






Ritratto del corpo

 TEMPO	<p>45 – 60 minuti</p>
 No.	<p>Numero illimitato di partecipanti</p>
 MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> • Fogli di carta grandi (della grandezza di un corpo) o fogli A3; • Evidenziatori, pastelli o vernice.
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare come i3 partecipanti sentono il loro corpo e le proprie sensazioni corporee; • Creare un collegamento tra le attività, invitando i3 partecipanti a lavorare sul proprio ritratto a casa.
 ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invita i3 partecipanti a disegnare un profilo del loro corpo su un grande foglio di carta e poi di indicare: <ol style="list-style-type: none"> a. cosa piace o non piace del proprio corpo; b. dove si trovano vulnerabilità, sensibilità, forza, potere (o oppressione), e come questi sono collegati all'intimità/sexualità; 2. Dì loro di annotandolo, in modo artistico, sul proprio ritratto, usando colori o parole nel disegno o qualsiasi mezzo creativo per esprimere i pensieri e sentimenti sul foglio; 3. Dì loro di non pensare troppo e di seguire semplicemente i propri sentimenti; 4. Dopo 10-15 minuti di lavoro individuale, create piccoli gruppi di 3 o 4 persone e invita i3 partecipanti a prendersi 10-15 minuti per condividere i propri ritratti tra loro; 5. Tornate in plenaria e invita i3 partecipanti a condividere qualcosa dal loro lavoro di gruppo.





DISCUSSIONE

- Potresti voler collegare questo esercizio con la mappa delle relazioni intime - chiedendo all3 partecipanti le proprie impressioni, quali connessioni vedono;
- Mantieni l'attenzione sulle sensazioni corporee e discuti con l3 partecipanti su come le nostre esperienze di vita quotidiana o le nostre situazioni relazionali sono anch'esse esperienze incarnate;
- Potresti voler esporre un po' sull'autoconsapevolezza incarnata che esiste prima del linguaggio e non richiede il linguaggio per la sua espressione.
 - Siamo consapevoli di come notiamo il nostro corpo a scuola, al lavoro o durante le attività?
 - Fa differenza se parliamo o pensiamo a una situazione o se cerchiamo di descriverla con sensazioni corporee come dolore, calore, formicolio?
 - Siamo consapevoli dello stress o della tensione nelle nostre mani, braccia, schiena, pancia, collo, gambe o altrove mentre lavoriamo, o quando siamo con un amico o un membro della famiglia?
 - Che tipo di sensazioni corporee ricordiamo dal nostro passato?
- Invita l3 partecipanti a esplorare i propri ritratti del corpo - giocate un po' con le possibili interpretazioni di colori, forme e simboli nei loro ritratti.



CONSIGLI

- Potresti voler lavorare su questioni come la diversità (età, sesso, nazionalità, stato sociale, colore della pelle, ecc.) o le posizioni di potere;
- Invita l3 partecipanti a sperimentare cosa succede se provano a indicare con colori dove nel loro corpo sentono la loro forza o il colore della loro pelle. L'autoconsapevolezza incarnata si basa sul sentire e sull'agire. Attraverso il disegno, possiamo accedere a queste qualità senza sentirci costretti a pensare o a parlarne. Il disegno, proprio come qualsiasi movimento, è spontaneo, creativo e aperto al cambiamento;
- Ci possono essere partecipanti riluttanti o timidi a disegnare e che dicono di non essere bravi a disegnare. Incoraggia l3 partecipanti dicendo che non ci sono requisiti artistici, nessuna aspettativa e nessuna competizione - lo scopo di questo esercizio è di esprimere sé stessi in un altro modo.
- Disegnare prima il profilo del corpo può aiutare a far iniziare l3 partecipanti meno esperti o timidi;
- È anche incoraggiante dire che possono continuare a disegnare più tardi, completando i loro ritratti a casa o durante il resto dei giorni di formazione;

	<ul style="list-style-type: none"> • Se alcuni partecipanti mettono in dubbio lo scopo di questo metodo, dicendo che è "troppo infantile", potresti dire qualche parola sull'importanza dell'autoconsapevolezza incarnata. Incoraggia i partecipanti ad entrare in contatto con il loro bambino interiore.
 <p>QUESTA ATTIVITÀ ONLINE</p>	<p>Si può fare l'attività online chiedendo agli partecipanti di fare i loro disegni su carta e poi, dopo il lavoro individuale, farli condividere prima in piccole stanze di pausa e poi condividere con l'intero gruppo in plenaria.</p>
 <p>TEORIA</p>	<p>Puoi leggere di più sul concetto di "autoconsapevolezza incarnata" proposto da Alan Fogel: "La psicofisiologia dell'autocoscienza: Riscoprire l'arte perduta del senso del corpo"(2009).</p>