



# IL PROGRAMMA DI FORMAZIONE



Prima di mostrare e combinare gli esercizi VISION, vorremmo darvi alcune informazioni di base riguardo a quegli elementi che devono essere presi in esame a prescindere dalla scelta e dalla direzione del percorso da seguire. Questi importanti elementi che sarà bene considerare quando preparerete un workshop VISION, possono essere compendati con queste note basate sull'esperienza dei partner VISION durante i workshops nazionali e l'ultima settimana internazionale a Palermo nell'aprile 2016.

Il numero minimo e massimo dei partecipanti in un gruppo.

In questo momento bisogna di prendere in esame le necessità e le aspettative dei bambini e dei giovani partecipanti che si intende coinvolgere nelle attività del workshop.

1



Solitamente piccoli gruppi di 10-12 partecipanti sono più facili da gestire, anche con meno agevolatori. Ciò consente di poter dedicare il tempo e le attenzioni necessarie per ogni individuo partecipante e le sue esigenze; nello stesso tempo è possibile un supporto individualizzato e delle reazioni molto più chiare e precise per ogni sessione che automaticamente conducono all'efficacia del lavoro. Gruppi più grandi di 20-30 o più partecipanti potrebbero essere creati per le attività di riscaldamento, per spronare il gruppo all'azione, cantando insieme e motivando i partecipanti col sentimento di essere parte di qualcosa grande e sostanziale. Ad ogni modo, dividere un gruppo grande in vari gruppi più piccoli renderà sempre il lavoro più ricco di attenzione e concentrazione.

Il team ideale di agevolatori comprende un leader unico che crea il ritmo e da le istruzioni attraverso l'intero processo del workshop. Questo primo leader dovrebbe avere almeno uno o due co-agevolatori che potranno prendere il controllo a volte sulla base del programma inizialmente selezionato, proponendo esercizi ma eventualmente tornando a dare spazio al primo leader che continuerà a sostenere i partecipanti con disabilità visiva nell'intero processo.

Oltre alle precedenti figure professionali, ogni gruppo VISION dovrebbe essere accompagnato dai **chaperones**. Queste persone sono adulti che si prendono cura dei partecipanti senza preoccuparsi della parte teatrale del workshop, ma piuttosto della condizione e della salute dei partecipanti con disabilità visiva. Le responsabilità dei chaperones si concentrano nel prendersi cura delle necessità dei partecipanti. I chaperones lasciano il luogo del workshop solamente nel caso di bisogno per sostenere un partecipante non vedente o ipovedente, così che tali partecipanti non si allontanino dal luogo del workshop senza una persona di supporto. Nel caso di gruppi transnazionali, anche quando alcuni o più partecipanti non vedenti condividono una lingua comune, è sempre bene coinvolgere degli interpreti. Questi non dovrebbero interferire né intervenire nell'azione teatrale, ma dovrebbero dare discretamente delle brevi traduzioni alle istruzioni del leader o dei co-agevolatori supportando dolcemente i partecipanti ed aiutandoli ad avere una comprensione chiara dell'intero workshop e di tutti i suoi elementi / compiti / esercizi.

La durata di un workshop - secondo le esperienze VISION - idealmente non è più lunga di 1 ora e 20 minuti senza interruzioni o di 2 ore con una breve pausa. Considerando che vi sono diverse condizioni di disabilità visiva e che alcuni partecipanti possono stancarsi più rapidamente di altri, è sempre consigliabile chiedere a loro come si sentono e se



hanno bisogno di fare una pausa. Un intero workshop può variare anche nella durata. Può andare da 20 a 25 incontri quando l'obiettivo è la costruzione o sviluppo delle abilità. Se l'obiettivo è una produzione comune, basandosi sulla sua complessità, il workshop può comprendere 3-4 o 10 incontri, ognuna con la durata specificata.

Gli obiettivi di un workshop dipendono da diverse variabili. Quando si inizia con un nuovo gruppo che non è mai stato coinvolto in alcuna attività, l'obiettivo principale è quello di sviluppare la fiducia fisica e vocale dei partecipanti attraverso esercizi teatrali.

Se il gruppo invece ha già esperienza con attività teatrali, avendo acquisito già consapevolezza e fiducia, l'obiettivo del workshop potrebbe essere la preparazione di un pezzo di presentazione o lavorare sulle loro abilità di leader sviluppando magari loro stessi un workshop per altri partecipanti con disabilità visiva o non. A seconda della vostra situazione particolare, potete scegliere alcuni degli esercizi sulla base dei loro obiettivi di apprendimento.

Metodi per esaminare il processo e per valutare il raggiungimento degli obiettivi.

Quando si comincia un workshop avrete bisogno di prepararvi un breve elenco di domande che porterebbero i partecipanti non vedenti ed ipovedenti a dare feedback per aiutarvi nella giusta selezione degli esercizi o dell'intero approccio del workshop. E' importante mettere dei criteri di qualità: sulla base delle reazioni e del comportamento dei partecipanti (livello di soddisfazione, di autogiudizio, di autostima e di fiducia, raggiungimento e miglioramento con gli altri coetanei o con terze parti - con disabilità visiva o non.) Questi feedback dovrebbero essere individuali e stimati in relazione ad ogni partecipante. Le necessità individuali ed i problemi probabilmente varieranno da bambino a bambino ed è importante che nessun partecipante venga escluso o trascurato dal monitoraggio e dal processo di valutazione. Questo è un ruolo che potrebbe inserirsi bene nell'elenco delle responsabilità dei co-agevolatori e/o chaperones.



## 1. Costruzione del gruppo

Creare un gruppo dinamico e salutare facendo sentire i giovani partecipanti fiduciosi e a proprio agio tra loro comporta la formazione di un ensemble i cui partecipanti vengono coinvolti in un'azione comune, con un singolo proposito benefico per tutti loro. Questo tipo di relazione ed interazione tra partecipanti è cruciale. La fiducia non si sviluppa solo dalla consapevolezza personale e dall'abilità di confidare nelle proprie capacità ma deriva anche dall'imparare come avere fiducia nei propri compagni, come lavorare in gruppo, come supportarsi a vicenda avendo in mente che la tua performance è anche la performance di altri e che non può funzionare senza la totale sinergia.

Questi esercizi sono davvero importanti per l'inizio del workshop. Essi dovrebbero essere fatti in modo approfondito nelle prime due sessioni ed in seguito brevemente in alcune sessioni successive. In questo modo verrà stabilito lo spirito comunitario e si definiranno le regole che il gruppo perseguirà - che verranno introdotte e concordate da tutti sin dall'inizio del training.

Gli esercizi sulla costruzione del gruppo gravitano attorno quattro tipologie:

- Attività e giochi sull'introduzione ed il nome
- Esercizi per presentare chi siamo, cosa pensiamo e proviamo
- Esercizi che coinvolgono la familiarità del luogo
- Esercizi per la coesione di gruppo ed il senso di sicurezza

<b>Proposto da</b>	<b>Dinos Aristidou, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	Coppie connesse
Durata	5-10 min
Obiettivi di apprendimento	Incontra e lavorare con nuove persone in un modo sicuro e divertente Collaborare con rapidità Usare il proprio corpo in modo creativo

4



Materiali	Nessuno
Implementazione	<p>In coppie. Il leader dice ad alta voce alcune cose che vanno in coppia ed i partners in ogni coppia dovranno rappresentare quelle cose attraverso il loro corpo in 10 secondi.</p> <p>Esempi: martello e chiodo, coltello e forchetta, scarpa e piede, musicista e strumento, tazzina e piattino.</p> <p>Questo è un esercizio rapido. Il leader dovrebbe continuare a cambiare le coppie così che i partecipanti abbiano la possibilità di lavorare con varie persone. Il fatto che sia rapido incoraggia anche la collaborazione immediata ed è anche un modo divertente per introdurre l'uso del proprio corpo. Si potrebbero anche creare mini gruppi di 3 o 4 persone con ulteriori oggetti più grandi.</p> <p>Ogni volta che c'è un cambio di partner fate in modo che i ragazzi si presentino stringendosi la mano. Dopo ogni esercizio i ragazzi dovrebbero ringraziare il loro partner. Ciò formalizzerà l'introduzione ed aiuterà i ragazzi a ricordare i nomi dei loro compagni.</p>
Valutazione	<p>Con quante persone avete lavorato?</p> <p>Come avete lavorato?</p>
Contenuti per la valutazione	Questo esercizio è coinvolgente e divertente per tutti i ragazzi che ne prendono parte.

<b>Proposto da</b>	<b>Mared Jarman, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	La casa del gigante
Durata	5-10 Minuti
Obiettivi di apprendimento	<p>Lavorare insieme e conoscersi velocemente in modo divertente.</p> <p>Riscaldare il corpo e preparare la mente a pensare creativamente.</p>



Materiali	Nessuno
Implementazione	<p>In gruppi da 5 o 6. Il leader rivela ad alta voce vari oggetti presenti nella Casa del Gigante ed il gruppo li rappresenta con i loro corpi entro 10 secondi. L'unica regola è che tutti coloro che sono nel gruppo devono essere fisicamente connessi. Esempio: “Nella casa del gigante vi è un enorme spazzolino da denti/sedia/orologio/colazione/scala/letto/...</p> <p>Successivamente il leader dovrà creare una storia collegando quegli stessi oggetti e chiedendo ai partecipanti nuove idee su cosa potrebbe esserci nella Casa del Gigante.</p>
Valutazione	<p>Come vi siete sentiti durante l'esercizio?</p> <p>Quale oggetto creato vi/ti è piaciuto di più?</p>
Contenuti per la valutazione	<p>Questo è un esercizio molto coinvolgente che fa divertire ragazzi con varie abilità. Li aiuta a stabilire velocemente la collaborazione e a divertirsi della compagnia degli altri.</p>

<b>Proposto da</b>	<b>Megan John, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	Passare il battimano
Durata	5 Minuti
Obiettivi di apprendimento	<p>Far concentrare il gruppo.</p> <p>Iniziare a lavorare come gruppo ascoltando i propri compagni.</p> <p>Lavorare sulla coordinazione ed il ritmo.</p> <p>Divertirsi.</p>
Materiali	Nessuno
Implementazione	<p>Il leader spiega l'esercizio al gruppo. Il gruppo dovrà passare un battimano individuale che farà il giro completo del cerchio. Per esempio il leader inizierà passando il battimano al compagno sulla sx, la quale lo</p>



	<p>passerà al compagno sulla sua sx e così via fino a ritornare al leader.</p> <p>Il leader passa un altro battimano ed incoraggia il gruppo a velocizzare il ritmo per metterlo alla prova sulle loro reazioni.</p> <p>Se il leader pensa che il gruppo si sta comportando bene, potrà introdurre un secondo battimano.</p> <p>Nella fase successiva il leader spiegherà nuovamente l'esercizio ma questa volta si dovrà ricevere il battimano producendo un altro battimano contemporaneamente. Iniziando il leader si girerà verso la persona alla sua sinistra ed entrambi si guarderanno faccia a faccia facendo un battimano simultaneo. La stessa cosa continua fino a chiudere il gruppo, fino ad ottenere un buon ritmo serrato. Il leader in fine incoraggerà il gruppo a velocizzare l'esercizio.</p>
Valutazione	Come vi siete sentiti durante l'esercizio? Vi è piaciuta l'energia e l'incremento di velocità? Come avete collaborato con gli altri?
Contenuti per la valutazione	Questo è un esercizio coinvolgente che fa divertire ragazzi di tutte le abilità. Li aiuta a sviluppare la coordinazione ed a concentrarsi allo stesso tempo divertendosi insieme.

<b>Proposto da</b>	<b>Bernard Latham, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	Bastoni
Durata	5 - 10 minuti
Obiettivi di apprendimento	Consapevolezza dello spazio ed introduzione alla danza e al movimento.
Materiali	Bastoni di bamboo o in legno di un metro per partecipante. Nb: Accertatevi che non ci siano bordi che possano fare male e che i partecipanti siano supervisionati sempre.  Musica: Un esempio potrebbe essere "Sacrifice" di Lisa Gerrard.



Implementazione	<p>Quest'esercizio è particolarmente coinvolgente e potrebbe anche essere parte di una pièce teatrale.</p> <p>Si formano delle coppie che dovranno percepire attraverso i sensi il movimento e le emozioni del compagno. Saper ascoltare il brano o la musica di sottofondo è vitale in quanto incalnerà lo stato emozionale delle persone che lavoreranno assieme influenzati da essa.</p> <p>Le coppie si sistemano faccia a faccia e si daranno le estremità del proprio bastone così che ogni coppia reggerà due bastoni. Questi si potranno prendere solo con il polpastrello del dito indice.</p> <p>Ascoltate la musica.</p> <p>Le vostre gambe dovrebbero stare in una posizione rilassata così da avere un miglior equilibrio e movimenti più liberi.</p> <p>Ricordate che le coppie sono connesse attraverso i bastoni. Iniziate a muovervi lentamente, esplorate lo spazio. Quando vi sentite a vostro agio muovetevi nello spazio. Avete delle ginocchia, piegatele. Avete delle braccia, tendetele.</p> <p>Uno dei due potrebbe condurre e l'altro seguire. Cambiatevi di ruolo e lavorate insieme. Credete nell'altro e cercate insieme nuove possibilità.</p> <p>Offrite un supporto minimo e lasciate che i partecipanti sentano il loro cammino dentro la musica e il movimento. Incoraggiare verbalmente ogni volta che si abbia l'opportunità.</p>
Valutazione	<p>Come vi siete sentiti durante l'esercizio?</p> <p>Cosa vi è piaciuto di più?</p> <p>Quale musica vi piacerebbe usare la prossima volta?</p>
Contenuti per la valutazione	<p>La scelta della musica è molto importante perché definirà lo stato emozionale e la velocità del movimento. Fate molta attenzione all'uso responsabile dei bastoni.</p>



<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Trova le mani.
Durata	10-15 minuti. La durata dipenderà dal numero dei partecipanti nel gruppo (applicabile anche per gruppi grandi di 30 persone)
Obiettivi di apprendimento	Questo è un esercizio per connettere e creare una atmosfera intima all’interno del gruppo, per prendere consapevolezza della sensazione e del informazione che noi riceviamo dagli altri senza poterli vedere. Senzo di fiducia nel movimento ad occhi chiusi dentro dello spazio insieme altre persone.
Materiali	Musica gentile che potrebbe essere violino o pianoforte. Dominare lo spazio creando un ambiente sicuro per il movimento ad occhi chiusi.
Implementazione	Applicabile per grandi gruppi. Richiede un minimo di 8-10 bambini. Se fossero meno sarebbe troppo facile per loro ritrovarsi. Il leader decide di dividere il gruppo in coppie a sua discrezione o seguendo la regola del “chi si conosce meno”. Successivamente spiegherà l’esercizio: tutti terranno gli occhi chiusi fino alla fine dell’esercizio che verrà svolto in silenzio. I partecipanti avranno qualche minuto per imparare a conoscere a memoria le mani del loro compagno. Solo dopo, il leader inviterà tutti ad esplorare lo spazio. Tutti inizieranno a camminare nello spazio delimitato e dopo qualche minuto il leader dirà alle coppie di ritrovare le mani del compagno. Le coppie che si troveranno rimarranno in silenzio in attesa dell’ultima coppia. Successivamente il leader darà istruzioni per l’esercizio successivo (vedi “Melodia della coppia”).
Valutazione	È stato facile trovare il vostro compagno? Per favore spiegate il perché. Vi siete sentiti a vostro agio all’interno del gruppo più grande? Vi siete sentiti a ostro agio camminando nello spazio.
Contenuti per la valutazione	Connessione per la costruzione dell’esercizio che è pensato per la coppia ma che in realtà unisce tutti i partecipanti per l’intensità degli incontri e del movimento nello spazio.



<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	SOCIOMETRIA
Durata	15-20 minuti (dipendendo dagli obiettivi potrebbe anche durare 60-80 minuti con la condivisione finale)
Obiettivi di apprendimento	La sociometria è la scienza che definisce le posizioni ed i ruoli nel gruppo (guarda: “Psychodrama volume 1” di Jacob Moreno). L’obiettivo di questo esercizio è quello di conoscersi attraverso il gioco. La sociometria mostra le posizioni all’interno dei gruppi e le caratteristiche biografiche e tipiche - visivamente attraverso il posizionamento nello spazio. Il metodo è rapido e divertente. Sulla base de 5-7 criteri il leader ed il gruppo possono imparare sugli altri e se stessi meglio rispetto a molte altre tecniche ed ore di condivisione.
Materiali	Spazio libero
Implementazione	<p>Il leader dovrebbe essere preparato nello psicodramma e nella sociometria. Deve identificare i criteri per i quali il gruppo verrà suddiviso e la consecutività di questi criteri (ancor più importante).</p> <p>I criteri devono essere considerati con rispetto a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le caratteristiche del gruppo - è un gruppo nuovo? Vi è qualche nuovo membro? Vi sono delle nuove dinamiche o è un gruppo fisso? Ecc.</li> <li>- Gli obiettivi della sociometria - conoscersi definendo le posizioni nel gruppo, ricercando le relazioni al suo interno, scoprendo conflitti nascosti, etc</li> <li>- Le dinamiche del gruppo e le circostanze nel quale si presenta.</li> </ul> <p>Il leader definisce un criterio. Per esempio “allineatevi secondo l’altezza - dal più alto al più basso - o secondo la taglia del piede o l’età o la dimensione del palmo (potrebbe essere una transizione dell’esercizio “trova le mani”). Una volta che il criterio è definito il gruppo prende</p>



	<p>posizione senza l'aiuto del leader. Il leader chiede a ogni partecipante separatamente quale è la sua posizione. Ogni partecipante spiega rispondendo alla domanda. Se il leader considera la risposta appropriata quel partecipante può suggerire di cambiare posti. Per esempio "c'è qualcuno che vorrebbe essere d'un altro segno zodiacale?" Se qualcuno risponde positivamente il leader gli/le chiederà quale segno zodiacale vorrebbe essere e lo incoraggia a trovare un posto corrispondente al suo segno zodiacale e come si sente. Alla fine il leader chiede in quale posizione ogni partecipante vorrebbe concludere il detto criterio. Dopo che tutti hanno scelto le loro posizioni e hanno verificato le posizioni degli altri, il leader darà un nuovo criterio. Potrebbe essere relazionata allo scegliere qualcuno del gruppo. Per esempio "posiziona la mano sulla spalla di qualcuno a cui confideresti qualcosa d'importante" o "posiziona la mano sulla spalla di qualcuno di cui ti fideresti in caso di una situazione di emergenza" o "posiziona la mano sulla spalla di qualcuno che sceglieresti per un ruolo drammatico o di commedia".</p> <p>Ci sono due condizioni: non puoi scegliere te stesso e devi comunque avere una scelta. Dopo che tutti hanno fatto le loro scelte il leader condurrà delle interviste ad ogni partecipante.</p>
	<p>Come ti sei sentito durante l'esercizio?</p> <p>Ti sei sentito a tuo agio?</p> <p>Come valuteresti la tua interazione con i compagni e con il leader?</p>
<p>Contenuti per la valutazione</p>	<p>Questo approccio è di grande valore ma dovrebbe sollevare emozioni forti, ostilità, conflitti e rabbia. Il conduttore deve essere preparato a gestire una situazione di questo tipo altrimenti ciò potrebbe scatenare un effetto negativo sulle dinamiche del gruppo e sull'atmosfera dell'esercizio.</p>



<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Presentazione attraverso la melodia
Durata	15 minuti
Obiettivi di apprendimento	Conoscere i partecipanti. Prendere il rischio per esporre te stesso. Espressione metaforica. Sviluppare le abilità per comprendere gli altri nella comunicazione non verbale. Fare esperienza dell’altro attraverso te stesso.
Materiali	Nessuno
Implementazione	<p>Ideale per un gruppo di 15 persone. L’esercizio richiede due direttori, uno di questi supporterà il leader. Il conducente definisce l’argomento: “presentatevi attraverso una melodia che definisce il tuo carattere e la tua personalità. Potrebbe essere una canzone famosa o qualcosa che volete inventare sul momento. Senza tener conto di come si canta, la canzone dovrebbe riflettere la vostra personalità”.</p> <p>Successivamente ogni partecipante canterà spontaneamente la sua melodia. Ogni melodia deve essere ripetuta dal gruppo subito dopo che il “proprietario” la canta, cercando di ricrearla nel modo più simile possibile.</p>
Valutazione	La valutazione delle caratteristiche personali specifiche per ogni partecipante attraverso la scelta e la modalità della melodia. Conoscere i partecipanti o almeno il loro stato d’animo momentaneo.
Contenuti per la valutazione	Esercizio importante per i direttori. Dovrebbe essere svolto all’inizio della sessione per incoraggiare i partecipanti a condividere le loro emozioni attraverso la scelta della melodia che poi sarà ricreata.



<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Presentati con una parola che ti caratterizza
Durata	10 minuti
Obiettivi di apprendimento	Una sfida per i partecipanti che dovranno trovare una singola parola che li descriva. Costruire la fiducia nello scegliere e nel condividere. Conoscersi potendo toccare l’essenza di ogni carattere nel gruppo.
Materiali	No
Implementazione	Applicabile per piccoli e grandi gruppi. Richiede un conduttore ed una persona di supporto. Il conduttore presenta l’argomento: “Presentatevi con una sola parola che possa descrivervi”. Successivamente ogni partecipante rivela spontaneamente la sua parola agli altri. Se qualcuno tarda nel decidere il conduttore lo assiste incoraggiandolo a trovare la parola prendendo il suo tempo. Anche il conduttore e la persona di supporto dicono la loro parola.
Valutazione	Valutazione delle caratteristiche personali. Conoscere i partecipanti.
Contenuti per la valutazione	Dovrebbe essere fatta all’inizio di un workshop a lungo termine in modo da incoraggiare i partecipanti a mostrare se stessi e ad incontrare l’espressione più appropriata per il loro pensieri e le loro emozioni.

<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Presentazione attraverso l’esperienza teatrale.
Durata	15 minuti
Obiettivi di apprendimento	Aiutare a definire il livello delle abilità teatrali all’interno del gruppo. Ricerca dei ruoli nel gruppo e le aspettative dei partecipanti.
Materiali	No



Implementazione	Applicabile per un gruppo di 15 persone. Due conduttori - uno il leader. Il leader sceglie l'argomento "Presentate voi stessi attraverso una esperienza teatrale che avete o che vi manca. Nel primo caso - "qual è?". Nel secondo - "cosa pensate del teatro? Vi piacerebbe scoprire e fare di più?". Successivamente ogni partecipante condivide spontaneamente la propria esperienza in 3-5 minuti. Il conduttore si assicura che il gruppo rimanga nell argomento e che non ci siano paragoni o giudizi verso gli altri. Il conduttore fa delle domande se è necessario per ottenere più informazioni e chiarezza.
Valutazione	La valutazione si basa sui risultati dell'esperienze teatrali e degli interessi dei ragazzi.
Contenuti per la valutazione	È importante per i conduttori capire il background dei partecipanti per quanto riguarda le loro abilità e le precedenti interazioni teatrali.

<b>Proposto da</b>	<b>Ina Gerginova &amp; Aleksander Evtimov, FDCBPCS &amp; Playback theatre "Here and now"</b>
Titolo dell'esercizio	Cerchio tattile
Durata	7-10 min
Obiettivi di apprendimento	Accrescere la sensazione di essere parte di un gruppo, sentendo gli altri, accorciando le distanze e rafforzare la fiducia con il contatto tattile. Accrescere la propria consapevolezza nelle sensazioni personali mentre si interagisce con gli altri.
Materiali	Nessuno
Implementazione	Il conduttore partecipano nell'esercizio. L'atmosfera è di grande importanza. Il luogo dovrebbe essere tranquillo e sicuro. Il conduttore propone al gruppo di formare un cerchio dove tutti si prenderanno per mano e chiuderanno gli occhi. Il conduttore chiede ai partecipanti di iniziare ad esplorare le due mani che stanno tenendo.  Quale delle due è più grande, morbida, umida, confortevole da



	<p>stringere?</p> <p>I partecipanti rispondono alle domande nella loro testa senza parlare poiché il proposito delle domande è quello di concentrarsi sulle sensazioni degli altri. Tutti fanno un piccolo passo avanti. Il conduttore chiede al gruppo di cambiare il modo in cui le persone si tengono per mano e di scegliere il modo “degli innamorati” con le dita intrecciate. Altre domande: “Adesso è diverso? Vi sentite a vostro agio o no? C’è energia che passa tra le vostre mani? State dando o ricevendo, o entrambi? Preferite una mano all’altra?</p> <p>Tutti fanno un altro passo avanti. Il conduttore chiede al gruppo di abbracciare le persone ai lati mettendo le braccia sulle spalle degli altri. Vi sentite a vostro agio? Quale è la differenza con prima?</p> <p>Tutti fanno un ultimo passo avanti.</p>
Valutazione	Il conduttore chiede a tutti di descrivere le proprie sensazioni con una parola o espressione.
Contenuti per la valutazione	Esercizio molto sensibile che crea una sensazione di “essere uno con le persone attorno a te”, facendo notare le differenze e le similarità e le relazioni importanti.

<b>Proposto da</b>	<b>Casimiro Alaimo &amp; Stefania Vitale, Music’Arte</b>
Titolo dell’esercizio	Giochi di fiducia: “il palo” o “il cerchio”
Durata	Dipende dal numero dei partecipanti e dalla variabilità dell’esperienza che il conduttore decide per ogni ragazzo.
Obiettivi di apprendimento	Esplorazione e scoperta del nostro corpo attraverso il contatto fisico con gli altri compagni. Rafforzare la fiducia in se stessi e negli altri. Esplorazione lasciandoti andare al contatto del tuo corpo e con quello dei tuoi compagni.
Materiali	Nessuno



Implementazione	<p>Formare gruppi di 8-12 persone che si mettono in piedi, in cerchio e abbracciano i compagni che si trovano al loro fianco. Uno ad uno, i partecipanti entrano nel cerchio e stando al centro chiudono gli occhi, il gruppo emette un suono vocale (come un ohm) per l'intera durata dell'esercizio così che la persona al suo interno possa esplorare il suo corpo e quello dei suoi compagni lasciandosi andare, muovendosi, avendo fiducia nel cerchio e nel fatto che il cerchio è pronto ad accoglierlo.</p> <p>La cappa di suono attorno la persona al centro la protegge dagli stimoli esterni e dalle sue paure. Questa sicurezza sviluppa la sua fiducia negli altri e rafforza la formazione del gruppo. Il conduttore potrà decidere la durata per ogni persona.</p>
Valutazione	Potete chiedere ai partecipante come si sono sentiti mentre erano parte del gruppo e mentre erano al centro.
Contenuti per la valutazione	<p>I giochi di fiducia sono indispensabili in un laboratorio teatrale, specialmente se i partecipante sono non vedenti o ipovedenti. Questi esercizi aiutano ad avere una migliore fiducia in se stessi, negli altri e nelle mondo circostante. Permettono anche di sviluppare un'autoconsapevolezza e sensibilità concentrandosi sugli altri sensi. L'allenamento della fiducia in un ambiente protetto, come potrebbe essere quello teatrale, permette di vivere pienamente in un modo cosciente la dimensione collettiva nella quale tutti possono pensare individualmente, concentrandosi sul proprio comportamento che automaticamente diventa un contributo fondamentale per la crescita cosciente del gruppo. Pragmaticamente il lavoro di gruppo funziona bene quando i membri instaurano vere condizioni di fiducia tra se stessi e gli altri. Le azioni diventano fluide quando tutti si concentrano sul proprio lavoro ma avendo fiducia in quello degli altri.</p>



<b>Proposto da</b>	<b>Casimiro Alaimo &amp; Stefania Vitale, Music'Arte</b>
Titolo dell'esercizio	Saluto Giapponese
Durata	25 minuti
Obiettivi di apprendimento	Esercizio sulla concentrazione per imparare a lavorare all'unisono
Materiali	Nessun materiale
Implementazione	<p>I partecipanti si dispongono in cerchio. Il conduttore aiuta il gruppo a trovare la concentrazione per iniziare, presta attenzione alla postura dei partecipanti, che deve essere rilassata e in posizione neutra. Il facilitatore sceglie un leader tra i partecipanti. Questo conduttore deve fare un passo avanti e allungare un braccio ( destro o sinistro ) verso il centro del cerchio e dire ad alta voce il suono vocale "HA". Al movimento del conduttore, l'intero gruppo deve tentare di fare lo stesso movimento e il suono in perfetta sincronia insieme con il leader, il leader farà diverse volte questo movimento fin quando il conduttore del gruppo non decide cambiare il leader. Tutti i partecipanti ritornano nella loro posizione di partenza, pronti per un nuovo tentativo con un nuovo leader.</p> <p>Variante: Tutti i partecipanti possono tenere gli occhi chiusi durante l'esercizio.</p>
Valutazione	Come ti sei sentito durante l'esercizio? Come ti sei sentito a fare il leader? Come hai fatto la sincronia?



<b>Proposed by</b>	<b>Casimiro Alaimo &amp; Stefania Vitale, Music'Arte</b>
Titolo dell'esercizio	Vampiri
Durata	15 minuti
Obiettivi di apprendimento	Concentrazione e riscaldamento Finalità : costruzione del gruppo con esercizio dinamico .
Materiali	No
Implementazione	<p>Tutti i partecipanti sono nello spazio di gioco, con gli occhi chiusi. Camminano per tutto lo spazio. Il conduttore toccherà un partecipante che incontrerà nello spazio, chi viene toccato lancerà un grido di terrore e si trasformerà in un vampiro. Questo vampiro deve acchiappare le sue /suoi compagni e toccare il maggior numero possibile di persone intorno a lui / lei per farli diventare tutti vampiri.</p> <p>Se un vampiro tocca un altro vampiro, quest'ultimo diventa umano di nuovo e emetterà un suono di piacere.</p> <p>Tutti i partecipanti devono sentire le grida e / o sospiri per essere messi a conoscenza del numero - aumentato o diminuito - di vampiri e umani. L'esercizio termina quando tutti i partecipanti sono diventati vampiri.</p>
Valutazione	<p>Che cosa hai provato durante l'esercizio?</p> <p>Ti è piaciuto?</p>
Contenuti per la valutazione	<p>Un esercizio in cui ci si diverte per tutti, a tutti i livelli di abilità. Dovrebbe aumentare la concentrazione e la consapevolezza dei partecipanti, esercizio propedeutico al riscaldamento al quale seguiranno altri esercizi.</p>



## 2. Costruzione delle abilità

Questa lista che prende la maggior parte del tempo e racchiude la parte più importante della formazione VISION ha come obiettivo il superamento delle problematiche identificate e la costruzione delle abilità e della fiducia attraverso esercizi teatrali liberatori. Gli esercizi di seguito elencati possono essere scelti su una base modulare - selezionati dai conduttori a secondo del gruppo specifico e delle necessità.

Proposto da	Dinos Aristidou, UCAN
Titolo dell'esercizio	Palmo sulla mano
Durata	10-15 minuti
Obiettivi di apprendimento	Movimenti fiduciosi ed uso dello spazio Uso del corpo Prendere diverse direzioni e livelli Connessione e complicità con gli altri
Materiali	Nessuno
Implementazione	I partecipanti iniziano camminando nello spazio sentendo e facendo esperienza di esso. I partecipanti stendono le braccia e l'usano per dirigersi attraverso lo spazio mentre il conduttore sceglie una musica appropriata. Il conduttore introduce l'idea di 6 direzioni per il movimento (sinistra, destra, su, giù, di fronte e dietro) e chiede ai partecipanti di esplorare queste direzioni. I partecipanti formano delle coppie: una persona poggia i palmi delle mani sulle mani dell'altra persona. Entrambi faranno un po' di tensione verso le mani dell'altra persona. Rimanendo connessi le coppie si muovono nelle 6 direzioni dello spazio cambiando a volte tra chi conduce e chi segue.
Valutazione	Come avete esplorato lo spazio? Come vi siete sentiti?



	Come conducete e come seguite? Cosa preferite?
Contenuti per la valutazione	Questo è un esercizio forte nella scelta tra chi conduce e chi segue e nel modo in cui a volte si sceglie di (o si deve) condurre e/ seguire. Rafforza la fiducia e la connessione dei partecipanti anche nel dinamismo del movimento nello spazio.

<b>Proposto da</b>	<b>Bernard Latham, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	Spalle, collo e testa
Durata	5 - 10 minuti
Obiettivi di apprendimento	Controllo e consapevolezza fisica
Materiali	Nessuno
Implementazione	<p>È importante sottolineare che gli esercizi seguenti sono usati all'inizio del programma di formazione. L'autoconsapevolezza è cruciale per il riconoscimento dello spazio. Il partecipante deve prendere fiducia e sentirsi a suo agio prima di muoversi in luoghi più grandi. Si parte stando in una posizione neutrale, si alzano le spalle provando a toccare le tue orecchie per poi tornare in posizione neutrale. Ripetere 4 volte.</p> <p>Tornare in posizione neutrale. La spalla destra fa dei cerchi indietro per 4 volte. Si ripete con la spalla sinistra e poi con entrambe le spalle. Tornare in posizione neutrale. Fare dei cerchi con la testa verso destra per 4 volte. Ripetere verso sinistra. Tornare in posizione neutrale per poi muovere la testa a destra e sinistra per 4 volte. Infine muovere la testa su e giù per 4 volte.</p>
Valutazione	<p>Hai trovato qualche movimento difficile?</p> <p>Come ti senti adesso dopo gli esercizi?</p> <p>Questo esercizio permette anche di identificare eventuali difficoltà fisiche dei partecipanti.</p>



Contenuti per la valutazione	Il movimento e la connessione con il proprio sè sono spesso difficili per le persone con disabilità visiva; quando presentate questo esercizio siate sicuri di descrivere ogni movimento e di assistere i partecipanti incoraggiandoli poichè l'entusiasmo è vitale per una sessione di successo.
------------------------------	---

<b>Proposto da</b>	<b>Bernard Latham, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	Salita lenta, lenta discesa
Durata	5 - 10 Min
Obiettivi di apprendimento	Controllo fisico, concentrazione mirata e apprezzamento della musica
Materiali	Musica drammatica. Esempio "Dawn" dei Cinematic Orchestra I partecipanti dovrebbero indossare dei vestiti comodi.
Implementazione	<p>Il luogo del workshop deciderà il numero massimo dei partecipanti. Il punto chiave è che ci sia abbastanza spazio per muoversi con la musica senza troppe limitazioni. Inizialmente chiedete ai partecipanti di coricarsi a terra sulla schiena.</p> <p>Incoraggiate una respirazione profonda per un buon rilassamento. Palme in giù. Occhi chiusi. Sugerite ai partecipanti che la scelta di quando e come muoversi dipende da loro soltanto ma ricordate loro dell'importanza della musica.</p> <p>Chiedete loro di immaginare di essere tirati su molto lentamente da dei fili invisibili fino ad una posizione in piedi e di usare la musica come guida ed ispirazione.</p> <p>Una volta che raggiungiamo la posizione in piedi, torniamo in posizione neutrale per poi tornare ad immaginare che questi fili invisibili questa volta ci stanno tirando verso il basso, fino a terra volendoci far tornare alla posizione iniziale con i palmi in giù e gli occhi chiusi.</p>



Valutazione	<p>Come vi siete sentiti mentre facevate l'esercizio?</p> <p>Se doveste rifare l'esercizio, vi muovereste più lentamente?</p> <p>Avete trovato delle difficoltà?</p> <p>La musica vi ha aiutato? Come?</p>
Contenuti per la valutazione	<p>Questo esercizio permette di considerare le forze ed il controllo fisico insieme alla concentrazione che richiedono per il movimento. La musica ha il valore di essere uno spunto ed una forza fisica nella performance.</p>

<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School "Louis Braille" &amp; Playback theatre "Here and now"</b>
Titolo dell'esercizio	Creare un personaggio
Durata	30 minuti
Obiettivi di apprendimento	<p>Questo esercizio sviluppa la concentrazione, l'attenzione e l'abilità di immaginarsi nella mente delle altre persone. Sviluppa le abilità basiche da palcoscenico e aiuta a far fare i primi passi per entrare in un personaggio ed immergersi in una certa personalità. Sviluppa anche l'empatia, l'abilità di capire qualcuno diverso da te, con una diversa visione del mondo e della vita, con credenze diverse. Questo esercizio richiede spontaneità, creatività ed improvvisazione - sviluppando per tutto anche queste capacità.</p>
Materiali	<i>Nessuno</i>
Implementazione	<p>Quest'esercizio può essere usato indipendentemente o prima di rappresentare una storia che verrà creata dai partecipanti. Il processo può svilupparsi in due modi - prima viene creata la storia ed in seguito i personaggi o viceversa. È anche possibile che dopo la prima creazione dei personaggi i partecipanti preferiscano improvvisare in coppie o piccoli gruppi (non più di 4) così da permetter loro di sviluppare la storia nel processo di improvvisazione.</p>



	<p>Il conduttore incoraggia ogni partecipanti a creare il suo personaggio (potrebbe essere il personaggio di una storia o elaborato da tutto il gruppo) aiutandolo ad identificare quale sia la sua personalità, o il lavoro, o come parla, ecc. Una volta che tutti i partecipanti siano pronti, il conduttore dice “Adesso quando vi alzerete non sarete più voi stessi ma il personaggio che avete scelto. Muovetevi e camminate come lui, considerate il mondo dalla sua prospettiva”.</p> <p>I partecipanti iniziano a muoversi come personaggi. Il conduttore può parlare ed incoraggiarli a rischiare e ad essere coraggiosi nel provare, può richiedere concentrazione.</p> <p>Successivamente il conduttore dice a tutti di fermarsi sul posto, poggia la mano sulla spalla di ogni partecipante ed intervista il personaggio che tocca - facendo domande per conoscerlo meglio. Il partecipante risponderà dalla prospettiva del personaggio, con la sua voce, maniere e gesti. Alla fine ogni partecipante conoscerà meglio il suo personaggio e si sentirà fiducioso per entrare sul palco ed interagire/improvvisare con altri personaggi.</p>
Valutazione	<p>Come vi siete sentiti nei panni dei vostri personaggi?</p> <p>Se poteste cambiare personaggio oggi, quale vi piacerebbe di più? Perché?</p> <p>Avete notato che quando affrontate certe situazioni come personaggio, uno che magari le affronterebbe con sicurezza, ciò vi fa sentire più sicuri e decisivi nelle scelte?</p>

<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Creare una storia
Durata	15-20 minuti
Obiettivi di	Sviluppare delle abilità connesse all’immaginazione, la concentrazione,



apprendimento	<p>l'attenzione, il lavoro in collaborazione ed il lavoro di gruppo. Sviluppare le abilità di story telling per la creazione di storie. Sviluppare un senso ed un'atmosfera per la storia, una storyline ed un percorso logico in essa. La storia può essere finzione o esperienza reale/quotidiana.</p> <p>Sviluppare la tolleranza verso le idee altrui e le abilità per seguire i propri impulsi, portando in considerazione i desideri del gruppo.</p>
Materiali	Sedie in cerchio
Implementazione	<p>Fino ad un massimo di 15 partecipanti per gruppo. Quando ci sono più partecipanti il conduttore può dividerli in due o più gruppo lasciando che siano loro stessi a creare la storia da soli ed i loro personaggi in essa (aiutandoli magari un po' nel processo di creazione).</p> <p>I gruppi con più di 10 partecipanti hanno bisogno di un conduttore extra. Tutti si siedono in cerchio, il conduttore dice ai partecipanti che dovranno creare una storia che in seguito verrà rappresentata.</p> <p>La prima domanda che farà il conduttore è "Dove si svolge la storia?" spiegando che non vi sono limiti di location o di sistemazione (Marte, un pianeta di zucchero, sottoterra, in un bar, ecc).</p> <p>Mentre la storia viene sviluppata il conduttore fa in modo di coinvolgere tutti concordando lo sviluppo di questa. Ogni proposta deve essere ascoltata, presa in considerazione e rispettata. Il conduttore ascolta e monitora se la storia ha un senso logico e se è corposa; in caso può rivelare qualche regola base dello svolgimento narrativo.</p>
Valutazione	Come vi siete sentiti essendo personaggi all'interno della storia? A vostro agio? Pensate che qualcosa doveva andare diversamente? Come valutereste la vostra interazione con gli altri personaggi della storia?



<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Tre gomiti e due nasi
Durata	10 minuti
Obiettivi di apprendimento	Un esercizio per il riscaldamento fisico, per la concentrazione e l’orientazione consapevole. L’esercizio include il contatto fisico che potrebbe far sentire qualche partecipante incomodo ma il proposito è proprio questo - toccare, avvicinarsi e conoscersi.
Materiali	Nessuno
Implementazione	<p>Il conduttore considera precedentemente le parti del corpo ed i numeri. È importante sapere quanti partecipanti ci siano e dei numeri particolari così che ci sia un compagno per partecipante in ogni situazione e circostanza. Se necessario, il conduttore può inserirsi partecipando all’esercizio.</p> <p>Il conduttore annuncia “tre gomiti!” e tutti i partecipanti corrono per trovare una configurazione che combacia con l’annuncio. “Due dita!”, “Quattro nasi!”, “Tre bacini!”, “Cinque ginocchia!”, “Due orecchie!” e così via.</p>
Valutazione	<p>Come vi siete sentiti connettendovi agli altri?</p> <p>Vi siete sentiti a vostro agio o no?</p> <p>Direste che il prossimo esercizio sarà più facile in base alla collaborazione e all’interazione tra i vostri compagni?</p> <p>Il feedback dovrebbe essere valutato in base al desiderio di fare di più ed interagire meglio.</p>



<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now” and Konstantin Kuchev, FDCBPCS &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Melodia della coppia
Durata	10 minuti (varia secondo il numero dei partecipanti)
Obiettivi di apprendimento	Questo è un esercizio per la creatività, per il rilassamento, per poter conoscere la propria voce, insieme alla connessione con i compagni ed infine per acquisire coraggio - cantando di fronte le altre persone. Da anche delle informazioni al conduttore riguardo la fiducia e la timidezza dei partecipanti.
Materiali	Nessuno
Implementazione	I partecipanti vengono divisi in coppie (possono essere le stesse di “trova le mani”). Il conduttore dà alcune istruzioni - ogni coppia deve creare una sua melodia (che piaccia ad entrambi i partners); potrebbe essere solo una melodia o avere un testo, un ritmo con le mani o con il corpo. Le coppie hanno circa 3-5 minuti per trovare e scegliere una loro melodia. L’esercizio è ideale per gruppi da 8 a 20 partecipanti. Una volta scaduto il tempo, il conduttore accende delle luci spot su una coppia per volta che dovrà cantare o rappresentare la melodia scelta come se fossero sul palco.
Valutazione	Vi è piaciuto poter creare una melodia con i vostri compagni? Considerate riuscita la vostra performance? Se poteste cambiare qualcosa per una prossima volta, cosa sarebbe?



<b>Proposto da</b>	<b>Ina Gerginova &amp; Aleksander Evtimov, FDCBPCS &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	L’uovo
Durata	20-25 min
Obiettivi di apprendimento	L’obiettivo principale è quello di costruire la fiducia di gruppo, essere coraggiosi e lasciarsi andare, abbandonandosi a qualcuno che si prende cura di voi.
Materiali	Nessuno
Implementazione	Il conduttore partecipa nell’esercizio. L’atmosfera è di grande importanza. Il luogo dovrebbe essere silenzioso e sicuro. Il conduttore propone al gruppo di formare un piccolo cerchio attorno un volontario con le mani tese verso di lui/lei. Il conduttore chiede al volontario di stare fermo e dritto come un pezzo di legno con le braccia incollate al corpo ed i piedi incollati al pavimento con le gambe parallele e tese. Il conduttore propone al volontario di provare l’esercizio con gli occhi chiusi. Il volontario dovrebbe iniziare a perdere l’equilibrio verso qualsiasi lato lui/lei decida. Il gruppo sarà pronto a reggere il suo corpo e a giocarci spingendolo gentilmente per incrementare il disequilibrio come una omnidirectional seesaw. So di guardare in ogni direzione.
Valutazione	Come vi siete sentiti quando eravate nel cerchio? Come vi siete sentiti nel lasciarvi andare e nell’affidarvi ai vostri compagni? Come vi siete sentiti essendo responsabili di qualcuno che si affida interamente a voi? Quale ruolo preferite? Perché?



<b>Proposto da</b>	<b>Ina Gerginova &amp; Aleksander Evtimov, FDCBPCS &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Immagini corporali
Durata	10-15 min
Obiettivi di apprendimento	L’obiettivo principale è quello di imparare ad esprimersi con il proprio corpo, di usare l’immaginazione e di scoprire i modi differenti per rappresentare corporalmente de concetti astratti e degli oggetti concreti. Ciò dimostra che la descrizione e la rappresentazione delle possibilità del corpo nel creare vari oggetti, emozioni, sentimenti ed azioni può essere uno strumento eccellente di comunicazione non solo a teatro ma anche nella vita quotidiana.
Materiali	Nessuno
Implementazione	Il conduttore inizia una conversazione sul linguaggio del corpo e dell’importanza delle connessioni con il corpo. Rende chiaro a tutti i partecipanti che non esistono modi giusti o sbagliati di espressione. I partecipanti in seguito dovranno esprimere con una posa le immagini che il conduttore darà: un orologio, un albero, un sole, un fiore, un incontro, l’amicizia, l’amore, diversi animali, ed altro. Tenendo conto dell’età e delle dinamiche del gruppo, l’esercizio può avere una durata limite per ogni posa. L’esercizio lentamente si trasforma dalla rappresentazione di una posa a quella di personaggio in movimento fino ad arrivare ad alcune miniature di danza.
Valutazione	Come vi siete sentiti durante l’esercizio? Vi è stata un’immagine particolare che vi è piaciuto creare? Cosa avete pensato delle immagini corporali dei vostri compagni?



<b>Proposto da</b>	<b>Ina Gerginova &amp; Aleksander Evtimov, FDCBPCS &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Improvvisazione con contatto
Durata	20-25 min
Obiettivi di apprendimento	Cooperazione con un altro corpo danzante esplorando le possibilità del contatto tra corpi e costruendo la fiducia nell’interazione ed espressione dei corpi.
Materiali	Musica
Implementazione	<p>L’esercizio è svolto in coppia.</p> <p>Il conduttore spiega i principi del contatto che verranno usati:</p> <p>(1) Impulso - toccare un punto del corpo del partner (può essere fatto con le mani, con le ginocchia, con la testa od altre parti del corpo) dando diverse direzioni ed intensità, spingendo o tirando. Il partner dovrebbe rispondere seguendo la direzione e l’intensità dell’impulso.</p> <p>(2) Pressione - toccare un punto del corpo del partner (può essere fatto con le mani, con le ginocchia, con la testa od altre parti del corpo) applicando una pressione costante ma di diverse intensità sulla parte in questione.</p> <p>(3) Specchio - Entrambi i palmi sono a contatto ed i partners si muovono insieme nello stesso modo cambiando turni per chi conduce e chi segue.</p>
Valutazione	<p>Come è stata l’esperienza dello spazio condiviso con il vostro partner?</p> <p>Come vi siete sentiti essendo parte di una coppia che si muoveva insieme?</p> <p>Come vi sentite conducendo e come seguendo il conduttore? Quale preferite tra le due?</p>



<b>Proposto da</b>	<b>Ina Gerginova &amp; Aleksander Evtimov, FDCBPCS &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Danza sensibile
Durata	20 min
Obiettivi di apprendimento	Cooperazione con un altro corpo danzante esplorando le possibilità del contatto tra corpi e costruendo la fiducia nell’interazione e nell’espressione con il corpo. Sentirsi uno insieme al gruppo.
Materiali	Musica
Implementazione	<p>Il conduttore propone a tutti di provare l’esercizio con gli occhi chiusi. È una danza libera usando i principi dell’improvvisazione corporale.</p> <p>(1) Impulso - toccare un punto del corpo del partner (può essere fatto con le mani, con le ginocchia, con la testa od altre parti del corpo) dando diverse direzioni ed intensità, spingendo o tirando. Il partner dovrebbe rispondere seguendo la direzione e l’intensità dell’impulso.</p> <p>(2) Pressione - toccare un punto del corpo del partner (può essere fatto con le mani, con le ginocchia, con la testa od altre parti del corpo) applicando una pressione costante ma di diverse intensità sulla parte in questione.</p> <p>(3) Specchio - Entrambi i palmi sono a contatto ed i partners si muovono insieme nello stesso modo cambiando turni per chi conduce e chi segue.</p> <p>La musica soffusa e l’atmosfera di sicurezza sono essenziali per la qualità dell’esercizio. Deve essere delicato e gentile. Parte la musica ed i partecipanti si muovono nello spazio rispondendo alle dinamiche e agli stati d’animo della musica. Quando si incontra un’altra persona si deve entrare in contatto con questa ed iniziare una danza improvvisata. Non c’è limite su quante persone possono entrare in contatto nello stesso momento.</p>
Valutazione	Come avete vissuto lo spazio quando eravate soli e quando eravate insieme ad i vostri compagni? Avete preferito muovervi da soli o



	insieme agli altri?
--	---------------------

<b>Proposto da</b>	<b>Casimiro Alaimo &amp; Stefania Vitale, Music'Arte</b>
Titolo dell'esercizio	Congelare
Durata	La durata dipende dal numero delle "frasi" proposte. Ogni azione, prodotta dalla immagine mentale suggerita dalla frase, attraverso le posizioni assunte dal corpo e l'osservazione reciproca richiede un paio di minuti al massimo.
Obiettivi di apprendimento	<p>Alla scoperta e l'esplorazione di un tema da illustrare attraverso il proprio corpo.</p> <p>Scopo: L'esercizio consente 1) di esplorare un argomento, attraverso un approccio corporeo, non verbale, facilitando i processi di un contatto immediato - senza la mediazione cognitiva e razionalizzante; 2) di riconoscere in una sola volta (attraverso i corpi osservati) le diverse interpretazioni soggettive di tale argomento e la sua interpretazione sociale, all'interno di quel gruppo; 3) per consentire al conduttore di osservare la capacità di drammatizzare col corpo, come il corpo viene utilizzato dai partecipanti per la produzione di significati (quali parti del corpo vengono utilizzate, come, rispetto al movimento nello spazio, etc.), di osservare lo stile (tipo di gesti, la tendenza di costruire forme astratte o reali, etc.).</p>
Materiali	No
Implementazione	Mettersi di spalle, rispetto al centro di un cerchio, il conduttore propone un tema per "lanciare" una parola-sostantivo che indica una categoria sociale, un ruolo, una condizione umana (figlio, madre, medico, povero, ecc) o di un verbo che comporta un'azione (amare , lavorare, disordinare, ecc). Il conduttore dà qualche secondo per permettere ai partecipanti di pensare e poi lui / lei si girano in un solo movimento di 180 gradi al segnale del conduttore, i partecipanti creeranno l'azione alla "parola o frase data", con il proprio corpo. I partecipanti devono restare fermi con



	come se si trattasse di una foto. La posa deve essere tenuta per consentire a tutti i partecipanti di osservarsi reciprocamente l'un l'altro, al segnale del conduttore.
Valutazione	Come ti sei sentito durante l'esercizio? Quale parola o frase hai apprezzato di più? Perché?

<b>Proposto da</b>	<b>Casimiro Alaimo &amp; Stefania Vitale, Music'Arte</b>
Titolo dell'esercizio	Cammina come se...
Durata	30 minuti
Obiettivi di apprendimento	Apprendimento alla finzione scenica, messa in scena col corpo per la rappresentazione di una situazione.
Materiali	No
Implementazione	Il gruppo cammina nella spazio con camminata neutra. Quando il gruppo ha raggiunto una buona qualità di movimento e la concentrazione, il facilitatore darà una serie di comandi appartenenti alla categoria di " come se" - i comandi potrebbero appartenere alla categoria spaziale o atmosferica (come se si fosse in una palude, nel deserto, in campagna, o come se piove, c'è un sole forte, sta nevicando fino alle ginocchia, etc.) ; alla categoria colore (come se tu fossi il colore blu, o rosso, o giallo, o verde, ecc) ; alla categoria delle emozioni e dei sentimenti (rabbia, gioia, paura, curiosità , innamorato, e così via).
Valutazione	Come ti sei sentito durante l'esercizio? Quale camminata hai apprezzato di più? Perché?
Contenuti per la valutazione	Questo esercizio rappresenta un'opportunità concreta per unire immaginazione giocosa ed esercizio teatrale, facilitando il passaggio dalla dimensione quotidiana, allo spazio e tempo creativo.



<b>Proposto da</b>	<b>Casimiro Alaimo &amp; Stefania Vitale, Music'Arte</b>
Titolo dell'esercizio	Vai giù
Durata	15 minuti
Obiettivi di apprendimento	Acquisire consapevolezza del proprio corpo Controllare il ritmo del proprio corpo, organizzazione del tempo di azione del gruppo.
Materiali	No
Implementazione	La posizione di partenza è in piedi. Il conduttore conta ad alta voce da uno a venti. Ogni membro del gruppo ha il compito di raggiungere una posizione sul terreno durante questo periodo. Il movimento deve seguire un ritmo regolare, senza rallentamenti o accelerazioni. Ripetere più volte, cambiando la posizione sul terreno finché il gruppo raggiunge un ritmo all'unisono.  Variazioni: La stessa sequenza può essere somministrato con variazioni di tempo. Stessa sequenza in 40 secondi. La sequenza viene poi ripetuta riducendo gradualmente il numero di secondi fino a cinque secondi.
Valutazione	Come ti sei sentito durante l'esercizio? Come valuti il tuo controllo del corpo? vuoi muoverti più velocemente / lentamente la prossima volta che si farà lo stesso esercizio?
Contenuti per la valutazione	Il corpo è pienamente coinvolto nell'azione, non solo le gambe, e impara a controllare il movimento associandolo al tempo con un ritmo. L'esercizio serve anche per la concentrazione e l'ascolto di gruppo. L'esperienza della variazione temporale del ritmo, passando da una caduta fluida è utile per capire che ritmo e il tempo hanno a che fare con il senso, il significato dell'azione, lavorando su ciò che il corpo trasmette quando si muove creando immagini ed emozioni.



### 3. Condividere idee, giocare e creare

La lista di esercizi qui di seguito presentata è basata sul pacchetto d'ispirazione con le storie, i miti e le leggende create con il proposito di dare la scintilla di nuove idee attorno le quali le linee delle attività si potrebbero evolvere.

<b>Proposto da</b>	<b>Dinos Aristidou, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	Storia animata
Durata	Da 40 min a 1 ora
Obiettivi di apprendimento	Creare teatro usando il corpo e la voce per rappresentare scene, luoghi e storyline.
Materiali	Nessuno
Implementazione	<p>Questa è un'attività per l'intero gruppo. È una buona introduzione al teatro fisico e produce rapidi risultati così che potrete anche creare una mini piece teatrale in meno di un'ora e mezza.</p> <p>Scegliete una storia/mito/fiaba. Le storie più conosciute vanno tutte bene per questo esercizio. Identificate oggetti, luoghi, azioni dalla storia e - <b>SENZA LEGGERE LA STORIA</b> - rappresentateli verbalmente separatamente mentre il gruppo li trasformerà in azione. Per esempio, "come rappresentiamo il cielo, le montagne? Chi sarebbe la dea? Come potremmo dimostrare che lei stia viaggiando? Qualcuno vorrebbe dire la storia ad alta voce? Ecc"</p> <p>Dopo aver rappresentato tutte le azioni/animazioni, il conduttore legge la storia ed il gruppo ripeterà le azioni in successione per come le hanno imparate, nel momento in cui il conduttore le pronuncerà. Una volta provate potete anche presentarle ad un pubblico (genitori, altri ragazzi, formatori, ecc)</p>
Valutazione	Come direste una storia usando il teatro? Come creereste una scena?



<b>Proposto da</b>	<b>Bernard Latham, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	Facce
Durata	5 - 10 min
Obiettivi di apprendimento	Aprirsi alla comprensione facciale. È importante documentare se qualche ragazzo ha delle difficoltà nel riportare faccialmente le emozioni. In caso di dubbio, consultate un formatore o un supporter educativo.
Materiali	Nessuno
Implementazione	<p>Questo è un esercizio per l'intero gruppo ed è un eccellente modo per far sí che i partecipanti condividano con il conduttore e tra loro come vengono espresse le loro espressioni facciali. Ciò è particolarmente importante in quanto è spesso difficile per un formatore vedente interpretare le espressioni facciali di una persona cieca. L'esercizio si dovrebbe svolgere in modo leggero e divertente e sarebbe meglio farlo in cerchio.</p> <p>Mostrate una faccia felice.</p> <p>Adesso una triste.</p> <p>Adesso una arrabbiata.</p> <p>Ripetetele tutte le volte che vogliate.</p> <p>Fatelo sempre più veloce.</p> <p>Rimanete in posizione neutrale.</p> <p>Portate fuori la lingua.</p> <p>Muovetela a destra.</p> <p>Adesso a sinistra.</p> <p>Adesso sopra.</p> <p>Adesso giù.</p> <p>Ripetetelo quante volte vogliate.</p>



	Fatelo sempre più veloce.
Valutazione	Come vi siete sentiti nel provare le varie espressioni? Pensate di aver dimostrato con successo le emozioni richieste? Il conduttore ha imparato qualcosa di nuovo sui partecipanti?

<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Evocazione e condivisione di una storia
Durata	50-60 minuti
Obiettivi di apprendimento	<p>L’esercizio si propone di presentare importanti tecniche attoriali, comportamenti sul palco, di condurre un compito, di rafforzare l’amicizia e la concentrazione. L’esercizio aiuta ai partecipanti a riconoscere se stessi sul palco, di vedere le loro omissioni e le specifiche del personaggio. Rafforza anche la partnership creando competenze nel comunicare sul palco attraverso la personificazione e l’improvvisazione. Sviluppa la creatività, la fiducia, la spontaneità, il parlare ed il posizionamento sul palco e lo sviluppo delle storie attraversando completamente il processo teatrale.</p> <p>La messa in scena ed i ruoli che i ragazzi scelgono sono solitamente corrispondenti ai loro sentimenti nascosti, alle loro emozioni in quel particolare momento e la situazione che stanno vivendo. Poter rappresentarsi è liberatorio ma da anche loro un’idea di come qualcun’altro potrebbe sentirsi nella situazione che loro stanno vivendo - e ciò insegna loro l’empatia.</p>
Materiali	Sedie, scialli, cuscini ed altri materiali utili che possono essere usati per la rappresentazione.
Implementazione	Appropriato per grandi e piccoli gruppi. Quando vi sono più di 10 partecipanti, il gruppo dovrebbe essere diviso in gruppi più piccoli. La condivisione alla fine, comunque, coinvolge tutti quanti. Se vi sono più



	<p>di un gruppo, a turno, ogni gruppo deve fare le attività richieste mentre gli altri faranno da audience.</p> <p>Una volta creata la storia (vedi “Creare una storia”) il conduttore dice: “Adesso create il vostro spazio - definite il palco, dove dovrebbe essere il pubblico, se vi sono punti diversi per la scena, ecc”. Una volta creato l’ambiente, il conduttore chiede ai partecipanti di scegliere i momenti chiave della storia in successione per poi rappresentarli con il corpo.</p> <p>Quando tutti sono pronti, il conduttore darà il VIA (verbalmente o battendo le mani) e da quel momento non interromperà la rappresentazione. Potrà intervenire solo se qualcuno lo chiede o se si è disturbati da qualcuno.</p> <p>Il conduttore deve assicurare che tutti siano concentrati e profondamente impegnati nella rappresentazione.</p> <p><b>IMPORTANTE:</b> il conduttore non deve permettersi alla valutazione o al criticismo ma dovrebbe incoraggiare i partecipanti a condividere solamente i loro sentimenti. Alla fine di ogni rappresentazione il conduttore può dare dei feedback ai ragazzi con riguardo all’concentrazione, alla collaborazione, all’individualità, all’immersione nei personaggi, ecc.</p>
Valutazione	<p>Alla fine delle rappresentazioni ci potrebbe essere una condivisione in cerchio.</p> <p>Come vi siete sentiti nel vostro ruolo? Quali sono le similitudini e quali le differenze tra il personaggio e voi? Come vi siete sentiti nella rappresentazione? Vi è stato un momento che vi ha ricordato un momento della vostra vita? Come vi siete sentiti mentre guardavate i vostri compagni rappresentare la loro storia?</p>



<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now” &amp; Claudio Ingoglia, FDCBPCS</b>
Titolo dell’esercizio	Linguaggio “senza lingua”
Durata	2-3 minuti a coppie
Obiettivi di apprendimento	<p>Il proposito dell’esercizio è quello di introdurre le possibilità nella comunicazione non verbale e liberare i partecipanti dalla pressione delle parole<sup>1</sup>. (Friðriksdóttir, 2012)</p> <p>L’esercizio dimostra come la buona comunicazione non può prescindere dalla base dell’intonazione, dalla forza e/o altezza della voce, dalla postura del corpo e dai gesti.</p>
Materiali	Nessuno
Implementazione	<p>Fase 1: il formatore chiede ai partecipanti se conoscono dei neonati e come loro comunicano. Poi chiede loro di immaginare e produrre una conversazione tra neonati che non conoscono alcuna parola. I gesti sono concessi poiché presenti nella comunicazione tra neonati ma la lingua (parole di senso compiuto) non sono accettate. Il formatore divide i partecipanti in coppie. Nella prima fase tutte le coppie si esercitano insieme; poi, una coppia alla volta dovrà mostrare la sua comunicazione agli altri partecipanti. Questa fase si conclude quando tutte le coppie hanno rappresentato la loro comunicazione.</p> <p>Fase 2: questa fase appartiene al gioco chiamato <i>Gibberish</i> (Spolin, 1986)<sup>2</sup> che consiste nella sostituzione di parole riconoscibili di senso compiuto con altri suoni grezzi. Il formatore chiama le coppie e chiede loro di creare una conversazione producendo i suoni di un linguaggio (Francese, Spagnolo, Inglese, Tedesco, Russo, Cinese, ecc) che i partecipanti riconoscono senza però conoscere. Nella prima fase tutte le coppie si esercitano insieme; poi, una coppia alla volta dovrà mostrare la sua comunicazione agli altri partecipanti. Questa fase si conclude</p>

<sup>1</sup> Clowning and improvisation in the ESL classroom: Observations and suggestions, p. 16

<sup>2</sup> Theater Games for the Classroom - A teacher's handbook, p. 123



	<p>quando tutte le coppie hanno rappresentato la loro comunicazione.</p> <p>Implementazione: <i>Gibberish – the TV show</i>. In questo gioco si dispongono tre sedie, una per il presentatore del programma TV, una per l'ospite straniero invitato alla trasmissione e la terza per il traduttore. L'ospite straniero apparterrà ad un paese specifico e dovrà parlare la lingua del paese nel modo Gibberish. Il presentatore invece parlerà italiano ed il traduttore “tradurrà” ciò che l'ospite dirà al presentatore e viceversa (nella lingua gibberish). Quindi in un certo senso il traduttore controlla il gioco<sup>3</sup>. (Friðriksdóttir, 2012).</p>
Valutazione	<p>Come vi siete sentiti durante la comunicazione improvvisata?</p> <p>Avete capito il messaggio che il partner vi stava mandando?</p> <p>Cambiereste qualcosa se aveste l'opportunità di rifarlo?</p>

---

<sup>3</sup> Clowning and improvisation in the ESL classroom: Observations and suggestions, p. 16



#### 4. Presentare

Il proposito di questi esercizi è il supporto tra partecipanti per la scelta in comunione di come vorrebbero presentare se stessi e di cosa hanno imparato/costruito/sviluppato con l'aiuto del workshop teatrale.

<b>Proposto da</b>	<b>Dinos Aristidou, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	Il temporale di carta
Durata	10 minuti
Obiettivi di apprendimento	L'uso della voce e del suono per creare l'atmosfera e per vivere luoghi e situazioni.  Sviluppare le abilità di ascolto e la collaborazione attraverso l'ascolto. Rappresentare il temporale.
Materiali	Un foglio di carta grande (come quello di un giornale) per partecipante.
Implementazione	I partecipanti si sistemano in cerchio. Ognuno regge un foglio grande di giornale verticalmente così che la parte più lunga si trova lateralmente. Il conduttore spiega che si deve ricreare un violento temporale che inizialmente partirà gentilmente (come una semplice brezza) ma che poco a poco cresce in intensità - prima in alcune gocce di pioggia che cadono sulle foglie e poi gradualmente in un vero temporale che lentamente si spegnerà riportando il silenzio. Il gruppo deve ascoltare attentamente, far sorgere il temporale per poi portarlo ad una chiusura silenziosa. Il conduttore chiede ai partecipanti di immaginare di stare seduti in un luogo chiuso (una macchina, in casa, in un bar, ecc). Silenzio. Il conduttore inizia lentamente muovendo il foglio gentilmente. Il gruppo lo segue lentamente utilizzando il proprio foglio per creare il suono della pioggia (battere, crocchiare, sfregare) il foglio. Continuare fino a che il gruppo non riporti il silenzio.
Valutazione	Come vi siete sentiti?



	Come avete creato l'atmosfera usando il suono ed il foglio? Secondo voi come avete lavorato in gruppo?
--	---

<b>Proposto da</b>	<b>Mared Jarman and Megan John, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	Kumala Vista
Durata	15-20 minuti
Obiettivi di apprendimento	Ascoltarsi a vicenda e lavorare come gruppo. Sviluppare le abilità di ascolto, di comunicazione e di coordinazione. Riscaldare la voce ed imparare una canzone nuova.
Materiali	Nessuno
Implementazione	In un grande gruppo il conduttore si posiziona al centro del cerchio ed incomincia un ritma che tutto il gruppo deve seguire. Il ritmo si basa sull'alternare il battere le mani ed il batterle sulle ginocchia. Una volta che il gruppo ha capito e segue il ritmo, il conduttore istruisce i ragazzi a ripetere dopo di lui il testo. Il conduttore può cambiare il tempo ed il volume della canzone e continuare a cantarla finché il gruppo non ha preso fiducia. Il gruppo dopo viene diviso in due (A e B), uno che incomincia e l'altro che segue ripetendo il testo. Il conduttore può unirsi ad uno dei due gruppi. Il testo può essere trovato nella sezione video nella pagina web – <a href="http://www.vision-erasmusplus.eu">www.vision-erasmusplus.eu</a> .
Valutazione	Come vi siete sentiti? Vi è piaciuta l'atmosfera ed il concerto creatosi tra tutti voi? Come avete collaborato tra di voi?



## 5. Riflessione e chiusura

Il proposito di questi esercizi, inclusi nella sezione di chiusura, è quello di riassumere il workshop di formazione e di permettere ai partecipanti di andarsene con forti sentimenti di realizzazione.

<b>Proposto da</b>	<b>Dinos Aristidou, UCAN</b>
Titolo dell'esercizio	Noi siamo incredibilmente brillanti!
Durata	5 minuti
Obiettivi di apprendimento	Questo è un esercizio conclusivo effettivo poiché gratifica gli sforzi dei ragazzi e celebra i loro successi. Alla fine dell'esercizio i ragazzi rifletteranno sui loro risultati ed ottenimenti. L'esercizio è un'affermazione del loro lavoro e dei loro sforzi.
Materiali	Nessuno
Implementazione	Piegarsi toccandosi i talloni e dire "noi" Alzarsi un po' toccandosi le ginocchia e dire "siamo" Alzarsi un altro po' e portare le mani ai fianchi e dire "un poco" o "incredibilmente" Alzare le braccia alla testa e ondeggiarle gridando "pazzi" o "brillanti" Ripetere procedendo sempre più rapidi Finita questa fase, chiedere ai partecipanti di commentare e discutere sul loro più grande risultato all'interno della sessione.
Valutazione	Quale è stato il vostro più grande risultato? In cosa vi sentite orgogliosi?



<b>Proposto da</b>	<b>Tsveta Baliyska-Sokolova, School “Louis Braille” &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Condivisione
Durata	20- 30 minuti
Obiettivi di apprendimento	Questo esercizio serve per riassumere un workshop di lunga durata. La condivisione permette ad ogni partecipante di diventare consapevole delle sue esperienze e scoperte, qualità e raggiungimenti (svantaggi)  Gli altri che stanno ascoltando invece riconosceranno alcuni dei loro sentimenti e chiariranno da soli i concetti di cui non erano coscienti prima e potranno anche conoscere meglio chi condivide.
Materiali	Nessuno
Implementazione	I partecipanti stanno in cerchio. Uno alla volta si condividono le proprie esperienze del workshop (spontaneamente o seguendo l’ordine del cerchio). <b>IMPORTANTE:</b> il conduttore non deve concedersi a valutazioni o criticismo; i partecipanti devono essere incoraggiati a condividere solo le proprie emozioni.
Valutazione	Domande riguardanti i partecipanti rievocate dalle attività del workshop.  Per il conduttore, questo esercizio genera dei feedback su cosa è stato di successo, quale esercizio ha avuto meno impatto, se qualcosa è stata omessa, se si è preso cura di ogni partecipante individualmente e se i bisogni del gruppo sono stati corrisposti.

<b>Proposto da</b>	<b>Ina Gerginova &amp; Aleksander Evtimov, FDCBPCS &amp; Playback theatre “Here and now”</b>
Titolo dell’esercizio	Condivisione e chiusura
Durata	15 min
Obiettivi di	Esprimere ed articolare i sentimenti, costruire la fiducia, sentirsi parte



apprendimento	del gruppo.
Materiali	Nessuno
Implementazione	<p>Il conduttore inizia il processo di condivisione. Tutti si siedono a cerchio. Le domande sono:</p> <p>Come vi sentite adesso? Cosa è stato facile e cosa difficile nel workshop? Cosa avete appreso? Che esperienza avete fatto?</p> <p>Il gruppo si alza in piedi ed il cerchio si restringe. Uno alla volta i partecipanti girano attorno al cerchio ed abbracciano gli altri dicendo grazie. Gli altri membri non aspettano ma ci si muove come una catena dove ognuno va dietro l'altro.</p>
Valutazione	<p>La valutazione è il proposito stesso dell'esercizio. Due domande aggiuntive potrebbero essere "siete consapevoli di nuove sensazioni grazie a questo esercizio? Avete trovato un senso di completezza e/o soddisfazione?"</p>



## Valutazione

La valutazione generale mira a verificare la qualità del processo di insegnamento e a determinare quale attività è stata effettiva. L'analisi del processo di formazione e la sua valutazione permettono anche di correggere i contenuti della sessione, di stimolare nuove idee ed aiutare a stabilire "in che misura la serie preliminare di obiettivi sono stati raggiunti".

La valutazione e la sezione d'analisi dovrebbero riferirsi a dei cambiamenti nelle abitudini quotidiane e nel comportamento del partecipante con disabilità visiva.