



MANUALE DI DANZA APPLICATA
ALLO YOUTH WORK

LOVE LIFE & DANCE

TERAPIE ESPRESSIVE PER L' EMPOWERMENT DEI GIOVANI

2017-1-RO01-KA205-036251



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



GAMMA INSTITUTE
Sănătate, Educație, Cercetare

 **aspaym**
castilla y león



UNIVERSITATEA
DANUBIUS
GALAȚI



LOVE

life and dance

Il Manuale è stato elaborato all'interno del progetto "LOVE Life & Dance: Expressive therapies for empowering youth"



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

Ente coordinatore:

**Institute for Study and Research of Quantum
Consciousness - Gamma Institute, Iași, Romania**

Partner:

Università Danubius, Galati, Romania

**CEIPES - Centro Internazionale per la Promozione
dell'Educazione e lo Sviluppo, Palermo, Italia**

ASPAYM Castilla y Leon, Valladolid, Spagna

**Palermo
2019**

INDICE

CAPITOLO 1. LOVE LIFE AND DANCE: TERAPIE ESPRESSIVE PER L'EMPOWERMENT DEI GIOVANI

- PARTENARIATO STRATEGICO PER L'INNOVAZIONE IN CAMPO GIOVANILE CON L'EDUCAZIONE NON FORMALE
- OBIETTIVI E DESTINATARI
- PARTNER DEL PROGETTO

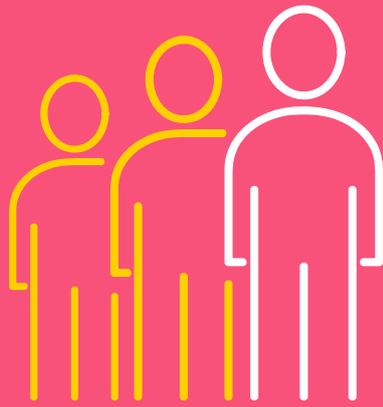
CAPITOLO 2. EDUCAZIONE NON FORMALE E LA DANZA IN CAMPO GIOVANILE

- DEFINIZIONE DEI CONCETTI DI SVILUPPO PERSONALE ATTRAVERSO LA DANZA
- DANZA COME LINGUAGGIO UNIVERSALE
- I BENEFICI DELLA DANZA NEL PROCESSO DI SVILUPPO PERSONALE
- LA DANZA NELL'EDUCAZIONE NON FORMALE

CAPITOLO 3. MANUALE DI LOVE LIFE&DANCE

- IL MANUALE E IL SUO UTILIZZO NELL'EDUCAZIONE NON FORMALE
- RISULTATI DEL PROGETTO
- PROGRAMMA DI SVILUPPO PERSONALE ATTRAVERSO ATTIVITA' DI MOVIMENTO E DI DANZA - DESCRIZIONE DEI LABORATORI PRATICI





CAPITOLO 1

LOVE LIFE&DANCE

Partenariato strategico per l'innovazione in campo giovanile con l'educazione non formale



Il progetto "LOVE Life and Dance: terapie espressive per l'empowerment dei giovani" è un progetto di partnership strategica sviluppato attraverso la collaborazione di quattro organizzazioni di tre paesi europei: GAMMA Institute e University of Danubius con sede in Romania, il CEIPES in Italia e ASPAYM Castilla y Leon in Spagna.

Il progetto è nato dalla consapevolezza della necessità di standardizzare e testare tecniche di apprendimento attraverso la danza, il movimento e altre forme artistiche, come metodi di sviluppo personali consolidati e pratiche che abbiano un impatto misurabile nel tempo.

Lo scopo del progetto è stato quello di sviluppare strumenti innovativi raccolti in un manuale di intervento sulla danza e altre tecniche espressive, raccolte anche in una piattaforma web, con risorse utili per esperti e youth workers interessati ad utilizzare l'arte nelle loro attività. Gli obiettivi principali perseguiti sono stati l'elaborazione di queste risorse e lo sviluppo di un partenariato strategico tra le quattro organizzazioni, che è funzionale a lungo termine nel campo dell'innovazione nell'ambito dell'educazione non formale applicata al campo giovanile.



CAPITOLO 1

Scopo ed obiettivi

Lo **scopo principale** di questo progetto è la cooperazione transnazionale e intersettoriale per sviluppare, testare e implementare metodi innovativi di collaborazione con i giovani attraverso tecniche espressive di apprendimento esperienziale. Questi metodi innovativi mirano ad accrescere il coinvolgimento dei giovani nelle attività artistiche e culturali al fine di promuovere uno stile di vita sano, aumentare l'autostima, l'integrazione sociale e ottenere indipendenza e potere decisionale per la propria vita.

Obiettivi specifici:

01. Creazione di pratiche innovative nel campo della gioventù attraverso lo sviluppo di un manuale sulla danza terapia ed altre terapie espressive che dovrebbero promuovere uno stile di vita sano, una sana espressione delle emozioni, l'autostima, la stimolazione della capacità decisionale e l'inclusione sociale dei giovani in una comunità multiculturale.

02. Aumentare la trasferibilità di metodologie innovative e non formali sviluppando una piattaforma web di risorse multiculturali per youth worker con metodologie artistiche. La piattaforma web mira a diffondere le risorse sviluppate all'interno del progetto, nonché quelle esistenti, agli educatori, alle organizzazioni e istituzioni interessate, alle ONG giovanili, alle scuole di danza, alle scuole d'arte, ai fornitori di servizi per i giovani, ecc.

03. Sviluppo della capacità organizzativa di quattro istituzioni con diversa esperienza culturale ed organizzativa e rafforzamento del loro partenariato strategico mediante lo sviluppo e la diffusione di prodotti intellettuali e metodologie di lavoro innovative create nel campo della gioventù e dell'educazione non formale.

PERCHÉ ABBIAMO REALIZZATO QUESTO PROGETTO?

In una società contemporanea, sempre più frenetica ed omologante, poco è lo spazio riservato allo sviluppo e potenziamento della personalità e dell'identità, in particolare tra i giovani; tutto ciò ha effetti anche sulla dimensione sociale, soprattutto dal punto di vista dell'integrazione e dell'acquisizione di competenze trasversali.

Dal riconoscimento di questo status quo, è nato il progetto **"LOVE Life & Dance: Expressive therapies for empowering youth"** che, grazie al lavoro sinergico dei partner coinvolti e alle diverse competenze possedute (psicoterapia, metodologia della ricerca, inclusione di persone con minori opportunità e bisogni speciali, educazione non formale) ha avuto l'obiettivo di sperimentare l'utilizzo del movimento e della danza nell'ambito dello youth work, in funzione dell'empowerment dei giovani.

È stato dimostrato che l'approccio e le tecniche dell'educazione non formale forniscono maggiori stimoli per i giovani e, allo stesso tempo, la danza terapia ed altre metodologie espressive consentono di ottenere risultati significativi rispetto all'autostima e alla socializzazione.

In questo percorso, le tecniche psicoterapeutiche sono state integrate dalle metodologie dell'educazione non formale, consentendo di creare un metodo innovativo e trasferibile in qualsiasi ambito.



Quali sono i nostri gruppi target?

1. Youth worker che sono interessati all'uso di tecniche di terapia espressiva nel lavoro con i giovani al fine di supportarli nel loro sviluppo personale, soprattutto negli aspetti dell'autostima e delle abilità decisionali, nonché per promuovere stili di vita sani attraverso l'arte e l'espressione delle proprie emozioni.
2. Giovani dai 18 ai 30 anni, beneficiari di metodi di lavoro innovativi attraverso tecniche artistiche, che beneficeranno di un programma strutturato di laboratori basato su un approccio che vuole liberare il potenziale di cambiamento.
3. Organizzazioni giovanili, enti educativi che utilizzano l'educazione non formale, scuole di danza ed altre arti dei tre paesi coinvolti. In particolare, i partner coinvolti avranno acquisito competenze sull'utilizzo dei metodi applicati da poter utilizzare a lungo termine e saranno in grado di migliorare in futuro secondo le ricerche più recenti di terapia espressiva ed artistica.



PARTNER



ENTE COORDINATORE: GAMMA INSTITUTE, IAȘI, ROMANIA

L'obiettivo dell'Istituto per la ricerca e lo studio della coscienza quantica - Gamma Institute è la promozione, lo sviluppo, la ricerca e la promozione di attività nel campo della psicologia, della psicoterapia e della salute mentale, in particolare attraverso programmi di formazione, workshop, assistenza e servizi psicologici, consulenza, psicoterapia e formazione di specialisti; inoltre, un altro obiettivo è facilitare la cooperazione tra professionisti rumeni provenienti dai settori menzionati ed altri professionisti dell'area internazionale.

Gamma Institute ha 3 dipartimenti:

Gamma Training - Dipartimento di educazione, che ha 2 scuole di formazione - Scuola di formazione sistemica (accreditata dall'Associazione di psicologi rumeni) e Scuola di auto-ricostruzione (sviluppo personale per adulti). In entrambe le scuole, ogni settimana, circa cento partecipanti sperimentano nuovi strumenti per lo sviluppo personale e la formazione.

Gamma Clinic Psychology - Dipartimento salute ed intervento. Gamma Kids (rivolto a bambini e genitori) e Gamma Family Academy (servizi di sviluppo psicologico e personale per l'intera famiglia). In questo dipartimento sono disponibili diversi servizi psicologici, sessioni individuali, sessioni di coppia, familiari o di gruppo e workshop su diversi argomenti correlati. Ogni anno, questo dipartimento offre almeno un progetto gratuito, con attività rivolte alle persone interessate.

Gamma Projects & Research è il dipartimento che sviluppa progetti europei e ricerca nel campo della psicologia, con l'obiettivo di promuovere l'autoconsapevolezza e promuovere i benefici dello salute mentale sulla qualità della vita individuale e familiare. Inoltre, si organizzano scambi giovanili e seminari di condivisione di buone pratiche per psicoterapeuti e studenti della scuola di formazione in psicoterapia sistemica.



PARTNER: CEIPES, Palermo, Italia

Il CEIPES - Centro Internazionale per la Promozione dell'Educazione e lo Sviluppo - è un'associazione globale e senza fini di lucro nata a Palermo nel 2007 e con sede in altri 8 paesi europei.

La mission:

Favorire e promuovere lo sviluppo degli individui e delle comunità locali attraverso l'educazione, la formazione, la promozione dei diritti umani e la cooperazione internazionale.

La vision:

Il CEIPES crede che l'istruzione e lo sviluppo siano valori fondamentali per raggiungere pace e dignità per tutti gli esseri umani. Ogni individuo, e la sua comunità, ha le risorse necessarie per soddisfare i propri diritti. Il CEIPES funge da promotore per l'attivazione della comunità, attraverso un approccio educativo, al fine di creare e trasformare energia e risorse. Questo processo è necessario sia per lo sviluppo individuale che quello sociale.

Gli obiettivi:

- Promuovere l'educazione non-formale come strumento fondamentale per l'educazione dei giovani e degli adulti e come complementare all'educazione formale.
- Promuovere lo sviluppo personale e della comunità attraverso la mobilità per l'apprendimento.
- Creare nuovi strumenti e metodologie innovative per sviluppare strategie spendibili nel lavoro educativo e formativo in sinergia con le istituzioni pubbliche e private a livello locale e internazionale.
- Promuovere lo studio, la ricerca e l'innovazione metodologica e tecnologica con lo scopo di rendere più scientifiche le specifiche attività portate avanti dall'associazione.
- Favorire il dialogo interculturale per promuovere la reciproca comprensione e il rispetto tra individui di culture diverse.
- Promuovere la pace, la nonviolenza e dei diritti umani come strumento fondamentale per raggiungere un mondo di uguaglianza e di solidarietà in cui tutti gli esseri umani godano dei loro diritti fondamentali.



PARTNER: UNIVERSITA' DANUBIUS, GALAȚI, ROMANIA

DANUBIUS UNIVERSITY OF GALAȚI è un'università privata di alto livello che offre lauree brevi e master. È stata fondata nel 1992 e negli ultimi vent'anni si è affermata come

una delle principali istituzioni accademiche della Romania. DANUBIUS è una moderna, dinamica e imprenditoriale Università Europea, perfettamente adattata alla nostra società contemporanea.

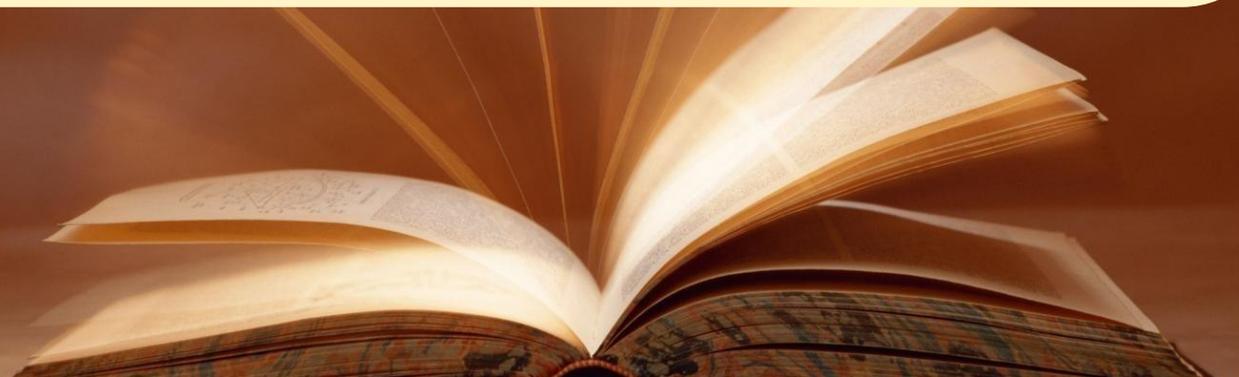
Visione e missione

La missione dell'università è quella di creare esperti, ricercatori e leader in tre aree chiave: Legge (Facoltà di Legge); Economia (Facoltà di scienze economiche); Scienze sociali (Facoltà di comunicazione e Relazioni internazionali).

L'università Danubius fa già parte dell'élite delle università europee in questi campi. Il loro scopo è quello di facilitare l'integrazione dei loro alunni come leader nel mercato del lavoro. Attraverso ricerca, sviluppo e innovazione mirano a contribuire all'ampliamento delle conoscenze e dei servizi offerti alla comunità globale.

L'Università Danubius è riconosciuta a livello nazionale, europeo e nell'ambiente accademico internazionale, come prestigiosa istituzione di istruzione superiore, un centro di eccellenza in settori chiave dell'istruzione e della ricerca, un ambiente stimolante per l'apprendimento, la ricerca e lo scambio costante di cultura e

valori scientifici.





PARTNER: ASPAYM CASTILLA Y LEON, Valladolid, Spagna

La Fundación ASPAYM Castilla y León è un'organizzazione senza scopo di lucro fondata nel 2004. Segue i passi dell'Asociación ASPAYM, fondata a Valladolid nel 1992 e che, attualmente, ha di più di 2000 membri nella regione Castilla y León e quartier generali in 13 comuni della regione.

Visione e missione:

L'obiettivo principale è promuovere l'autonomia, le pari opportunità e i diritti e aumentare la qualità della vita delle persone con problemi fisici e disabilità, consentendo loro piena integrazione sociale e lavorativa.

ASPAYM Castilla y León si considera un'associazione leader, che attraverso la qualità dei suoi programmi e attività, la ricerca e l'uso di nuove tecnologie, fornisce alle persone con disabilità fisiche gli strumenti necessari per raggiungere la missione dell'associazione, lavorando per l'inclusione di questo gruppo in tutti gli ambiti della vita quotidiana.

Nel Dipartimento Gioventù, ASPAYM lavora per facilitare i giovani con e senza disabilità nella partecipazione ad attività culturali e di svago. Per questo ragione, il dipartimento collabora nell'organizzazione e nello sviluppo di attività inclusive per raggiungere l'inclusione al 100% nei diversi aspetti della vita.

CAPITOLO 2. EDUCAZIONE NON FORMALE E DANZA IN CAMPO GIOVANILE

Definizione del concetto di danza come terapia

La danza, come strumento terapeutico e psicoterapeutico, parte dall'idea che la mente e il corpo sono inseparabili. Il pensiero di base è che il movimento del corpo riflette le emozioni e gli stati affettivi della mente e che il cambiamento del nostro movimento corporeo può portare anche a cambiamenti nella nostra psiche. Questo contribuisce ad un autosviluppo e a benessere crescente. L'uso del movimento e, in particolare, della danza, ha un effetto catartico ed è antico, come origine, come la danza stessa. Aiuta ad esprimersi, a comunicare le proprie emozioni di fronte ad altre persone e a connettersi con la natura e l'ambiente.



DANZA - un linguaggio universale con effetti terapeutici

In origine vi era la il linguaggio? No, all'inizio c'era la danza delle particelle nell'universo, l'uomo appariva molto più tardi delle emozioni e vi era il bisogno dell'uomo di esprimerle. Felicità o tristezza, paura o coraggio, sconfitta o vittoria, malattia o guarigione, tutti questi stati sono stati lentamente trasposti lungo centinaia di anni in gesti e la danza è stata il risultato.

Ciò che può essere più significativo dell'esistenza stessa della danza in tutte le popolazioni della parola, dal più antico dei tempi, come una connessione comune, come un linguaggio universale come parte importante della vita tribale e culturale, che noi tutti, non importa la religione o il colore, comprendiamo. Fino a poco tempo fa, la danza collegava l'uomo con la natura, si identificava con il movimento degli animali, con il movimento degli elementi della vita o celebrava un evento importante, come la nascita, la morte o qualsiasi altro evento speciale. Il movimento è essenziale per la sopravvivenza, per comprendere l'ambiente, adattarsi ad esso, controllarlo e connettersi con gli altri (ShalemZafari & Grosu, 2016, apud Gilliom, 1970).

Si ritiene che la danza riguardi il corpo umano e il movimento, svolgendo un ruolo importante nel processo individuale di acquisizione dell'autenticità. (Cardaş, 2015, pagina 34). Questo processo si riferisce allo sviluppo della congruenza tra corpo, mente e spirito. L'uso del corpo come strumento terapeutico e catartico è un'antica tradizione in varie culture. In molte società primitive, la danza era considerata un'azione basilare e necessaria come mangiare e dormire. Considerato un modo per connettersi con la natura, la danza consente di esprimere e comunicare emotivamente. Le danze hanno accompagnato i principali cambiamenti nella vita umana (nascita, matrimonio, morte), promuovendo così l'integrità dell'uomo - sia l'integrità personale sia l'integrità vista come un valore sociale. (Cardaş, 2015, p. 34 apud. Levy, 1988).

Il movimento rappresenta uno strumento di comunicazione di base che aumenta l'espressione delle emozioni, la connessione dei sensi e delle azioni con autocoscienza, può essere la base per l'apprendimento cognitivo, lo sviluppo e l'interazione sociale (Shalem Zafari & Grosu, 2016, 666). La danza è sempre stata presente, ma semplicemente la riscopriamo e la ridefiniamo secondo la nostra esistenza nel presente. La danza terapia combina il movimento di tutto il corpo, simultaneamente con l'accesso al livello emotivo e mentale, attraverso la danza libera, ottenendo così effetti curativi verso lo stato dell'individuo.

Come sostiene Shalem Zafari & Grosu (2016, p.666), l'origine della danza e della terapia del movimento risiede nella danza moderna, poiché si basa sull'espressione diretta e sul movimento spontaneo, distinguendosi dalla natura formale della danza, consentendo così l'espressione del mondo interno del cliente senza l'osservanza di standard estetici. I terapeuti hanno scoperto diversi metodi per insegnare ai loro clienti a muoversi in modo che potessero esprimersi, metodi che consentono allo stato interiore del cliente di influenzare i movimenti e i movimenti per influenzare la psiche.

Danza e movimento: effetti e benefici



- Contribuisce allo sviluppo delle capacità cognitive e della maturità emotiva.
- Contribuisce all'aumento della consapevolezza del corpo, mostrando immagini di sé sane
- Nelle difficoltà di comunicazione e / o di rete, nella comunicazione non verbale con chi è intorno e con il proprio corpo.
- Per le persone che vogliono avere un migliore controllo del proprio corpo e dei loro movimenti; per le persone che, dopo l'amputazione degli arti o alcune malattie, hanno bisogno di riscoprire il proprio corpo, accettarlo nella sua nuova forma e stabilire una nuova relazione con esso; per le persone che hanno bisogno di auto-riconnessione.
- Promuove e integra la stabilità emotiva, la gestione della rabbia, ecc.
- Promuove un ambiente fisico ed emotivo non giudicante, rispettando l'individualità di ognuno.
- Gradualmente diminuisce ed elimina i sentimenti di isolamento, solitudine, ansia, depressione, rabbia, tristezza.



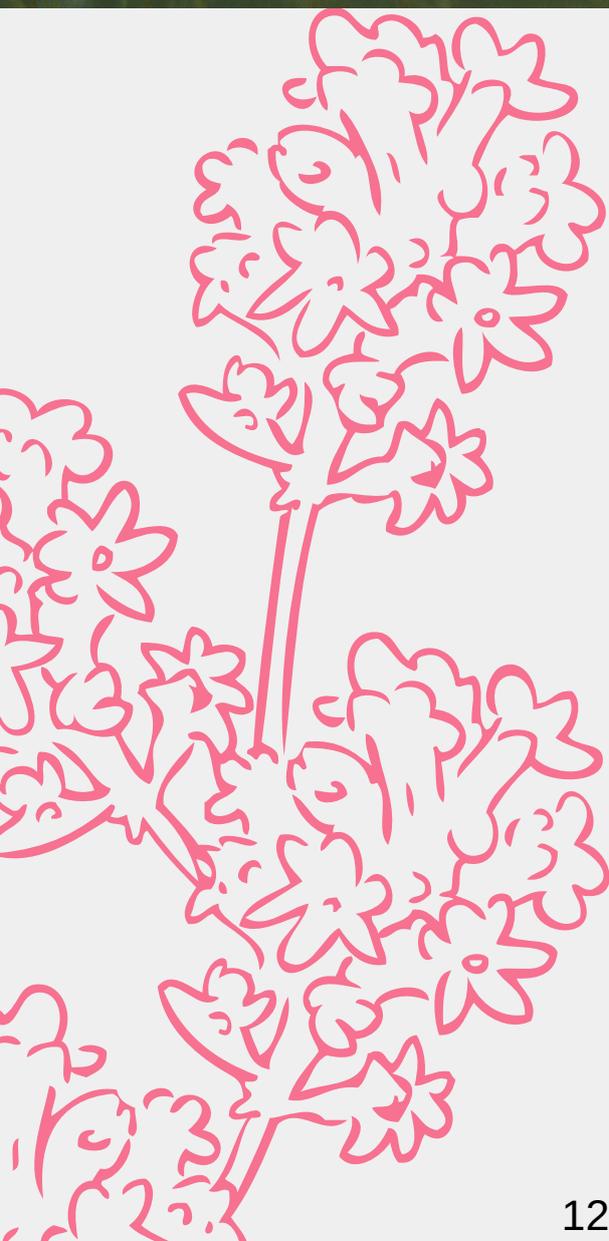
LE EMOZIONI ATTRAVERSO LA DANZA

Danza, movimento e terapie musicali sono state studiate da vari autori e ricercatori. La musica appare come supporto per diverse forme di danza, contribuendo alla formazione delle abilità ritmiche di coloro che hanno avuto accesso a quest'arte, esplorando il rapporto tra musica e movimenti del corpo.

Alcuni studi condotti hanno dimostrato che la musica ha effetti psicosomatici per gli ascoltatori:

- la musica con frequenti cambiamenti di ritmo può causare frequenti alte sistoliche, l'accelerazione dei passaggi musicali può portare a disturbi del ritmo nel senso di tachicardia ventricolare extra-sistolica come una musica gioiosa.
- la musica con ritmo veloce ha un carattere mobilizzante e un impatto emotivo positivo grazie al suo effetto stimolante.
- la musica lenta, sentimentale e nostalgica può condurre alla calma, al rilassamento e alla tranquillità, offrendo disposizioni prevalentemente positive, riducendo l'impatto emotivo e i sintomi psicosomatici.
- la musica densa con improvvisi cambiamenti di intensità del ritmo o della gamma vocale, provoca emozioni negative e sintomi psicosomatici come: suspense, tensione, sudorazione, mal di testa, formicolio.
- la musica sinfonica con carattere armonico, ha effetti benefici su soggetti con depressione o ansia, cambiando umore e provocando uno stato affettivo positivo.

Le manifestazioni del ritmo nell'arte hanno emozioni dirette sulla psiche. Il ritmo risveglia gli istinti, le emozioni, l'armonia dell'intelligenza, spinto agli estremi, è in grado di provocare stati vicini all'ubriachezza e all'estasi.



La necessità dell'uomo al giorno d'oggi di trovare soluzioni di guarigione alternative da sé e non solo, lo ha condotto a scoprire la guarigione attraverso la danza. Gli studi hanno dimostrato che la personalità di un individuo emerge attraverso la danza attraverso la postura del suo corpo, attraverso la frequenza e il tipo di movimenti o la loro ampiezza. Tutte sono indicazioni che ci mostrano come le persone provano, esprimono emozioni coscienti o no, o rilasciano tensioni accumulate negative.

Di seguito, proponiamo le fasi della danza terapia, le quali possono essere facilmente adattate ad altri interventi basati sulle terapie espressive:

1. Il primo passo o il riscaldamento consiste nel sentirsi a proprio agio con l'ambiente, che deve essere confortevole e sicuro, utilizzando la preparazione fisica del corpo attraverso specifici esercizi e movimenti.
2. Il secondo passo o l'iniziazione, è il momento in cui i partecipanti iniziano a rilassarsi, a lasciare il controllo cosciente sui loro corpi ed iniziano ad esprimere liberamente le loro emozioni attraverso la danza. In questa fase, ci sono movimenti simbolici per le esperienze dei partecipanti alla danza. Il secondo stadio è quello in cui il gruppo di partecipanti si muove, danza avendo come sottofondo musicale una linea melodica appositamente creata. Può essere ispirato ai cinque ritmi di Gabriella Roth, ma adeguatamente personalizzato a seconda del luogo di provenienza dei partecipanti e in base alle attuali tendenze culturali.
3. Il terzo stadio è quello in cui i partecipanti compiono una connessione tra i movimenti simbolici eseguiti e i nuovi significati che potrebbero avere per se stessi, essendo supportati dai formatori in questo passaggio.
4. L'ultimo stadio si verifica alla fine del programma e consiste nella valutazione dei progressi del partecipante.

Esperienza e movimento: la danza nell'educazione non formale

L'*esperienza* è la via attraverso la quale tutti, sin dall'infanzia, acquisiamo conoscenze e competenze - essenziale contributo per lo sviluppo delle personalità e dell'inserimento in un contesto sociale.

A differenza dell'educazione formale - di natura verticale - ed informale - processo di apprendimento non volontario di valori e *modus vivendi* - l'**educazione non formale** (ENF) parte dal principio per il quale l'apprendimento si basa sull'esperienza - **learning by doing** - e che sia costante, **permanente**.

Complementare all'educazione formale, l'ENF fa riferimento a percorsi e programmi di attività, pianificate e strutturate, sulla base di specifici obiettivi di apprendimento, per l'acquisizione di competenze (sia a livello individuale sia a livello sociale).

Partecipazione, interazione, relazione tra pari: nell'educazione non formale, il fulcro è incentrato sull'individuo - sotto la dimensione soggettiva e collettiva.

Nel percorso di apprendimento, ciascun individuo porta con sé dei bisogni che, spesso, all'interno del contesto formale, possono limitarne l'esperienza ed impedire l'acquisizione di specifiche competenze; aperta a tutti, senza limitazioni, l'ENF ha la peculiarità di adattarsi a qualunque tipologia di gruppo target, secondo i diversi bisogni di apprendimento.

Tali bisogni, necessitano di un contesto di apprendimento in cui i diversi soggetti - soprattutto con minori opportunità - possano sperimentarsi in qualità di individui capaci e sviluppare abilità emotive, comunicative e sociali; perché ciò avvenga, è necessario che l'esperienza educativa sia inserita in un ambiente sicuro, in cui ciascuno possa esprimersi liberamente.

La creazione di un contesto "sicuro" è strettamente legata alla dinamica del gruppo all'interno del quale ci si trova e dalla relazione tra pari che si instaura.

Attraverso attività di conoscenza, team building e group dynamic, l'ENF fornisce gli strumenti necessari per poter avviare e **facilitare** le dinamiche di apprendimento all'interno del gruppo.

Spesso, nella creazione del gruppo, le difficoltà e le barriere di ciascuno, si traducono anche in una distanza fisica; la danza ed il movimento possono fornire un valido supporto, grazie alla centralità data ai "corpi". Il contatto, l'espressione non verbale, e di conseguenza la coordinazione e l'armonia dei movimenti, facilitano la conoscenza e la comprensione di sé e degli altri.

Le metodologie dell'ENF, insieme alla forte capacità espressiva della danza e del movimento, permettono agli individui di poter raggiungere livelli più profondi di comunicazione all'interno del gruppo e, in questo modo, raggiungere livelli più profondi di comprensione e, infine, interiorizzazione dei risultati di apprendimento.



IL MANUALE DI LOVE LIFE & DANCE



Questo manuale è composto da due parti:

una parte teorica, che comprende: la danza come metodo terapeutico nel lavoro con i giovani, i suoi benefici nel migliorare l'autostima e l'indipendenza dei giovani e gli effetti della danza applicata allo youth work e all'educazione non formale.

una parte pratica e metodologica, che comprende: curricula specifici per laboratori di danza e movimento, metodologie di lavoro, suggerimenti per i facilitatori, lista di materiali per ciascun workshop, lista di brani musicali, testimonianze di partecipanti e di operatori giovanili che hanno utilizzato questo kit nella fase di test.

COS'È QUESTO MANUALE E COME PUO' ESSERE UTILIZZATO DAGLI YOUTH WORKER?

Questo kit di strumenti è stato creato per fornire un programma di intervento attraverso la danza e altre tecniche espressive, rivolte ai giovani al fine di aumentare il loro benessere, la loro autostima, la socializzazione e l'inclusione sociale.

Il kit è rivolto agli youth worker che usano metodi espressivi nel loro lavoro, come ad esempio la danza, e altri professionisti nel campo dell'arte, che desiderano utilizzare queste metodologie per scopi terapeutici o di sviluppo personale.

L'intero programma di sviluppo personale è costituito da 8 laboratori, della durata di 90 minuti, e può essere implementato e integrato in quattro laboratori di 4 ore o come attività separate integrate in altri programmi di sviluppo personale attraverso la danza ed il movimento. Ogni laboratorio si propone il raggiungimento di determinati obiettivi di sviluppo personale, pertanto le attività possono essere utilizzate sulla base degli obiettivi per lo sviluppo personale e le dinamiche di gruppo.

Ogni laboratorio contiene diversi esercizi, necessari per raggiungere gli obiettivi pianificati. I laboratori contengono dei cosiddetti "energizer" che si utilizzano all'inizio del laboratorio per energizzare il gruppo e rompere il ghiaccio, specialmente nelle prime ore del mattino, dopo il pranzo o in qualsiasi momento in cui potrebbe essere necessario "risvegliare" il gruppo con un'attività stimolante.

Ogni laboratorio contiene una playlist di musica suggerita, che dovrebbe essere contestualizzata dai facilitatori all'età e al contesto del gruppo target. Ti consigliamo di creare la tua playlist in corrispondenza con le attività, al fine di condurre facilmente le attività. Si suggerisce di fare attenzione alla lunghezza di ogni brano e di avere un elenco di canzoni di riserva nel caso in cui gli esercizi durino più del previsto.

Inoltre, in caso di applicazione dell'intero programma, per misurare i progressi dei partecipanti, consigliamo di applicare i questionari di valutazione prima e dopo tutti i laboratori. Pertanto, sia il formatore / psicoterapeuta / consulente per i giovani sia il giovane possono avere una panoramica delle abilità sviluppate e dei cambiamenti del livello psicologico.

Suggerimenti per attuare il programma di sviluppo personale tramite il movimento e la danza

Si consiglia un numero pari di partecipanti per condurre il seminario, in particolare per consentire facilmente ai partecipanti di lavorare in coppia. Gli esercizi sono stati testati con un numero di partecipanti da 15 a 30 e si consiglia di utilizzarli con un massimo di 20 partecipanti.

Ai partecipanti dovrebbe essere richiesto di essere registrati in anticipo ai laboratori, attraverso un modulo di adesione, in cui possono condividere la motivazione alla base della loro partecipazione per avere un'idea del gruppo prima di iniziare il programma.

La stanza dovrebbe essere accogliente e abbastanza grande da permettere ai partecipanti di muoversi e ballare liberamente.

Durante le pause, sono graditi spuntini e bevande, soprattutto dopo attività molto dinamiche.

È consigliabile istruire i partecipanti su alcuni aspetti molto importanti: abbigliamento comodo, scarpe molto comode, rifornimento d'acqua per idratazione, quiete soprattutto durante attività che richiedono riflessione o introspezione.

Durante gli esercizi, si raccomanda al trainer di incoraggiare i partecipanti a respirare correttamente per ossigenare il cervello e facilitare il rilassamento.

Per ogni laboratorio sono state suggerite domande di debriefing. Spetta al trainer decidere quando usarli, subito dopo l'esercizio o alla fine del laboratorio. Di solito si consiglia di dare spazio al debriefing soprattutto quando il gruppo ha affrontato un esercizio particolarmente intenso a livello emotivo o in caso di conflitto o difficoltà personali insorte.

INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

Tra i mesi di Luglio e Novembre 2018, il CEIPES ha condotto i laboratori "IO in movimento" nell'ambito dell'implementazione locale del progetto "Love, Life and Dance: Expressive therapy for empowering youth".

Le attività hanno visto la partecipazione di due diversi target group: migranti e giovani locali. Durante i laboratori, pratiche di danza e movimento si sono unite alle tecniche e metodologie dell'educazione non formale, conferendo una dimensione di completezza al percorso intrapreso e fornendo strumenti necessari alla valutazione dello stesso - momenti di riflessione, valutazione e debriefing.

L'interpretazione dei risultati - emersi dai questionari somministrati, dalle schede di osservazione ma anche dalle relazioni finali di valutazione e dalle attività di educazione non formale rispetto alle aspettative e alle paure - è stata eseguita partendo dalla motivazione che ha spinto i partecipanti a prender parte ai laboratori; dal questionario iniziale è emerso che per la maggior parte di essi i motivi principali siano stati:

- Conoscere meglio se stessi e miglioramento di alcuni aspetti caratteriali ;
- Interesse per la tematica, a molti sconosciuta;

La spinta motivazionale legata a questi due aspetti è emersa a pieno durante le diverse sessioni dei laboratori, e dalle schede di osservazione.

Dall'analisi dei dati è risultato infatti che:

- aspetti quali "Accettazione dell'altro" e "Accettazione del diverso" non hanno subito variazioni notevoli, mettendo in evidenza una forte predisposizione alla socializzazione ed all'inclusione - considerazioni emerse anche dalle risposte date dai partecipanti nei questionari di valutazione in riferimento agli aspetti strettamente legati alla socialità;
- per quanto riguarda le dimensioni "Autostima", "Equilibrio interiore", "Espressione emotiva" sono state, invece, riportate maggiori differenze, in particolare per i partecipanti di cui è stata osservata una "consapevolezza del proprio corpo" inferiore, è emersa una correlazione con gli aspetti sopracitati.

Rispetto a queste dimensioni, si è osservato un maggiore impatto, nonché miglioramento: come evidenziato dalle schede di osservazione, mettendo a confronto le attività iniziali - in particolare quelle che hanno previsto minore interazione con gli altri - il livello di autostima e, conseguentemente, creatività ed espressione emotiva erano molto più bassi rispetto alle attività finali.

Dal confronto con le altre dimensioni, è stato osservato che i partecipanti per i quali si era registrato un basso livello di autostima e di conoscenza del proprio corpo, abbiano avuto maggiore beneficio, in termini di aspetti strettamente personali, dopo aver svolto attività in cui l'interazione con il gruppo era maggiore: la dinamica di gruppo, ha infatti consentito a molti di potersi esprimere con maggiore disinvoltura, consapevole di essere all'interno di un gruppo "sicuro".

INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

“Sono riuscita ad esprimere a pieno me stessa e a non aver timore nell'espormi”

Per quanto riguarda il nostro gruppo target specifico, i giovani con background migratorio, le principali difficoltà che abbiamo registrato sono l'aspetto linguistico e la capacità di riflessione scritta e verbale. I partecipanti sono stati supportati dai formatori e dal gruppo con traduzioni, che hanno consentito una loro piena partecipazione, anche grazie al fatto che le attività hanno permesso loro di esprimersi attraverso il movimento e il corpo.

Il processo di riflessione si è rivelato più complicato a causa della difficoltà dell'espressione verbale (durante le sessioni di de-briefing e valutazione) e scritta (durante la compilazione dei questionari, che dovrebbe essere facilmente comprensibili anche a chi non è madrelingua).

Da questa sessione pilota possiamo affermare che, partendo dalla consapevolezza e preparazione alle limitazioni che possono emergere, questa può essere un'occasione unica di inclusione e sviluppo personale per il giovani coinvolti.

Dalla valutazione fornita dai partecipanti, alla fine di ogni ciclo di laboratori, è emerso un giudizio più che positivo sulla metodologia utilizzata e il contenuto: questi aspetti sono stati giudicati eccellenti e soprattutto funzionali agli obiettivi e in linea con la motivazione iniziale che li ha spinti a partecipare le attività.

“ Le paure sono scomparse. Si sono sorprendentemente raggiunte le aspettative iniziali di condivisione, espressione, riflessione, autoconoscenza, cambiamento INTRA/INTER individuale”

A tal proposito è stato fondamentale porre attenzione su alcuni aspetti dell'esperienza, in particolare le paure che i partecipanti hanno portato con sé: l'aver riflettuto ed esposto le loro paure, ha consentito loro di prendere, man mano, piena consapevolezza del cambiamento in atto – se pur minimo – ed interiorizzarlo, acquisendo sempre più sicurezza in se stessi e fiducia negli altri, accompagnati a sensazioni di “rinnovamento e consapevolezza”.

“Esco da questa esperienza rinnovato di una nuova energia, più consapevole delle mie potenzialità e dei miei limiti”

Si ritiene dunque che la fase sperimentale abbia portato degli ottimi risultati rispetto all'impiego della danza e movimento terapia nell'ambito dello youth work, soprattutto in termini di empowerment dei giovani coinvolti, i quali hanno riconosciuto un percorso di crescita – seppur in un tempo limitato – sia dal punto di vista individuale che di gruppo, nonché di riconoscimento dei propri limiti e capacità, fondamentale punto di inizio per un percorso di cambiamento e miglioramento.

PROGRAMMA DI SVILUPPO PERSONALE ATTRAVERSO ATTIVITÀ DI DANZA E MOVIMENTO

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

LABORATORIO N. 1. INTRODUZIONE E CONOSCENZA RECIPROCA

Obiettivi:

- Conoscenza reciproca tra i partecipanti e creazione di un gruppo
- Familiarizzazione con i metodi espressivi di auto-sviluppo e con le tecniche di movimento e danza
- Definizione gli obiettivi di autosviluppo dei partecipanti

Logistica&Materiali: sistema audio, laptop, musica, nastro adesivo, penne, moduli di registrazione, questionari, post-it, valigie e programma.

Introduzione al programma

Presentiamo la struttura generale del programma di sviluppo personale, sottolineando l'idea che non è necessario essere dei ballerini per partecipare ai laboratori, in quanto lo scopo è piuttosto quello di imparare divertendosi. Condividiamo poi gli obiettivi della formazione e distribuiamo i questionari iniziali.

Aspettative / paure / contributi - i partecipanti ricevono dei post-it e ognuno di loro scrive paure, aspettative e contributi che si possono offrire al gruppo. I post-it sono anonimi e vengono messi in una scatola/valigia, dopo di che vengono letti a turno dai partecipanti, confrontandosi sul loro significato quando necessario.

La condivisione delle paure è una buona occasione per rimarcare che spesso condividiamo paure comuni, che si provvederà a creare uno spazio sicuro in cui nessuno si sentirà giudicato e si potranno esprimere liberamente le proprie emozioni.



Esercizio 1. La danza interiore - CHI SONO IO?

A1

La danza interiore
CHI SONO IO?

I partecipanti formano un cerchio. Ogni partecipante dice il suo nome e fa un movimento rappresentativo della propria personalità (ad esempio, un gesto simboleggiante un hobby). Il partecipante successivo dovrà ripetere nome e gesto del suo compagno e dire il suo nome associato ad un movimento. E così via fin quando non si arriva all'ultimo partecipante. La prima volta verrà eseguito ad una velocità normale, la seconda volta molto veloce e la terza molto lentamente.

Si discute poi nel gruppo di come i partecipanti si sono sentiti a rappresentare la propria personalità attraverso un movimento e di come si sono sentiti a discuterne.

Esercizio 2. La danza esteriore - CHI SONO GLI ALTRI?

I partecipanti si muovono all'interno dello spazio, seguendo il ritmo della musica, e quando la musica viene interrotta dal facilitatore, devono trovare un partner con cui conversare sui seguenti argomenti:

- prima tappa: il proprio nome e la sua origine
- seconda tappa: l'età e il luogo di origine
- terza tappa: canzone / musica preferita
- quarta tappa: stile di danza preferita
- quinta tappa: un sogno

Musica suggerita:

[Entre dos aguas" - Paco de Lucía](#)

A2

La danza esteriore
CHI SONO GLI ALTRI?

Esercizio 3. Il vento soffia per...

I partecipanti sono in piedi in cerchio e completano la frase: "Il vento soffia per quelli che" ... (ad esempio: hanno fratelli / sorelle, sanno suonare il pianoforte, ecc.). Quelli che si riconoscono nella stessa descrizione si cambiano di posto. L'ultimo partecipante che ritornerà al proprio posto sarà il prossimo a suggerire come completare la frase.

A3

Domande per il de - briefing:

- Cosa ti ha spinto a far parte di questo gruppo e a partecipare al programma?
- Qual era il tuo stato emotivo prima di iniziare il laboratorio?
- Come ti sei sentito durante le attività? Quale attività ti ha messo di più alla prova e perché?
- Come ti senti ora e come vuoi utilizzare l'esperienza vissuta fino al prossimo incontro?

IL VENTO SOFFIA PER...

LABORATORIO N.2

TEAM BUILDING

Obiettivi:

- Sviluppare le proprie abilità per connettersi reciprocamente e creare un gruppo.
- Connettersi con il proprio corpo in relazione agli altri.
- Sviluppare la propria capacità di auto-rivelazione

Logistica & Materiali: Sistema audio, laptop, musica

ATTIVITA'

A1

Esercizio 1. Energia, spazio e gruppo

Parte I - Cammino

ENERGIA, SPAZIO, GRUPPO

Il gruppo cammina nello spazio, appropriandosi dello spazio circostante e dando attenzione alle persone intorno. Ci si guarda l'un l'altro mentre si cammina. Quando si incontra lo sguardo di qualcun altro, ci si stringe la mano e si continua. Poi, quando si incontra lo sguardo di qualcuno ci si fa l'occholino e si va avanti. Poi quando si incontra lo sguardo di qualcun altro, ci si tocca con i gomiti e si va avanti. E successivamente, di volta in volta, le persone si abbracciano, fanno una faccia buffa, fanno un urlo di paura, fingono di svenire, dicono una parola sciocca, dicono il proprio nome, dicono il proprio nome al contrario ecc...

Musica suggerita:

[Calusul Oltenesc](#)

Parte II - Coscienza

L'esercizio consiste nello sviluppo dell'abilità di sincronizzazione, mentre si riempie lo spazio in cui cammina, prestando attenzione alla composizione totale del gruppo. Si cammina nello spazio, cercando il tempo comune del gruppo. Si inizia scandendo il tempo con il battito delle mani, lo si raddoppia o lo si riduce; inizialmente il facilitatore scandisce il tempo, poi sarà il gruppo in autonomia a mantenere il ritmo.

Parte III - Ascolto

I partecipanti camminano attraverso lo spazio cercando di comportarsi nel gruppo come se fossero una persona singola. Camminando nello spazio, faranno in modo di fermarsi il più velocemente possibile. Qualsiasi membro del gruppo può fermarsi e far riprendere la marcia.

Magneti

L'esercizio consiste nel posizionarsi nello spazio in relazione ad altre persone. Camminando nello spazio, ogni partecipante sceglierà un'altra persona che sarà il suo "magnete" positivo. Senza che l'altra persona se ne accorga, deve essere sempre il più vicino possibile a quella persona. Successivamente, ogni partecipante sceglierà il suo "magnete negativo". Senza che l'altra persona se ne accorga, deve essere sempre il più lontano possibile a quella persona. Infine, ogni partecipante cerca di creare un triangolo equilatero tra il suo "amico", il suo "nemico" e se stesso, cercando di raggiungere una posizione statica.

Musica suggerita:

[Valentin Uzun Tharmis - Sirba lui Valiuku](#)

Creando forme nello spazio

Questo esercizio consiste nel comporre delle forme in gruppo. Camminando nello spazio, si cerca di creare tutti insieme nel gruppo: un ananas, una linea, un cerchio, una stella ecc... L'ascolto deve essere attivo, per essere in grado di creare un flusso continuo con il gruppo ed essere consapevoli di ciò che si sta creando in ogni momento. In una seconda fase, si può includere la possibilità di creare più figure contemporaneamente. Quando il livello di ascolto è ottimale, si può introdurre la musica, in modo che l'idea della composizione sia rinforzata dallo stimolo musicale.

Musica suggerita:

[Opa Tsupa - Les deux Guitares](#)

Domande per il de - briefing

- E' stato facile connettersi con il gruppo?
- Trovare una sintonia e sincronizzazione?
- Com'è stato creare le figure?
- Come venivano prese le decisioni?

LABORATORIO N.3

IO, ME & GLI ALTRI

Obiettivi

- Acquisire consapevolezza di se stessi ed autostima
- Osservare, esplorare ed analizzare se stessi
- Analizzare le proprie azioni ed emozioni, riflettere sul proprio comportamento
- Interagire con gli altri

Logistica & Materiali: Sistema audio, laptop, musica

ATTIVITÀ

Esercizio 3. Scultore e scultura

I partecipanti lavoreranno in coppia. Prima di tutto si chiede il consenso all'altra persona, per verificare che non ci siano persone che non vogliono o non possono essere toccate. Chi scolpisce ha tre opzioni per scolpire. 1. Con le mani, ci muoviamo e impastiamo il partner come se fosse una massa di argilla, esplorando diversi modelli. 2. Come un burattino: con fili immaginari che tirano diverse parti del corpo. 3. Come uno specchio: la persona copia come se fosse uno specchio ciò che lo scultore propone. Queste ultime due opzioni possono essere eseguite senza il contatto fisico. Cura delle espressioni facciali: dice molto sullo stato del personaggio che stiamo creando. La persona scolpita deve cercare di collegare il suo corpo con il suo stato d'animo, lasciando che le emozioni si colleghino alla forma scolpita.

Musica suggerita:

[De 0 a 100 en 5 Minutos](#)

A1

Domande per il de - briefing

SCULTORE E SCULTURA

- Com'è stato per te sincronizzarti con un altro partecipante?
- Come puoi rivedere questo tuo modo di comportarti nella tua vita quotidiana?
- Se volessi rendere qualcosa diverso, cosa cambieresti?

Esercizio 3. L'Uomo invisibile

Il facilitatore crea prima di tutto uno spazio sicuro (sia fisico che psicologico) e poi offre ad ogni partecipante una benda da indossare sugli occhi. Con le note del brano "5th Rythms" di Gabrielle Roth, i partecipanti sono invitati a rilassarsi e lasciare che il loro corpo si muova con il ritmo della musica, senza cercare di controllare i movimenti.

Musica suggerita:

[Gabrielle Roth & The Mirrors - Percussion Through 5 Rhythms](#)

A2

Domande per il de - briefing

- Com'è per te stare con gli occhi chiusi quando sei in un contesto con altre persone?
- Quali barriere pensi di porre alle tue emozioni e alla loro espressione?
- In cosa ti sei sentito più a tuo agio e meno a tuo agio durante questa attività?
- Descrivi con una parola le emozioni più intense che hai provato oggi.

L'UOMO INVISIBILE

Esercizio 2. Emozioni danzanti

Il facilitatore sollecita i partecipanti ad identificare un segno condiviso da tutto il gruppo usando i movimenti del corpo per esprimere le seguenti emozioni: lutto, paura, rabbia, amore, tristezza, impotenza, gioia, compassione. I segni concordati dall'intero gruppo di partecipanti saranno alla base di esercizi futuri e si potranno utilizzare per esprimere le emozioni che si provano.

Nella seconda parte dell'esercizio, quando parte la musica, i partecipanti mentre si muovono e danzano nello spazio esprimono, con il segno condiviso scelto, l'emozione che provano in quel momento. Si può passare da un'emozione all'altra a seconda di come si è ispirati dalla musica.

Musica suggerita:

[Doină de jale - Ciocârlia / Sad Song - The Lark](#)

[Peter Sandberg - Dismantle](#)

A3

EMOZIONI DANZANTI

Domande per il de - briefing

- Quali erano le emozioni più facili e più difficili da esprimere?
- Come ti ha influenzato la musica nell'esprimere le tue emozioni tramite il movimento?
- In generale, nella tua vita di tutti i giorni, in che modo gli altri ti influenzano nel modo in cui esprimi le tue opinioni e i tuoi sentimenti? C'è qualcosa che vorresti cambiare al riguardo?



LABORATORIO N.4

IO E LA MIA FORZA INTERIORE



Obiettivi:

- Aumento dell'autostima e del contatto con le proprie emozioni
- Consapevolezza del proprio corpo e sviluppo delle capacità di auto-osservazione
- Scoprire la propria forza interiore ed aumentare la propria capacità di sviluppo

Logistica & Materiali: sistema audio, laptop, carta, pennarelli, nastro adesivo, spago, colla

ATTIVITA'

Esercizio 1. Il cerchio delle emozioni

I partecipanti entrano l'uno dopo l'altro in una sequenza indiana che finirà in un grande cerchio. Successivamente si formano tre cerchi più piccoli. Ogni partecipante ha 60 secondi a disposizione per andare in mezzo al cerchio e danzare, esprimendo attraverso i movimenti del corpo, il suo stato d'animo / come si sente in quel momento / le emozioni prevalenti del momento.

A1

Musica suggerita:

IL CERCHIO DELLE EMOZIONI [HAVASI – Rise of the Instruments](#)

Domande per il de - briefing

- Com'è stato per te riconnetterti con le tue emozioni?
- Qual è il tuo quadro delle emozioni in questo momento e come lo colleghi con ciò che accade nella tua vita?
- Quanto lasci che le situazioni che accadono nella tua vita influenzino lo stato delle tue emozioni?

Esercizio 2. Ad occhi chiusi

Tutti i partecipanti chiudono gli occhi e ballano esattamente come si sentono ispirati dalla musica e come se nessuno possa vederli. Quando capita di avere un contatto o interagire con qualcuno, iniziano a ballare con quella persona mantenendo il contatto. Gli occhi rimangono chiusi durante tutto l'esercizio.

Musica suggerita:

[Jupiter Jack - Ghosttown](#)

A2

AD OCCHI CHIUSI

Domande per il de - briefing

- Com'è per te conoscere un'altra persona senza un contatto visivo?
- Quanto è stato facile o difficile mantenere il contatto senza poter vedere il tuo partner?
- Quanto è importante per te il contatto visivo nella vita di tutti i giorni e se vuoi cambiare qualcosa, cosa faresti diversamente?

Esercizio 3. La danza della vita

Nella prima fase dell'esercizio il formatore invita i partecipanti a riprodurre individualmente una danza di 5-10 minuti attraverso la quale ognuno riproduce la propria vita fino a quel momento o un momento particolare della stessa. Nella seconda fase dell'esercizio, il formatore invita i partecipanti a riprodurre individualmente una danza di 5-10 minuti attraverso la quale ognuno rappresenta il modo in cui vorrebbe vivere la propria vita in futuro. L'attività si può svolgere individualmente o in coppia. L'esercizio può essere eseguito in altri due modi: con gli occhi chiusi o usando simboli disegnati per rappresentare lo stato emotivo.

Musica suggerita:

[Unsafe Haven](#)

A3

Domande per il de - briefing

LA DANZA DELLA VITA

- Quali sono state le emozioni che hai provato nel passato, nel presente e nel futuro? Cosa noti di diverso in questi tre momenti?
- Quali sono le cose che hai tenuto nel presente dal tuo passato e che cosa vuoi mantenere dal passato e dal presente, per il tuo futuro? Perché?
- Pensa a tre qualità che desideri sviluppare nel tuo sviluppo personale e disegna un simbolo per ognuno di essi.

Esercizio 4. Danzando con il mio totem

Ogni partecipante sceglie un animale che lo rappresenti come personalità, per lo d'animo stato del momento o come personaggio nella vita di tutti i giorni (viene specificato se: animale selvatico o domestico, uccello, pesce, insetto, ecc.). Quando ogni partecipante ha mentalmente impostato il suo animale totem, creano delle maschere con carta e colori. Quando la musica parte, i partecipanti indossano le maschere e di muovono nello spazio rappresentando il comportamento dell'animale nel suo ambiente e interagendo con altri animali se lo gradiscono.

Musica suggerita:

[1 Hour of Jungle Music and Tribal Music](#)

Domande per il de - briefing

- Per quali caratteristiche hai scelto il tuo animale totem?
- Il tuo animale totem ha un superpotere. Qual è? e come puoi usarlo nella tua vita di tutti i giorni per migliorare i rapporti con te stesso e con gli altri?
- Fai un accordo emotivo con il tuo animale totem e stabilisci un simbolo e una frase per "chiamarlo" nel momento in cui hai bisogno del suo superpotere.

A4

DANZANDO CON IL MIO
TOTEM



LABORATORIO N.5

ME IN CONNESSIONE CON GLI ALTRI



Obiettivi:

- Consapevolezza degli altri e sincronizzazione con le loro emozioni
- Empatia, gestione del proprio spazio personale
- Consapevolezza del proprio comportamento nell'interazione con un'altra persona.
- Accettazione degli altri e delle differenze tra le persone

LOGISTICA E MATERIALI: sistema audio, laptop, musica, corde/spago, bende.

ATTIVITA'

Esercizio 1. Danzando con tutto il corpo

Ogni partecipante sceglie un partner, e quando inizia la musica, iniziano a danzare faccia a faccia. La prima volta si usano le caviglie. Ad un segnale del facilitatore si usano anche le ginocchia, al segnale successivo anche i piedi, i fianchi, le braccia, la testa e così via, e alla fine si userà tutto il tuo corpo.

Musica suggerita:

[Shalom Alechem - Barcelona Gipsy Klezmer Orchestra](#)

A1

DANZANDO CON TUTTO IL
CORPO

Domande per il de - briefing

- Com'è stato per te muovere solo una parte del corpo?
- Com'è stato sincronizzarti con il tuo partner?
- Com'è stato muoversi di fronte al tuo partner e quale influenza ha avuto il tuo partner sui tuoi movimenti?
- Nella tua vita di tutti i giorni, preferisci guidare o essere guidato? Se volessi cambiare qualcosa, cosa faresti di diverso?

Esercizio 2. Insieme

Ogni partecipante sceglie un partner con il quale svolgere l'attività. Posizionate uno di fronte all'altro, una delle due persone inizierà a ballare con il ritmo della musica. Il partner copierà i suoi movimenti (come in uno specchio) o li completerà. Dopo 10 minuti, si scambiano i ruoli all'interno della coppia. In una fase successiva dell'esercizio ogni coppia riceverà un corda o filo di 1 metro con cui dovrà danzare tenendolo sempre teso.

Musica suggerita:

[Carol of The Bells - Handpan](#)

A2

INSIEME

Domande per il de - briefing

- Com'è stato proporre dei movimenti e com'è stato seguire i movimenti dell'altro?
- Hai sentito il tuo corpo in maniera diversa quando hai seguito i movimenti dell'altro?
- In che misura i movimenti che hai proposto sono influenzati dal pensiero che l'altro possa giudicarti?
- Come colleghi questo esercizio alla vita di tutti i giorni e se volessi cambiare qualcosa, cosa sarebbe?

Esercizio 3. Questo è il mio confine

Ogni partecipante sceglierà un partner con cui svolgere l'esercizio. Con un sottofondo musicale, le coppie iniziano a ballare e quando lo ritengono opportuno scelgono uno dei seguenti abbracci: di fronte, di lato, schiena contro schiena o in altro modo. Il partner che abbraccia sceglie il tipo di abbraccio e lo mantiene per almeno 60 secondi. Nell'abbraccio successivo i ruoli cambiano, quello che ha abbracciato si lascia abbracciare.

Musica suggerita:

James Butler - The Good Old Times

A3

QUESTO È IL MIO CONFINE

Domande per il debriefing

- Come hai sentito l'abbraccio e il contatto con il corpo dell'altro? Si sentivi a tuo agio o a disagio?
- Gli abbracci fanno parte della tua zona di comfort o ti spingono fuori dalla tua zona di comfort?
- Come usi gli abbracci nella vita di tutti i giorni? Se volessi fare delle cose in modo diverso, cosa faresti?

Esercizio 4. Abbraccio ad occhi chiusi

Tutti i partecipanti chiudono gli occhi e iniziano a camminare per la stanza con gli occhi chiusi. I facilitatori creano un ambiente sicuro assicurandosi che nessuno si possa far male. Quando si imbattono in qualcuno, i partecipanti si abbracciano, sostenendo l'abbraccio il più a lungo possibile, fin quando si sentono a proprio agio, mantenendo sempre gli occhi chiusi. Il modo di abbracciare è scelta della coppia. Continuano a camminare e ripetono l'abbraccio con la persona successiva che incontrano. Possono abbracciare se stessi, ma più di una persona allo stesso tempo.

All'inizio dell'esercizio è consigliabile che l'abbraccio duri per un minimo di 5-10 secondi e un massimo di 30-40 secondi.

Musica suggerita:

Simply Three - Unsafe Haven

A4

ABBRACCIO AD OCCHI
CHIUSI

Domande per il debriefing

- Che sensazioni hai provato in un abbraccio ad occhi chiusi rispetto ad altri tipi di interazioni di contatto con il corpo?
- Che cosa hai provato nel mantenere l'abbraccio con gli occhi chiusi?
- In che modo questo esercizio si ricollega alla tua vita quotidiana e cosa cambieresti?

LABORATORIO N.6.

EMPOWERMENT E INCLUSIONE SOCIALE

Obiettivi:

- Inclusione sociale, competitività, accettazione dell'altro
- Leadership e sviluppo di abilità sociali
- Lavoro di gruppo
- Consapevolezza del livello di autonomia e auto-motivazione, capacità organizzativa

LOGISTICA E MATERIALI: sistema audio, laptop, musica, una scopa

ATTIVITA'

Esercizio 1. La danza dell'inclusione

I partecipanti sono divisi in due gruppi diversi. Ogni gruppo avrà 15 minuti a disposizione per creare una danza rappresentativa del gruppo.

Dopo che ciascun gruppo ha mostrato la propria danza, l'altro gruppo cerca di essere incluso nella danza, inserendosi nella coreografia ed imparando i movimenti, con l'aiuto del gruppo ideatore, fin quando tutti i partecipanti non saranno sincronizzati.

A seconda del numero di partecipanti e dello scopo dell'esercizio, possono essere formati diversi gruppi in base a: genere, minoranze, etnia, orientamento sessuale, persone con disabilità.

Domande per il de - briefing

- Quali sono i tuoi stereotipi più predominanti?
- Come pensi che questi stereotipi ti influenzino nello sviluppare relazioni con gli altri?
- Se questi stereotipi non esistessero, come sarebbe la tua vita? E le tue relazioni ?
- Come puoi applicare le intuizioni di questo esercizio nella tua vita di tutti i giorni?

A1

LA DANZA
DELL'INCLUSIONE



Esercizio 2. La Danza della Scopa

I partecipanti formano due gruppi con un numero dispari di partecipanti. Vengono portate due scope per spazzare. Quando la musica inizia, ogni partecipante sceglie un partner e balla mantenendo il contatto e il partecipante che rimane senza un compagno balla con la scopa. Quando il facilitatore ferma la musica, tutti devono cambiare partner, e la persona che balla con la scopa cercherà di trovarne uno. Non si può scegliere lo stesso partner due volte. Vengono eseguite diverse sequenze di 30 secondi fin quando non termina il brano.

Musica suggerita:

Mireya Cozma & Tharmis - Caruta cu cai

A2

BROOM DANCER

Domande per il de - briefing

- Come ti sei sentito durante la danza della scopa?
- Come ti sei sentito ad essere quello senza partner? Quali erano i tuoi pensieri, le tue emozioni e le prime reazioni?
- Come ti senti di solito quando ti trovi fuori dal gruppo e qual è il tuo comportamento per evitare queste situazioni?

Esercizio 3. Passo a passo

Per questo esercizio il facilitatore chiede la partecipazione di 5 volontari dal gruppo. Il facilitatore si allontana e mostra ai 5 volontari una minicoreografia. La spiegazione della coreografia avviene solo con i gesti, senza parlare. Nella seconda parte dell'esercizio, dopo che il gruppo ha appreso i movimenti, ciascuno dei cinque componenti dovrà formare il proprio gruppo di cinque partecipanti e deve insegnare la propria coreografia, usando solo spiegazioni verbali. Avranno 15 minuti a disposizione. Nella terza parte dell'esercizio, ciascun gruppo, a turno, riprodurrà in modo sincrono la coreografia che ha imparato.

In caso di gruppi molto omogenei, per un livello più avanzato di difficoltà, può essere aggiunta la variante di bendare i partecipanti che devono imparare la coreografia nella seconda parte dell'esercizio.

A3

PASSO A PASSO

Domande per il de - briefing

- Che cosa hai imparato su te stesso da questo esercizio?
- Per chi ha insegnato la coreografia agli altri, che strategia avete adottato per raggiungere il risultato?
- Com'è stato invece per chi seguiva le istruzioni?
- Come hai collaborato con gli altri componenti del tuo team?

Esercizio 4. Danza del sistema solare

In base al gruppo dei partecipanti, il facilitatore chiede dei volontari che rappresenteranno il sole del sistema solare (un sole ogni 7-8 partecipante). Al resto del gruppo chiede di dividersi in due gruppi: uno sarà il gruppo dei pianeti e un altro il gruppo dei satelliti. Il gruppo del sole si suddividerà, ogni sole danzerà da solo per attirare più pianeti possibili. Ogni partecipante al gruppo dei pianeti sarà attratto da un sole e inizierà a ballare intorno a lui. Dopo che ogni pianeta ha trovato il suo sole, ciascun partecipante al gruppo dei satelliti sarà attratto da un pianeta attorno al quale graviterà seguendo la musica con passi di danza.

Musica suggerita:

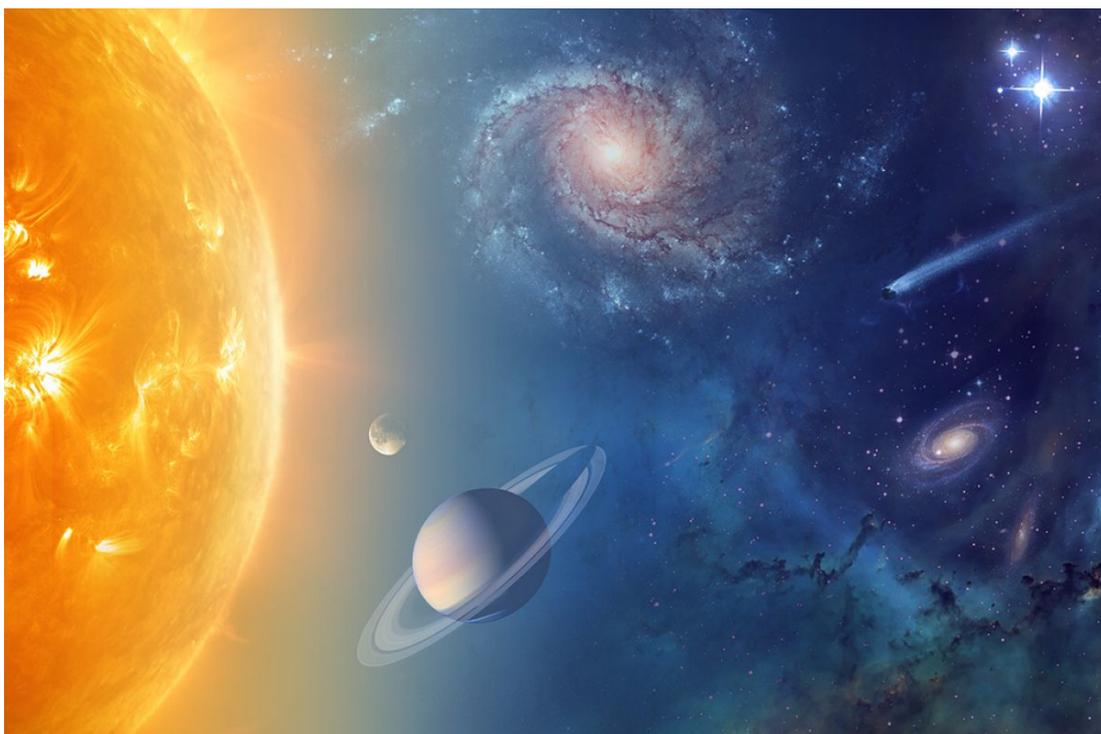
[HAVASI – Rise of the Instruments](#)

Domande per il de - briefing

- Come ti sei sentito ad essere sole/pianeta/satellite?
- Come ti sei sentito a gravitare intorno a un'altra persona o che gli altri gravitassero intorno a te?
- In che modo questo è significativo per la tua vita di tutti i giorni?
- Se volessi cambiare qualcosa, cosa faresti diversamente?

A4

DANZA DEL SISTEMA
SOLARE



LABORATORIO N.7

LEADERSHIP E SPIRITO DI INIZIATIVA

Obiettivi:

- Sviluppo di capacità di iniziativa
- Sviluppo di capacità di leadership e di gestione di processi decisionali
- Essere consapevoli dell'importanza di prendere decisioni per iniziare una vita indipendente.

LOGISTICA & MATERIALI: sistema audio, laptop, musica, uno o più bastoni

ATTIVITA'

Esercizio 1. Bastone che scotta

Il facilitatore ha il bastone di una scopa. Viene narrata la storia di un bastone infuocato e di come sia arrivato nelle mani del facilitatore, cercando di focalizzarsi sulla concentrazione. Quando la musica inizia, partecipanti si devono passare velocemente il bastone, in modo che non vengano bruciati. I movimenti sono molto veloci, i partecipanti sono invitati a ballare e correre per tutta la stanza. Quando il gruppo è pronto, possono essere introdotti altri bastoni.

A1

Domande per il de - briefing

- Qual era lo scopo di questo esercizio?
- Come usi la possibilità di scelta nella tua vita quotidiana? **BASTONE CHE SCOTTA**
- Qual è stato il tuo livello di concentrazione e di attenzione nei confronti dell'altro?
- Se volessi cambiare qualcosa, cosa faresti di diverso?

Esercizio 2. Come ti muovi?

Si mostrano ai partecipanti i diversi movimenti che possono scegliere durante l'esercizio, usando della musica di sottofondo.

I partecipanti possono muovere il loro corpo in modi diversi: su - giù, chiuso - aperto, orizzontale - verticale - laterale, avanti - sinistra - gamba destra, ginocchio sinistro - ginocchio destro, pancia - schiena sul pavimento, ecc ...

Quando la musica inizia ogni partecipante, facendo riferimento alla musica di sottofondo, deve decidere quali movimenti scegliere per l'intera canzone.

A2

Musica suggerita:

[INTERNAL FLIGHT - Estas Tonne](#)

[NICOLAE BOTGROS și Orchestra LĂUTARII din Chișinău](#)

COME TI MUOVI?

Domande per il de - briefing

- Come hai deciso quali movimenti scegliere? La tua decisione era basata su una scelta razionale o un istinto?
- Hai seguito la musica? Sei stato influenzato dalla presenza di altri?
- Preferisci avere un numero maggiore o minore di scelte nella tua vita?

Esercizio 3. La danza del leader

In cerchio, si conducono i partecipanti allo scenario che si propone cantando una canzone o di facendo una piccola meditazione immaginando di essere in questo mondo in un'era diversa o su un altro pianeta.

I partecipanti sono divisi in gruppi più piccoli di tre - quattro persone.

Quando la musica inizia, i partecipanti, a turno, proporranno agli altri partecipanti una serie di movimenti per guidare il proprio gruppo in questa nuova era/pianeta. I turni sono gestiti autonomamente dal piccolo gruppo.

Il facilitatore può inserire alcuni ostacoli da superare per i partecipanti o aggiungere dettagli allo scenario, rendendolo più accogliente o più difficoltoso.

Per concludere, i partecipanti si uniscono in un unico gruppo e a turno ognuno conduce tutti gli altri in uno scenario di pace e serenità.

Musica

[Clanadonia perform Last of the Mohicans](#)

[Instrumental Music ANEMOI by Factor Eight](#)

[Marcus Warner - In The End](#)



A3

LA DANZA DEL LEADER

Domande per il de - briefing

- Come ti sei sentito quando è stato il tuo turno di prendere decisioni per te e gli altri?
- Come ti sei sentito quando sei stato condotto da qualcuno nel gruppo?
- In che modo gli altri ti spingono o ti frenano nel prendere decisioni?
- Quali sono stati gli ostacoli più difficili da superare per prendere una decisione?
- Era più facile guidare o essere guidato?
- Come si applica questa attività alla tua vita quotidiana? Cosa cambieresti? Cosa vorresti tenere?

LABORATORIO N.8

GUARDANDO AL FUTURO

Obiettivi:

- Valutare a livello personale e di gruppo i risultati di apprendimento del percorso di formazione
- Stabilire degli obiettivi ed indicatori concreti per mettere in moto il processo di avvio di una vita indipendente e della realizzazione dei propri sogni

LOGISTICA & MATERIALI: sistema audio, laptop, musica, post-it del Laboratorio n.1, fogli, pennarelli, penne

Esercizio 1. Il percorso

I partecipanti sono in piedi in cerchio. Ad uno ad uno, rappresentano attraverso corpo ed espressioni facciali il loro stato iniziale prima di iniziare il programma, e si aggiungono man mano agli altri membri fino a creare una forma collettiva. Nella seconda parte, rappresenteranno, allo stesso modo individualmente e in modo collettivo, il loro stato mentale ed emotivo attuale.

A1

IL PERCORSO

A2

FEEDBACK

Esercizio 2. Feedback

Il gruppo in cerchio, il facilitatore chiede una valutazione dei diversi aspetti della formazione svolta. Tutti i partecipanti di volta in volta esprimono la loro valutazione attraverso una forma, un'espressione corporea, un movimento o un simbolo. Aspetti considerati: organizzazione e logistica, musica, facilitatori, il contenuto delle attività, metodologie.

Esercizio 3. Aspettative ed obiettivi

Si riprendono aspettative, paure e contributi che sono stati scritti nel primo laboratorio e si posizionano in un posto visibile per tutti. Si chiede ai partecipanti di riconoscere ed analizzare i propri post - it, prendono con sé le aspettative che sono state realizzate, i contributi che hanno dato e le paure che hanno superato e lasciano sul pavimento/muro tutti i restanti.

Successivamente, ognuno riflette su tre obiettivi che vuole raggiungere nella vita/in futuro. Questi obiettivi vengono poi scritti su dei fogli che saranno utilizzati nel prossimo esercizio.

A3

ASPETTATIVE ED OBIETTIVI



Esercizio 4. Il tocco finale

I partecipanti posizionano i loro obiettivi sul pavimento (quelli simili vengono disposti uno sull'altro). Il gruppo crea un percorso con diversi materiali fino all'uscita dallo spazio in cui si è. Alla fine, uno alla volta, ogni partecipante danza attraverso il percorso costruito focalizzandosi sugli obiettivi che vuole raggiungere in futuro. Dopo questa attività, si chiede al gruppo di completare i questionari di valutazione finale.

Conclusione e saluti finali.

Musica

[Simply tree - Maverick](#)

A4

IL TOCCO FINALE



PLAYLIST

'Entre dos aguas - Paco de Lucia

Calusul Oltenesc

Valentin Uzun Tharmis - Sirba lui Valiuku

Opa Tsupa - Les deux Guitares

De 0 a 100 en 5 Minutos

Gabrielle Roth & The Mirrors - Percussion Through 5 Rhythms

Doină de jale - Ciocârlia / Sad Song - The Lark

Peter Sandberg - Dismantle

HAVASI – Rise of the Instruments

Jupiter Jack - Ghosttown

Unsafe Haven

Hour of Jungle Music and Tribal Music

Shalom Alechem - Barcelona Gipsy Klezmer Orchestra

Carol of The Bells - Handpan

Simply Three - Unsafe Haven

James Butler - The Good Old Times

Mireya Cozma & Tharmis - Caruta cu cai

INTERNAL FLIGHT - Estas Tonne

NICOLAE BOTGROS și Orchestra LĂUTARII din Chișinău

Clanadonia perform Last of the Mohicans

Instrumental Music ANEMOI by Factor Eight

Marcus Warner - In The End

Simply tree - Maverick



"Questo programma mi ha ricordato quanto sia necessario rimuovere il pensiero rigorosamente egocentrico per aprirsi alla comprensione e all'accettazione di emozioni diverse dalle nostre. È sorprendente scoprire come gli altri possano provare disagio in situazioni che hai affrontato con naturalezza, o in che modo

altri possono dimostrare calma e sicurezza nei momenti che tu hai vissuto con grande agitazione. E' stata una rinuncia al solito controllo compulsivo e vincolante, senza sopprimere o rifiutare paure e disagi, ma accogliendoli e imparando a dar loro espressione."

Sofia - Partecipante

"È stato sorprendente scoprire come in soli due giorni i partecipanti hanno smesso di essere degli estranei e sono diventati un organismo collettivo in grado di cooperare in modo efficiente. Il gruppo ha costruito un ambiente sicuro che ha consentito a ciascuno individuo di comprendere ulteriormente se stesso di e sviluppare capacità di analisi in relazione agli altri. Il programma si è rivelato uno strumento interessante per sviluppare e rafforzare abilità preziose sia nella vita personale che nella vita professionale."

Alice - Osservatrice

"I laboratori esperienziali "L'Io in movimento" si sono rivelati straordinari, ricchi di sorprese e forti stimoli capaci di piantare il seme dell'autoconoscenza, della voglia di andare oltre - sia oltre i propri limiti sia oltre le apparenze -, del piacere di esserci con e per gli altri."

Olga - Partecipante

"L'aspetto più straordinario e inaspettato è stato sicuramente la facilità con cui le emozioni, di vario genere, si sono presentate e hanno coinvolto anche noi formatrici; è stato sorprendente vedere come, proprio attraverso il movimento, i partecipanti hanno dato libero sfogo alla tempesta emotiva che li ha accompagnati durante questo viaggio che, per molti di loro, ha rappresentato un punto di partenza per riflettere ed apportare un cambiamento. Da formatrice, penso che il più grande risultato sia stato la possibilità di essere spettatrice di questo percorso, che, anche se breve, è stato caratterizzato da tale intensità e partecipazione."

Mariella - Formatrice





CEIPES

Centro Internazionale per la Promozione
dell'educazione e lo Sviluppo

www.ceipes.org

info@ceipes.org, 091 7848 236

Via F.M. Alias n. 20 - 90145 Palermo