



## **Buone pratiche**

### **Il suono che smuove**

**Descrizione**

Quest'attività contribuisce ad aiutare le e i partecipanti nell'esplorazione comune e libera dei movimenti e della voce.

**Gruppo target**

Partecipanti giovani e adulte/i.

**Numero dei partecipanti**

Numero minimo: 6  
Numero massimo: 12  
Numero di facilitatrici/facilitatori: 1

**Luogo**

Una stanza ampia e vuota (senza oggetti per terra, tavoli, sedie etc.) con un pavimento adatto a stare per terra e ad esplorare.

**Tempo necessario**

1 -1,5 ore

**Occorrente**

Nessuno

**Obiettivo**

Esplorare la capacità di improvvisare e di trovare modi creativi per muovere il corpo e usare la voce.

### ***Istruzioni passo passo***

#### **FASE 1:**

1. Le e i partecipanti vengono guidate e guidati in attività di riscaldamento del corpo e della voce.
2. Si chiede loro di esplorare individualmente lo spazio e di muoversi liberamente emettendo qualsiasi suono.
3. Il facilitatore invita le e i partecipanti a dividersi in coppie: una persona avrà il compito di esplorare diversi suoni attraverso la voce, mentre l'altra reagirà al suono che sente con il proprio corpo.
4. Le coppie ripetono l'esercizio scambiandosi i ruoli

#### **FASE 2:**

Le coppie ripetono l'esercizio, ma questa volta una persona inizierà a muoversi liberamente e l'altra reagirà usando la propria voce. Poi si scambiano i ruoli.

#### **FASE 3:**

Tutto il gruppo viene diviso in due gruppi più piccoli. I membri del primo gruppo useranno la voce liberamente e in modo simultaneo, mentre i membri del secondo gruppo reagiranno ai suoni usando il corpo. Può accadere che i membri di ciascun gruppo si muovano spontaneamente o emettano suoni creando armonia tra loro.

#### **FASE 4:**

I due gruppi si scambiano i ruoli.

#### **FASE 5:**

Questa volta sarà il gruppo che si muove a iniziare e quello che emette suoni a reagire. In seguito, i due gruppi si scambiano i ruoli.

### ***Consigli***

La durata di ogni singola fase dipende dal numero di partecipanti e di tempo di cui il gruppo ha bisogno per svolgere l'attività.

