

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/)



Il gioco dei bastoni

Artistico



Le e i partecipanti duellano in un gioco di agilità, mettendo in pratica una serie di regole.



Target

Giovani dai 12+

Minimo 2 - massimo 30



Tempo necessario

30-60 minuti



Ambiente

Una stanza o uno spazio sufficientemente ampio per accogliere tutte le e tutti i partecipanti



Materiali

Un bastone dalla superficie liscia (almeno 1,2 m) per partecipante

Obiettivo

- Esercitarsi a distinguere sé stesse/i dal personaggio attraverso il gioco di ruolo.
- Sviluppare agilità, presenza e attenzione focalizzata.
- Esplorare le soglie fisiche e le transizioni (ispirato alla tecnica di Michael Chekhov)

Istruzioni dettagliate

Fase 1 - Preparazione - 3 minuti

- Le e i partecipanti formano un cerchio con i bastoni, con le estremità che si toccano.
- Poi, si posizionano all'esterno del cerchio, a un passo di distanza, rivolte e rivolti verso l'interno.

Fase 2 - Spiegazione - 1 minuto

Esegui una dimostrazione del gioco con una o un partecipante.

Regole di base:

- due persone stanno in piedi a una distanza, l'una dall'altra, pari alla lunghezza di un bastone.
- Tieni il bastone in posizione verticale in mezzo a loro, con un'estremità che tocca il suolo.
- Una persona inclina e spinge il bastone verso l'altra, che lo afferra prima che cada e lo restituisce.
- Mantieni sempre un'estremità del bastone a terra.
- Aumenta la velocità o cambia direzione all'improvviso per rendere il gioco più impegnativo.
- Se il bastone cade, l'altra persona guadagna un punto.
- La spiegazione deve durare meno di un minuto. È possibile ripetere la dimostrazione una volta che le e i partecipanti sono entrati nel personaggio.

Fase 3 - Varcare la soglia - Entrare nel ruolo 2-5 minuti

Spiega che il cerchio rappresenta una soglia che separa la o il sé quotidiano dal personaggio. Primo ruolo: una bambina o un bambino.

Rituale di transizione

- Le e i partecipanti dovranno avanzare di un passo e mettere una mano all'interno del cerchio, immaginando che sia la mano di un bambino.
 - Ritirare la mano, che torna ad essere la loro.
- Ripetere con il piede, poi con la testa, una persona alla volta.
- Quando sono pronte e pronti, entrare completamente nel cerchio e fare il primo respiro "da bambino".
 - Prendere un bastone e trovare un partner.

Fase 4 - Il gioco (nel ruolo) - 3-8 minuti

Le e i partecipanti giocano al Gioco dei bastoni rimanendo nel personaggio. Introduci alcune varianti (ad esempio, toccare il bastone solo con la testa, i piedi o la schiena). Le e i partecipanti devono cambiare partner una o due volte.

Fase 5 - Ritorno - 3-5 minuti

Le e i partecipanti salutano la o il proprio partner, trovano uno spazio personale e posizionano il bastone sul terreno. Quando sono pronte e pronti, tornano indietro, oltre la soglia, e riprendono il loro ruolo quotidiano. Poi, ricostruiscono il cerchio con i bastoni.

Fase 6 - Nuovi turni

(circa 8 minuti per partecipante)

Le e i partecipanti ripetono l'esercizio con ruoli diversi: ad esempio attivista, atleta, esponente politica/o, insegnante...

Ogni ruolo inizia con lo stesso rituale della soglia.

Fase 7 - Discussione di gruppo - 10 minuti

Utilizza le seguenti domande:

- "Cosa è cambiato nel vostro atteggiamento nei confronti del gioco in ciascun ruolo?"
 - "Cosa è cambiato nel modo in cui avete interagito con le compagne e i compagni?"
 - "Cosa ha significato per voi la soglia?"
- Lascia spazio alla riflessione emotiva.



Suggerimenti

Questo gioco è molto aperto: puoi adattare i ruoli in base allo scopo della formazione.

Durante la fase di gioco, il numero di suggerimenti necessari per garantire che le e i rimangano partecipanti nel personaggio può variare. Alcune e alcuni potrebbero aver bisogno di promemoria frequenti. Evita, inoltre, di usare un linguaggio giudicante: usa, invece, frasi neutre come "Entriamo in contatto con la nostra bambina o il nostro bambino interiore" oppure "Rimaniamo nel nostro ruolo di bambine e bambini".

Questo gioco richiede agilità e dinamicità: è opportuno svolgerlo dopo un riscaldamento.

Puoi anche spiegare le regole mentre le e i partecipanti si sono già calati nel ruolo. Tuttavia, la parte della bambina o del bambino può rendere complicato concentrarsi su più istruzioni allo stesso tempo.



Commenti

Questa attività ci ha permesso di osservare come, per molte e molti giovani, fosse la prima volta in cui distinguevano consapevolmente tra la propria persona e il personaggio interpretato. Questa distinzione è fondamentale sia per la qualità della performance che per il loro benessere psicologico.



Alternativa

Se le e i partecipanti sono in numero dispari, puoi partecipare tu stessa o stesso, oppure chiedere a una coppia di formare un gruppo di tre.

Per le persone con motricità alternativa, il gioco stesso è un obiettivo secondario dell'attività. Puoi sostituirlo con qualsiasi altra attività che rientri nelle capacità del tuo gruppo. La "soglia" stessa può essere appesa sopra il partecipante (ad esempio per non ostacolare il movimento) o essere realizzata in tessuto.



Fonte

L'esercizio è una combinazione di teatro fisico classico ed esercizi circensi con un bastone e la pratica della "soglia" di Michael Chekhov. L'attività è stata sviluppata da Adam Banach per il progetto My Elections - My EU!.