



# LABORATORIO DI DANZA

Manuale per educatori





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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

# INTRODUZIONE

## Danza e movimento

La danza può favorire l'empowerment e l'unione tra le persone, sia a livello locale che globale. È una forma di espressione diffusa in tutto il mondo che può caricarsi di numerosi significati. Sono noti gli effetti positivi che la danza e il movimento hanno a livello fisico, mentale ed emotivo. Queste modalità espressive sono spesso apprezzate dai giovani, perché permettono loro di incanalare le loro energie in modo creativo e costruttivo. Tuttavia, anche gli anziani possono trarre dei benefici dalla danza e dal movimento, poiché consentono loro di mantenersi in forma e di inserirsi in un contesto sociale stimolante. Inoltre, esistono delle prove di una correlazione positiva tra la danza e la salute mentale. Le esperienze traumatiche e la malattia di Parkinson possono essere trattati mediante una terapia che coinvolge la danza e il movimento. La danza consente, quindi, di aumentare il grado di benessere a qualsiasi età.

Questo laboratorio di danza è stato progettato da persone che hanno maturato una grande esperienza nel campo della danza e dell'assistenza sociale. Le sessioni trattano aspetti quali la consapevolezza fisica, mentale, spaziale e di sé, la cooperazione, il team building e i rapporti con gli altri. Costituisce un modo per esprimere emozioni e apprezzare i movimenti, la musica e il ritmo, sia da soli che in gruppo. Il laboratorio mira a creare uno spazio sicuro in cui i partecipanti possano sentirsi liberi di essere creativi, di esprimersi e di agire. Esso ha anche lo scopo di aiutare individui e gruppi attraverso la danza. Questo laboratorio può tradursi in:

“Un processo divertente,  
creativo ed energetico  
sia a livello individuale che collettivo.”

## Partecipanti e facilitatore

Tutte le persone interessate, anche senza alcuna esperienza nel campo della danza, possono unirsi al laboratorio. Dal momento che non prevede il ricorso al linguaggio verbale, le attività sono particolarmente adatte ad un gruppo i cui membri parlano diverse lingue o hanno differenti livelli di padronanza della lingua. Il laboratorio è aperto anche a persone con bisogni speciali e con problemi di mobilità: con un po' di creatività, tutti potranno partecipare. Il numero minimo di partecipanti è di sei persone.

Il laboratorio prevede l'esecuzione di movimenti semplici su indicazione facilitatore. Alcuni esercizi necessitano di competenze di base nel campo dell'insegnamento della danza, ottime competenze didattiche e una buona capacità di leadership. È importante che il facilitatore sia disposto ad accogliere pensieri ed esperienze che i partecipanti desiderano condividere.

## Metodi ed esercizi

Il laboratorio di danza prevede una parte dedicata alla riflessione da svolgere prima, durante e al termine del lavoro con il gruppo. Il manuale dà inoltre consigli su come cominciare e concludere il laboratorio con attività dedicate. La parte centrale del laboratorio è dedicata a vari esercizi di danza e movimento. La maggior parte degli esercizi sono tematici e vengono divisi in tre sezioni: "riscaldamento", "danza e movimento", "parte finale".

Il laboratorio può essere svolto solo una volta da ogni gruppo, tuttavia, al fine di creare uno spazio sicuro in cui i partecipanti possano lavorare insieme, il facilitatore dovrà suddividere le attività in almeno tre incontri. Le attività previste possono anche essere utilizzate singolarmente in qualsiasi altro tipo di laboratorio o incontro di gruppo, ad esempio come attività di riscaldamento o di team-building.

## Struttura prevista

Per ottenere dei risultati migliori suggeriamo di seguire la struttura presentata di seguito: si inizia tranquillamente con un riscaldamento lento, poi si entra nella parte più energica della sessione, con delle attività rilassanti in chiusura. Il laboratorio è progettato per svolgersi in un'unica sessione, ma è possibile anche selezionarne alcune parti da eseguire separatamente. Ricordiamo che è meglio svolgere almeno un'attività per sessione. La durata del laboratorio è di 40 - 90 minuti, in funzione del gruppo target e del contesto di riferimento.

### Struttura prevista per il laboratorio di danza, livelli di energia

LIVELLO DI ENERGIA	INTRODUZIONE	RISCALDAMENTO	DANZA E MOVIMENTO	PARTE FINALE	CONCLUSIONE
ALTO					
MEDIO					
BASSO					

**Organizzazione:** DUG – Dansare Utan Gränser

## **Ruolo dell'organizzazione all'interno del progetto:**

- Preparare il rapporto di monitoraggio finanziario e delle attività per il responsabile del monitoraggio interno
  - Preparare un rapporto di valutazione, raccogliere risultati e conclusioni per il valutatore esterno
  - Stabilire canali di comunicazione con i partner
  - Supportare il coordinatore nell'elaborazione dei rapporti intermedio e finale
  - Contribuire all'elaborazione e all'attuazione del Piano di Divulgazione e di Valorizzazione
  - Organizzare l'incontro di coordinamento in Svezia
  - Partecipare agli incontri di coordinamento in Guadalupa, Italia e Spagna
  - Fornire contenuti e informazioni per l'aggiornamento del sito web e della newsletter
  - Frequentare un corso di formazione per lo staff
  - Supportare l'organizzazione del corso di formazione di mobilità combinata
  - Organizzare un evento di promozione locale
  - Diffondere i risultati del progetto
  - Valorizzare i risultati del progetto
- 
- Attuare le attività seguenti:
    - Risultato 4: laboratori di danza
    - Supportare ADILES nella realizzazione dei prodotti 1 e 6 - Supportare il CESIE nella realizzazione del prodotto 2

# ASPETTI GENERALI



## DESCRIZIONE DEL LABORATORIO

### Obiettivi generali del laboratorio:

- Migliorare la consapevolezza fisica, mentale, spaziale e di sé
- Incoraggiare la cooperazione e il team-building
- Promuovere la capacità di leadership
- Innescare processi di empowerment individuali e collettivi
- Stimolare la creatività e l'espressione di sé
- Apprezzamento del movimento e della musica

### Indicatori generali del laboratorio:

**1** Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo **2** Diminuzione dei pregiudizi - Ho una percezione dell'altro diversa **3** Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni **4** Il laboratorio come ambiente sicuro e protetto dove possono essere discussi argomenti importanti **5** Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo **6** Una migliore capacità di riflettere sugli aspetti positivi e negativi della propria cultura e di quella della società ospitante **7** Aumento della consapevolezza di sé in merito alle proprie caratteristiche personali.

**Gruppo target:** Qualsiasi tipo di gruppo, ma soprattutto giovani.

**Durata del laboratorio:** 1-6 sessioni, 40-90 minuti a sessione

**Numero di partecipanti:** 6-30

**Descrizione generale del laboratorio/istruzioni:** 1) Parte dedicata alla riflessione prima, durante e al termine del laboratorio. 2) Attività introduttiva e conclusiva 3) Parte centrale del laboratorio: “Riscaldamento”, “Danza e movimento” e “Parte finale”. (Cfr. “Metodi ed esercizi” per ulteriori informazioni).

**Occorrente/spazio:** Uno spazio abbastanza grande in cui il facilitatore e i partecipanti possano muoversi liberamente. Possibilità di mettere della musica.

**Domande da porre nel corso della riflessione:** Cfr. Attività conclusiva e domande specifiche previste per alcuni esercizi. Se desideri svolgere un'attività di riflessione più approfondita puoi incoraggiare i partecipanti a discutere delle loro esperienze usando le quattro parole chiave: PENSIERI, SENTIMENTI, AZIONI, INSEGNAMENTI. Attraverso l'utilizzo di queste parole, potrai scoprire ciò che i partecipanti hanno pensato, provato, fatto e imparato sperimentando/guidando / partecipando a una delle attività o nel corso del laboratorio.

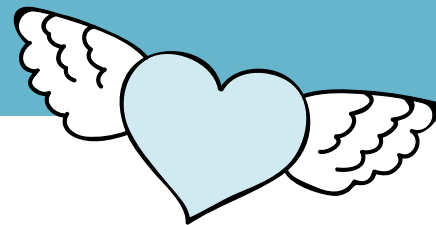
Consenti ai partecipanti di riflettere da soli per alcuni minuti e incoraggiali poi a condividere i loro pensieri con un'altra persona, in piccoli gruppi o tutti insieme. (Le dimensioni dei gruppi di lavoro variano in base al numero e all'atteggiamento dei partecipanti). Ricordati che potrai andare in giro tra i piccoli gruppi, ascoltare e porre domande (se necessario). Alla fine, i partecipanti potranno condividere col resto del gruppo spunti di discussione o riflessioni emerse. In alternativa, proponi loro di scrivere i loro pensieri.

**Suggerimenti/variazioni:** Puoi condurre il laboratorio in un'unica sessione, oppure usare alcuni degli esercizi come ice-breaker o attività di team-building.



Attività / Sessioni

# RIFLESSIONE



## Obiettivi della sessione 1

- Riflettere sui rapporti di potere
- Riflettere sulle differenze all'interno del gruppo e tra il facilitatore e i partecipanti
- Riflettere sul proprio modo di guidare un gruppo

## Indicatori della sessione 1

- 1 Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo
- 2 Diminuzione dei pregiudizi - Ho una percezione dell'altro diversa
- 3 Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni
- 4 Il laboratorio come ambiente sicuro e protetto dove possono essere discussi argomenti importanti
- 5 Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo
- 6 Una migliore capacità di riflettere sugli aspetti positivi e negativi della propria cultura e di quella della società ospitante
- 7 Aumento della consapevolezza di sé in merito alle proprie caratteristiche personali

## Durata della sessione 1 \_ 20-60 minuti

**Descrizione/istruzioni:** In qualità di facilitatore e di group leader che usa la danza (o altre attività) come strumento volto a favorire l'inclusione sociale, dovrai riflettere su una serie di domande fondamentali riguardo alle interazioni e ai rapporti con gli altri. La riflessione è, quindi inclusa nel processo, e viene integrata ad ogni esercizio e ogni sessione pianificata.

Quando si lavora con giovani, migranti o altri gruppi emarginati, è importante prendere in considerazione i diversi rapporti di potere come, ad esempio, le caratteristiche del gruppo target, i rapporti fra tale gruppo e la tua identità.

Puoi usare le seguenti domande per riflettere sul rapporto fra te e le persone che prenderanno parte alla sessione:

- Chi sono io rispetto al gruppo che sto per incontrare?
- Che tipo di rapporti legano i partecipanti?

Per rispondere a queste due domande, devi riflettere sull'impatto che le strutture di potere (come la classe sociale, il genere, l'orientamento sessuale, la cultura, la religione, l'etnia, l'età, le abilità fisiche, l'esperienza di vita, ecc.) potrebbero avere sulla comunicazione e sul tuo modo di interagire con i partecipanti.

Ti suggeriamo di provare a pianificare e ad adattare gli esercizi in modo da ricordarti sempre degli obiettivi stabiliti.

Puoi anche usare le seguenti domande per riflettere sul modo migliore di adattare gli esercizi a un gruppo specifico:

- Cosa voglio condividere?
- Come posso riuscire a trasmettere tali valori a questo gruppo?
- Qual è il mio obiettivo: voglio insegnare competenze/tecniche, creare un'atmosfera serena, incoraggiare, costruire un rapporto di fiducia, aiutare i partecipanti ad acquisire fiducia nei loro mezzi, divertirmi, ecc.? Adatta l'esercizio in base ai tuoi scopi.

Prendi in considerazione quest'ultima domanda:

- Cosa posso fare se le cose non andranno come previsto?

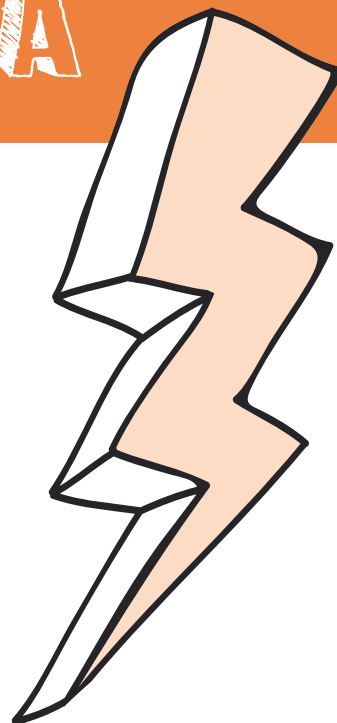
Imporrai le tue convinzioni al gruppo? Sei capace di cambiare idea? Se ci sono resistenze da parte del gruppo, cerca di comprenderne le motivazioni. Qual è il motivo tali resistenze? Paure, modi differenti di interpretare la realtà, differenze culturali? Torna allo scopo iniziale e adatta la sessione di conseguenza.

**Occorrente/spazio:** Carta e penna/strumento di scrittura digitale.

**Suggerimenti/variazioni:** Si può riflettere su queste domande da soli o in gruppo. Se scegli di formare dei gruppi, puoi chiedere ai partecipanti di scrivere da soli i loro pensieri per poi poterli condividere nel corso di una conversazione (coppie, piccoli gruppi e/o intero gruppo).

Attività

# INTRODUTTIVA



## Obiettivi della sessione 2

- Promuovere processi di inclusione
- Dare a tutti l'opportunità di esprimersi
- Migliorare la consapevolezza di sé

## Indicatori della sessione 2

- 1** Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo
- 2** Diminuzione dei pregiudizi - Ho una percezione dell'altro diversa
- 3** Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni
- 4** Il laboratorio come ambiente sicuro e protetto dove possono essere discussi argomenti importanti
- 5** Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo
- 6** Una migliore capacità di riflettere sugli aspetti positivi e negativi della propria cultura e di quella della società ospitante
- 7** Aumento della consapevolezza di sé in merito alle proprie caratteristiche personali

## Durata della sessione 2 \_ 3-10 minuti

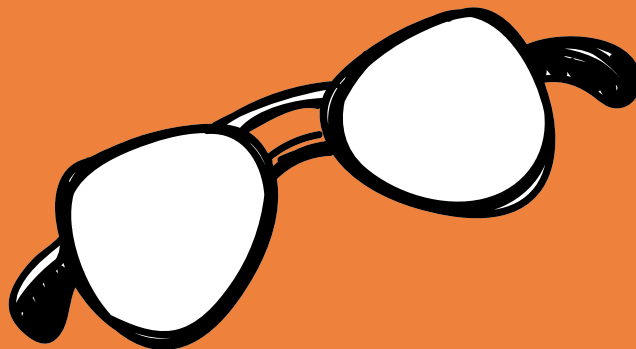
**Descrizione/istruzioni:** Tutti si siedono in cerchio, preferibilmente per terra. Chiedi ad ogni partecipante di parlare brevemente del proprio stato d'animo, delle proprie aspettative e delle motivazioni che l'hanno spinto a prendere parte al laboratorio. Da' loro anche l'opportunità di "passare" qualora pensino di non avere nulla da condividere. Anche tu, in qualità di facilitatore, prenderai parte all'attività. Non esprimere commenti su ciò che viene detto.

L'unico scopo di questa attività è quello di iniziare la sessione in modo inclusivo e personale lasciando tutti liberi di esprimersi e sentirsi parte del gruppo. Tuttavia, è bene ricordare che alcune convinzioni o aspettative dei partecipanti potrebbero ostacolare lo svolgimento dell'attività. Essa costituisce un'opportunità di creare e di testare le caratteristiche del gruppo. Tutti sono liberi di "introdursi" e sentirsi accettati in questo nuovo contesto così come sono.

È molto importante dare prova di una certa apertura ed essere disposti a lasciare che i partecipanti condividano qualsiasi cosa desiderino.

**Occorrente/spazio:** Delle sedie o un pavimento su cui sedersi, un'atmosfera tranquilla.

**Suggerimenti/variazioni:** È possibile svolgere una versione più breve dell'attività invitando ogni partecipante a condividere soltanto una parola che descriva il suo stato d'animo in quel momento. Puoi anche chiedere loro di parlare delle loro aspettative o delle loro paure.



RISCALDAMENTO:

# MASSAGGIO



## Obiettivi della sessione 3

- Rilassarsi e scaldare i muscoli
- Interagire con gli altri membri del gruppo
- Osservare il rapporto che intercorre fra i partecipanti mediante il contatto fisico

## Indicatori della sessione 3

- 1 Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo
- 2 Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni
- 3 Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo
- 4 Aumento della consapevolezza di sé in merito alle proprie caratteristiche personali

## Durata della sessione 3 \_ 5-15 minuti

**Descrizione/istruzioni:** Forma delle coppie di partecipanti. Chiedi a uno dei componenti della coppia di mettersi in piedi in una posizione comoda, e di guardare verso il basso in modo da avere un po' di privacy. L'altro dovrà porsi dietro di lui per accarezzargli la schiena. Il massaggio deve essere effettuato con mani sicure poiché qualsiasi esitazione può generare una certa insicurezza o provocare una sensazione di solletico ecc. Il movimento del massaggio è simile a quello prodotto per spazzolare un cavallo o pulire una parete sporca. La persona che effettua il massaggio comincia con la schiena, il collo e le spalle per poi arrivare alle braccia. Deve concentrarsi sul tessuto muscolare e quindi stare attento alle ossa e articolazioni. Dopo il massaggio, si passa al picchietto, nello stesso ordine di prima. Questo tocco è un po' più ruvido e stimola la circolazione sanguigna. L'esercizio si conclude con un terzo movimento da ripetere tre volte: far scorrere le punte delle dita dalla testa fino ai talloni lungo il lato posteriore del corpo.

Lo scopo di questo esercizio è quello di consentire ai partecipanti di rilassarsi, di interagire gli uni con gli altri, di riscaldarsi e di sentire i propri corpi.

Se le persone non sono abituate al contatto fisico, è importante rassicurarle rimanendo calmi e aperti a diverse reazioni. È meglio che sia tu, in qualità di facilitatore a dimostrare l'esercizio con l'aiuto di un partecipante volontario, così che gli altri possano farsi un'idea precisa di ciò che dovranno fare. Se non sai cosa pensano i partecipanti dell'esercizio, puoi porre loro, prima, durante o dopo l'esercizio, delle domande: Come vi sentite quando toccate qualcuno? Come vi sentite quando qualcuno vi tocca?

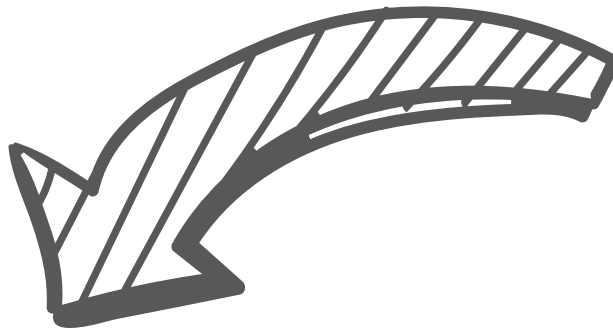
**Occorrente/spazio:** Abbastanza spazio perché tutti i partecipanti possano stare in piedi e muoversi liberamente.

**Suggerimenti/variazioni:** È possibile modificare i vari esercizi in funzione dei differenti bisogni e delle reazioni dei partecipanti. Inventa nuovi massaggi e da' dei suggerimenti sul tipo di pressione da esercitare (più delicata, più forte, ecc.).

\* Nel corso di questo esercizio i partecipanti dovranno toccarsi a vicenda: dovrai quindi prestare attenzione alle dinamiche di gruppo e capire se i partecipanti si sentono a proprio agio nel toccare/lasciarsi toccare dai compagni. Ad esempio, alcune persone non amano avere dei contatti diretti con altri. È possibile ovviare a tale problema dividendo i partecipanti in piccoli gruppi. Chi non gradisce il contatto fisico può svolgere da solo l'esercizio.

RISCALDAMENTO:

# CREARE MOVIMENTI



## Obiettivi della sessione 4

- Introdurre i movimenti e la danza
- Creare interazioni ed energie
- Condividere la leadership
- Imparare i nomi dei partecipanti

## Indicatori della sessione 4

- 1** Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo
- 2** Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni
- 3** Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo

## Durata della sessione 4 \_ 10-15 minuti

(in base al numero di partecipanti)

**Descrizione/istruzioni:** Fa' disporre in cerchio i partecipanti e chiedi loro di creare un movimento. Ad esempio: scuotere la testa, alzare un braccio, girarsi, saltare, ecc. Metti della musica che abbia un ritmo deciso e non troppo rapido. Quando la prima persona avrà mostrato il suo movimento, tutti gli altri dovranno copiarlo. Poi il partecipante successivo inventerà un altro movimento e così via con tutte le persone che formano il cerchio. Anche in questo caso è possibile "passare", ma cerca di far comprendere ai partecipanti che tutti i movimenti vanno bene, anche il più piccolo.

Questo esercizio costituisce una semplice introduzione alla danza e al movimento. È interattivo ed energizzante, e consente ai partecipanti di svolgere a turno la funzione di guida.

**Occorrente/spazio:** Abbastanza spazio perché i partecipanti possano stare in piedi in cerchio, un registratore con delle casse e della buona musica.

**Suggerimenti/variazioni:** Questo gioco può servire come base per la creazione di coreografie semplici. In questo caso, è possibile ripetere tutti i movimenti prodotti uno dopo l'altro, creando quindi una sequenza che può essere "ballata" da tutti.

Questa attività può anche essere utilizzata per permettere ai partecipanti di presentarsi: la persona che crea il movimento dice il suo nome che tutti saranno chiamati a ripetere insieme al movimento.





RISCALDAMENTO:

# GIOCO CON LA PALLA



## Obiettivi della sessione 5

- Migliorare la consapevolezza fisica e spaziale
- Mantenere l'attenzione
- Riscaldare il corpo
- Divertirsi insieme
- Imparare i nomi dei partecipanti

## Indicatori della sessione 5

- 1 Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo
- 2 Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni
- 3 Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo

## Durata della sessione 5 \_ 5-15 minuti

**Descrizione/istruzioni:** Tutti i partecipanti vanno in giro per la stanza lanciandosi delle palline da tennis o di altro tipo. In apparenza si tratta di un gioco abbastanza semplice, ma dovrai prestare attenzione al fatto che i partecipanti rimangano calmi e seri. Altrimenti perderebbero di vista lo scopo del gioco, e soprattutto, potrebbero nascere dei litigi! Se necessario, incoraggia i partecipanti a lanciare le palle più lontano. Il gioco consente, comunque, alle persone di rilassarsi e di divertirsi insieme, sebbene permetta anche a tutti i partecipanti di vedersi, di prendere il controllo della situazione, di mantenere l'attenzione, di aguzzare la vista, di riscaldarsi fisicamente e di allenare la loro capacità di coordinazione.

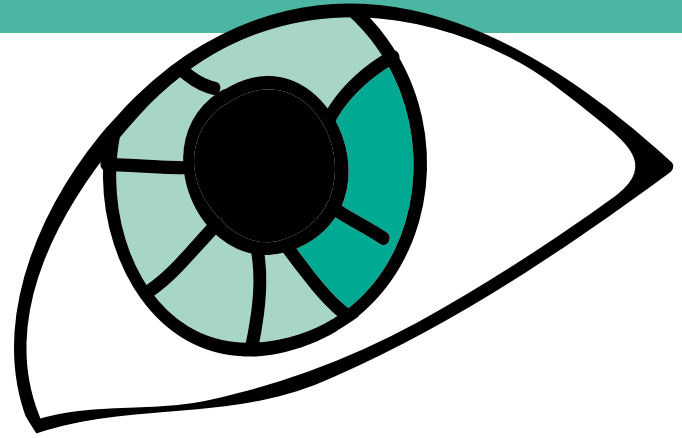
**Occorrente/spazio:** Abbastanza spazio perché i partecipanti possano camminare/correre, palline di tennis o di altro tipo.

**Suggerimenti/variazioni:** I partecipanti possono correre piano invece di camminare. Da' loro indicazioni circa la velocità con cui possono correre senza perdere il controllo. Ricorda che è possibile aggiungere più palle man mano che prosegue il gioco. Inoltre, questo gioco può anche essere utilizzato per ricordare nomi degli altri partecipanti, dicendo il nome della persona a cui si lancia la palla.



DANZA E MOVIMENTO:

# BENDATI



## Obiettivi della sessione 6

- Instaurare un rapporto di fiducia
- Acquisire una maggiore consapevolezza spaziale
- Usare vari sensi

## Indicatori della sessione 6

- 1 Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo
- 2 Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni
- 3 Il laboratorio come ambiente sicuro e protetto dove possono essere discussi argomenti importanti
- 4 Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo
- 5 Aumento della consapevolezza di sé in merito alle proprie caratteristiche personali

## Durata della sessione 6 \_ 10-20 minuti

**Descrizione/istruzioni:** Dividi i partecipanti in coppie (o gruppi composti da tre persone). Uno chiuderà gli occhi e l'altro terrà saldamente le spalle, le braccia o le mani della persona cieca. Poi la persona vedente guiderà l'altro per la stanza. È importante che la persona vedente "si guadagni" la fiducia del compagno. Per fare ciò dovrà procedere per gradi e riflettere sul modo di divenire una guida più rassicurante possibile per il proprio compagno. Lasciali proseguire l'attività per un po' (circa 3-5 minuti) e poi chiedi loro di invertire i ruoli.

Alla fine, dedica del tempo a una sessione di riflessione per permettere ai partecipanti di esprimere le sensazioni da loro provate nel corso dell'attività, giacché può essere un'esperienza forte. Puoi porre le seguenti domande: Come ti sei sentito quando eri tu a guidare il tuo compagno? Come ti sei sentito quando sei stato guidato?

Questo esercizio può creare fiducia tra i partecipanti e all'interno dell'intero gruppo. È un buon modo di esplorare il movimento, la consapevolezza spaziale e la sensazione di muoversi, senza servirsi di sensi come quello della vista.

**Occorrente/spazio:** Abbastanza spazio per permettere ai partecipanti di muoversi liberamente. (lettore di musica e brani musicali, se li ritieni opportuni).

**Suggerimenti/variazioni:** Questo esercizio può essere sviluppato in modo da permettere alle persone vedenti di usare la loro creatività: muoversi più velocemente, andare in giro per la stanza, utilizzare altri elementi spaziali (il pavimento, ad es.). Le persone vedenti possono anche "allontanarsi" dalle persone cieche. Ad esempio, possono guidarle spingendole in una determinata direzione, servendosi di suoni (battendo le mani, schioccando le dita, fischiando...) che la persona cieca possa seguire. Oppure possono inventare un loro modo di guidare il compagno. Insisti sul fatto che debbano acquisire la fiducia e quindi essere consapevoli dello spazio e degli altri partecipanti, in modo che non ci siano incidenti.

Si può anche aggiungere della musica rilassante, che potrebbe migliorare l'esperienza della persona cieca.

DANZA E MOVIMENTO:

# LO SPECCHIO



## Obiettivi della sessione 7

- Incentivare la creatività
- Imparare a improvvisare
- Fare conoscenza

## Indicatori della sessione 7

- 1 Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo
- 2 Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni
- 3 Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo
- 4 Aumento della consapevolezza di sé in merito alle proprie caratteristiche personali

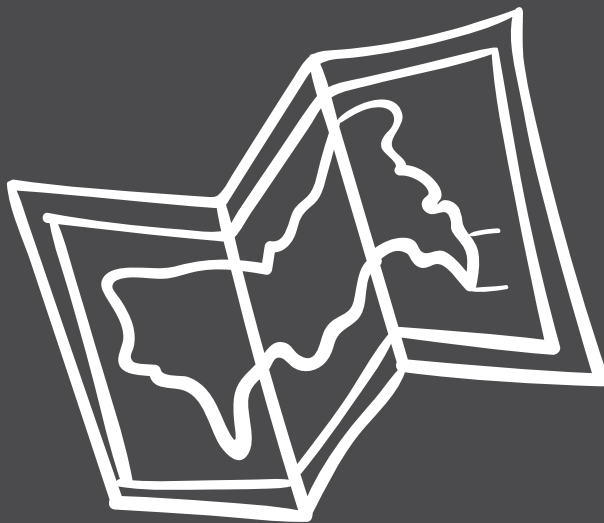
## Durata della sessione 7 \_ 10-20 minuti

**Descrizione/istruzioni:** Dividi i partecipanti in coppie. Uno di loro sarà il condottiero, mentre l'altro lo specchio che dovrà copiare tutti i suoi movimenti. Il condottiero può muoversi nel modo che preferisce cercando di rimanere in sintonia con lo specchio in modo che lui possa seguirlo. Non possono toccarsi. Invitali a dedicarsi all'attività per qualche tempo (circa 5 minuti) e poi di loro di scambiarsi ruoli.

Questo esercizio può aiutare i partecipanti a creare movimenti e imparare ad improvvisare, conoscersi e sentirsi più a proprio agio con il resto del gruppo.

**Occorrente/spazio:** Abbastanza spazio da permettere ai partecipanti di stare in piedi in cerchio, un lettore di musica e dei brani adatti.

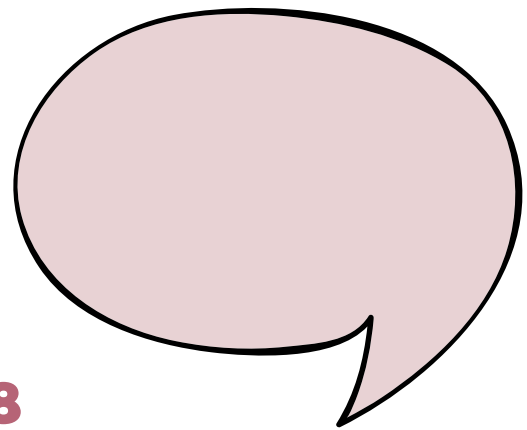
**Suggerimenti/variazioni:** Puoi aumentare il coefficiente di difficoltà dell'esercizio consentendo, ad esempio, ai partecipanti di cambiare ruoli più velocemente, di effettuare movimenti più complessi, di ascoltare diversi tipi di musica o di muoversi di più per la stanza. È importante ricordare loro di acquisire una maggiore consapevolezza dello spazio e della loro posizione rispetto agli altri partecipanti, in modo che nessuno entri in rotta di collisione.



DANZA E MOVIMENTO:

# ESERCIZI TECNICI

in uno stile di danza



## Obiettivi della sessione 8

- Imparare tecniche di danza
- Allenarsi
- Incoraggiare il team building
- Memorizzare passi di danza

## Indicatori della sessione 8

- 1 Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo
- 2 Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni
- 3 Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo

## Durata della sessione 8 \_ 20-40 minuti

**Descrizione/istruzioni:** Se il facilitatore del laboratorio conosce uno stile di danza specifico (salsa, hip hop, voguing, balletto, jazz, zumba, ecc.), può insegnare alcuni passi/movimenti o anche un'intera coreografia al gruppo. Se il facilitatore non ha nessuna esperienza specifica, ma si sente a suo agio nel ruolo di coreografo, allora può servirsi di uno degli innumerevoli video di YouTube e insegnare una sequenza di passi. In alternativa, se all'interno del tuo gruppo, ci sono dei partecipanti esperti in un determinato stile di danza, permetti loro di insegnarlo agli altri. Divertitevi! Se il gruppo è particolarmente propositivo, dedica questa attività alle performance che i partecipanti hanno preparato a casa.

Questo esercizio consente di creare coreografie, imparare tecniche specifiche, allenarsi, imparare e ripetere passi, rafforzare lo spirito di squadra, ecc.

**Occorrente/spazio:** Abbastanza spazio da permettere ai partecipanti di muoversi liberamente. Una parete a specchio è un vantaggio per l'insegnamento dei passi. Lettore e brani musicali adatti.

**Suggerimenti/variazioni:** Questo esercizio è l'unico che richiede un po' più di impegno da parte del facilitatore. Il facilitatore, assumendo il ruolo di leader e di istruttore, dovrebbe sentirsi a suo agio nel mostrare e spiegare i movimenti, per guidare il gruppo e coinvolgere tutti i partecipanti.





PARTE FINALE:

# IL CERCHIO

## Obiettivi della sessione 9

- Innescare processi di empowerment individuale • Divertirsi in modo interattivo
- Comprendere le dinamiche sociali • Stimolare la creatività • Prendere e dare spazio

## Indicatori della sessione 9

**1** Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo **2** Diminuzione dei pregiudizi - Ho una percezione dell'altro diversa **3** Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni **4** Il laboratorio come ambiente sicuro e protetto dove possono essere discussi argomenti importanti **5** Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo **6** Una migliore capacità di riflettere sugli aspetti positivi e negativi della propria cultura e di quella della società ospitante **7** Aumento della consapevolezza di sé in merito alle proprie caratteristiche personali.

## Durata della sessione 9 \_ 10-20 minuti

**Descrizione/istruzioni:** Invita i partecipanti a disporsi in cerchio, piuttosto vicini gli uni agli altri. Spiega che il cerchio è uno spazio creato dai partecipanti, dalla loro presenza ed energia, dove tutti, a turno, entreranno per ballare. Il cerchio deve essere uno spazio inclusivo, divertente all'interno del quale tutti possano compiere dei movimenti o accennare dei passi di danza. Non costringere nessuno a svolgere l'attività giacché potrebbero sentirsi intimiditi. Per questa ragione, comincia chiedendo ai partecipanti di entrare a turno all'interno del cerchio senza dover ballare, soltanto per vedere che cosa si prova a stare lì dentro.

È importante che anche i partecipanti che formano il cerchio siano attivi, che si muovano al ritmo di musica, applaudendo e acclamando per supportare la persona che sta all'interno del cerchio. Chiarisci tale aspetto e ricordalo ai partecipanti durante l'esercizio, dando l'esempio. Scegli dei brani adatti (una canzone con un ritmo deciso che faccia venire voglia di muoversi ;) e invita i partecipanti a iniziare i rimanendo al loro posto.

Poi di' loro di entrare nel cerchio quando ne hanno voglia, e, da' così inizio all'attività. Tuttavia, qualora i partecipanti non vogliano entrare all'interno del cerchio, prova a proporre loro i seguenti accorgimenti:

- quando un partecipante finisce la sua danza, può dare il cinque a uno dei partecipanti che non è ancora entrato nel cerchio in modo da rendere l'attività più interattiva
- supporta i partecipanti più insicuri entrando nel cerchio con loro ed effettuando alcuni movimenti insieme.

Fa' terminare l'esercizio quando il tempo è scaduto, o quando vedi che il gruppo inizia ad avere meno energia. Invita i partecipanti ad applaudire e a dare il cinque a tutti.

Si tratta di un'attività interattiva perfetta per concludere la sessione, da svolgere quando i partecipanti si saranno già scaldati e avranno acquisito un po' più di familiarità con gli altri. L'obiettivo principale del cerchio è di incoraggiare ogni partecipante a capire cosa si prova ballando, interagendo e creando insieme. Il secondo obiettivo è quello di dare la possibilità ai partecipanti di presentare liberamente al gruppo una danza che piace loro. Il terzo obiettivo è quello di consentire ai partecipanti di sperimentare sia il fatto di prendere spazio che quello di dare spazio, e di superare l'ansia legata alla pressione e all'esibirsi davanti agli altri. Le parole chiave sono: socialità, libertà ed empowerment.

**Occorrente/spazio:** Abbastanza spazio da permettere ai partecipanti di formare un cerchio. Lettore musicale e brani adatti.

**Suggerimenti/variazioni:** Come detto in precedenza, alcuni partecipanti possono essere riluttanti a entrare nel cerchio, perché non si sentono a loro agio nel ballare davanti agli altri. In tal caso, chiedi ai loro (preferibilmente all'inizio) di fare un passo avanti a turno verso il centro del cerchio e di stare lì per qualche secondo: in modo da neutralizzare la paura di ritrovarsi al centro dell'attenzione. Quindi, dovranno entrare nel cerchio e camminare in giro a turno prima di tornare al proprio posto. In questo caso potranno guardare negli occhi gli altri partecipanti, in modo da riuscire a scacciare ogni imbarazzo. Se alcuni partecipanti si rifiutano di entrare all'interno del cerchio, incoraggiali ad applaudire e acclamare gli altri mentre si esibiscono.

Se ritieni necessario un momento di riflessione, ti suggeriamo di porre le seguenti domande: Come ti sei sentito quando sei entrato all'interno del cerchio? Cosa ti ha fatto sentire bene/male? Ti ricordi di aver provato questo sentimento in altri momenti della tua vita?

Attività

# CONCLUSIVA

## Obiettivi della sessione 10

- Promuovere processi di inclusione
- Dare a tutti l'opportunità di esprimersi
- Migliorare la consapevolezza di sé
- Concludere il laboratorio

## Indicatori della sessione 10

**1** Livello di integrazione- Mi sento parte del gruppo **2** Diminuzione dei pregiudizi - Ho una percezione dell'altro diversa **3** Capacità di creare relazioni e di lavorare all'interno di un gruppo - Ho fiducia in me e ho instaurato nuove relazioni **4** Il laboratorio come ambiente sicuro e protetto dove possono essere discussi argomenti importanti **5** Partecipazione attiva - Partecipo al laboratorio in modo attivo **6** Una migliore capacità di riflettere sugli aspetti positivi e negativi della propria cultura e di quella della società ospitante **7** Aumento della consapevolezza di sé in merito alle proprie caratteristiche personali.

## Durata della sessione 10 \_ 3-10 minuti

**Descrizione/istruzioni:** Cfr, introduzione.

**Occorrente/spazio:** Sedie o un pavimento per sedersi, un'atmosfera tranquilla

**Suggerimenti/variazioni:** Puoi concludere chiedendo ai partecipanti se desiderano portare con sé qualcosa dalla sessione (come un momento piacevole che vorrebbero ricordarsi), o lasciarsi alle spalle qualcosa (come un'esperienza negativa alla quale non vorrebbero più pensare).



LABORATORIO  
DI DANZA