






Ritratto del corpo – La tua storia personale di genere

 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; • Pennarelli, pastelli o vernice
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare come i partecipanti si sentono sulla loro storia di genere, come ha influenzato il loro corpo, sensazioni corporee, memorie nel corpo; • Creare un collegamento tra le attività: i partecipanti sono incoraggiati a lavorare sui ritratti come compito a casa, anche nei giorni successivi dopo le attività non verbali.
 ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invita i partecipanti a disegnare un profilo del loro corpo su un grande foglio di carta e di indicare dove sentono il proprio genere nel corpo annotando sul ritratto del corpo. Possono usare colori o parole nel disegno o qualsiasi mezzo creativo per esprimere i loro pensieri e sentimenti sul foglio; 2. Dì loro di non pensare troppo e di seguire semplicemente le loro sensazioni; 3. Dopo 10-15 minuti di lavoro individuale, crea piccoli gruppi di 3 o 4 e invitate i partecipanti a prendersi 10-15 minuti per condividere i loro ritratti tra loro; 4. Tornate in plenaria e invita i partecipanti a condividere ciò che è emerso dal lavoro in piccoli gruppi.





DISCUSSIONE

- Per il debriefing, potresti voler collegare questo esercizio con la mappa delle relazioni intime - chiedendo all3 partecipanti le loro impressioni, quali connessioni vedono. Mantieni l'attenzione sulle sensazioni corporee e discutete con l3 partecipanti su come le nostre esperienze di vita quotidiana o le nostre situazioni relazionali siano tutte esperienze incarnate. Potresti spiegare un po' di 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 del tempo libero?
 - Fa differenza se parliamo o pensiamo a una situazione o se cerchiamo di descriverla con sensazioni corporee come dolore, calore, formicolio, ecc.
 - 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 loro ritratti del corpo - gioca un po' con le possibili interpretazioni di colori, forme e simboli nei loro ritratti.



CONSIGLI

- Potresti voler lavorare con questioni come la diversità (età, sesso, nazionalità, stato sociale, colore della pelle, ecc. Puoi invitare l3 partecipanti a indicare sulla loro mappa del corpo dove si trovano: vulnerabilità, sensibilità, forza, potere (empowerment o oppressione), e come questi sono collegati all'intimità/sessualità. Puoi invitare l3 partecipanti a sperimentare cosa succede se provano a indicare con i colori dove nel loro corpo sentono la loro forza, il colore della loro pelle. L'autoconsapevolezza incarnata si basa sul percepire, sentire e 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 potrebbero essere partecipanti riluttanti o timidi a disegnare, e che dicono di non essere bravi a disegnare. Incoraggi l3 partecipanti dicendo che non ci sono requisiti artistici, nessuna aspettativa e nessuna competizione - lo scopo di questo esercizio è di esprimere se 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;
- Se alcuni3 partecipanti mettono in dubbio lo scopo di questo metodo, dicendo che è "troppo infantile", si può dire qualche parola

	<p>sull'importanza dell'autoconsapevolezza incarnata. Incoraggia i partecipanti ad entrare in contatto con il loro bambino interiore.</p>
 <p>QUESTA ATTIVITÀ ONLINE</p>	<p>Si può fare l'attività online chiedendo ai 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>