

## 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/attrezzature necessari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un <b>elenco di emozioni</b> scritto su cartoncini grandi o fogli stampati (ad esempio, felice, triste, eccitato, spaventato, arrabbiato, sorpreso, confuso, nervoso)</li> <li>• Una <b>palla morbida o un piccolo oggetto</b> (da passare per indicare a chi tocca)</li> <li>• <b>Musica di sottofondo</b> (facoltativa) per creare un'atmosfera confortevole e coinvolgente</li> </ul>
Svolgimento	<p><b>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</b></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"> <li>1. <b>Specchio delle espressioni facciali:</b> chiedete ai partecipanti di mettersi in coppia e di imitare le espressioni facciali esagerate dell'altro</li> <li>2. <b>Catena di suoni e movimenti:</b> 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.</li> <li>3. <b>Passeggiata emotiva:</b> 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").</li> </ol> <hr/> <p><b>A. Introduzione (5 minuti):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Spiegare le regole:</b></li> </ol>

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

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

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

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

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

- 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 (dado 1) che trovò una chiave d'oro (dado 2) nel bel mezzo di una tempesta (dado 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 limitarsi 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"> <li>○ Stabilisci un limite di tempo (ad esempio, ogni turno dura <b>30 secondi</b>)</li> </ul>
<b>Potenziali difficoltà</b>	Alcuni potrebbero avere difficoltà con l'improvvisazione; fornire domande guida se necessario.
<b>Suggerimenti</b>	Incoraggiare il lavoro di squadra e le risate; consentire ai partecipanti di sviluppare le idee degli altri
<b>Fonti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fonte primaria:</b> McKee, R. (1997). <i>Story: Substance, Structure, Style and the Principles of Screenwriting</i>. HarperCollins</li> <li>• <b>Fonte aggiuntiva:</b> Zipes, J. (2012). <i>The Irresistible Fairy Tale: The Cultural and Social History of a Genre</i>. Princeton University Press</li> </ul>

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

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

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

### 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 proverbio!

- Dopo ogni recitazione, il pubblico **indovina** il proverbio
- 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 proverbio in modo diverso?"*
- Incoraggiare modi alternativi di interpretare lo stesso proverbio

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



	<p><i>Storytelling: Building Community, Changing Lives.</i> Routledge</p> <p><b>Fonte aggiuntiva:</b> 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"> <li>Sviluppare le capacità di narrazione non verbale</li> <li>Incoraggiare il lavoro di squadra e l'interpretazione creativa dei momenti narrativi</li> <li>Promuovere l'accessibilità consentendo a tutti i partecipanti di contribuire attraverso la posizione fisica.</li> </ul>
Tempo stimato	30 - 40 minuti
Prepar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selezionare o creare alcune brevi narrazioni da cui trarre ispirazione</li> <li>Assicuratevi che lo spazio sia sicuro per muoversi</li> </ul>
Materiali/Attrezzatura necessaria	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Suggerimenti per la storia</b> (stampati o scritti su schede).</li> <li><b>Semplici oggetti di scena</b> (ad esempio sciarpe, cappelli o piccoli oggetti per arricchire la scena).</li> <li><b>Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili</b> (per elencare i punti chiave della discussione)</li> </ul>
Attuazione	<p><b>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</b></p> <p>Poiché <b>l'espressione fisica</b> è fondamentale in questa attività, iniziate con esercizi di riscaldamento basati sul corpo:</p> <p><b>1. Fermati e reagisci:</b></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?” a l
- “In che modo la posizione del corpo e le espressioni facciali hanno influenzato la narrazione?” Hout
- “Come ci si sente a comunicare con parole?”

#### 2. Esercizio di rilassamento:

- I partecipanti **sciolgono** la tensione muovendosi liberamente e facendo stretching es  
ey
- **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:** nd
  - 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:** nts  
a
  - Invece di parlare, consentire ai partecipanti di **scrivere** i pensieri del proprio personaggio su un foglio
- **Per la narrazione avanzata:** x da  
in
  - 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

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

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

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

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

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

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



<b>Suggerimenti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzate esercizi di riscaldamento per sciogliere i partecipanti</li> <li>• Incorporare musica per migliorare l'esperienza</li> <li>• Incoraggiate i partecipanti a esplorare una vasta gamma di espressioni facciali e movimenti</li> </ul>
<b>Fonti</b>	<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"> <li>• <b>Fonte primaria:</b> Berry, C. (1973). <i>Voice and the Actor</i>. Macmillan.</li> <li>• <b>Fonte aggiuntiva:</b> Lecoq, J. (2002). <i>Il corpo in movimento: insegnare il teatro creativo</i>. Routledge</li> </ul>

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

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

- 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 **sovrapposizione dei suoni** (ad esempio, una persona batte le mani, un'altra batte i piedi, un'altra ancora schiocca 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, schioccare 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!

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

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

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

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

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

Foley Theatre	
<b>Breve descrizione</b>	Utilizzo di oggetti per creare effetti sonori dal vivo per una storia, migliorando la narrazione uditiva e la creatività.
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppare la creatività nella progettazione del suono</li> <li>• Migliorare la narrazione attraverso effetti sonori dal vivo</li> <li>• Promuovere il lavoro di squadra e il coordinamento durante l'esecuzione</li> </ul>
<b>Tempo stimato</b>	40-50 minuti
<b>Preparazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raccogli oggetti che possono produrre suoni interessanti (ad esempio foglie, bottiglie, campanelli)</li> <li>• Preparare una breve storia o un copione che includa vari segnali sonori</li> </ul>
<b>Materiali/Attrezzatura necessaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Oggetti di uso quotidiano</b> per creare effetti sonori, come ad esempio:</li> <li>• <b>Vassoi di metallo e riso</b> (per riprodurre il rumore della pioggia)</li> <li>• <b>Gusci di noce di cocco</b> (per gli zoccoli dei cavalli)</li> <li>• <b>Foglio di alluminio</b> (per il crepitio del fuoco)</li> <li>• <b>Bottiglie di plastica e acqua</b> (per le onde dell'oceano)</li> <li>• <b>Scarpe su una tavola di legno</b> (per i passi)</li> <li>• <b>Dispositivo di registrazione (facoltativo)</b> per riprodurre i suoni durante la discussione</li> </ul>
<b>Attrezzatura</b>	<p><b>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</b></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"> <li>○ Utilizza <b>simboli visivi</b> per rappresentare diversi effetti sonori</li> <li>• <b>Per una versione avanzata:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Chiedere ai partecipanti <b>di ricreare scene famose di film o spettacoli teatrali</b> utilizzando le tecniche di Foley.</li> <li>○ Aggiungere <b>musica e narrazione in voce fuori campo</b> per migliorare la narrazione</li> </ul> </li> </ul>
<b>Potenziali difficoltà</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcuni partecipanti potrebbero avere difficoltà con i tempi; esercitarsi con i segnali in anticipo</li> <li>• Materiale limitato; incoraggiare la creatività nella produzione dei suoni</li> </ul>
<b>Suggerimenti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incoraggiare la sperimentazione con oggetti di uso quotidiano</li> <li>• Registrare la performance per rivederla in seguito</li> <li>• Consentite ai partecipanti di scambiarsi i ruoli sonori per esplorare effetti diversi</li> </ul>
<b>Fonti</b>	<p>Studi sulle tecniche di Foley nel teatro. Ricerca sulla narrazione uditiva e sul coinvolgimento sensoriale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fonte primaria:</b> Sonnenschein, D. (2001). <i>Sound Design: The Expressive Power of Music, Voice and Sound Effects in Cinema</i>. Michael Wiese Productions</li> </ul> <p><b>Fonte aggiuntiva:</b> Chion, M. (1994). <i>Audio-Vision: Sound on Screen</i>. Columbia University Press</p>



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

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

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

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

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

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

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

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

- 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.

- 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

- Incoraggia l'esagerazione: come **tiene il corpo** questo personaggio, **come usa le braccia e come cammina?**
- 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.

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



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

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

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

- 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?”*

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

### 3. Riconoscimento dei suoni:

- Riproduci 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.

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

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ogni <b>30 secondi</b>, i ruoli ruotano e la storia deve continuare con nuove prospettive</li> </ul> <p><b>2. Sfida: cambiamenti di ruolo inaspettati.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ A metà dell'attività, il facilitatore <b>assegna in modo casuale nuovi ruoli</b> (ad esempio: "Ora siete tutti pirati!").</li> </ul> <p><b>3. Incoraggiare la spontaneità e la giocosità.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ I partecipanti <b>si sostengono a vicenda reagendo in base al personaggio</b> piuttosto che seguendo un copione</li> </ul>
	<p><b>3. Riflessione finale e defaticamento (5 minuti)</b></p> <p><b>1. Domande di discussione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>"Come vi siete sentiti nel vedere la stessa situazione da un ruolo diverso?"</i></li> <li>○ <i>"La tua comprensione del personaggio è cambiata dopo aver cambiato ruolo?"</i></li> <li>○ <i>"In che modo lo scambio di ruoli può aiutarci a comprendere prospettive diverse nella vita reale?"</i></li> </ul> <p><b>2. Esercizio di defaticamento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ I partecipanti <b>tornano alla loro andatura e postura naturali</b>, sciogliendo ogni tensione.</li> <li>○ Ogni partecipante <b>sceglie un gesto o un movimento</b> per esprimere le proprie sensazioni riguardo all'attività</li> </ul>
	<p><b>Possibili variazioni e adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Per i partecipanti con mobilità ridotta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Concentrati sullo <b>scambio verbale dei ruoli o comunicazione basata sui gesti</b></li> </ul> </li> </ul>

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

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"> <li>• Incoraggiare l'adattamento creativo dei copioni</li> <li>• Garantire che la partecipazione al teatro sia accessibile a tutti</li> <li>• Sviluppare la fiducia nell'interpretazione dei ruoli adattati</li> </ul>
Tempo stimato	40-50 minuti
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selezionare un breve copione o una scena da un'opera teatrale</li> <li>• Preparare formati alternativi (ad esempio, caratteri grandi, versioni audio)</li> </ul>
Materiali/Attrezzature necessarie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Copioni brevi o estratti</b> (da opere teatrali conosciute, fiabe o scene originali)</li> <li>• <b>Versioni</b> del copione <b>in caratteri grandi, in braille o in formato digitale</b> (per i partecipanti con disabilità visive)</li> <li>• <b>Effetti sonori o musica</b> (per aiutare i partecipanti non verbali a contribuire alla narrazione).</li> <li>• <b>Oggetti di scena o suggerimenti gestuali</b> (per incoraggiare la lettura basata sul movimento)</li> </ul>
Svolgimento	<p><b>Esercizi di riscaldamento (5-10 minuti):</b></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"> <li><b>1. Lettura espressiva di battute:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il facilitatore fornisce una semplice battuta (ad esempio, <i>"Non posso credere che stia succedendo!"</i>), e i partecipanti la leggono <b>con emozioni diverse</b> (ad esempio, eccitazione, tristezza, paura)</li> </ul> </li> <li><b>2. Passare il dialogo:</b></li> </ol>

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

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