



L'ipnosi colombiana

Descrizione

Questo esercizio prevede che le e i partecipanti lavorino a coppie per spostarsi nello spazio a disposizione, seguendo la mano della propria compagna o del proprio compagno. È un'attività che richiede fiducia, consapevolezza e comunicazione non verbale, in quanto le e gli studenti lavorano insieme per muoversi in sicurezza nello spazio.

Gruppo target

Adatto a tutte/tutti

Numero dei partecipanti

2+ partecipanti, 1 facilitatrice/facilitatore

Luogo

Un'ampia stanza o uno spazio all'aperto o diverse stanze

Tempo necessario

30-45 minuti

Occorrente

Nessuno

Obiettivo

Esercitare la propria attenzione.

Rompere gli schemi abituali.

Usare il proprio corpo.

Usufruire della posizione del leader/seguace per discutere su come funzionano le relazioni di potere all'interno di una storia o di un contesto sociale.

Istruzioni passo passo

Fase 1. Suddividere il gruppo in coppie o aspettare che le e i partecipanti formino delle coppie autonomamente. Ogni coppia decide chi è il giocatore A e chi il giocatore B.

Fase 2. Chiedere ai componenti della coppia di assicurarsi che il proprio compagno stia bene in quel momento (es: "faccio fatica ad abbassarmi e alzarmi"). Definire i confini dello spazio in modo che le e gli studenti sappiano dove possono muoversi durante l'attività per garantire la sicurezza della propria o del proprio compagno di coppia.

Fase 3. Chiedere al giocatore A di tenere il palmo della mano a circa quindici centimetri dal viso del giocatore B, poi chiedere al giocatore B di immaginare che la mano del compagno lo abbia ipnotizzato e che debba quindi seguirla ovunque vada, mantenendo sempre la stessa distanza tra il viso e il palmo: mentre il giocatore A si muove nella stanza, il giocatore B lo segue.

Istruzioni passo passo

Fase 4 Allo scadere di un tempo prestabilito, i giocatori A e B si scambiano di ruolo.

Fase 5 Riflessione: come vi siete sentiti durante questa attività? Avete preferito guidare o essere guidati? Perché? Che ruolo ha la fiducia in questo gioco? Ha a che fare con il potere? Che ruolo ha invece in senso più ampio per la nostra ricerca?

Consigli

È bene che le e i partecipanti vadano molto piano mentre guidano le loro o i loro compagni di coppia ed è importante sottolineare il fatto che bisogna tutelarli mentre ci si sposta nello spazio a disposizione. Una volta che le e i partecipanti hanno familiarizzato con il gioco, incoraggiateli a trovare nuovi modi di muoversi nello spazio per sfidare le o i loro compagni di coppia.

Ulteriori osservazioni

Prima di iniziare, ricordare alle e ai partecipanti che non si tratta di una gara, bensì di un'attività che punta alla collaborazione, perciò non bisogna dare ai propri compagni di coppia dei compiti impossibili e questo vale ancora di più se le o i partecipanti sono bambine o bambini.

