



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



## Progetto 4women

CONVENZIONE NUMERO 2020-1-DE02-KA204-007371

Erasmus+ KA2 Strategic Partnership

### Programma di formazione “Arte, Educazione Civica, Sport & Coaching per l’inclusione delle donne migranti

Leader: BIDA e.V. (Germania)

Durata: da Dicembre 2020 a Maggio 2022

Unità sviluppata da BIDA e.V. (Germania)

#### Metodo di teatro sensoriale per il miglioramento delle abilità sociali delle donne migranti

Durata: 120 Min.

**“Il teatro è una forma di conoscenza: deve e può essere anche un mezzo per trasformare la società. Il teatro può aiutarci a costruire il nostro futuro, invece di aspettarlo!”**

Augusto Boal

#### **Introduzione:**

La motivazione per fare questo tipo di workshop potrebbe essere: “Il desiderio di imparare qualcosa in più”, “Imparare in modo diverso, essere intrattenuto, sorpreso, affascinato da qualche fatto sconosciuto del mondo, ma anche “Avere un buon tempo!”

La conoscenza e l'apprendimento sono centrali per il Sensitive Labyrinth Theatre, con la domanda implicita “Come conosci il mondo?”. L'accento non è solo sul fatto (storico o scientifico), ma sulla percezione e sull'interpretazione, l'atto di conoscere qualcosa.

Questa è una situazione drammatica, perché nel contesto del **SLT (=Sensitive Labyrinth Theatre)** imparare qualcosa significa correre il rischio ed essere sorpresi di permettere che il proprio punto di vista venga spostato, di uscire dalla comodità del “sapere”.

L'apprendimento diventa una ricerca, un'azione.

Una delle cose che il labirinto fa alle persone è sfidare i ruoli che hanno nella società. In effetti, un visitatore in un labirinto è un attore, nella misura in cui è coinvolto nell'interazione nei diversi incontri situazionali. Idealmente, come ogni gioco di ruolo, quegli incontri espandono la loro nozione di sé sociale e professionale e aiutano la comunicazione con l'altro. Questo è il motivo per cui questo metodo è molto utile con i gruppi a rischio.

**SLT sfida i ruoli delle persone nella società, espande il loro movimento di sé sociale e professionale e aiuta la comunicazione con gli altri, rendendolo molto utile per lavorare con gruppi svantaggiati**

**SLT utilizza il metodo A.R.T. (accesso, rilascio, trasformazione).**

**I partecipanti saranno incoraggiati a diventare attivi nella società locale favorendo la loro consapevolezza sociale attraverso l'arte partecipativa.**



#### Materiali necessari:

- ✓ Oggetti personali e raccolti che i partecipanti trovano significativi/carta/colori/fili/scotch/ oggetti sensoriali ecc...
- ✓ bende/ 2 stanze (interno ed esterno)

#### Preparazione per la sessione/ raccomandazione per risorse aggiuntive:



Il trainer dovrebbe avere esperienza nel facilitare la comunicazione e nel definire la cultura di un gruppo con background misto.

#### METODOLOGIE

1. **Rompighiaccio** - utilizzati all'inizio della sessione con l'obiettivo di far conoscere i partecipanti e di sviluppare la complicità olistica del gruppo.
2. **Spazi aperti** - utilizzati per sbloccare la creatività e ispirare i partecipanti a improvvisare.
3. **Gruppi rumorosi** – utilizzati quando sono richiesti livelli di partecipazione più elevate.
4. **Lavori di gruppo** - utilizzati per risolvere problemi concreti – può essere facilitato
5. **Giochi di apprendimento** - con particolare incidenza sull'inizio del processo per sviluppare la fiducia e l'interdipendenza all'interno del gruppo

#### Piano della lezione

##### Scopo

Incoraggiare e responsabilizzare le donne ad agire nel loro ruolo di cittadine attive della società europea promuovendo la consapevolezza sociale e l'inclusione attraverso le arti partecipative.

#### ATTIVITA'

Ogni inizio è estremamente importante per il gruppo. Invitare i partecipanti a sedersi in cerchio è una possibilità per fornire elementi come uguaglianza, sicurezza, sostegno e uno spazio di dialogo. Puoi presentarti e spiegare cosa verrà fatto durante il workshop. È importante creare un ambiente di rispetto e fiducia per l'individuo. Fai attenzione al linguaggio verbale e non verbale utilizzato. Nel seguente gioco di movimento è particolarmente importante che i partecipanti si sentano accettati e si divertano, in modo che inizino ad aprirsi.

##### Il riscaldamento

Nella fase di riscaldamento, gli obiettivi principali sono raggiungere dinamiche di gruppo e far sentire i partecipanti più a proprio agio e rilassati in modo che possano immergersi maggiormente nell'esercizio principale.

##### Ripetere il nome / 5 minuti

I partecipanti si riuniscono in cerchio. Ciò consente di fornire elementi come uguaglianza, sicurezza, sostegno e uno spazio di dialogo. Il leader dovrebbe presentarsi e spiegare cosa sarà fatto durante il workshop. Successivamente, ai partecipanti viene chiesto uno per uno il loro nome. Ognuno deve mettersi al centro, pronunciare il proprio nome come vuole e fare una mossa. Dopo, torna al suo posto e tutti gli altri ripetono il suo nome contemporaneamente allo stesso modo, con la stessa voce e lo stesso movimento che aveva fatto.

##### Danza del cucciolo di squalo / 5 Min.



Il leader può scegliere una canzone per bambini con movimenti semplici e aggraziati. Al gruppo viene chiesto di formare un cerchio e il leader insegna i passi di danza. Gli altri devono imitarlo. È un modo divertente per il gruppo di rianimarsi e allo stesso tempo di rilassarsi.

#### **Muovi le articolazioni e il corpo / 5 Min.**

Il gruppo prosegue in cerchio. Il leader chiede a tutti di alzarsi e iniziare a muovere rapidamente solo gli indici di entrambe le mani su e giù. Dopo un certo tempo, il gruppo deve iniziare a muovere tutte le dita su e giù, a condizione che il resto del corpo non possa ancora muoversi. Con questo compito, a poco a poco sempre più parti del corpo si uniscono al movimento, in modo che quando una parte nuova si unisce, la parte precedente non interrompe il suo movimento, ma continua a farlo. L'ordine dell'esercizio è: indici - tutte le dita - mani - avambracci - braccia - spalle - collo e testa - piedi - tutto il corpo.

Alla fine, i partecipanti devono muovere tutte le parti del corpo in modo caotico.

A tutti viene quindi chiesto di sedersi di nuovo fermi per un minuto circa, chiudere gli occhi, fare diversi respiri profondi e sentire il proprio corpo.

Questo esercizio riscalda il corpo dei partecipanti e li aiuta a sentirsi più a proprio agio con il proprio corpo e il suo comportamento, vedendo quanto è divertente muoversi in questo modo.

#### **Esercizi principali**

##### **Passa un oggetto / 5 Min.**

Il gruppo forma un cerchio rivolto verso l'interno. Il leader descrive e mostra come è il compito. Inizia mimando e creando una palla immaginaria con le mani davanti a sé. Quindi trasforma questa palla in un determinato oggetto e lo mostra, ad esempio, usandolo in modo pantomimico. La persona alla tua destra deve indicare quando ha indovinato di cosa si tratta, ad esempio annuendo. Quindi il leader passa l'oggetto e chiede alla persona di formare prima una palla (come una sorta di base, in modo che tutti sappiano quale oggetto verrà mostrato) e poi trasformarlo in un altro oggetto, passarlo al prossimo partecipante e così via. Su.

Questo esercizio può essere fatto anche senza la palla base, ma nella nostra esperienza può creare troppa confusione, quindi ti consigliamo di usare la palla base.

##### **Stringere la mano a tutti / 10 Min.**

Questo esercizio consiste in due round simili in cui cambia una regola. A tutti viene chiesto di andare in giro a caso e guardare gli altri partecipanti. Il compito è stringere la mano a qualcun altro e non lasciarla andare finché non si scopre che un'altra mano sta stringendo.

Nel primo round, il punto del compito è che una mano può essere rilasciata solo se viene trovata un'altra mano che stringe.

Al termine del round, l'esercizio viene ripetuto. In questo round, il compito è che puoi lasciare andare una mano quando ne hai un'altra da stringere e il partner sta anche stringendo un'altra mano in quel momento, quindi non lo lasci andare da solo.

Dopo questo secondo round, ai partecipanti viene chiesto cosa provano e cosa pensano dei due round e il gruppo può discutere cosa si può imparare da esso.

Uno degli obiettivi principali è che nel primo round ti concentri su te stesso e sull'obiettivo di trovare una nuova mano. Tuttavia, nel secondo round, devi interagire con il gruppo intorno a te, preoccuparti del partner e poiché anche lui cerca e interagisce con altre persone, viene creata una nuova rete in cui praticamente tutti prestano attenzione a tutti. Con questo esercizio aumenta la consapevolezza di gruppo, le dinamiche di gruppo e l'attenzione all'ambiente.

##### **Sculture istantanee (10 Min.)**

Il gruppo è diviso in gruppi più piccoli che lavorano insieme. L'istruttore chiede ai



gruppi di creare un'immagine utilizzando tutti i materiali che possono trovare in giro. Non ci sono requisiti su cosa o come devono farlo. I gruppi hanno la completa libertà di usare tutto ciò che trovano per creare ciò che vogliono. Potrebbe trattarsi di oggetti concreti, un'auto, un mazzo di fiori; o astratto, come gioia, speranza, guerra; o situazioni, come un'aula scolastica, un bagno pubblico.

In questo esercizio, il leader deve mettere un po' di fretta alle persone per costringerle ad agire e creare in modo spontaneo e impedire loro di pensare troppo. Questo incoraggia la spontaneità e l'energia.

Quando il tempo è scaduto, tutti i gruppi possono parlare o spiegare ciò che viene mostrato.

**Questo esercizio mostra ai partecipanti il potere e la paura di avere la libertà di fare e creare qualsiasi cosa. Allo stesso tempo, può essere il compito più facile e più difficile, proprio come le nostre vite.**

### **Immagine della parola (15 Min.)**

Il gruppo è diviso in piccoli gruppi di circa 4 persone che lavorano insieme. L'istruttore prepara in anticipo degli appunti per ogni gruppo, sui quali scrive 5 parole diverse. Di questi, 3 sono normali e 2 sono composti, come acchiappasogni, ambiente, girasole, ecc. Le parole possono essere totalmente diverse e di argomenti diversi. Ad esempio, oggetti, sentimenti, emozioni, fenomeni naturali, animali, parole astratte, ecc.

Ai gruppi viene concesso qualche minuto per scegliere una delle prime 3 parole e prepararne un'immagine. Possono usare solo i loro corpi, i gesti e le espressioni facciali. Successivamente, i gruppi vanno uno per uno al centro per mostrare la loro immagine. Agli altri gruppi viene chiesto di annuire quando scoprono che cos'è l'immagine e quando tutti i gruppi hanno capito, il gruppo successivo può andare al centro e mostrare la propria immagine.

Ci sono due regole importanti che dovrebbero essere enfatizzate più volte per rendere l'esercizio più efficace.

Innanzitutto, i partecipanti non possono parlare. Possono comunicare solo senza parole. In secondo luogo, la parola scelta deve essere insegnata come un'immagine, una fotografia. Non sono ammessi movimenti o suoni.

Dopo che ogni gruppo ha mostrato la propria immagine, inizia il secondo round, in cui i gruppi devono mostrare una delle parole composte. Ci sono due modi per svolgere l'esercizio: o le regole vengono mantenute e deve essere mostrata un'immagine, oppure i partecipanti hanno una nuova regola in cui possono usare due immagini, una per ogni parte della parola composta. Tra questi, possono fare un movimento o un suono specifico per avvertire che descriveranno una nuova parola. A seconda delle parole composte, il leader sceglie e può fare il secondo round dell'esercizio in un modo o nell'altro.

**Questo esercizio porta l'intero gruppo ad ampliare la propria immaginazione, anche se bisogna fare attenzione che le parole siano appropriate per il gruppo.**

**Ai partecipanti viene data una situazione in cui pensare a come usare il proprio corpo, la propria espressione facciale e i propri gesti, che accresce la consapevolezza del proprio corpo e li porta a riflettere sul proprio aspetto del viso e del proprio corpo. Vietandoti dal parlare, mostri anche alle persone che la comunicazione ha più livelli delle semplici parole.**

### **Lo specchio (15 Min.)**

La musica può essere utilizzata per questo esercizio.

Due file di partecipanti, ciascuna persona che guarda direttamente negli occhi la persona di fronte. Quelli in linea A sono i 'soggetti', le persone, quelli in linea B sono le



'immagini'. Inizia l'esercizio. Ogni soggetto compie una serie di movimenti e cambiamenti espressivi, che la sua 'immagine' deve copiare, fin nei minimi dettagli. Il 'soggetto' non deve essere nemico della sua 'immagine' - l'esercizio non è una competizione, né l'idea di fare movimenti bruschi e impossibili da seguire; al contrario, l'idea è quella di ricercare una perfetta sincronizzazione del movimento, affinché l'"immagine" possa riprodurre il più esattamente possibile il gesto del "soggetto". Il grado di accuratezza e sincronizzazione dovrebbe essere tale che un osservatore esterno non sia in grado di dire chi sta guidando e chi sta seguendo. Tutti i movimenti dovrebbero essere lenti (quindi l'"immagine" potrebbe essere in grado di riprodursi e persino anticipare la persona) e ogni movimento dovrebbe seguire in modo naturale l'ultimo. È altrettanto importante che i partecipanti siano attenti ai minimi dettagli, siano essi di espressione del corpo o del viso.

La persona che lo vede dall'esterno non dovrebbe percepire il cambio di ruoli. Questa invisibilità del cambiamento può essere raggiunta se c'è una perfetta sincronizzazione e imitazione delle azioni.

#### **Chi ha detto 'Ah'? (bendato) (10 Min.)**

Tutti chiudono gli occhi e vagano per lo spazio. Il jolly designa (con un tocco) una persona che risponde "Ah" nel modo che preferisce. Il resto del gruppo deve capire chi era.

#### **Viaggio alla cieca (20 Min.)**

Le persone lavorano in coppia. Una persona è bendata e l'altra la porta in un "viaggio" descrivendo tutto ciò che passa o deve attraversare o attraversare. Sottolineare la cura che il partner "vedente" deve prestare per la sicurezza del partner "cieco".

#### **Gioco finale (5 Min.)**

##### **Tocco delle dita**

L'intero gruppo sta in cerchio. I partecipanti toccano le punte degli indici e i loro due vicini con i loro stessi polpastrelli. Tutti nel gruppo quindi cercano di applaudire allo stesso tempo. Chiunque può iniziare l'applauso.

### **VALUTAZIONE E RIFLESSIONE**

Dopo ogni esercizio, ai partecipanti dovrebbe essere concesso un momento per dire ciò che vogliono, valutare e chattare. Poiché ci sono diversi esercizi, consigliamo di valutare dopo ciascuno di essi per alcuni minuti o fino a quando le dinamiche di gruppo lo richiedono. Dopo tutti gli esercizi il gruppo può sedersi in un grande cerchio e parlare di sentimenti, pensieri, emozioni, riconoscimenti, ecc. che hanno avuto durante l'attività. Tutti dovrebbero avere l'opportunità di parlare per tutto il tempo che vogliono e il leader dovrebbe anche cercare di includere persone che di solito non parlano molto. Tuttavia, nessuno dovrebbe essere costretto a parlare o dire qualcosa che non vuole.

Ci sono diverse domande che possono essere discusse

- Sei stato in grado di esplorare e sviluppare la tua identità personale e culturale?
- Aumentare la consapevolezza su questioni chiave nella società odierna?
- Si può dire che questo workshop promuova la cittadinanza attiva e le abilità sociali?
- Cosa ne pensi della frase: i «colpi» positivi sono quelli che danno più energia di tutti?
- Che cosa ne pensi:
  - il mio rapporto con me
  - il mio rapporto con te
  - il mio rapporto con il mondo?

### **Bibliografia**



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



ANTONIN ARTAUD - The Theatre and its Double

AUGUSTO BOAL - Theatre of the Oppressed

AUGUSTO BOAL - Games for Actors and Non- Actors

Theatr Fforwm Cymru 2007 - A toolkit to developing emotional intelligence; Just fun!

Bernardi, R – Improvisation Starters