei cubi visivi (ad esempio, una piuma, un piccolo giocattolo)
 - Descrivere gli oggetti ad alta voce prima che vengano scelti
- **Per una narrazione più avanzata:**
 - Introduci **delle carte conflitto** (ad esempio: "Oh no! L'eroe si è perso!").

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stabilisci un limite di tempo (ad esempio, ogni turno dura 30 secondi)
Potenziali difficoltà	Alcuni potrebbero avere difficoltà con l'improvvisazione; fornire domande guida se necessario.
Suggerimenti	Incoraggiare il lavoro di squadra e le risate; consentire ai partecipanti di sviluppare le idee degli altri
Fonti	<ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: McKee, R. (1997). <i>Story: Substance, Structure, Style and the Principles of Screenwriting</i>. HarperCollins • Fonte aggiuntiva: Zipes, J. (2012). <i>The Irresistible Fairy Tale: The Cultural and Social History of a Genre</i>. Princeton University Press

Viaggio sensoriale	
Breve descrizione	I partecipanti vivono una scena attraverso il tatto, l'olfatto e l'udito invece che attraverso la vista
Obiettivo	Coinvolgere più sensi per una narrazione coinvolgente e creare empatia
Tempo stimato	30 minuti
Preparazione	Preparare oggetti sensoriali relativi al tema scelto (ad esempio, foresta, spiaggia, città)
Materiali/Attrezzi necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Tessuti con texture diverse (ad esempio carta vetrata, seta, cotone, pelliccia) • Oggetti profumati (ad esempio chicchi di caffè, fiori, bucce d'arancia, sacchetti di lavanda) • Effetti sonori (ad esempio, registrazioni di onde oceaniche, fruscio delle foglie, rumori della città) • Piccoli oggetti legati alla storia (ad esempio, conchiglie per una scena oceanica, sassolini per un sentiero nel bosco) • Bendine (facoltative) per un'esperienza sensoriale più intensa
Attuazione	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Prima dell'attività principale, riscaldare i sensi:</p>

1. **Indovina il suono:** riproduci vari suoni (ad esempio, un battito cardiaco, dei passi, la pioggia) e chiedi ai partecipanti di indovinare di cosa si tratta
2. **Tocca e descrivi:** fai passare diversi oggetti con consistenze diverse e chiedi ai partecipanti di descriverli usando parole fantasiose
3. **Associazioni olfattive:** presentate un profumo (ad esempio cannella) e chiedete ai partecipanti quali ricordi o immagini gli evocano

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti):

1. Spiegare il concetto:

- I partecipanti vivranno una storia **utilizzando solo i propri sensi**, senza ricorrere alla vista
- Dovranno concentrarsi sul **tatto, l'olfatto e l'udito** per immaginare l'ambientazione e gli eventi

2. Preparare la scena:

- Introduci il **tema** (ad esempio, una foresta mistica, una città vivace, un'avventura subacquea)
- Descrivi brevemente ciò che **potrebbero** sperimentare, ma lascia spazio all'immaginazione

B. Fase 1: Entrare nel mondo sensoriale (10-15 minuti)

1. Bendare i partecipanti (facoltativo):

- Se si utilizzano bende, assicurarsi che siano comode e regolabili
- In caso contrario, chiedi semplicemente ai partecipanti di **chiudere gli occhi e concentrarsi sui propri sensi**

2. Coinvolgi i sensi uno alla volta:

- **Udito:** riproducete rumori ambientali correlati all'ambientazione (ad esempio, rumori della giungla, ululato del vento, voci lontane della città)
- **Tatto:** fate passare oggetti correlati alla scena (ad esempio, un panno umido per una foresta pluviale, una roccia calda per un deserto)
- **Olfatto:** introduci diversi profumi, lasciando che i partecipanti facciano respiri profondi per assorbirli

3. Incoraggiare i partecipanti a immaginare:

- Poni domande guida per approfondire la loro esperienza:
 - *"Cosa pensi che stia succedendo intorno a te?"*
 - *"Che tipo di posto ti sembra in cui ti trovi?"*
 - *"Quali emozioni suscita in te questo ambiente?"*

C. Fase 2: Narrazione interattiva (15 minuti)

1. Racconta il viaggio:

- Il facilitatore guida i partecipanti attraverso una storia in cui "vivono" l'ambiente
- Esempio (tema della foresta):
 - *"Senti il cinguettio lontano degli uccelli... l'aria profuma di fresco e di terra... mentre avanzi, le tue mani sfiorano la corteccia ruvida di un albero..."*

2. Incoraggiare la partecipazione:

- I partecipanti **rispondono con dei movimenti** (ad esempio, allungando le mani come per toccare un albero,

facendo un passo in avanti come se si camminasse in un campo)

- Se si sentono a proprio agio, alcuni possono **esprimere i propri sentimenti a voce** (ad esempio: "Mi sembra di camminare in una fitta nebbia!").

D. Fase 3: Ritorno alla realtà (5 minuti)

1. Riportare delicatamente i partecipanti alla realtà:

- Abbassare gli effetti sonori e introdurre un esercizio di radicamento:
 - *"Fate un respiro profondo e tornate lentamente al presente..."*
 - *"Muovete le dita delle mani e dei piedi, sentendo il terreno sotto di voi"*

2. Togliete le bende (se utilizzate):

- Lasciate che i partecipanti **si riadattino lentamente** prima di aprire gli occhi

3. Discussione finale:

- "Quali immagini avete visto nella vostra mente?"
- "Qual è stato il senso più forte per voi?"
- "L'esperienza ha riportato alla mente ricordi?"

3. Riflessione finale e rilassamento (5 minuti)

1. Cerchio della gratitudine:

- Ogni partecipante condivide **una parola** che descrive come si sente dopo l'esperienza

2. Stretching e rilassamento:

- Incoraggiare i partecipanti a **sciogliere** ogni tensione e a fare alcuni respiri profondi

	<p>Possibili variazioni e adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per i partecipanti con sensibilità sensoriale: <ul style="list-style-type: none"> ○ Consentite ai partecipanti di rinunciare a specifici elementi sensoriali (ad esempio, profumi, determinate consistenze) ○ Se necessario, fornire descrizioni verbali invece di sensazioni fisiche • Per i partecipanti con disabilità uditive: <ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizzare la narrazione tattile, concentrandosi sul tatto e sull'olfatto piuttosto che sul suono ○ Fornire descrizioni scritte come riferimento • Per una versione attiva: <ul style="list-style-type: none"> ○ Invece di stare seduti, create un percorso sensoriale in cui i partecipanti si muovono attraverso diverse "zone" con nuove texture, suoni e profumi ad ogni stazione
Potenziali difficoltà	Alcuni potrebbero sentirsi a disagio con gli occhi bendati; consentite modifiche o alternative
Suggerimenti	Utilizzate una musica di sottofondo soft per aumentare l'immersione.
Fonti	<ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Machon, J. (2013). <i>Immersive Theatres: Intimacy and Immediacy in Contemporary Performance</i>. Palgrave Macmillan • Fonte aggiuntiva: Brook, P. (1996). <i>The Empty Space</i>. Touchstone

Proverb Play	
Breve descrizione	I partecipanti recitano proverbi utilizzando diverse emozioni e prospettive, promuovendo la creatività e la consapevolezza culturale.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Migliorare le capacità di improvvisazione recitativa Incoraggiare i partecipanti a esplorare molteplici interpretazioni di detti familiari Promuovere l'inclusività consentendo a tutti i partecipanti di contribuire attraverso diverse forme espressive.
Tempo stimato	30 - 45 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> Ricerca proverbi di culture diverse, tra cui Italia e Cipro Preparare un elenco di proverbi e il loro significato
Materiali/Attrezzi necessarie	<ul style="list-style-type: none"> Proverbi stampati o scritti su schede o foglietti di carta Oggetti di scena facoltativi (ad es. cappelli, sciarpe, piccoli oggetti) per aiutare l'improvvisazione Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili (per scrivere i proverbi da discutere in gruppo)
Attuazione	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Per aiutare i partecipanti ad avvicinarsi all'improvvisazione e all'espressione fisica, iniziare con:</p> <ol style="list-style-type: none"> Blocco dell'espressione: <ul style="list-style-type: none"> Il facilitatore chiama un'emozione (ad esempio, eccitazione, paura, confusione) I partecipanti si immobilizzano in una posa che rappresenta quell'emozione Storia in una parola: <ul style="list-style-type: none"> Il gruppo racconta una storia una parola alla volta, basandosi sui contributi degli altri

3. Sciabola silenziosa:

- I partecipanti recitano una breve frase (ad esempio, "una giornata ventosa") senza parlare
- Gli altri devono indovinare cosa viene mimato

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- I partecipanti **reciteranno dei proverbi usando solo gesti e movimenti**, senza pronunciare alcuna parola!
- Il pubblico dovrà **indovinare il proverbio** Dopo ogni esibizione
- Incoraggiare **la creatività**: non esiste un unico modo "corretto" per rappresentare un proverbio

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore recita un proverbio (ad esempio, *"Le azioni parlano più delle parole"*) usando movimenti esagerati
- Chiedete: **"Cosa pensate che significhi?"**
"In che altro modo potremmo rappresentarlo?"

B. Fase 1: Improvvisazione in piccoli gruppi (15 minuti)

1. **Dividete i partecipanti in piccoli gruppi (3-5 persone per gruppo).**
2. **Ogni gruppo seleziona o riceve un proverbio a caso.**
 - Se si utilizza un **approccio basato sulla scelta**, i gruppi scelgono un proverbio che li colpisce
 - Se si utilizza un **approccio casuale**, ogni gruppo **pesca una carta con un proverbio**

3. I gruppi riflettono sulla loro interpretazione (5 minuti).

- Discutete il **significato letterale e figurato** del proverbio.
- Scegliete una scena semplice che trasmetta il significato attraverso il movimento e **senza parole**
- Assegnate i ruoli (ad esempio, protagonista, antagonista, personaggi secondari)

C. Fase 2: Recitazione dei proverbi (15 minuti)

1. I gruppi presentano le loro scene uno dopo l'altro.

- Le rappresentazioni **non** devono durare **più di 1-2 minuti**
- Il pubblico osserva attentamente

2. Partecipazione del pubblico: indovinate il proverbo!

- Dopo ogni recitazione, il pubblico **indovina** il proverbo
- Se nessuno indovina, il gruppo può dare **piccoli indizi** o ripeterlo con **gesti esagerati**

3. Il facilitatore guida la riflessione.

- Chiedi al pubblico:
 - *"Cosa ha reso efficace questa rappresentazione efficace?"*
 - *"Avete interpretato il proverbo in modo diverso?"*
- Incoraggiare modi alternativi di interpretare lo stesso proverbo

D. Fase 3: Sperimentare emozioni e prospettive diverse (10 minuti)

1. Raccontare la storia basandosi sulle emozioni:

- Il facilitatore sfida il gruppo a **ripetere la scena**, ma con un'emozione specifica (ad esempio, recitare *"Guardare prima di saltare"* come se fosse una **commedia**, un **film horror** o una **tragedia**).
- Questo aiuta i partecipanti a capire come **il tono e l'interpretazione** influenzano la narrazione

2. Cambiare prospettiva:

- I gruppi si scambiano i ruoli e **recitano il proverbio di un altro gruppo**, ma con un approccio diverso
- Esempio: un gruppo precedente ha interpretato *"Troppi cuochi rovinano la minestra"* come un **dramma serio**, il nuovo gruppo deve ora interpretarlo come una **commedia slapstick**

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Quali proverbi sono stati più facili da esprimere? Quali sono stati i più difficili?"*
- *"Recitare il proverbio ha cambiato il modo in cui ne hai compreso il significato?"*
- *"Possiamo mettere in relazione questi proverbi con situazioni della vita reale?"*

2. Esercizio finale di gruppo:

- Ogni partecipante sceglie un **nuovo proverbio** o **un detto della propria cultura** e condivide come lo reciterebbe.
- Se il tempo lo consente, i partecipanti **recitano brevi improvvisazioni** in coppia o in piccoli gruppi

Possibili variazioni e adattamenti

	<ul style="list-style-type: none"> • Per i partecipanti con mobilità limitata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Concentrarsi sulle espressioni facciali e sui gesti della parte superiore del corpo invece che sui movimenti di tutto il corpo ○ Utilizzare oggetti di scena (ad esempio fazzoletti, cartelli di carta) per trasmettere il significato • Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Consentire l'uso di disegni, gesti o suggerimenti scritti al posto del dialogo parlato ○ Includere effetti sonori o musica registrata per migliorare le performance • Per i gruppi avanzati: <ul style="list-style-type: none"> ○ Combina due proverbi in una sola scena per creare una sfida più complessa ○ Incoraggiare i mash-up, ad esempio <i>"Le azioni parlano più delle parole"</i> incontra <i>"Meglio un uovo oggi che una gallina domani"</i>.
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> • I partecipanti potrebbero non avere familiarità con alcuni proverbi; fornire brevi spiegazioni quando necessario • Alcuni potrebbero avere difficoltà con l'improvvisazione; concedete del tempo per il brainstorming prima dell'esecuzione
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiate i partecipanti a pensare fuori dagli schemi e a usare espressioni esagerate • Utilizzate musica o effetti di luce per migliorare le performance • Facilitate una riflessione su come le diverse emozioni hanno cambiato la percezione di ciascun proverbio.
Fonti	<p>Ricerca sui proverbi culturali nel teatro. Studi sulle tecniche di improvvisazione nel teatro inclusivo.</p> <p>Fonte primaria: Zipes, J. (1995). <i>Creative</i></p>

	<p><i>Storytelling: Building Community, Changing Lives.</i> Routledge</p> <p>Fonte aggiuntiva: Campbell, J. (2008). <i>L'eroe dai mille volti.</i> New World Library</p>
--	---

Modella la scena	
Breve descrizione	I partecipanti formano un tableau immobile per rappresentare i momenti chiave di una storia, enfatizzando l'espressività fisica e la narrazione.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare le capacità di narrazione non verbale • Incoraggiare il lavoro di squadra e l'interpretazione creativa dei momenti narrativi • Promuovere l'accessibilità consentendo a tutti i partecipanti di contribuire attraverso la posizione fisica.
Tempo stimato	30 - 40 minuti
Prepar	<ul style="list-style-type: none"> • Selezionare o creare alcune brevi narrazioni da cui trarre ispirazione • Assicuratevi che lo spazio sia sicuro per muoversi
Materiali/Attrezzatura necessaria	<ul style="list-style-type: none"> • Suggerimenti per la storia (stampati o scritti su schede). • Semplici oggetti di scena (ad esempio sciarpe, cappelli o piccoli oggetti per arricchire la scena). • Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili (per elencare i punti chiave della discussione)
Attuazione	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Poiché l'espressione fisica è fondamentale in questa attività, iniziate con esercizi di riscaldamento basati sul corpo:</p> <p>1. Fermati e reagisci:</p>

- Il facilitatore descrive una situazione (ad esempio: "Hai appena vinto alla lotteria!" o "Sei intrappolato in una tempesta!")
- I partecipanti **si immobilizzano** rapidamente **in una posa** che corrisponde allo scenario.

2. Passa la posa:

- Una persona **assume una posa** e la persona successiva **la modifica leggermente**, continuando così in tutto il gruppo
- Questo aiuta a sentirsi più a proprio agio nell'esprimersi attraverso il movimento

3. Livelli e forme:

- Il facilitatore indica **tre livelli**:
 - *Basso (sdraiato/seduto)*
 - *Medio (inginocchiato/piegato)*
 - *Alto (in piedi/allungato)*
- I partecipanti creano delle pose utilizzando diversi livelli per esplorare come l'altezza e la posizione del corpo influenzano la narrazione

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- I partecipanti creeranno **un'immagine fissa (tableau)** per rappresentare un **momento chiave di una storia o di una situazione**
- Devono usare **solo il linguaggio del corpo e la posizione**, senza parlare!

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore sceglie uno scenario semplice (ad esempio, "Una famiglia seduta a tavola per cena")
- I volontari creano un tableau
- Il gruppo discute ciò che vede:

- *"Chi sembra il genitore?"*
- *"Quali emozioni sembrano provare le persone?"*

B. Fase 1: tableaux in piccoli gruppi (15 minuti)

1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi (3-5 persone per gruppo)
2. Ogni gruppo riceve una traccia per la storia
 - Se si utilizza un **approccio basato sulla scelta**, i gruppi scelgono un prompt che li interessa
 - Se si utilizza un **approccio casuale**, ogni gruppo **pesca una carta con una traccia**
3. I gruppi fanno brainstorming e provano il loro tableau
 - Discutono la scena: *"Chi sono i personaggi?" "Cosa sta succedendo?"*
 - Decidete **chi assume quale posizione** e come devono essere trasmesse le emozioni
 - Sperimentare con **i livelli e la spaziatura** per rendere l'immagine dinamica

C. Fase 2: Presentazione e analisi dei tableaux (15 minuti)

1. I gruppi presentano i loro tableaux uno alla volta.
 - Si immobilizzano nella posizione **assunta** quando il facilitatore dice "Date forma alla scena!".
 - Il pubblico **analizza la scena** senza chiedere al gruppo cosa rappresenta
2. **Discussione guidata:**
 - Il facilitatore chiede al pubblico:

- "Cosa vedete che sta succedendo qui?"
- "Chi pensate che siano questi personaggi?"
- "Quali emozioni vengono espresse?"
- Incoraggiare interpretazioni diverse prima di rivelare il significato inteso

3. Variazione – aggiungere profondità:

- Il facilitatore dà un colpetto sulla spalla a un partecipante immobile; quella persona può dire **una frase** nel ruolo del proprio personaggio
- Esempio: se il tableau rappresenta **un naufragio**, un partecipante toccato potrebbe dire: "Dobbiamo trovare terra prima che faccia buio!".

D. Fase 3: trasformare la scena (10 minuti)

1. Sfida al cambiamento emotivo:

- I gruppi **ricreano il loro tableau**, ma il facilitatore chiede di **cambiare l'emozione** (ad esempio: "Ora rappresentate questa scena come una commedia invece che come una tragedia!").
- I partecipanti **modificano il loro linguaggio del corpo** mantenendo le stesse posizioni

2. Cosa succede dopo?

- Il pubblico **immagina il momento** successivo al tableau
- Una persona del gruppo fa un passo avanti per **far avanzare la scena** e gli altri reagiscono in modo naturale

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *“Cosa ha reso alcuni tableaux più facili da interpretare rispetto ad altri?”*
- *“In che modo la posizione del corpo e le espressioni facciali hanno influenzato la narrazione?”*
- *“Come ci si sente a comunicare con parole?”*

2. Esercizio di rilassamento:

- I partecipanti **sciolgono** la tensione muovendosi liberamente e facendo stretching
- **Riflessione finale:** Ogni persona **assume una posa finale** che rappresenta come si sente riguardo all'attività di oggi

Possibili varianti e adattamenti

- **Per i partecipanti con mobilità limitata:**
 - Concentrarsi su **tableaux seduti** utilizzando **gesti delle mani e espressioni facciali**
 - Utilizzare **oggetti di scena** per migliorare l'espressività
- **Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio:**
 - Invece di parlare, consentire ai partecipanti di **scrivere** i pensieri del proprio personaggio su un foglio
- **Per la narrazione avanzata:**
 - Chiedete ai gruppi **di animare** il loro tableau creando una **transizione al rallentatore** e una nuova forma.

Potenziali difficoltà

- Alcuni partecipanti potrebbero sentirsi insicuri nel posare; incoraggiate il lavoro di squadra e fornite degli esempi

102



TEATRO alla QUILLA



RESET



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the beneficiary only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

	<ul style="list-style-type: none"> Le scene astratte possono essere difficili da interpretare; guida i partecipanti ad aggiungere punti focali chiari
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> Incoraggiare l'uso di livelli e spazi per creare immagini dinamiche Consentite ai gruppi di aggiungere semplici gesti o espressioni facciali rimanendo immobili Integra la musica per migliorare l'atmosfera delle scene
Fonti	<p>Ricerca sulle tecniche del teatro tableau. Studi sulla comunicazione non verbale nell'educazione teatrale</p> <ul style="list-style-type: none"> Fonte primaria: Boal, A. (2002). <i>Games for Actors and Non-Actors</i>. Routledge Fonte aggiuntiva: Heathcote, D. (1991). <i>Collected Writings on Education and Drama</i>. Northwestern University Press

Orchestra vocale	
Breve descrizione	I partecipanti utilizzano i suoni vocali per creare un ambiente coinvolgente, esplorando paesaggi sonori e creatività collettiva
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppare la consapevolezza uditiva e le capacità di vocalizzazione creativa Incoraggiare il lavoro di squadra attraverso la produzione coordinata di suoni Esplorare la narrazione attraverso il suono piuttosto che le parole
Tempo stimato	30 - 40 minuti
Prepar	<ul style="list-style-type: none"> Scegliete un'ambientazione o uno scenario (ad esempio, giungla, tempesta, strada cittadina) per guidare il paesaggio sonoro

	<ul style="list-style-type: none"> • Disporre i partecipanti in cerchio per un miglior coordinamento
Materiali/Attrezzi necessarie	<ul style="list-style-type: none"> • Schede con indicazioni sonore (ad esempio "tempesta", "giungla", "mercato") • Bacchetta da direttore d'orchestra o oggetto simile (per guidare l'orchestra) • Dispositivo di registrazione (facoltativo, per riprodurre il paesaggio sonoro)
Svolgimento	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Poiché l'espressione vocale è fondamentale, iniziare con esercizi di riscaldamento che incoraggiano il gioco vocale:</p> <ol style="list-style-type: none"> Controllo del respiro: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fai respiri profondi ed espira emettendo un lungo "hummm" o "shhhh" per esercitarti a sostenere il suono Esplorazione dell'intonazione: <ul style="list-style-type: none"> ○ Chiedi ai partecipanti di far scorrere la voce verso l'alto e verso il basso (come una sirena) per esplorare diverse gamme di tonalità Ritmo e battito: <ul style="list-style-type: none"> ○ Il facilitatore batte le mani o canticchia un ritmo semplice e i partecipanti lo ripetono con la voce <hr/> <p>2. Attività principale (30-40 minuti)</p> <p>A. Introduzione (5 minuti)</p> <ol style="list-style-type: none"> Spiegare il concetto: <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti creeranno un paesaggio sonoro utilizzando solo le loro voci, senza parole! ○ Il facilitatore (o un partecipante) fungerà da direttore d'orchestra, guidando il volume, la velocità e la sovrapposizione dei suoni

- I suoni dovrebbero essere ispirati da un **tema o da un ambiente** (ad esempio, la giungla, l'oceano, una casa infestata)

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore **riproduce un suono semplice** (ad esempio, il vento che soffia: "whoooosh") e chiede al gruppo di imitarlo
- Successivamente, il facilitatore **sovrapone un secondo suono** (ad esempio, il fruscio delle foglie degli alberi: "sssshhhhh") e chiede ad alcuni partecipanti di aggiungerlo

B. Fase 1: creazione di un paesaggio sonoro di base (10 minuti)

1. Scegliere un'ambientazione o uno stato d'animo:

- Il facilitatore presenta un tema (ad esempio, "un temporale") o lascia che i partecipanti **votino** per sceglierne uno

2. Assegnare suoni diversi:

- I partecipanti assumono **diversi ruoli sonori**, ad esempio:
 - *Vento*: "whoooosh"
 - *Gocce di pioggia*: "plip plop plip"
 - *Tuono*: «BOOM... rombo rombo...»
 - *Animali (facoltativo)*: "croak croak" per le rane o "huu huu" per i gufi

3. Costruisci il suono strato dopo strato:

- Il **direttore d'orchestra** indica un gruppo di partecipanti che **iniziano a emettere il loro suono**, aggiungendone gradualmente altri
- Incoraggiare variazioni di **volume e intensità** (ad esempio, tempesta che si fa più forte, poi si affievolisce)

4. Paesaggio sonoro dell'intero gruppo:

- Una volta che tutti i suoni sono stati sovrapposti, il facilitatore **segnala i cambiamenti**:
 - *Aumentare/diminuire il volume*
 - *Accelerare o rallentare*
 - *Interrompere un suono e avviare un altro*

C. Fase 2: narrazione interattiva con il suono (15 minuti)

1. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (3-5 persone per gruppo).

2. Ogni gruppo crea una mini scena sonora.

- I gruppi **scelgono una breve scena** (ad esempio, una foresta di notte, un'astronave che decolla, un mercato affollato)
- **Selezionano i suoni vocali appropriati** per creare l'ambientazione

3. Esibizione e interpretazione:

- Ogni gruppo **esegue il proprio paesaggio sonoro** mentre il resto del gruppo **indovina** quale scena stanno creando
 - Il pubblico descrive ciò che **ha visualizzato sulla base dei suoni**

D. Fase 3: dirigere l'orchestra vocale (10 minuti)

1. Sfida per il direttore d'orchestra partecipante:

- Un partecipante assume il ruolo di **direttore** e guida il paesaggio sonoro del gruppo utilizzando:
 - **Segnali manuali** per il volume (ad esempio, alzare le mani = o più forte, abbassare le mani = più piano)

- **Gesti** per aggiungere o rimuovere suoni

2. Sperimentare emozioni e generi:

- Il facilitatore introduce una **nuova sfida**, ad esempio:
 - *Trasforma lo stesso paesaggio sonoro in una scena ricca di suspense*
 - *Trasforma una foresta tranquilla in una foresta caotica (ad esempio, tempesta improvvisa, animali che combattono)*

3. Riflessione finale e rilassamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Quali suoni sono stati più efficaci nel creare l'atmosfera?"*
- *"Come ti sei sentito nel creare qualcosa usando solo la tua voce?"*
- *"I segnali del direttore d'orchestra sono stati utili? In che modo?"*

2. Esercizio di defaticamento:

- I partecipanti fanno **respiri profondi** ed espirano emettendo un leggero mormorio.
- Fanno stretching e si scrollano di dosso la tensione

Possibili variazioni e adattamenti

- **Per i partecipanti con difficoltà di linguaggio o uditive:**
 - Utilizzare **percussioni corporee** (ad esempio, battendo le mani, picchiettando, battendo i piedi) invece dei suoni vocali
 - Creare una **versione silenziosa** in cui i partecipanti esprimono i suoni attraverso i **movimenti o le espressioni facciali**

	<ul style="list-style-type: none"> • Per i partecipanti con un'estensione vocale limitata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Incoraggiare l'uso di suoni non vocali (ad esempio, schiacciare le dita, sfregare le mani) ○ Fornire suoni preregistrati da mixare con le voci dal vivo • Per una versione competitiva: <ul style="list-style-type: none"> ○ Dividete i partecipanti in due squadre. Una squadra esegue un paesaggio sonoro e l'altra deve indovinare l'ambiente
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> • Alcuni partecipanti potrebbero sentirsi in imbarazzo nel produrre suoni; incoraggiare un ambiente rilassato e giocoso • Il tempismo e il coordinamento possono essere difficili; utilizzate un direttore (facilitatore) per guidare il processo
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare con suoni semplici prima di costruire strati complessi • Incoraggiate i partecipanti a sperimentare diverse tecniche vocali • Registrare il paesaggio sonoro per riprodurlo e riflettere
Fonti	<p>Ricerca sulla narrazione basata sul suono. Esercizi teatrali sull'espressione vocale e la coordinazione dell'ensemble</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Linklater, K. (2006). <i>Freeing the Natural Voice: Imagery and Art in the Practice of Voice and Language</i>. Drama Publishers • Fonte aggiuntiva: Rodenburg, P. (1997). <i>The Actor Speaks: Voice and the Performer</i>. Palgrave Macmillan

Conversazioni gestuali	
Breve descrizione	I partecipanti comunicano utilizzando solo gesti e linguaggio del corpo, migliorando le loro capacità di comunicazione non verbale.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Migliorare la comunicazione non verbale e la consapevolezza del proprio corpo Incoraggiare la creatività nell'esprimere idee senza parole Promuovere l'inclusività eliminando le barriere verbali alla comunicazione
Tempo stimato	30 - 40 minuti
Prepar	<ul style="list-style-type: none"> Preparare un elenco di argomenti di conversazione comuni (ad esempio, chiedere indicazioni, raccontare una barzelletta) Dividi i partecipanti in coppie o piccoli gruppi
Materiali/Attrezature necessarie	<ul style="list-style-type: none"> Schede con suggerimenti gestuali (ad esempio, "Chiedere indicazioni", "Raccontare una barzelletta", "Convincere qualcuno di un'idea") Oggetti di scena (facoltativi) per migliorare i gesti (ad esempio sciarpe, piccoli oggetti) Specchio o dispositivo di registrazione video (facoltativo) per consentire ai partecipanti di osservare i propri gesti
Svolgimento	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Per aiutare i partecipanti a sentirsi a proprio agio nell'usare il proprio corpo per comunicare, iniziare con questi esercizi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Staffetta delle espressioni facciali: <ul style="list-style-type: none"> I partecipanti si siedono in cerchio. Una persona fa un'espressione facciale (ad esempio, sorpresa) e la persona successiva la copia modificandola leggermente. Presentazione silenziosa: <ul style="list-style-type: none"> Ogni partecipante si presenta utilizzando solo un gesto o un movimento che

rappresenta se stesso. Il gruppo ripete il gesto

3. Indovina il gesto:

- Il facilitatore **mostra un'azione semplice** (ad esempio, lavarsi i denti, aprire un ombrello)
- Il gruppo indovina di cosa si tratta **senza usare parole**, solo attraverso l'osservazione

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- I partecipanti **convergeranno utilizzando solo gesti**, senza parlare!
- Devono **esprimere emozioni, porre domande o reagire** utilizzando solo il linguaggio del corpo

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore si accoppia con un volontario e recita una **breve conversazione silenziosa** (ad esempio, ordinare da mangiare, discutere su un oggetto immaginario).
- Chiedi al gruppo: *"Cosa avete capito? Come avete capito cosa stava succedendo?"*

B. Fase 1: conversazioni gestuali uno a uno (10-15 minuti)

1. Formate delle coppie di partecipanti.

- Ogni coppia riceve uno **spunto di conversazione** (o sceglie un proprio scenario).

2. Conduci una conversazione silenziosa.

- Un partecipante **inizie la conversazione** usando i gesti

- Il secondo partecipante **risponde solo con gesti**, senza parole né suoni

3. Incoraggiate la creatività e l'esagerazione.

- Se i gesti sono troppo sottili, incoraggiate **movimenti più ampi e chiari**
- Esempi di scenari:
 - *Chiedere indicazioni in un luogo sconosciuto*
 - *Convincere qualcuno a cedervi il posto su un treno affollato*
 - *Spiegare perché sei in ritardo per una riunione importante*

4. Cambia ruolo e alterna i partner.

- Dopo 2-3 minuti, cambiate chi inizia la conversazione
- Cambia partner per esplorare diversi stili di comunicazione

C. Fase 2: aggiungere sfide e livelli (10-15 minuti)

1. Conversazioni basate sui gesti emotivi:

- I partecipanti devono **ripetere la scena** ma con un'emozione specifica (ad esempio, frustrazione, eccitazione, nervosismo).
- Discutere: *"In che modo il cambiamento dell'emozione ha influenzato la comprensione dei gesti?"*

2. Sfida con movimenti limitati:

- Ogni partecipante può **usare solo le mani** o **solo le espressioni facciali** per comunicare
- Questo aiuta a sviluppare **aree specifiche dell'espressione non verbale**

3. Cambiamenti di velocità e ritmo:

- Eseguire la stessa conversazione gestuale **al rallentatore**, poi ad **alta velocità**
- Discutere: *"Il cambiamento di tempo ha influito sul significato?"*

D. Fase 3: conversazioni gestuali di gruppo (10 minuti)

1. Creare scene di gruppo senza parole.

- Gruppi di **3-5 partecipanti** creano una **scenetta silenziosa** (1-2 minuti) basata su uno scenario:
 - *Una festa a sorpresa finita male*
 - *Due persone che litigano per l'ultimo pezzo di torta*
 - *Un viaggiatore smarrito che chiede aiuto in un paese straniero*

2. Interpretazione e discussione del pubblico.

- Dopo ogni esibizione, il pubblico descrive **ciò che ha capito**
- Confronta le diverse interpretazioni: *"Hanno tutti visto la stessa storia?"*

3. Riflessione finale e rilassamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Quali gesti sono stati più facili da capire? Quali sono stati più difficili?"*
- *"Come ti sei sentito a comunicare senza parole?"*
- *"Come possiamo usare la comunicazione non verbale nella vita di tutti i giorni?"*

2. Esercizio di rilassamento:

- I partecipanti fanno **respiri profondi** e scrollano via ogni tensione

	<ul style="list-style-type: none"> Ogni partecipante sceglie un gesto finale per esprimere come si sente riguardo all'attività <p>Possibili varianti e adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> Per i partecipanti con mobilità limitata: <ul style="list-style-type: none"> Concentrarsi sulle espressioni facciali e sui movimenti della parte superiore del corpo piuttosto che sui gesti di tutto il corpo Utilizzare tecnologie assistive (ad esempio, app di tracciamento oculare o di gesti digitali) per i partecipanti che hanno difficoltà di movimento Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio: <ul style="list-style-type: none"> Introdurre elementi di linguaggio dei segni o tecniche di narrazione visiva Consentite ai partecipanti di disegnare le loro risposte come alternativa ai gesti Per una versione competitiva: <ul style="list-style-type: none"> Le squadre, a turno, recitano frasi comuni o modi di dire usando i gesti (ad esempio, "Sono tutto orecchi", "È un gioco da ragazzi"). Vince la squadra che indovina il maggior numero di espressioni!
Possibili difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> Alcuni potrebbero trovare difficile trasmettere il significato senza parole; incoraggiate gesti esagerati. Potrebbero verificarsi interpretazioni errate dei gesti; utilizzateli come opportunità di apprendimento.

Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzate esercizi di riscaldamento per sciogliere i partecipanti Incorporare musica per migliorare l'esperienza Incoraggiate i partecipanti a esplorare una vasta gamma di espressioni facciali e movimenti
Fonti	<p>Studi sulla comunicazione non verbale e sul linguaggio del corpo nel teatro. Ricerca sulle tecniche teatrali inclusive</p> <ul style="list-style-type: none"> Fonte primaria: Berry, C. (1973). <i>Voice and the Actor</i>. Macmillan. Fonte aggiuntiva: Lecoq, J. (2002). <i>Il corpo in movimento: insegnare il teatro creativo</i>. Routledge

Espressione ritmica	
Breve descrizione	Esplorare il ritmo attraverso battiti di mani, battiti di piedi e percussioni corporee per migliorare la coordinazione e la coesione del gruppo.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppare la consapevolezza ritmica e la coordinazione Promuovere il lavoro di squadra attraverso movimenti sincronizzati Incoraggiare l'espressione creativa di sé attraverso la percussione corporea
Tempo stimato	30 - 40 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> Predisponete uno spazio aperto per muoversi Preparare diversi schemi ritmici da mostrare
Materiali/Attrezzatura necessaria	<ul style="list-style-type: none"> Tamburi o strumenti a percussione (facoltativi per aggiungere ulteriori livelli sonori)

	<ul style="list-style-type: none"> • Metronomo o ritmi preregistrati (per aiutare a guidare il tempo, se necessario) • Schede con suggerimenti sonori (ad es. "pioggia", "battito cardiaco", "cavallo al galoppo") per ispirare i ritmi
Esecuzione	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Poiché il ritmo richiede concentrazione, coordinazione e impegno fisico, inizia con un riscaldamento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ritmo di risveglio del corpo: <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti battono diverse parti del corpo (spalle, petto, cosce, piedi) seguendo un semplice schema ritmico ○ Esempio: <i>picchiettare due volte sulle spalle, battere una volta le mani, battere una volta i piedi</i> 2. Passa il ritmo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Il facilitatore batte le mani seguendo un ritmo semplice e il gruppo lo ripete ○ Aumentare gradualmente la complessità (ad esempio aggiungendo schiocchi, battiti di piedi o pause) 3. Esercizio del battito cardiaco: <ul style="list-style-type: none"> ○ Chiedi ai partecipanti di toccarsi il petto in sincronia con il proprio battito cardiaco per sviluppare la consapevolezza ritmica
	<p>2. Attività principale (30-40 minuti)</p> <p>A. Introduzione (5 minuti)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spiegare il concetto: <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti creeranno e condivideranno ritmi utilizzando la percussione corporea (battiti delle mani, dei piedi, schiocchi, picchietti) senza bisogno di strumenti! ○ Esploreranno come il ritmo possa esprimere emozioni e raccontare una storia 2. Dimostrazione:

- Il facilitatore **esegue un ritmo semplice** utilizzando battiti di mani e piedi
- Chiedete: "Come vi sembra questo ritmo? *Allegro? Arrabbiato? Giocoso?*"

B. Fase 1: ritmi individuali e di coppia (10 minuti)

1. Inizia con un ritmo personale semplice:

- Ogni partecipante crea un **breve pattern ritmico** (ad esempio, *battito di mani-battito di mani-calcio-schiocco*)
- Lo ripetono alcune volte per **interiorizzare il battito**

2. Formate delle coppie e riproducete i ritmi a specchio:

- Le coppie si alternano copiando i ritmi dell'altro ritmi
- A poco a poco, **aggiungono variazioni o sincronizzano i loro ritmi**

C. Fase 2: composizione ritmica di gruppo (10-15 minuti)

1. Formate piccoli gruppi (3-5 persone).

2. Assegnate a ogni gruppo un tema o un'emozione.

- Esempi di temi:
 - *Un temporale* C
 - *Una celebrazione* 
 - *Un esercito in marcia* •
- Esempi di emozioni:
 - *Eccitazione (ritmi veloci e allegri)*
 - *Tristezza (ritmi morbidi e lenti)*
 - *Rabbia (ritmi taglienti e forti)*

3. I gruppi creano ed eseguono i propri ritmi.

- Ogni gruppo **collabora alla creazione di un ritmo**
che esprima il proprio tema
- Incoraggiare la **sovraposizione dei suoni** (ad esempio, una persona batte le mani, un'altra batte i piedi, un'altra ancora schiaccia le dita)
- I gruppi si esibiscono davanti alla classe e il pubblico **interpreta il significato del ritmo**

D. Fase 3: call-and-response e improvvisazione di gruppo (10 minuti)

1. Il facilitatore conduce un gioco di call-and-response.

- Il facilitatore crea un ritmo e i partecipanti **rispondono con una variazione**
- Esempio
 - Facilitatore: *Clap-clap-stomp*
 - Partecipanti: *Calpesta-batti le mani-calpesta*

2. Orchestra ritmica improvvisata con tutto il gruppo:

- Il facilitatore assegna diversi **ruoli** ai diversi partecipanti:
 - **Suoni bassi** (calpestio, battito sul petto)
 - **Suoni medi** (battere le mani, schiacciare le dita)
 - **Suoni acuti** (toccando le dita, sibilando)
- Il gruppo inizia **lentamente, sovrapponendo i ritmi** fino a creare una performance energica
- Il facilitatore **alza o abbassa le mani** per guidare i cambiamenti di volume (come un direttore d'orchestra)

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Quali ritmi sono stati più facili da seguire? Quali sono stati i più difficili?"*
- *"In che modo il cambiamento del tempo o del volume ha influenzato la percezione del ritmo?"*
- *"Quali emozioni o storie pensi che il ritmo possa raccontare?"*

2. Esercizio di defaticamento:

- Chiedi ai partecipanti di sedersi e **respirare a ritmo** (inspirare per 4 battiti, espirare per 4 battiti).
- Concludete con **un battito di piedi sincronizzato di tutto il gruppo** per chiudere insieme la sessione

Possibili variazioni e adattamenti

· Per i partecipanti con mobilità limitata:

- Utilizzare **percussioni corporee da seduti** (ad esempio, battiti con le mani, pacche sulle spalle, battiti sulle ginocchia)
- Incorporare **strumenti alternativi** (ad esempio, sonagli, tamburelli)

· Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio:

- Consentire ai partecipanti di **scrivere o disegnare i ritmi** prima di eseguirli
- Utilizzare **ritmi preregistrati** per facilitare la produzione dei suoni

· Per una versione competitiva:

- Dividere i partecipanti in squadre e **ogni squadra deve ricreare esattamente un ritmo dato**
- Vince la squadra più sincronizzata!

Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> Alcuni potrebbero avere difficoltà con il ritmo; fornire segnali visivi e uditivi La sincronizzazione potrebbe richiedere tempo; incoraggiare la pazienza e il lavoro di squadra
Consigli utili	<ul style="list-style-type: none"> Inizia con tempi lenti prima di aumentare la velocità Utilizza tecniche di chiamata e risposta per coinvolgere i partecipanti Incorporare il movimento per un'esperienza più dinamica
Fonti	<p>Ricerca sul ritmo e il movimento nel teatro. Studi sulle tecniche di percussione corporea</p> <ul style="list-style-type: none"> Fonte primaria: Grotowski, J. (1968). <i>Verso un teatro povero</i>. Routledge Fonte aggiuntiva: Barba, E. (1995). <i>La canoa di carta: guida all'antropologia teatrale</i>. Routledge

<h3>Burattini adattivi</h3>	
Breve descrizione	<p>Creare e utilizzare marionette per esprimere emozioni e narrazioni in modo accessibile e coinvolgente.</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Promuovere le capacità narrative attraverso il teatro di figura Incoraggiare l'espressione emotiva attraverso un mezzo creativo Rendere il teatro più inclusivo attraverso tecniche accessibili di costruzione dei pupazzi
Tempo stimato	45-60 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> Raccogli il materiale necessario per realizzare i pupazzi (ad esempio calzini, stoffa, bastoncini)

	<ul style="list-style-type: none"> Preparare una storia semplice o un tema per lo spettacolo dei pupazzi
Materiali/Attrezzi necessari	<ul style="list-style-type: none"> Materiale di base per la realizzazione dei pupazzi: Calzini, sacchetti di carta, tessuto, colla, pennarelli, filo, occhietti mobili, bottoni, bastoncini, fogli di gommapiuma Burattini già pronti (facoltativi): Per chi ha difficoltà con il bricolage, fornire pupazzi semplici già pronti Oggetti di scena e fondali: Sciarpe, piccoli oggetti di scena e un semplice sipario o un palcoscenico di cartone (facoltativo)
Svolgimento	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Per aiutare i partecipanti a prendere confidenza con raccontare storie e muoversi, iniziare con:</p> <ol style="list-style-type: none"> Consapevolezza delle mani e delle dita: <ul style="list-style-type: none"> I partecipanti muovono le mani seguendo diversi schemi (ad esempio, agitando lentamente le mani, battendo le dita tra loro) Esplorano i gesti delle mani che esprimono emozioni (ad esempio, una mano tremante per la paura, una mano che saluta per l'eccitazione) Animazione di oggetti: <ul style="list-style-type: none"> Date a ogni partecipante un oggetto a caso (ad esempio una sciarpa, un cucchiaino) e chiedete loro di dargli vita come se fosse un pupazzo. Sperimentano con i movimenti e creano una breve interazione tra il loro oggetto e quello di un compagno Passeggiata silenziosa dei pupazzi: <ul style="list-style-type: none"> I partecipanti muovono le mani come se fosse un pupazzo che cammina, prima al rallentatore, poi velocemente, poi con entusiasmo

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- Il teatro dei burattini è un modo per **esprimere emozioni, raccontare storie e creare personaggi** senza affidarsi esclusivamente alle parole
- L'attenzione è rivolta al **movimento, ai gesti e all'interazione** tra i burattini e l'ambiente circostante

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore utilizza un **semplice burattino (calzino o sacchetto di carta)** per mostrare come il movimento **trasmetta emozioni e personalità**
- Esempio: un pupazzo "si sveglia", "si spaventa" o "incontra un amico", il tutto attraverso gesti
- Incoraggiare i partecipanti a **osservare e descrivere** ciò che prova il pupazzo

B. Fase 1: creazione e personalizzazione dei pupazzi (15 minuti)

1. Creazione di base dei pupazzi:

- Ogni partecipante **crea il proprio pupazzo** utilizzando i materiali forniti
- Incoraggiare la creatività: i pupazzi possono avere personalità, emozioni o anche **caratteristiche extra** (ad esempio ali, cappelli, occhi espressivi)

2. Opzioni alternative per l'accessibilità:

- I partecipanti che preferiscono non creare manualmente possono **scegliere un pupazzo già pronto**
- Alcuni possono **decorare il proprio pupazzo** anziché assemblarlo da zero

- Se la mobilità è limitata, i volontari o i partner possono aiutare a costruire i pupazzi

C. Fase 2: esplorazione dei movimenti dei pupazzi (10 minuti)

1. Controllo di base dei pupazzi:

- I partecipanti si esercitano **a muovere i loro testa, braccia e corpo del pupazzo**
- Sperimentano:
 - **Movimenti di camminata o rimbalzo** (lenti, veloci, pesanti, leggeri)
 - **Diverse emozioni** (pupazzo felice = o, postura eretta; pupazzo triste = curvo)

2. Conversazioni tra burattini:

- A coppie, i partecipanti **hanno una conversazione silenziosa** utilizzando solo i movimenti dei pupazzi, senza usare parole
- Esempio: un pupazzo **saluta un altro pupazzo**, esprime entusiasmo o condivide un segreto

D. Fase 3: narrazione e rappresentazione con i burattini (10 minuti)

1. Scene con i pupazzi in piccoli gruppi:

- Gruppi di **3-4 partecipanti** creano una breve scena utilizzando i loro pupazzi
- Viene data loro **una semplice traccia**, ad esempio:
 - *"I pupazzi trovano un oggetto misterioso"*

- *"Un pupazzo ha paura di qualcosa, ma un altro lo aiuta a superare la paura"*
- *"I pupazzi organizzano una festa, ma succede qualcosa di inaspettato"*

2. Performance e interazione con il pubblico:

- Ogni gruppo **recita la propria scena** davanti al resto del gruppo
- Dopo lo spettacolo, il pubblico **descrive ciò che ha capito e pone domande ai burattini** (ad esempio: "Come ti sei sentito quando hai trovato l'oggetto?").

3. Riflessione finale e rilassamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Qual è stata la parte più divertente del lavorare con i burattini?"*
- *"In che modo i burattini ti hanno aiutato a esprimere emozioni o a raccontare una storia?"*
- *"Ti piacerebbe provare a costruire altri pupazzi in futuro?"*

2. Rilassamento delicato:

- Ogni partecipante **saluta** con il proprio pupazzo e dice una **parola o fa un gesto** per descrivere come si sente.
- Incoraggiare i partecipanti a **respirare lentamente e profondamente** per rilassarsi dopo l'attività

Possibili varianti e adattamenti

• Per i partecipanti con mobilità limitata:

- Concentrarsi sulle **espressioni facciali e sui movimenti della parte superiore del corpo del pupazzo**

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizzare burattini a bastone o burattini da dito per un controllo più facile • Per i partecipanti che non parlano o hanno difficoltà di linguaggio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Incoraggiare la narrazione non verbale attraverso movimenti espressivi dei burattini ○ Utilizzare musica o effetti sonori per accompagnare le azioni dei burattini invece dei dialoghi • Per una versione avanzata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Introdurre il teatro delle ombre utilizzando una fonte di luce e burattini ritagliati a mano ○ Incoraggiare i partecipanti a creare uno spettacolo di burattini più lungo e improvvisato con narrazione
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> • Alcuni potrebbero avere difficoltà a realizzare i burattini; fornite modelli già pronti • I partecipanti potrebbero sentirsi timidi nell'esibirsi; incoraggiare il lavoro di squadra
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Consentite l'improvvisazione e la sperimentazione con le voci dei burattini • Incoraggiare la collaborazione di gruppo per aumentare la fiducia • Utilizzate luci e oggetti di scena per migliorare le esibizioni
Fonti	<p>Studi sul teatro inclusivo con l'uso dei burattini. Ricerca sull'espressione emotiva attraverso la narrazione visiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Bernier, M. e O'Hare, J. (2005). <i>Puppetry in Education and Therapy: Unlocking Doors to the Mind and Heart</i>. AuthorHouse

	<ul style="list-style-type: none"> • Fonte aggiuntiva: Tillis, S. (1992). <i>Verso un'estetica del burattino: il teatro dei burattini come arte teatrale</i>. Greenwood Press
--	---

Foley Theatre	
Breve descrizione	Utilizzo di oggetti per creare effetti sonori dal vivo per una storia, migliorando la narrazione uditiva e la creatività.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare la creatività nella progettazione del suono • Migliorare la narrazione attraverso effetti sonori dal vivo • Promuovere il lavoro di squadra e il coordinamento durante l'esecuzione
Tempo stimato	40-50 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> • Raccogli oggetti che possono produrre suoni interessanti (ad esempio foglie, bottiglie, campanelli) • Preparare una breve storia o un copione che includa vari segnali sonori
Materiali/Attrezzatura necessaria	<ul style="list-style-type: none"> • Oggetti di uso quotidiano per creare effetti sonori, come ad esempio: • Vassoi di metallo e riso (per riprodurre il rumore della pioggia) • Gusci di noce di cocco (per gli zoccoli dei cavalli) • Foglio di alluminio (per il crepitio del fuoco) • Bottiglie di plastica e acqua (per le onde dell'oceano) • Scarpe su una tavola di legno (per i passi) • Dispositivo di registrazione (facoltativo) per riprodurre i suoni durante la discussione
Attrezzatura	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Per aiutare i partecipanti a familiarizzare con la produzione di suoni, iniziare con queste attività:</p>

1. Charade sonora:

- Il facilitatore produce un suono misterioso utilizzando un oggetto (ad esempio, scuotendo una scatola di graffette) e i partecipanti **indovinano cosa rappresenta**.

2. Racconti silenziosi con effetti sonori:

- Un volontario **mima** silenziosamente **un'azione** e il gruppo **improvvisa dei suoni** che la accompagnano

3. Gioco di ritmo e stratificazione:

- Una persona inizia con un suono semplice e ripetuto (ad esempio, battendo le mani), mentre gli altri **aggiungono strati di suoni** per creare un paesaggio sonoro in stile Foley

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- Il teatro Foley è **l'arte di creare effetti sonori utilizzando oggetti**, comunemente usata in radio, cinema e teatro dal vivo
- La sfida consiste nel **ricreare suoni realistici o esagerati** utilizzando i materiali disponibili

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore **mostra come creare un semplice effetto sonoro** (ad esempio, scuotendo un foglio di alluminio per simulare il tuono)
- I partecipanti **chiudono gli occhi e ascoltano**, poi indovinano cosa rappresenta il suono

B. Fase 1: sperimentare con i suoni (10 minuti)

1. I partecipanti esplorano la creazione di suoni.

- Ogni partecipante sceglie **due oggetti** e **sperimenta i suoni** che è possibile creare **con essi**.
- Incoraggiare **tecniche diverse** (ad esempio, raschiare, picchiettare, scuotere)

2. Sfida degli effetti sonori:

- Il facilitatore **descrive delle azioni** (ad esempio, "Un cavaliere che cammina sulla ghiaia") e i partecipanti **trovano oggetti che riproducono il suono corrispondente**.

C. Fase 2: Paesaggi sonori Foley (10-15 minuti)

1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi (3-5 persone per gruppo).

2. Ogni gruppo riceve una breve scena da rappresentare con i suoni.

- Esempi di scenari:

- *Una casa infestata di notte* m5
- *Un temporale nella giungla* C
- *Una battaglia medievale* 🏴

- I gruppi decidono **quali suoni sono necessari** e assegnano i ruoli di Foley

3. Prove e sovrapposizione dei suoni.

- I gruppi **si esercitano a sincronizzare i suoni** con le azioni della storia
- Incoraggiare **il controllo del volume, la stratificazione e il realismo**

D. Fase 3: Esibizione Foley ed effetti sonori dal vivo (10 minuti)

1. I gruppi recitano la loro scena con effetti Foley dal vivo

- Un gruppo di partecipanti **recita la scena** mentre il gruppo Foley **crea effetti sonori in tempo reale**
- Il pubblico **chiude gli occhi e ascolta**, poi descrive ciò che ha immaginato

2. Riproduzione e discussione (facoltativo).

- Se registrato, riprodurre il paesaggio sonoro affinché i partecipanti possano **valutare la tempistica e il realismo**

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Quali suoni sono stati più facili da creare? Quali sono stati i più difficili?"*
- *"In che modo gli effetti Foley hanno migliorato la narrazione?"*
- *"Riesci a pensare ad altri modi in cui il suono può creare emozioni in teatro?"*

2. Esercizio di rilassamento:

- I partecipanti **siedono in silenzio** per 30 secondi, poi condividono **un suono interessante** che hanno notato nella stanza

Possibili variazioni e adattamenti

- **Per i partecipanti con mobilità limitata:**
 - Concentrarsi sulla **produzione di suoni Foley da seduti** con oggetti accessibili
 - Utilizzare **suoni Foley preregistrati** e lasciare che i partecipanti **li mescolino e li arrangino**
- **Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio:**
 - Consentire ai partecipanti di **gesticolare, segnalare o scrivere istruzioni** agli artisti Foley

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizza simboli visivi per rappresentare diversi effetti sonori • Per una versione avanzata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Chiedere ai partecipanti di ricreare scene famose di film o spettacoli teatrali utilizzando le tecniche di Foley. ○ Aggiungere musica e narrazione in voce fuori campo per migliorare la narrazione
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> • Alcuni partecipanti potrebbero avere difficoltà con i tempi; esercitarsi con i segnali in anticipo • Materiale limitato; incoraggiare la creatività nella produzione dei suoni
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare la sperimentazione con oggetti di uso quotidiano • Registrare la performance per rivederla in seguito • Consentite ai partecipanti di scambiarsi i ruoli sonori per esplorare effetti diversi
Fonti	<p>Studi sulle tecniche di Foley nel teatro. Ricerca sulla narrazione uditiva e sul coinvolgimento sensoriale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Sonnenschein, D. (2001). <i>Sound Design: The Expressive Power of Music, Voice and Sound Effects in Cinema</i>. Michael Wiese Productions • Fonte aggiuntiva: Chion, M. (1994). <i>Audio-Vision: Sound on Screen</i>. Columbia University Press

Lavoro con oggetti invisibili	
Breve descrizione	Stimolare l'immaginazione attraverso l'interazione con oggetti invisibili, migliorando la consapevolezza spaziale e le capacità mimiche
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare la creatività e le capacità di improvvisazione • Migliorare la consapevolezza spaziale e la narrazione fisica • Promuovere l'inclusività consentendo a tutti i partecipanti di partecipare in modo equo
Tempo stimato	30-40 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> • Preparare un elenco di oggetti e azioni quotidiane • Predisponete un'area spaziosa che consenta di muoversi liberamente
Materiali/Attrezzatura Necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Suggerimenti (cartoncini con oggetti da mimare, ad esempio "tenere un ombrello gigante" o "sbucciare un'arancia") • Musica di sottofondo (per migliorare la concentrazione e il coinvolgimento) • Un grande specchio (facoltativo, per consentire ai partecipanti di osservare i propri movimenti)
Svolgimento	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Poiché la precisione e la consapevolezza del proprio corpo sono fondamentali, iniziare con esercizi di riscaldamento basati sul movimento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passeggiata nella memoria degli oggetti: <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti camminano per la stanza immaginando di tenere in mano un piccolo oggetto (ad esempio un sassolino). ○ Ogni pochi passi, il facilitatore cambia l'oggetto (ad esempio, "Ora è un pallone grande" → "Ora è una palla da bowling pesante") ○ Incoraggiarli ad adeguare la postura, la presa e i movimenti di conseguenza 2. Esplorazione del peso e della consistenza:

- I partecipanti fingono di **raccogliere diversi oggetti invisibili** (ad esempio, una piuma delicata, un pesce scivoloso, una valigia pesante)
- Si **concentrano sul peso, sulle dimensioni e sulla resistenza** per rendere l'oggetto reale

3. Gioco di gruppo "passa l'oggetto":

- Un partecipante **crea un oggetto invisibile** (ad esempio una tazza di tè) e lo "passa" alla persona successiva
- La persona successiva deve **accettare correttamente l'oggetto** (tenendo conto del peso e delle dimensioni) prima **di trasformarlo** in un nuovo oggetto e passarlo al prossimo

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- Il lavoro con oggetti invisibili consiste nel **creare e interagire con oggetti immaginari** utilizzando solo il movimento e l'espressione, senza parole né oggetti di scena.
- L'obiettivo è quello di **rendere l'oggetto reale** attraverso azioni dettagliate come **afferrarlo, regolarne il peso e reagire alle sue proprietà**

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore **mima un oggetto** (ad esempio **un libro pesante**) e chiede ai partecipanti:
 - *"Cosa pensate che sia questo oggetto?"*
 - *"Come fai a dire che è pesante?"*
- Incoraggiare i partecipanti ad **analizzare il linguaggio del corpo** utilizzato per rendere credibile l'oggetto.

B. Fase 1: lavoro individuale sugli oggetti (10-15 minuti)

1. Ogni partecipante sceglie un oggetto da mimare.

- Il facilitatore fornisce **suggerimenti verbali** (ad esempio, "Prendi un fragile ornamento di vetro" o "Allaccia le scarpe").
- I partecipanti mimano il **maneggiare l'oggetto con precisione realistica**

2. Incoraggiare interazioni dettagliate:

- I partecipanti devono considerare:
 - **Come lo raccolgono?**
(Con attenzione? Senza sforzo?)
 - **Come lo sentono?** (Morbido, duro, gommoso, ruvido?)
 - **Come reagisce al movimento?**
(Oscilla? Si rompe? Scivola dalle mani?)

3. Feedback e perfezionamento:

- Dopo che ogni partecipante ha eseguito la mimica, gli altri descrivono **ciò che hanno visto** e suggeriscono **come rendere la mimica più convincente**.

C. Fase 2: interazione con oggetti invisibili in coppia (10-15 minuti)

1. Scene con oggetti in coppia:

- I partecipanti **si dividono in coppie** e creano una breve interazione che coinvolge un **oggetto immaginario**
- Esempi di spunti:
 - *Condividere una scatola di popcorn al cinema*
 - *Litigare per l'ultimo pezzo di pizza*

- *Costruire insieme un castello di sabbia*

2. Concentrati sulla coerenza:

- I partner devono assicurarsi di **vedere lo stesso oggetto** (ad esempio, se uno tiene in mano una scopa, l'altro deve reagire come se vedesse anche lui la scopa).

3. Osservazione del pubblico:

- Il pubblico **analizza la scena** e fornisce un feedback:
 - *"Entrambi i partner hanno interagito con l'oggetto in modo coerente?"*
 - *"Riusciamo a capire di cosa si tratta senza che ci venga detto?"*

D. Fase 3: scena di gruppo con oggetti invisibili (10 minuti)

1. Racconto in piccoli gruppi:

- Gruppi di **3-5 partecipanti** creano una **breve scena** in cui oggetti invisibili giocano un ruolo chiave
- Esempi di scene:
 - *Una cucina caotica dove tutto va storto*
 - *L'apertura di uno scrigno misterioso e la scoperta del suo contenuto*
 - *Preparare una valigia per un lungo viaggio, ma qualcosa non entra!*

2. Esecuzione e interpretazione:

- Dopo ogni performance, il pubblico **descrive cosa pensa sia successo**, concentrandosi su **come sono stati interpretati gli oggetti**.

- Incoraggiare la **giocosità** e l'esagerazione per migliorare la chiarezza

3. Riflessione finale e rilassamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Cosa ha contribuito a rendere reali gli oggetti invisibili?"*
- *"Qual è stata la parte più difficile nel mimare un oggetto?"*
- *"Come possiamo usare queste abilità nella recitazione e nella comunicazione quotidiana?"*

2. Esercizio di defaticamento:

- Ogni partecipante **prende un oggetto invisibile e lo ripone su uno scaffale immaginario**, segnalando così la fine della sessione.
- Incoraggiare la **respirazione lenta** per rilassarsi dopo l'attività.

Possibili varianti e adattamenti

- **Per i partecipanti con mobilità limitata:**
 - Concentrarsi sui **movimenti delle mani e del viso** per manipolare piccoli oggetti (ad esempio, mescolare il tè, lanciare una moneta)
 - Consentire **di lavorare con gli oggetti da seduti** per garantire comfort e accessibilità
- **Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio:**
 - Incoraggiare **reazioni facciali** espressive agli oggetti
 - Abbinate il lavoro con gli oggetti **a effetti sonori** (ad esempio, un partecipante "versa il caffè" mentre un altro emette un suono che imita il versare)
- **Per una sfida più avanzata:**

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Chiedete ai partecipanti di creare e mantenere un intero ambiente invisibile (ad esempio, una cucina in cui ogni oggetto deve essere mimato) ○ Assegnare più oggetti invisibili che devono essere maneggiati contemporaneamente (ad esempio, fare giochi di prestigio, aprire più cassetti)
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> • Alcuni potrebbero avere difficoltà a rendere credibile la situazione; incoraggiare movimenti esagerati • Gli oggetti potrebbero non essere chiari al pubblico; enfatizzare la coerenza nei movimenti
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza movimenti lenti e deliberati per migliorare la chiarezza • Incoraggiare i partecipanti a osservare le interazioni nel mondo reale prima di esibirsi • Integrate effetti sonori per un maggiore realismo
Fonti	<p>Ricerca sulle tecniche di mimo e teatro fisico. Studi sul ruolo dell'immaginazione nell'educazione teatrale inclusiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Lecoq, J. (2002). <i>The Moving Body: Teaching Creative Theatre</i>. Routledge • Fonte aggiuntiva: Callery, D. (2001). <i>Through the Body: A Practical Guide to Physical Theatre</i>. Routledge

	Storia di movimento collaborativo
Breve descrizione	Esercizio di narrazione basato sul movimento in cui i partecipanti utilizzano il linguaggio del corpo e i gesti per costruire una narrazione collettiva.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la narrazione attraverso il movimento

	<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere il lavoro di squadra e la comunicazione non verbale • Promuovere l'inclusività utilizzando l'espressione fisica come modalità principale di narrazione.
Tempo stimato	30-40 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> • Scegliere una trama o un tema semplice • Predisponete uno spazio aperto per muoversi
Materiali/Attrezzi necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Schede con spunti narrativi (ad esempio: "Un gruppo scopre una grotta nascosta", "Una tempesta minaccia un villaggio") • Musica strumentale di sottofondo soft (per migliorare la fluidità dei movimenti) • Sciarpe o tessuti leggeri (per sperimentare diversi stili di movimento)
Svolgimento	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Per aiutare i partecipanti a sentirsi a proprio agio con il movimento, iniziare con:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Camminata emotiva: <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti camminano per la stanza, modificando la postura, la velocità e i gesti in base alle emozioni indicate (ad esempio, gioia, nervosismo, stanchezza). 2. Rispecchiamento di gruppo: <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti si accoppiano e imitano i movimenti l'uno dell'altro per sviluppare le capacità di comunicazione non verbale. 3. Passa il movimento: <ul style="list-style-type: none"> ○ Una persona esegue un movimento semplice (ad esempio, allargare le braccia) e la persona successiva lo ripete prima di passarlo al prossimo
	<p>2. Attività principale (30-40 minuti)</p>

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- I partecipanti creeranno una **storia basata sul movimento** utilizzando il proprio corpo, senza usare parole!
- L'obiettivo è **collaborare senza soluzione di continuità**, costruendo una narrazione attraverso il movimento e l'interazione

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore **inizia un movimento** (ad esempio, allungando le braccia come per afferrare qualcosa) e **aggiunge un'azione** per continuare la storia
- Un volontario si unisce, rispondendo al movimento **come se continuasse la trama**

B. Fase 1: costruire una storia con il movimento (10-15 minuti)

1. Scegliere uno spunto per la storia.

- Il facilitatore fornisce un'ambientazione o un evento (ad esempio, "Un gruppo di esploratori trova uno scrigno del tesoro")

2. I partecipanti si uniscono uno alla volta.

- Il primo partecipante **inizia la storia** con **un'azione fisica** (ad esempio, spazzando via delle liane)
- Il partecipante successivo **risponde con un movimento** (ad esempio, fingendo di scavare).
- La sequenza continua, **costruendo** passo dopo passo **una storia completa**

3. Incoraggiare la varietà dei movimenti:

- Utilizzate **diversi livelli** (in piedi, seduti, sdraiati) per **aggiungere profondità**

- Sperimenta **movimenti veloci, lenti, fluidi o irregolari** per ottenere effetti diversi

C. Fase 2: improvvisazione di movimenti di gruppo (10-15 minuti)

1. Formate piccoli gruppi (3-5 partecipanti).
2. Ogni gruppo crea una storia di 1-2 minuti.
 - La storia deve essere raccontata **interamente attraverso il movimento**
 - Incoraggiate le interazioni:
 - Come reagiscono i personaggi **alle azioni degli altri?**
 - Come **esprimono le emozioni e i conflitti?**
3. Recitate per il gruppo.
 - Il resto dei partecipanti **interpreta ciò che sta accadendo** sulla base dei movimenti

D. Fase 3: arricchire la storia con diversi livelli (10 minuti)

1. Introdurre delle sfide:
 - Ripeti la storia con **un'emozione diversa** (ad esempio, da giocosa a drammatica).
 - Recita al **rallentatore o con gesti esagerati** per maggiore chiarezza
2. Collaborazione di tutto il gruppo:
 - Il facilitatore guida l'intero gruppo in una **storia spontanea**, guidandolo attraverso i cambiamenti di ritmo, emozione o tema

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

	<p>1. Domande di discussione:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ "Cosa ha contribuito a rendere chiara la storia?" ○ "Come ti sei sentito nell'esprimerti senza parole?" ○ "Cosa hai imparato sul lavoro di squadra in raccontare una storia?" <p>2. Esercizio di rilassamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti si "sciogliono" lentamente in rilassando il corpo e tornando allo stato a un neutro <hr/> <p>Possibili variazioni e adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> · Per i partecipanti con mobilità limitata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Concentrati sulla parte superiore del corpo e sulle espressioni facciali invece che sui movimenti di tutto il corpo ○ Utilizza oggetti di scena per migliorare la narrazione · Per i partecipanti che non parlano o hanno difficoltà di linguaggio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Usa gesti e contatto visivo per interagire costruire ○ Consenti l'uso di suggerimenti scritti o immagini per guidare la narrazione per ues · Per una versione avanzata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Chiedere ai gruppi di creare più livelli di movimento che avvengono contemporaneamente ○ Incoraggiate sequenze coreografate in cui i movimenti si ripetono o si evolvono nel tempo mangia
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> · Alcuni partecipanti potrebbero sentirsi insicuri riguardo alla narrazione basata sul movimento; fornite incoraggiamento ed esempi

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinare i movimenti di gruppo può richiedere un po' di pratica; concedetevi il tempo necessario per apportare le modifiche necessarie.
Suggerimenti utili	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza la musica per guidare il ritmo dei movimenti • Incoraggiate i partecipanti a esagerare i movimenti per maggiore chiarezza • Consentiti l'improvvisazione pur mantenendo la struttura della storia
Fonti	<p>Ricerca sul movimento nel teatro. Studi sull'espressione fisica nell'educazione teatrale inclusiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Laban, R. (1971). <i>The Mastery of Movement</i>. Macdonald and Evans • Fonte aggiuntiva: Pavis, P. (1998). <i>Dictionary of the Theatre: Terms, Concepts, and Analysis</i>. University of Toronto Press

Camminate dei personaggi	
Breve descrizione	Esplorare come personaggi diversi si muovono in base all'umore, alla personalità o alle caratteristiche fisiche
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare le capacità di costruzione dei personaggi attraverso il movimento • Migliorare la consapevolezza del linguaggio del corpo e di come esso trasmette l'identità • Incoraggiare l'inclusività adattando gli esercizi basati sul movimento alle diverse abilità
Tempo stimato	30-40 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> • Prepara un elenco di tratti caratteriali ed emozioni • Predispon uno spazio libero per muoverti

Materiali/Attrezzi necessarie	<ul style="list-style-type: none"> • Schede con suggerimenti sui personaggi (ad esempio, "Un generale militare severo", "Un bambino che ha perso il palloncino") • Sciarpe, cappelli o piccoli oggetti di scena per migliorare il movimento • Musica di diversi tempi e stili per guidare diversi tipi di camminata
Svolgimento	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti): Poiché il movimento e la consapevolezza del proprio corpo sono fondamentali, iniziare con il riscaldamento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Allungamento per la consapevolezza del corpo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Chiedi ai partecipanti di fare stretching dalla testa ai piedi, prestando attenzione a ogni parte del corpo 2. Camminata emotiva: <ul style="list-style-type: none"> ○ Il facilitatore chiama diverse emozioni (ad esempio, felicità, paura, rabbia) e i partecipanti camminano per la stanza, modificando la postura, la velocità e il movimento in base all'emozione 3. Segui il leader: <ul style="list-style-type: none"> ○ Una persona cammina in modo particolare e il gruppo imita i suoi movimenti ○ Incoraggiare l'esagerazione per aiutare i partecipanti a uscire dalla loro zona di comfort
	<p>2. Attività principale (30-40 minuti)</p> <p>A. Introduzione (5 minuti)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spiegare il concetto: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ogni personaggio ha un modo di camminare, una postura e un livello di energia distintivi

- Il modo in cui un personaggio si muove rivela **la sua età, personalità, umore e status**

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore **dimostra diversi modi di camminare** (ad esempio, un re orgoglioso, un ladro furtivo, un viaggiatore esausto)
 - Chiedi ai partecipanti:
 - *"Cosa noti di questo camminata?"*
 - *"Che tipo di persona si muove in questo modo"*
- B. Fase 1: esplorazione di diverse andature*

B. Fase 1: esplorare diversi modi di camminare (10-15 minuti)

1. I partecipanti camminano come sono.

- Chiedete loro di **osservare la loro postura e il loro ritmo naturali** mentre camminano
- Come tengono normalmente la testa, le spalle e le braccia?

2. Introduci gli elementi caratteriali:

- Indica **diversi tratti fisici** che i partecipanti possono sperimentare:
 - *Camminate come se aveste i piedi impantanati nel fango*
 - *Camminate come se portaste uno zaino pesante*
 - *Camminate come se steste camminando in punta di piedi in una foresta buia*

3. Sperimenta con il tempo e i livelli di energia:

- In che modo una **camminata lenta e trascinata** differisce da una **camminata energica e vivace**?
- Prova a **camminare con uno scopo preciso** invece che **vagare senza meta**

C. Fase 2: camminate basate sui personaggi (10-15 minuti)

1. I partecipanti scelgono o ricevono un suggerimento su un personaggio.

o Esempi:

- **Un vecchio mago scontroso** che si muove lentamente e si appoggia a un bastone invisibile
- **Un adolescente nervoso** che corre a lezione
- **Una regina** che cammina con dignità in un palazzo
- **Un ladro furtivo** che cerca di non farsi scoprire

2. Cammina per la stanza imitando il personaggio

- o Incoraggia l'esagerazione: come **tiene il corpo** questo personaggio, **come usa le braccia e come cammina**?
- o Considera **come lo status influisce sui movimenti** (ad esempio, un re cammina con più sicurezza di un servitore?)

3. Interazione in coppia o in gruppo.

- o I partecipanti **incontrano altri personaggi** nello spazio e interagiscono in modo non verbale
- o Esempio
 - Come **reagisce un pirata quando si imbatte in un timido bibliotecario**?
 - Come **reagisce un supereroe a un cattivo travestito**?

D. Fase 3: adattare e trasformare le passeggiate (10 minuti)

1. Sfida del cambiamento emotivo:

- Chiedi ai partecipanti **di mantenere lo stesso personaggio ma di cambiare il loro stato emotivo**
- Esempio: un uomo d'affari sicuro di sé **diventa improvvisamente smarrito e confuso**

2. Passeggiata di evoluzione del personaggio:

- I partecipanti iniziano a camminare **come un personaggio** e gradualmente **si trasformano in un altro**
- Esempio: un **bambino piccolo** cresce e diventa un **adolescente**, poi in **un anziano**

3. Scena di gruppo silenziosa:

- In piccoli gruppi, i partecipanti creano una **breve scena non verbale** utilizzando solo i loro movimenti e il linguaggio del corpo
- Il pubblico **interpreta ciò che sta accadendo** basandosi esclusivamente sui movimenti

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Quale modo di camminare ti è sembrato più naturale? Quale ti è sembrato più difficile?"*
- *"In che modo il movimento ha cambiato la tua percezione di un personaggio?"*
- *"In che modo il modo di camminare dei personaggi può migliorare la recitazione e la narrazione?"*

2. Esercizio di defaticamento:

- I partecipanti **tornano lentamente alla loro andatura normale**, rilasciando ogni tensione dal corpo.
- Concludi con **un'ultima camminata esagerata** a scelta per concludere la sessione in modo divertente

	<p>Possibili varianti e adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per i partecipanti con mobilità limitata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Concentrarsi sull'esplorazione dei movimenti da seduti (ad esempio, cambiamenti di postura, gesti delle mani) ○ Utilizzare l'espressività della parte superiore del corpo per trasmettere personaggi diversi • Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Introdurre la narrazione basata sui gesti insieme alle passeggiate ○ Abbinare le passeggiate a effetti sonori o segnali musicali per migliorare l'espressività • Per una versione avanzata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Assegnare più caratteristiche da sovrapporre in una singola passeggiata (ad esempio, un cavaliere coraggioso che è anche di fretta) ○ Sperimenta con personaggi storici o fantastici (ad esempio, un gentiluomo vittoriano contro un robot futuristico)
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> • Alcuni potrebbero avere difficoltà a esagerare i movimenti; incoraggiare un'esplorazione graduale • I partecipanti potrebbero ricorrere a stereotipi; promuovi interpretazioni uniche dei personaggi
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzate personaggi contrastanti per evidenziare stili di movimento diversi • Incoraggiate i partecipanti a esplorare il tempo, la postura e i gesti • Permettete ai partecipanti di creare i propri personaggi basati sui movimenti

Fonti	<p>Studi sullo sviluppo dei personaggi nel teatro. Ricerca sulle tecniche di narrazione fisica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Chekhov, M. (2002). <i>To the Actor: On the Technique of Acting</i>. Routledge • Fonte aggiuntiva: Hagen, U. (1991). <i>Una sfida per l'attore</i>. Scribner
--------------	--

Teatro delle ombre accessibile	
Breve descrizione	<p>Utilizzo di ombre e sagome per raccontare una storia, stimolando la creatività e la narrazione visiva</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare la narrazione attraverso la rappresentazione visiva • Incoraggiare il lavoro di squadra nella creazione di spettacoli di ombre collaborativi • Promuovere l'inclusività adattando le tecniche delle ombre a diverse abilità
Tempo stimato	45-60 minuti
Prepar	<ul style="list-style-type: none"> • Preparare uno schermo o una parete bianca con una fonte di luce • Raccogli i materiali per creare le marionette ombra
Materiali/Attrezzatura necessaria	<ul style="list-style-type: none"> • Schermo ombra: • Un foglio bianco o un grande foglio di carta traslucida fissato con del nastro adesivo a un telaio • Fonte di luce: • Una lampada, un proiettore o una torcia elettrica posizionata dietro lo schermo • Ombre cinesi e oggetti di scena: • Sagome di cartone prefabbricate, marionette o oggetti che proiettano forme interessanti

	<ul style="list-style-type: none"> • Oggetti di uso quotidiano come forbici, piante o mani per ombre creative • Costumi o sciarpe (facoltativi): • Tessuti morbidi per creare effetti di ombre fluenti
Realizzazione	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Prima di iniziare l'attività principale, presentate ai partecipanti il gioco delle ombre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esplorazione delle ombre con le mani: <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti creano semplici ombre con le mani (ad esempio uccelli, conigli) utilizzando la fonte di luce 2. Sperimentazione delle ombre con oggetti: <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti tengono degli oggetti (ad esempio una sedia, una pianta, una bottiglia) vicino alla luce per osservare come cambiano le dimensioni e la forma. 3. Storia silenziosa delle ombre: <ul style="list-style-type: none"> ○ Un partecipante crea un movimento con la propria ombra e gli altri indovinano cosa rappresenta <p>2. Attività principale (30-40 minuti)</p> <p>A. Introduzione (5 minuti)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spiegare il concetto: <ul style="list-style-type: none"> ○ Il teatro delle ombre è un'antica forma d'arte in cui le sagome raccontano una storia ○ Gli artisti utilizzano il corpo, le mani e gli oggetti per proiettare ombre su uno schermo 2. Dimostrazione: <ul style="list-style-type: none"> ○ Il facilitatore mostra alcuni semplici movimenti dietro lo schermo
	<p>147</p>

- Chiedere: "Cosa avete visto? Come è cambiata l'ombra quando mi sono avvicinato alla luce?"

B. Fase 1: movimento delle ombre individuale e in coppia (10-15 minuti)

1. I partecipanti esplorano le loro ombre.

- Ogni partecipante **si posiziona dietro lo schermo** e si avvicina/allontana per osservare i **cambiamenti di dimensione**
- **Sperimentano movimenti lenti e veloci** per vedere come si spostano le ombre

2. Lavoro di coppia – interazione delle ombre:

- Le coppie creano una **mini scena silenziosa** (ad esempio, un'ombra segue l'altra, due ombre "parlano" attraverso i gesti)

3. Sperimentare con gli oggetti:

- I partecipanti scelgono **un oggetto** e lo incorporano in una **semplice storia basata sul movimento**
- Esempio: un **ritaglio di carta a forma di farfalla** che vola intorno alla mano di una persona

C. Fase 2: narrazione di storie con le ombre in gruppo (10-15 minuti)

1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi (3-5 persone).

2. Ogni gruppo crea una breve storia utilizzando le ombre.

○ Idee per la storia:

- *Un viaggiatore smarrito in una terra misteriosa*
- *Una creatura magica che guida un eroe in un viaggio*

- *Due ombre alla ricerca di un tesoro nascosto*

- Incoraggiare i gruppi a usare **sia i gesti delle mani che gli oggetti** per migliorare la narrazione.

3. Prove e perfezionamento:

- I gruppi **provano la loro storia**, modificando **i movimenti e la distanza tra i membri del gruppo** per garantire la visibilità
- Il facilitatore **fornisce indicazioni** sulla chiarezza delle ombre e sulle transizioni

D. Fase 3: Rappresentazione delle ombre e interpretazione (10 minuti)

1. Ogni gruppo esegue il proprio spettacolo di ombre.

- Il pubblico **assiste senza conoscere in anticipo la storia** e interpreta ciò che vede
- I partecipanti utilizzano **transizioni fluide e movimenti coordinati** per raccontare la storia

2. Indovinelli e feedback del pubblico:

- Dopo ogni esibizione, il pubblico **descrive ciò che pensa sia successo**
- Gli artisti possono **spiegare le loro intenzioni** e discutere ciò che ha funzionato bene

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *“Come ti sei sentito a raccontare una storia senza parlare?”*
- *“Quali movimenti hanno funzionato meglio per creare ombre nitide?”*

Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>“Come si può usare il teatro delle ombre nella narrazione quotidiana?”</i> <p>2. Esercizio di rilassamento delicato:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti rilassano le mani e le spalle, respirando profondamente mentre si allontanano lentamente dallo schermo <hr/> <p>Possibili varianti e adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per i partecipanti con mobilità limitata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Concentrarsi sui movimenti delle mani e della parte superiore del corpo piuttosto che su azioni che coinvolgono tutto il corpo ○ Utilizzare pupazzi ombra già pronti per facilitarne la manipolazione • Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Incoraggiare la narrazione basata sui gesti ○ Utilizzare musica o effetti sonori per arricchire la storia • Per una sfida più avanzata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sperimenta con gel colorati o più fonti di luce per creare ombre stratificate ○ Aggiungi dialoghi o narrazioni dietro lo schermo per un effetto coinvolgente • Visibilità limitata delle ombre; assicurarsi che la fonte di luce sia forte e focalizzata • Alcuni potrebbero avere difficoltà a manovrare i pupazzi; prevedere <u>del tempo per fare pratica</u>

Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Sperimentare con pupazzi di diverse dimensioni per ottenere effetti dinamici • Utilizzare la narrazione o la musica per migliorare la performance • Consentite l'improvvisazione nella narrazione con le ombre
Fonti	<p>Ricerca sulle tecniche del teatro delle ombre. Studi sulla narrazione visiva inclusiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: McPharlin, P. (1976). <i>The Puppet Theatre Handbook</i>. Dover Publications • Fonte aggiuntiva: Dwiggins, W. A. (1936). <i>Towards a Reform of the Paper Doll</i>. Harvard University Press

Mood Music Performance	
Breve descrizione	Rispondere a diversi stili musicali con movimenti ed emozioni per esplorare il rapporto tra suono ed espressione.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare la consapevolezza emotiva attraverso l'interpretazione musicale • Incoraggiare il movimento come mezzo per raccontare storie • Promuovere l'inclusività consentendo diverse modalità di partecipazione
Tempo stimato	30-40 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> • Selezionare una varietà di brani musicali che rappresentino stati d'animo diversi • Predisporre uno spazio che consenta di muoversi liberamente
Materiali/Attrezzi necessarie	<ul style="list-style-type: none"> • Una varietà di brani musicali che rappresentano diversi stati d'animo, ad esempio:

	<ul style="list-style-type: none"> • Allegro: jazz vivace, ritmi latini • Triste: pianoforte lento, violino o paesaggi sonori ambientali • Tesa: musica orchestrale drammatica, musica elettronica di suspense • Energico: rock veloce, techno o percussioni tribali • Sciarpe, tessuti o accessori leggeri per migliorare il movimento (facoltativo) • Illuminazione soffusa (facoltativa) per creare atmosfere diverse
Esecuzione	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Per aiutare i partecipanti ad acquisire familiarità con i movimenti e il ritmo, iniziare con:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Musica e freeze: <ul style="list-style-type: none"> ○ Riproduci brevi brani di musica di stili diversi ○ I partecipanti camminano o si muovono in modo naturale fino a quando la musica non si ferma, quindi si bloccano in una posa che corrisponde all'atmosfera della musica 2. Segui il leader: <ul style="list-style-type: none"> ○ Il facilitatore si muove seguendo una canzone e i partecipanti copiano i movimenti, aggiungendo gradualmente il proprio stile 3. Camminata emotiva: <ul style="list-style-type: none"> ○ Chiedi ai partecipanti di esprimere un'emozione (ad esempio, "eccitato", "nervoso", "arrabbiato") ○ I partecipanti camminano nello spazio, regolando il ritmo, la postura e i gesti per riflettere l'emozione
<p>2. Attività principale (30-40 minuti)</p>	

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- La musica ha il potere di **cambiare il modo in cui ci muoviamo, sentiamo e interpretiamo le storie**
- I partecipanti esploreranno come diversi stili musicali influenzano i **movimenti del corpo e le risposte emotive**

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore **si muove al ritmo di un brano allegro e vivace**, poi **ripete gli stessi movimenti su una canzone lenta e drammatica**
- Domanda: *"In che modo il cambiamento nella musica ha influenzato la vostra percezione del movimento?"*

B. Fase 1: esplorazione individuale del movimento (10-15 minuti)

1. I partecipanti si muovono liberamente al ritmo di brani diversi.

- Riproduci **brevi brani di diversi stili musicali**
- Incoraggiare i partecipanti a **muoversi istintivamente**, adattando la postura, la velocità e i gesti alla musica

2. Suggerimenti guida:

- *"Immaginate di camminare al ritmo di questa musica: come reagirebbe il vostro corpo?"*
- *"Se questa musica fosse una scena di un film, come si muoverebbe il tuo personaggio?"*

3. Sperimenta con i contrasti:

- Chiedete ai partecipanti **di eseguire un movimento**, poi **ripetetelo con una musica diversa** per osservare come cambia il significato.

C. Fase 2: narrazione dell'umore di gruppo (10-15 minuti)

1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi (3-5 persone).
2. Ogni gruppo seleziona un brano basato su uno stato d'animo.
 - I gruppi scelgono o ricevono un brano musicale con un mood ben definito
 - Sviluppano una breve scena basata sul **movimento** ispirata alla musica
 - Esempio
 - Una melodia inquietante ispira un gruppo a recitare la parte di viaggiatori smarriti in una foresta infestata
 - Un brano di samba allegro ispira una danza di festa
3. Prova e recita la scena.
 - Incoraggiate i partecipanti a **usare lo spazio, il linguaggio del corpo e l'interazione** tra loro
 - I gruppi si esibiscono mentre il pubblico **descrive come la musica ha influenzato la loro percezione** della storia

D. Fase 3: transizioni emotive dinamiche (10 minuti)

1. Sfida di cambiamento emotivo:
 - I partecipanti iniziano a muoversi seguendo **un brano musicale e uno stato d'animo** (ad esempio, dolce e sognante).
 - A metà percorso, la **musica cambia improvvisamente** (ad esempio, veloce e caotica)
 - I partecipanti devono **adattare immediatamente i propri movimenti**, modificando la propria espressione emotiva

2. Narrazione a più livelli con musica:

- Il facilitatore **narra una scena semplice** mentre cambia la musica di sottofondo
- I partecipanti **adattano le loro azioni e i loro movimenti di conseguenza**, lasciando che la musica guidi la loro narrazione

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Qual è stato il tipo di musica più facile da seguire con i movimenti? Qual è stato il più difficile?"*
- *"In che modo la musica ha cambiato il modo in cui hai interpretato il movimento?"*
- *"Come possiamo usare la musica per migliorare il teatro e l'espressione emotiva?"*

2. Esercizio di rilassamento:

- Riproduci un **brano rilassante** mentre i partecipanti **respirano profondamente e si stirano lentamente**, lasciando andare la tensione
- Concludi chiedendo ai partecipanti **di scegliere una posa finale** che rifletta come si sentono dopo la sessione

Possibili variazioni e adattamenti

- **Per i partecipanti con mobilità limitata:**
 - Concentrarsi sui **movimenti della parte superiore del corpo, sulle espressioni facciali e sui gesti sottili** invece che sui movimenti di tutto il corpo
 - Utilizza **accessori (ad esempio sciarpe, nastri)** per migliorare il movimento
- **Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio:**

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Consentite ai partecipanti di descrivere le proprie emozioni attraverso disegni o gesti invece che con le parole ○ Utilizza suoni vocalizzati (ad esempio, canticchiare, respirare o applaudire) per coinvolgere i partecipanti con il ritmo • Per una sfida avanzata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Creare una scena teatrale in cui la musica cambia improvvisamente atmosfera, richiedendo ai partecipanti di adattarsi in tempo reale ○ Sperimenta il movimento silenzioso rispetto al movimento accompagnato dalla musica per esplorare l'impatto del suono sulla performance
Potenziali sfide	<ul style="list-style-type: none"> • Alcuni potrebbero sentirsi a disagio nel muoversi; incoraggiate la creazione di uno spazio privo di giudizi • Alcuni stili musicali potrebbero non piacere a tutti; fornite una varietà di opzioni
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzate musica strumentale per consentire un'interpretazione più personale • Consentite adattamenti dei movimenti da seduti per chi ha problemi di mobilità • Discutete su come culture diverse usano la musica per esprimere le emozioni
Fonti	<p>Studi sulla terapia del movimento e l'espressione emotiva attraverso la musica. Ricerca sulle pratiche inclusive di danza e teatro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Sloboda, J. A. (2005). <i>Exploring the Musical Mind: Cognition, Emotion, Ability, Function.</i> Oxford University Press • Fonte aggiuntiva: Gabrielsson, A. (2011). <i>Strong Experiences with Music: Music is Much More Than Just Music.</i> Oxford University Press

Fiabe improvvise	
Breve descrizione	Racconto di gruppo con recitazione spontanea, per stimolare la creatività e la collaborazione
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Incoraggiare l'improvvisazione e le capacità narrative Migliorare il lavoro di squadra nella recitazione teatrale Promuovere l'inclusività attraverso una partecipazione aperta
Tempo stimato	40-50 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> Preparare un elenco di elementi classici delle fiabe Organizza uno spazio per recitare
Materiali/Attrezzatura necessaria	<ul style="list-style-type: none"> Schede con spunti per storie contenenti elementi casuali delle fiabe (ad esempio, "Un albero parlante", "Un oggetto magico smarrito", "Un cattivo che ama ballare") Semplici oggetti di scena (sciarpe, cappelli, piccoli oggetti) per ispirare lo sviluppo dei personaggi Musica di sottofondo (facoltativa) per creare diverse atmosfere narrative
Svolgimento	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Per aiutare i partecipanti a entrare nel mondo della narrazione, iniziare con:</p> <ol style="list-style-type: none"> Storia di una parola: <ul style="list-style-type: none"> Il gruppo racconta una fiaba una parola alla volta, con ogni partecipante che aggiunge una parola a turno Passaggio dell'oggetto magico: <ul style="list-style-type: none"> I partecipanti si passano un oggetto magico invisibile, trasformandolo ogni volta (ad esempio: "Questa è una mela d'oro" → "No, in realtà è uno specchio maledetto!") Passeggiata fiabesca: <ul style="list-style-type: none"> I partecipanti si muovono per la stanza, interpretando diversi personaggi (ad es.

"Cammina come un mago malvagio", "Muoviti come un bambino smarrito nel bosco")

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- I partecipanti **creeranno e reciteranno una fiaba originale** utilizzando l'improvvisazione
- **Non ci sono copioni e la storia si svilupperà in modo spontaneo**

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore inizia una semplice fiaba improvvisata (ad esempio: "C'era una volta, in un regno dove il sole non tramontava mai..."), poi chiede a un partecipante di continuare la storia

B. Fase 1: creazione della fiaba (10-15 minuti)

1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi (3-5 persone).

2. Ogni gruppo seleziona o crea in modo casuale una premessa per una fiaba.

- Utilizzate **delle carte con spunti narrativi** o chiedete ai partecipanti di generare idee.
- Esempio di struttura:
 - *Chi è il personaggio principale?* (Un gigante dal cuore gentile? Una fata dispettosa?)
 - *Qual è il loro obiettivo?* (Trovare un tesoro perduto? Spezzare una maledizione?)
 - *Qual è l'ostacolo?* (Un re avido? Una foresta pericolosa?)

3. I gruppi sviluppano la loro fiaba in tempo reale

- Nessun copione, solo **recitazione e dialoghi spontanei!**
- Incoraggiate **scelte audaci dei personaggi e una narrazione esagerata**

C. Fase 2: rappresentazione delle fiabe improvvisate (15 minuti)

1. I gruppi recitano la loro fiaba davanti al pubblico.

- Incoraggiare movimenti dinamici ed **espressioni facciali** per migliorare la performance
- Il pubblico **reagisce e suggerisce colpi di scena** nel corso della storia (ad esempio: "E se il principe fosse in realtà il cattivo?")

2. Aggiungete sfide per stimolare la spontaneità:

- A metà dello spettacolo, il facilitatore può introdurre **colpi di scena inaspettati**, come ad esempio:
 - "Appare un personaggio misterioso appare!"
 - "Il cattivo dimentica improvvisamente il suo piano malvagio!"

3. Incoraggiare l'improvvisazione giocosa

- Se un partecipante si blocca, il facilitatore o il pubblico possono **suggerire un'idea utile** per far proseguire la storia

D. Fase 3: sperimentare variazioni della storia (10 minuti)

1. Sfida del cambiamento emotivo:

- I gruppi raccontano nuovamente la loro fiaba, ma con **un'emozione assegnata** (ad esempio, triste, eccitato, spaventato)

2. Scambio di genere:

- I partecipanti rifanno la loro storia **in uno stile diverso** (ad esempio, horror, fantascienza, commedia)

3. Avanti veloce/momenti congelati:

- Il facilitatore dice **"Freeze!"** o **"Fast forward!"** per cambiare ritmo e mantenere fresca l'improvvisazione

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Qual è stato il momento più divertente o sorprendente?"*
- *"In che modo l'improvvisazione ha reso la narrazione più emozionante?"*
- *"Cosa avete imparato sul lavoro di squadra squadra?"*

2. Esercizio di rilassamento:

- I partecipanti **recitano una posa finale "e vissero felici e contenti"**, rimanendo immobili in un **finale gioioso**

Possibili variazioni e adattamenti

• Per i partecipanti con mobilità limitata:

- Concentrarsi sulla **narrazione da seduti con gesti espressivi e voci**
- Utilizzare **oggetti di scena ed espressioni facciali** al posto di movimenti ampi

• Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio:

- Incoraggiare la **narrazione silenziosa delle fiabe** utilizzando il linguaggio del corpo

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Usa musica, effetti sonori o disegni per guidare la storia • Per una sfida più avanzata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Includi il voto del pubblico per decidere i momenti salienti della storia ○ Assegna caratteristiche particolari ai personaggi (ad esempio, "L'eroe deve sempre parlare in rima")
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare l'improvvisazione: alcuni partecipanti potrebbero sentirsi nervosi o insicuri nel creare una storia spontaneamente. Potrebbero temere di commettere errori o avere difficoltà a generare idee sul momento • Problemi di struttura della storia: senza una guida, le storie potrebbero diventare caotiche o incoerenti, rendendo difficile la comprensione da parte degli altri • Dominio di alcune voci: i partecipanti più sicuri potrebbero prendere il controllo, mentre quelli più timidi potrebbero avere difficoltà a contribuire • Ripetizione di storie familiari: i partecipanti potrebbero ricorrere a fiabe ben note invece di creare storie uniche e fantasiose • Preoccupazioni relative all'inclusività – Alcuni partecipanti con disabilità potrebbero aver bisogno di modi alternativi per contribuire, come la partecipazione non verbale o la narrazione attraverso il movimento
Suggerimenti utili	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di riscaldamento – Iniziate con giochi di improvvisazione veloci per aumentare la fiducia, come "Sì, e..." per incoraggiare la narrazione collaborativa • Suggerimenti per la trama – Fornisci suggerimenti (ad esempio oggetti magici, personaggi insoliti, ambientazioni sorprendenti) per stimolare la creatività ed evitare un eccessivo ricorso a storie già note.

	<ul style="list-style-type: none"> • Collaborazione di gruppo – Incoraggiate il lavoro di squadra assicurandovi che tutti contribuiscano; prendete in considerazione ruoli strutturati come "iniziatore della storia", "creatore dei personaggi" e "costruttore delle scene". • Struttura narrativa guidata – Utilizza una struttura narrativa semplice (inizio, parte centrale e fine) per aiutare i partecipanti a mantenere la coerenza e la fluidità. • Partecipazione adattiva – Consentite metodi alternativi di narrazione, come disegnare, mimare o utilizzare strumenti di comunicazione assistita, per garantire che tutti possano partecipare. • Incoraggiare la giocosità – Enfatizzare il divertimento e la creatività piuttosto che la correttezza, promuovendo un ambiente in cui gli errori sono visti come opportunità per nuove idee • Tempo di riflessione – Dopo l'attività, discutete l'esperienza: cosa è stato divertente? Cosa è stato difficile? Come ha collaborato il gruppo?
Fonti	<p>Ricerca sull'improvvisazione teatrale. Studi sui metodi di narrazione inclusiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Johnstone, K. (1999). <i>Impro for Storytellers</i>. Routledge • Fonte aggiuntiva: Warner, M. (2014). <i>Once Upon a Time: A Short History of Fairy Tale</i>. Oxford University Press

Mappa sensoriale dell'avventura	
Breve descrizione	Creare e recitare un viaggio utilizzando diversi stimoli sensoriali per migliorare l'immaginazione e la consapevolezza spaziale.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare la consapevolezza sensoriale nella narrazione • Incoraggiare la creatività attraverso il coinvolgimento multisensoriale

	<ul style="list-style-type: none"> Promuovere l'inclusività concentrandosi su elementi narrativi non visivi
Tempo stimato	40-50 minuti
Prepar	<ul style="list-style-type: none"> Preparare un elenco di luoghi (ad esempio, giungla, montagna innevata, città affollata) Raccogli oggetti sensoriali relativi a ciascun luogo
Materiali/Attrezzatura necessaria	<ul style="list-style-type: none"> Texture e oggetti da toccare: Carta vetrata, tessuti, spugne, foglie, sassi, piume Profumi per l'olfatto: Oli essenziali, spezie, fiori, terra umida, chicchi di caffè Effetti sonori e musica: Suoni ambientali preregistrati (ad esempio, foresta, oceano, città) o oggetti per creare suoni dal vivo (ad esempio, catene tintinnanti per una prigione) Piccoli oggetti di scena (facoltativi): Sciarpe, bende (per aumentare la concentrazione sensoriale), semplici costumi
Attuazione	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Poiché il coinvolgimento sensoriale è fondamentale, iniziate con alcuni esercizi di riscaldamento:</p> <ol style="list-style-type: none"> Identificazione di oggetti ad occhi chiusi: <ul style="list-style-type: none"> Fai passare in giro degli oggetti misteriosi contenuti in un sacchetto I partecipanti descrivono la consistenza, la forma e la temperatura prima di indovinare di cosa si tratta Gioco di memoria olfattiva:

- I partecipanti annusano diversi oggetti e **descrivono un ricordo o un luogo** che questi evocano

3. Riconoscimento dei suoni:

- Riprodi vari **frammenti audio o rumori dal vivo** e chiedi ai partecipanti di indovinare dove potrebbero provenire (ad esempio, onde = oceano, vento = cima di una montagna)

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- I partecipanti **viaggeranno attraverso un paesaggio immaginario** guidati dalle esperienze sensoriali
- Dovranno **reagire, descrivere e interagire** con l'ambiente utilizzando il tatto, l'olfatto, il movimento e il suono

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore **illustra brevemente un esempio**:
 - *“Entri in una caverna buia. L'aria ha un odore umido, le pareti sono ruvide al tatto e senti il rumore lontano di gocce d'acqua...”*
- Chiedi: *“Come reagiresti in questo luogo?”*

B. Fase 1: intraprendere l'avventura sensoriale (15 minuti)

1. I partecipanti iniziano il loro viaggio.

- **Seguono un'esperienza narrativa sensoriale guidata**, muovendosi attraverso diversi ambienti

2. Il facilitatore descrive ogni ambiente utilizzando stimoli sensoriali:

○ **Esempio di percorso:**

- *Un deserto sabbioso:* le mani sentono i granelli caldi della "sabbia" (tessuto o riso secco), l'aria profuma di cannella
- *Una tundra ghiacciata:* i partecipanti toccano un tessuto ghiacciato, sentono il vento ululare in lontananza e devono camminare come se stessero arrancando nella neve profonda
- *Una giungla misteriosa:* sfiorano "foglie" (strisce di tessuto), sentono il canto degli uccelli e un tamburellare in lontananza e sentono l'odore degli agrumi o della terra umida

3. I partecipanti reagiscono e contribuiscono alla storia.

- Incoraggiatevi ad **aggiungere dettagli al mondo** in base a ciò che sentono e vedono.
- Esempio: *"Mi sembra di sentire un rumore tra gli alberi: ci nascondiamo o andiamo a vedere?"*

C. Fase 2: decisione di gruppo e narrazione interattiva (10-15 minuti)

1. Incoraggiare le scelte di gruppo.

- Fornisci ai partecipanti **dei punti decisionali** (ad esempio
"Prendiamo la strada a sinistra o a destra?")
- Ogni scelta **porta a un'esperienza sensoriale diversa**

2. Aggiungete ostacoli e sfide.

- Esempi di scenari:
 - *"Il ponte davanti a voi sta tremando: come lo attraversate in sicurezza?"*

- *"Trovi una porta chiusa a chiave: cosa senti intorno a te che potrebbe aiutarti ad aprirla?"*

3. Usa suoni e indizi sensoriali come suggerimenti.

- Esempio: se i partecipanti devono **trovare uno scrigno del tesoro**, il rumore delle onde potrebbe indicare che è sepolto vicino alla riva.

D. Fase 3: Il gran finale (10 minuti)

1. L'avventura raggiunge il culmine.

- I partecipanti affrontano una **sfida finale** (ad esempio, uscire da un labirinto, aprire una porta segreta)
- **Lavorano insieme** utilizzando indizi sensoriali per trovare la soluzione

2. Ritorno alla realtà.

- Il facilitatore **li riporta gradualmente indietro**:
 - *"Mentre fate un passo avanti, il mondo intorno a voi inizia a svanire... siete tornati nel nostro spazio".*

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Quale parte del viaggio ti è sembrata più reale?"*
- *"Qualche profumo, consistenza o suono ti ha ricordato un luogo reale?"*
- *"In che modo l'uso dei sensi ha cambiato il modo in cui hai vissuto la narrazione?"*

2. Esercizio di rilassamento:

- I partecipanti chiudono gli occhi e **ricordano un dettaglio sensoriale** che hanno apprezzato

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Scuotono lentamente braccia e gambe, tornando a una posizione neutra <p>Possibili variazioni e adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per i partecipanti con mobilità ridotta: <ul style="list-style-type: none"> ○ Assicurarsi che tutte le stazioni sensoriali siano accessibili a diversi livelli (ad esempio, stazioni tattili a portata di mano) ○ Concentrarsi sull'olfatto, il tatto e l'udito piuttosto che sul movimento • Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizzare gesti o disegni per esprimere come vivono l'avventura ○ Fornire schede di risposta prestampate per i momenti decisionali • Per una sfida avanzata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lasciate che i partecipanti costruiscano il proprio mondo sensoriale, disponendo oggetti e guidando gli altri attraverso di esso ○ Aggiungete un elemento di mistero in cui i partecipanti devono raccogliere indizi sensoriali per risolvere un enigma
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> • Alcuni potrebbero sentirsi a disagio con gli occhi bendati; offrite modalità alternative di partecipazione • Sovraccarico sensoriale; concedere pause quando necessario
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizza un tono di voce calmo e descrittivo per la narrazione • Consenti ai partecipanti di contribuire con le proprie descrizioni sensoriali <p>Adatta gli elementi in base al livello di comfort individuale</p>

Fonti	<p>Ricerca sulle tecniche teatrali sensoriali. Studi sulla narrazione immersiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: Machon, J. (2011). <i>Sensualities/Textualities and Technologies: Writings of the Body in 21st Century Performance</i>. Palgrave Macmillan • Fonte aggiuntiva: Saldaña, J. (2015). <i>Thinking Qualitatively: Methods of Mind</i>. SAGE Publications
--------------	---

Scambio di ruoli inclusivo	
Breve descrizione	Esplorare ruoli e prospettive diversi attraverso brevi scenette per sviluppare empatia e consapevolezza
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare la comprensione di prospettive diverse • Sviluppare capacità di improvvisazione e di recitazione • Promuovere l'inclusività attraverso l'esplorazione di esperienze diverse
Tempo stimato	30-40 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> • Preparare delle schede con i personaggi e le loro diverse esperienze o sfide • Organizza uno spazio confortevole per la discussione
Materiali/Attrezzi necessarie	<ul style="list-style-type: none"> • Schede con suggerimenti sui ruoli (ad esempio, "Un bambino al suo primo giorno di scuola", "Un negoziante che può comunicare solo attraverso i gesti") • Semplici oggetti di scena (cappelli, sciarpe, piccoli oggetti che rappresentino i ruoli) • Targhette o etichette per aiutare i partecipanti a identificare il ruolo loro assegnato
Svolgimento	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p>

Per aiutare i partecipanti a **sciogliersi e pensare al di fuori delle proprie esperienze**, iniziare con:

1. Scambio di emozioni:

- I partecipanti si dividono in coppie. Una persona **esprime un'emozione** e il partner **la imita a modo suo**
- Poi si **scambiano i ruoli ed esagerano ulteriormente l'emozione**

2. Mettersi nei panni di qualcun altro:

- Chiedi ai partecipanti di interpretare **personaggi o situazioni diverse** e di **adattare i propri movimenti** di conseguenza
- Esempio:
 - *Camminate come se foste un supereroe che ha perso i propri poteri*
 - *Muoviti come un anziano che ha appena trovato uno scrigno pieno di tesori*

3. Sì, e... gioco di ruolo:

- Un partecipante **inizia una scena** e il suo partner **deve accettare la realtà** e continuare
- Esempio: "*Oh no, siamo intrappolati in un castello!*" → "*Sì, ma per fortuna ho una chiave magica!*"

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- I partecipanti si scambieranno i ruoli ed esploreranno come **prospettive diverse influenzano le esperienze e le azioni**
- L'obiettivo è quello di **entrare nell'esperienza di qualcun altro** improvvisando una scena

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore **recita un ruolo** (ad esempio, "Un insegnante severo contro uno studente birichino") e poi **cambia prospettiva** per mostrare come ciascuna parte vive la situazione in modo diverso

B. Fase 1: scambio di ruoli in coppia e in gruppo (10-15 minuti)

1. Assegnare o lasciare che i partecipanti scelgano i ruoli.

- Utilizza **schede di suggerimento o discussioni di gruppo** per assegnare i ruoli
- Esempi di ruoli:
 - *Un viaggiatore smarrito che chiede indicazioni a qualcuno che non parla la sua lingua*
 - *Un nonno che spiega la tecnologia a un bambino piccolo*
 - *Un cliente che ordina da mangiare in un ristorante con un cameriere distratto*

2. Recitate una breve scena in coppia o in piccoli gruppi.

- I partecipanti recitano i loro ruoli in modo naturale per **1-2 minuti**
- Incoraggiate **un linguaggio del corpo e delle espressioni facciali esagerati** per maggiore chiarezza

3. Scambiatevi i ruoli!

- A metà della scena, i partecipanti devono **scambiarsi i ruoli** e continuare la storia dal punto di vista dell'altro
- Chiedete:

- *"Come cambia la storia quando la vedi dall'altra parte?"*

C. Fase 2: ampliare le prospettive (10-15 minuti)

1. Introduci una sfida di accessibilità.

- Assegnare ruoli che **stimolino i partecipanti ad adattare il proprio stile di comunicazione**
- Esempi:
 - *Un insegnante che cerca di dare istruzioni senza parlare*
 - *Un cliente in un negozio che può comunicare solo con i gesti*
 - *Una persona su una sedia a rotelle che si muove in uno spazio affollato*

2. Collaborazione di gruppo: adattarsi alle diverse abilità.

- I gruppi devono **adeguare il loro approccio** in base ai limiti o ai vantaggi del loro nuovo ruolo
- Incoraggiare la risoluzione creativa dei problemi: *"Come puoi trasmettere il tuo messaggio in modo diverso?"*

D. Fase 3: narrazione di gruppo con rotazione dei ruoli (10 minuti)

1. Creare una storia condivisa con scambio di ruoli.

- Un partecipante **inizia una storia** (ad esempio: "Un gruppo di esploratori trova un tesoro nascosto")

- Ogni **30 secondi**, i ruoli ruotano e la storia deve continuare con nuove prospettive

2. Sfida: cambiamenti di ruolo inaspettati.

- A metà dell'attività, il facilitatore **assegna in modo casuale nuovi ruoli** (ad esempio: "Ora siete tutti pirati!").

3. Incoraggiare la spontaneità e la giocosità.

- I partecipanti **si sostengono a vicenda reagendo in base al personaggio** piuttosto che seguendo un copione

3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *"Come vi siete sentiti nel vedere la stessa situazione da un ruolo diverso?"*
- *"La tua comprensione del personaggio è cambiata dopo aver cambiato ruolo?"*
- *"In che modo lo scambio di ruoli può aiutarci a comprendere prospettive diverse nella vita reale?"*

2. Esercizio di defaticamento:

- I partecipanti **tornano alla loro andatura e postura naturali**, sciogliendo ogni tensione.
- Ogni partecipante **sceglie un gesto o un movimento** per esprimere le proprie sensazioni riguardo all'attività

Possibili variazioni e adattamenti

• Per i partecipanti con mobilità ridotta:

- Concentrati sullo **scambio verbale dei ruoli o comunicazione basata sui gesti**

	<ul style="list-style-type: none"> Assegnare ruoli seduti o ruoli basati sulla narrazione piuttosto che sul movimento Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio: <ul style="list-style-type: none"> Utilizza gesti, suggerimenti scritti o narrazione visiva invece del dialogo Introdurre effetti sonori o segnali musicali per migliorare la comunicazione Per una sfida più avanzata: <ul style="list-style-type: none"> Includere più cambi di ruolo all'interno di una singola scena, costringendo i partecipanti ad adattarsi rapidamente Assegnare tratti caratteriali contrastanti a ciascun ruolo (ad esempio, "Un cavaliere sicuro di sé contro un drago timido")
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> Alcuni partecipanti potrebbero avere difficoltà a entrare in sintonia con il ruolo loro assegnato; consentite una discussione aperta Potrebbero emergere argomenti delicati; assicurati che l'ambiente sia sicuro e rispettoso
Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> Incoraggiate i partecipanti a porre domande e a riflettere sui propri ruoli Lascia spazio all'umorismo e alla creatività nei giochi di ruolo Guida la discussione affinché si concentri sull'inclusività e la comprensione
Fonti	<p>Studi sul gioco di ruolo nell'apprendimento sociale. Ricerca sul teatro come strumento per sviluppare l'empatia</p> <ul style="list-style-type: none"> Fonte primaria: Boal, A. (1998). <i>Legislative Theatre: Using Performance to Make Politics</i>. Routledge Fonte aggiuntiva: Nicholson, H. (2005). <i>Applied Drama: The Gift of Theatre</i>. Palgrave Macmillan

Lettura di copioni adattivi	
Breve descrizione	Modificare un copione per adattarlo alle esigenze e alle capacità di tutti i partecipanti, garantendo l'inclusività nel teatro.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Incoraggiare l'adattamento creativo dei copioni Garantire che la partecipazione al teatro sia accessibile a tutti Sviluppare la fiducia nell'interpretazione dei ruoli adattati
Tempo stimato	40-50 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> Selezionare un breve copione o una scena da un'opera teatrale Preparare formati alternativi (ad esempio, caratteri grandi, versioni audio)
Materiali/Attrezzi necessarie	<ul style="list-style-type: none"> Copioni brevi o estratti (da opere teatrali conosciute, fiabe o scene originali) Versioni del copione in caratteri grandi, in braille o in formato digitale (per i partecipanti con disabilità visive) Effetti sonori o musica (per aiutare i partecipanti non verbali a contribuire alla narrazione). Oggetti di scena o suggerimenti gestuali (per incoraggiare la lettura basata sul movimento)
Svolgimento	<p>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</p> <p>Per aiutare i partecipanti a rilassarsi e a entrare in sintonia con il copione, iniziare con:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lettura espressiva di battute: <ul style="list-style-type: none"> Il facilitatore fornisce una semplice battuta (ad esempio, "Non posso credere che stia succedendo!"), e i partecipanti la leggono con emozioni diverse (ad esempio, eccitazione, tristezza, paura) Passare il dialogo:

- Una persona **legge o gesticola una battuta**, poi la persona successiva **la sviluppa** con un nuovo tono o stile

3. Recita senza parole:

- I partecipanti scelgono una **battuta a caso** dal copione e cercano di **esprimerla solo con il linguaggio del corpo**, mentre gli altri cercano di indovinare il significato

2. Attività principale (30-40 minuti)

A. Introduzione (5 minuti)

1. Spiegare il concetto:

- Questa attività adatta la tradizionale lettura di un copione in modo che **tutti possano partecipare a modo proprio**
- I partecipanti esploreranno diversi modi per **esprimere un personaggio** (verbale, gestuale, sonoro)

2. Dimostrazione:

- Il facilitatore **legge una battuta normalmente**, poi **la recita in modo adattato** (ad esempio, usando solo gesti, leggendo con espressioni esagerate)
- Chiedi: "*Come è cambiata la recitazione a seconda del metodo utilizzato?*"

B. Fase 1: assegnazione e adattamento dei ruoli (10-15 minuti)

1. I partecipanti scelgono o ricevono i ruoli.

- I ruoli vengono assegnati **in base al livello di comfort e alle capacità dei partecipanti**.
- Esempi di adattamenti:

- **Un partecipante non verbale** può interpretare le emozioni di un personaggio attraverso i gesti
- Chi non si sente a proprio agio nel leggere ad alta voce può **ripetere le battute dopo un compagno**

2. Modificare il copione secondo necessità.

- Modificare le frasi complesse o **riformulare i dialoghi** per renderli più accessibili
- Utilizzare **icone visive, simboli o segnali** accanto al copione per facilitare la comprensione
- Consentire **pause e adeguamenti del ritmo** per chi ha bisogno di più tempo

C. Fase 2: lettura e recitazione del copione (15 minuti)

1. Leggi e recita la scena in modi diversi.

- In primo luogo, i partecipanti **leggono il copione** in un formato di base
- Poi, **provano diverse interpretazioni adattate**, come:
 - **Narrazione basata sui gesti** (per la comunicazione non verbale)
 - **Lettura in coppia** (due partecipanti leggono insieme, sostenendosi a vicenda)
 - **Lettura assistita dal suono** (aggiungendo effetti sonori al posto delle parole nei momenti chiave)

2. Incoraggiare la partecipazione creativa

- Se qualcuno ha difficoltà con una frase, **un altro partecipante può aiutarlo o improvvisare una versione più semplice**

- Se la lettura è difficile, possono **recitare la loro parte**

D. Fase 3: collaborazione di gruppo ed esplorazione della scena (10 minuti)

1. Prova un nuovo metodo di adattamento.

- Il gruppo **recita la stessa scena in modo diverso**, ad esempio:
 - **Stile film muto:** tutti i dialoghi sono espressi con gesti esagerati
 - **Narrazione con sottofondo sonoro:** i partecipanti creano **rumori di sottofondo o segnali musicali** invece di leggere le battute
 - **Lettura a staffetta:** i partecipanti parlano a turno una parola alla volta, rendendo la lettura collaborativa

2. Esibizione finale del gruppo.

- I partecipanti **scelgono il loro metodo preferito e recitano il copione un'ultima volta**
- Incoraggiare **la giocosità, l'esagerazione e l'interpretazione creativa**

3. Riflessione finale e rilassamento (5 minuti)

1. Domande di discussione:

- *“Quale adattamento ha funzionato meglio per te?”*
- *“Il copione ti è sembrato diverso quando è stato interpretato in un modo nuovo?”*
- *“In che modo la lettura adattiva del copione può rendere il teatro più inclusivo?”*

	<p>2. Esercizio di rilassamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ I partecipanti scelgono un'ultima battuta del copione e la recitano a modo loro. ○ Fai un respiro profondo, sciogli ogni tensione e rifletti sull'esperienza <p>Possibili variazioni e adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per i partecipanti con mobilità limitata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Consentire la narrazione da seduti o basata sui gesti invece della recitazione che richiede molti movimenti ○ Utilizzare la modulazione della voce e le espressioni facciali come strumenti principali di recitazione • Per i partecipanti non verbali o con difficoltà di linguaggio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Assegnare i personaggi in base al movimento e all'espressività piuttosto che al dialogo ○ Utilizzare la lettura assistita da un partner, in cui un partner legge ad alta voce mentre il partecipante recita le emozioni • Per una sfida avanzata: <ul style="list-style-type: none"> ○ Chiedete ai partecipanti di riscrivere parti del copione con parole proprie per una maggiore accessibilità ○ Aggiungi oggetti di scena e costumi per migliorare la narrazione visiva
Potenziali difficoltà	<ul style="list-style-type: none"> • Alcuni potrebbero avere difficoltà nella lettura; offrite modalità alternative di partecipazione • Garantire la partecipazione equa; consentire flessibilità nei ruoli

Suggerimenti	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare la collaborazione nell'adattamento del copione • Utilizzate diverse forme di espressione, tra cui il linguaggio dei segni o segnali visivi • Fornire uno spazio sicuro e di supporto per gli artisti
Fonti	<p>Studi sulle pratiche teatrali inclusive. Ricerca sulle tecniche di recitazione adattiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fonte primaria: O'Toole, J. e Dunn, J. (2002). <i>Pretending to Learn: How Role-Play Can Enhance Learning</i>. Pearson Education • Fonte aggiuntiva: Neelands, J. (1990). <i>Structuring Drama Work: A Handbook of Available Forms in Theatre and Drama</i>. Cambridge University Press