

GIANPAOLO CAMBER

1 Esercizio riportato - Silvia Ragni

Esercizio di Silvia Ragni. Il conduttore invita le persone del gruppo a scegliersi liberamente uno strumento musicale che in qualche modo lo colpisce e, in seguito, a formare un cerchio. Una volta in cerchio, a turno ognuno suona singolarmente lo strumento scelto mentre gli altri ascoltano, poi si condivide nel gruppo una parola che viene evocata dallo strumento e che vorremmo tenerci stretta nella nostra vita di oggi.

(La versione originaria, fatta durante il seminario sulla longevità, prevedeva di condividere una caratteristica che avremmo voluto tenerci stretti nella nostra vecchiaia).

2 Esercizio inventato - “Clap” in circolo!

Il conduttore chiede al gruppo di mettersi in cerchio in piedi. Invita quindi il gruppo a passarsi un battito di mani: un clap che parte dal conduttore e che passa di persona in persona in senso antiorario. Dopo un paio di giri, quando il gruppo prende confidenza, iniziano delle variazioni suggerite dal conduttore nel momento in cui riprende il clap in mano: si entra in una dimensione più giocosa, il clap diventa qualcosa di vivo che ognuno può passare come desidera: chi più velocemente, chi più lentamente, scherzando in diversi modi...

Le variazioni che possono essere proposte sono: cambio di direzione, immissione nel gruppo di nuovi battiti di mano, interruzione della circolarità con l'uso di un “lancio” frontale. Per effettuare il lancio bisogna che il “clap” si carichi di energia: ognuno esegue liberamente il ritmo che preferisce e poi lancia il “clap”: le mani congiunte si innalzano velocemente dal basso nella direzione della persona desiderata.

Il conduttore conclude l'attività riprendendo il “clap” nelle proprie mani e facendolo svanire.

Ci si confronta sulle modalità dell'esercizio.

Gianpaolo voleva ottenere qualcosa di leggermente diverso rispetto a quanto è accaduto, ma ha lasciato scorrere gli eventi. Cinzia porta sempre il focus sul fatto delle consegne non verbali, Gianpaolo è rimasto in una dimensione di gioco e il gruppo l'ha seguito, andando leggermente lontano da quella che era la sua idea iniziale di esercizio. Quindi attenzione alle consegne non verbali.

Alunni del secondo anno - Esercizi, attività e giochiLEANDRA BRUNETTO**3 Esercizio riportato - Francesca Borghi - Snap, clap, bum**

L'esercizio è pensato per un gruppo di persone.

Disposizione delle persone a coppie uno di fronte all'altro.

L'esercizio è formato da 4 misure ritmiche all'interno delle quali si hanno 3 impulsi.

La prima misura e la terza sono uguali, la seconda e la quarta cambiano sul terzo impulso.

1 misura: 2 misura: 3 misura: 4 misura:

Snap	Snap	Snap	Snap
Clap	Clap	Clap	Clap
Bum	Bum - Bum	Bum	Shhhh

Snap: schiocco delle dita

Clap: battito delle mani ad altezza spalle contro i palmi della persona di fronte

Bum: battito della mano dex sul proprio petto lato cuore (nella sequenza successiva il battito della mano sul petto può essere sostituita con il battito dei piedi a terra)

Shhh: si porta l'indice sul naso come quando si vuol dire di fare silenzio

In questo esercizio si hanno: ritmo, attenzione, concentrazione, memoria, relazione.

4 Esercizio inventato - Percezione e Vibrazione

L'esercizio è pensato per un gruppo di persone.

Disposizione delle persone a coppie uno di fronte all'altro. Definire nella coppia chi è A e chi è B.

A è seduto a terra, B si siede dietro ad A appoggiando le sue mani sulla schiena di B. Le mani sono parallele e posizionate all'inizio delle spalle. Si chiede ad A di emettere un suono, una mmm a bocca chiusa. B ascolta sulla schiena la vibrazione prodotta.

Viene chiesto ad A di cercare di portare giù il suono e B fa da localizzatore della vibrazione e dovrà spostare le mani lungo la schiena nella posizione in cui avverte la vibrazione.

Successivamente A diventa B e si fa cambio.

Tutti in cerchio seduti a terra A mette la mano destra sulla schiena di B, si possono chiudere gli occhi e ognuno produce la mmm. Si porta l'attenzione all'ascolto della vibrazione sulla schiena del compagno su cui è posta la mano e le dinamiche del suono emesso e che si fonde in un unico suono ricco di armonici.

CLAUDIO D'AMBROSIO**5 Esercizio Riportato - Vincenzo Bellia**

Su musica registrata, viene chiesto al gruppo di muoversi nello spazio, prima con passo felpato, poi al segnale (triangolo), diventa frenetico, viene dato il segnale diverse volte cambiando sempre i tempi di variazione, a volte brevi, a volte lunghi, successivamente la stessa cosa viene fatta suddivisi in due gruppi, un gruppo felpato ed uno frenetico, ad ogni segnale si cambia nuovamente. Infine viene proposto di camminare nello spazio, quando qualcuno inizia a comprimere l'aria verso la parete (o soffitto o pavimento) tutto il gruppo sostiene la compressione fino a quando sentiamo come se l'aria ci spingesse indietro, allora questa spinta viene assecondata "spingendoci" indietro e rompendo il gruppo che riparte a camminare fino alla volta successiva.

6 Esercizio inventato - Il cerchio dei versi, suoni e rumori

Il gruppo viene invitato a posizionarsi in cerchio e a pensare ad un suono, rumore, verso, successivamente con Djembè e battente viene dato dal conduttore un ritmo base in 4/4, viene chiesto di aggiungere uno alla volta il proprio suono sul ritmo, seguendo il senso orario, i suoni vengono sommati tra di loro, creando una specie di coro con i suoni di tutti. Successivamente facciamo la stessa cosa, aggiungendo al suono un movimento.

Come possibili varianti si discute sul fatto che un primo step potrebbe essere inserire il proprio suono senza che questo sia sommato ad altri.

Cinzia consiglia come possibili varianti:

Eseguire l'esercizio rivolti verso l'esterno del cerchio per stimolare l'ascolto dei suoni;

Interpretare tutti (a modo proprio) lo stesso suono;

Proporre il proprio suono al centro del cerchio e il gruppo risponde.

Alunni del secondo anno - Esercizi, attività e giochi

MILENA BOFFA

7 Esercizio riportato - Vincenzo Bellia “CONTATTI”

- 1) Tutti in piedi in cerchio (anche il conduttore che descrive l'esercizio passo passo)
- 2) Ognuno pronuncia il proprio nome e si fanno due giri (uno in senso orario ed uno antiorario)
- 3) Terminati i giri di nomi si ricomincia in altra modalità, agganciando con lo sguardo un componente del gruppo e si pronuncia il nome della persona che si è deciso di guardare negli occhi
- 5) La persona guardata continuerà pronunciando il nome della persona che a sua volta deciderà di guardare
- 6) Si prosegue finché il nome di ognuno è stato pronunciato due volte
- 7) A questo punto si prenderà contatto con lo spazio e l'ambiente circostante sciogliendo il cerchio ognuno si muoverà liberamente (stiracchiandosi, allungandosi, sbadigliando)
- 8) Dopo qualche minuto il conduttore emetterà un suono (schiocco di dita, battito di mani o altro) ed in quel momento ognuno dovrà fermarsi prendendo contatto con una parte del corpo di un'altra persona toccandola con la mano e rimanendo fermi finché il conduttore non ripeterà il suono che rimetterà tutti in movimento

6 Esercizio inventato - “NOI-PULSI-AMO”

- 1) Ogni componente del gruppo è in piedi, libero di stare dove vuole
- 2) il conduttore dà pulsazioni ritmiche a tempo ed il gruppo deve muoversi liberamente nello spazio circostante prendendo e seguendo il ritmo della pulsazione con la camminata
- 3) Quando tutto il gruppo ha uniformato la camminata il conduttore dice di abbinare alla camminata un movimento o gesto con il corpo e sperimentarne qualcuno, sempre restando a tempo con la pulsazione
- 4) Prendere contatto visivo con gli altri del gruppo e se si vuole si ha l'opportunità di imitare i gesti che più ci hanno colpito degli altri del gruppo