

Voices through Water

Set di strumenti per metodologie creative e attiviste

Numero di progetto: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri espressi sono esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'OeAD-GmbH. Né l'Unione Europea né l'OeAD-GmbH possono essere ritenuti responsabili.



Voices through water © è soggetto a licenza
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Macchina ritmica

Artistico



L'attività "Macchina ritmica" utilizza il ritmo e il movimento collettivo come strumento per stimolare la cooperazione, la sincronizzazione e la riflessione sulle dinamiche di gruppo. Le e i partecipanti devono lavorare insieme per creare un flusso ritmico comune, in cui ogni membro è parte di un meccanismo che funziona solo quando tutti collaborano.



Target

Persone giovani e adulte

Minimo 8, massimo 20



Ambiente

Una stanza o uno spazio ampio a sufficienza per accogliere tutte le e tutti i partecipanti, preferibilmente libero da ostacoli, in modo da potersi muovere liberamente.



Tempo necessario

1 ora e 30



Materiali

Nessuno

Obiettivo

L'obiettivo dell'attività è di permettere alle e ai partecipanti di comprendere l'importanza del lavoro collettivo e della sincronizzazione dei movimenti per un corretto funzionamento del proprio corpo. Macchina ritmica è una metafora sociale, in cui ciascun individuo costituisce una "parte" che contribuisce al meccanismo collettivo, esplorando le dinamiche di potere, collaborazione e opposizione tipiche dei contesti di gruppo.

Istruzioni dettagliate

Fase 1 - Introduzione

Illustra il concetto di "macchina ritmica" e come ogni partecipante sarà parte del meccanismo fondato sull'armonia e la cooperazione di tutte e tutti.

Ciascuna e ciascun partecipante diventa "parte" della macchina, che può essere un movimento del corpo oppure un suono.

Fase 2 - Creazione del ritmo di base

Guida le e i partecipanti nella creazione di un ritmo di base, mediante semplici suoni o movimenti.

Tutte e tutti sono invitati a contribuire con un suono o un movimento specifico (es., applaudire, battere i piedi o emettere un suono vocale).

Fase 3 - Sincronizzazione e costruzione del gruppo

Il gruppo inizia a collaborare per mantenere il ritmo e muoversi in sincronia.

Ciascuna e ciascun partecipante deve tenere seguire il ritmo collettivo, contribuendo alla creazione di un flusso unico senza interruzioni.

Osserva e guida il gruppo, incoraggiando l'ascolto reciproco e l'armonia.

Fase 4 - Elaborazione del ritmo collettivo

Introduci alcune variazioni al ritmo di base, mediante nuove azioni o suoni.

Ad esempio, se il ritmo è dato da mani che applaudono, puoi aggiungere un suono vocale combinata a vari movimenti del corpo; oppure, in un ritmo 4/4 puoi inserire un suono singolo, abbinato a un movimento, legato a una delle quattro battute.

Ogni partecipante deve adattare e modificare il proprio contributo al fine di mantenere il flusso ritmico collettivo.

A questo punto, il gruppo osserva come il ritmo si fa pian piano più complesso, continuando a muoversi in sincronia.

Fase 5 - Esplorazione delle dissonanze

Introduci momenti di dissonanza, in cui alcune e alcuni partecipanti interrompono volutamente il ritmo o compiono azioni contrastanti con il resto della classe. Ad esempio, puoi emettere un suono connesso al movimento o cantare una parte di una canzone fuori tempo e staccata dal ritmo generale. Questo momento serve a riflettere su come le "dissonanze" o i conflitti possono influenzare il funzionamento di un gruppo. La classe deve cercare di ritrovare l'armonia e il ritmo comune.

Fase 6 - Riflessioni e conclusione

Al termine dell'esercizio, avvia una discussione sul processo e invita le e i partecipanti a riflettere sul lavoro insieme e sulle dinamiche osservate.

Puoi servirti delle seguenti domande:

- com'è stato lavorare insieme per mantenere il ritmo comune?
- Cosa è successo quando il flusso è stato interrotto? Come è stata ripristinata la sincronizzazione?
- Quali dinamiche di potere o cooperazione sono emerse durante l'attività?



Suggerimenti

Assicurati che ogni partecipante abbia l'opportunità di contribuire al ritmo collettivo.

- Se il gruppo non riesce a tenere il ritmo, potrebbe essere utile fare delle pause e concentrarsi sulle azioni individuali prima di riprendere in gruppo.
- Sfrutta i momenti di dissonanza come opportunità per esplorare le dinamiche di conflitto e collaborazione nel gruppo.



Alternativa

I suoni possono essere sostituiti da parole o frasi. In questo modo, la macchina ritmica può essere adattata a un contesto sociale. Ad esempio: attraverso la creazione di frasi parlate e integrate al ritmo, è possibile realizzare una macchina ritmica di una scuola, di un ufficio o di una giornata in spiaggia.



Commenti

Durante l'attività, il gruppo ha sviluppato maggiore consapevolezza sulla cooperazione e sull'importanza dell'ascolto reciproco. La metafora della macchina ritmica ha permesso alle e ai partecipanti di osservare come ciascun individuo è essenziale al corretto funzionamento del gruppo e a come le "dissonanze" rischiano di compromettere l'intero sistema.



Fonte

Adattata da Emilio Ajovalasit sulla base del metodo del "Teatro dell'oppresso" di Augusto Boal.