

Nella giungla!

 TEMPO	20 minuti
 No.	Illimitato
 MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> • Spazio; • Carte con animale;
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> - Preparare e risvegliare la nostra mente e il nostro corpo per esprimere sentimenti in modi nuovi attraverso piccole attività
 ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invita 13 partecipanti a giocare come bambini; saremo animali nella giungla, nella savana, diventeremo cose rumorose in una città; 2. Cammina liberamente nella stanza. Invita 13 partecipanti a camminare normalmente: <i>“Cammina lentamente. Molto lentamente. Un po' più veloce. Più veloce, anche più veloce. Corri! Ora di nuovo molto molto lentamente. Cammina come la gente al mattino mentre si dirige al lavoro. Cammina come un'insegnante. Cammina come un dottore. Cammina come un politico. Cammina come un poliziotto e poi come popstar. Camminare come una nonna molto vecchia. Cammina come un bambino di 2 anni”</i>; 3. Tutti hanno un pezzo di carta piegata con il nome di un animale. Puoi creare un maschio e una femmina dello stesso tipo di animale. 4. Invita 13 partecipanti a camminare come quell'animale. Cerca di percepire l'essenza di quell'animale profondamente nel tuo corpo. Cammina e basta. Cerca di muoverti il più possibile come quell'animale e di fare gli stessi versi.

5. Dai un po' di tempo all3 partecipanti per arrivare e godere di quel ruolo.
Ora invital3 a trovare i loro compagni.



TEORIA

Da bambinz durante la nostra socializzazione, impariamo come ci è permesso e non ci è permesso esprimere le nostre emozioni. 'I ragazzi non piangono', 'Le brave ragazze non gridano', solo per citare alcuni stereotipi. Impariamo a organizzare e disciplinare le nostre emozioni fin dalla tenera età anche senza sapere che lo facciamo. Ma questo significa anche che ci dimentichiamo semplicemente di esprimere alcuni sentimenti; non abbiamo più modi adeguati per esprimere certe emozioni e sentimenti. A causa del nostro ambiente, potremmo pensare: non è corretto, non educato, irritante, scandaloso o piuttosto pericoloso. Ma abbiamo sentimenti e possiamo esercitarci a imparare modi nuovi o vecchi per esprimerli in modo sicuro ed efficace. Questo può condurci più vicini a noi stessi e a relazioni sane, impedendoci inutili frustrazioni, odio per sé stessi.