Toolkit per la Body Acceptance

Toolkit per la Body Acceptance

Questo materiale didattico è stato realizzato nell'ambito del progetto Body Shining (Progetto Erasmus+ KA2, 2020-2-IT03-KA205-019530, finanziato dall'Agenzia Nazionale Italiana) attraverso un'azione collaborativa tra le cinque organizzazioni partner (MOH, ELAN, University of The Atypical, Animus e SMouTh) ed è stato coordinato da University of Atypical for Arts and Disability, Belfast, Irlanda del Nord.

Hanno contribuito alla realizzazione di questo toolkit:

Introduzione: Amy Frazer, Ash Jones

Metodologie:

- Elan: Elianor Oudjedi
- MOH: Isabella Mileti, Eleonora Schulze-Battmann
- Animus: Elena Golemeeva, Margarita Rafailova
- SMouTH: Dimitra Zacharouli, Despoina Bounitsi
- Atypical: Amy Frazer, Deirdre McKenna

Editing: Amy Frazer

Un ringraziamento speciale a Eleonora Schulze-Battmann (MOH) per aver curato il sito web e il canale YouTube di BODY SHINING.

Indice dei contenuti

Introduzione 4
Cosa significa body acceptance? 5
Linee guida generali per i workshop sulla body acceptance 5

Guida per lavorare con persone sorde, disabili e neurodiverse 6

Spiegazione della separazione tra “d/Deaf”, disabili e neurodiverse 6

Considerazioni 7

Modello sociale della disabilità 8

Guida al linguaggio da utilizzare 9

Workshop per la body acceptance 10

Laboratorio di arte visiva - Vedere ed essere vistɜ 11
Laboratorio di arte visiva - Installazione video 14
"Vision Board" 19
Embodiment & centering our body 24
Laboratorio di arte visiva - Poster digitale 29
Laboratorio di arte visiva - Maschere 33
Laboratorio di danza - Ballare con me stessə 37
Laboratorio di danza - Luce danzante 42
Il potere delle etichette 48
Collage di corpi 50

Introduzione

Questo manuale è stato prodotto nell'ambito del progetto Erasmus+ "Body Shining" e segue il toolkit per la prevenzione del Body-Shaming (che trovate qui). Il suo obiettivo è offrire a chi lavora con ɜ giovani strumenti basati sull'arte per potersi confrontare più facilmente sul tema dell'accettazione del corpo (anche con giovani provenienti da contesti culturali e sociali diversi).

Questo libro consiste in una raccolta di metodologie sviluppate dalle 5 organizzazioni partner (ANIMUS, ATYPICAL, ELAN, MOH e SMOUTH). Ogni organizzazione ha sviluppato e implementato 2 metodologie per incoraggiare e diffondere la body acceptance nella propria città.

La seguente raccolta di strumenti si spera possa ispirare e aiutare operatrici/operatori giovanili a sviluppare pratiche creative, a scoprire strategie per incoraggiare ɜ giovani a riappropriarsi del proprio corpo, a prendere coscienza di come si sentono a disagio o a loro agio nel proprio corpo e a favorire l'accettazione del corpo.

Prima di presentare questi strumenti, è importante comprendere alcuni concetti base relativi all'argomento in questione. Le sezioni seguenti iniziano con un riferimento al concetto di body acceptance, seguito dal motivo per cui questo termine viene utilizzato al posto della body positivity.

Questo toolkit includerà anche una guida su come lavorare con persone disabili, esaminando i modi per creare un ambiente accessibile sia per le/gli operatrici/operatori giovanili che per ɜ giovani. La guida includerà anche un elenco di terminologie per parlare di disabilità correttamente.

Disclaimer
D'ora in poi vedrai l'utilizzo dello schwa, "ə" per il singolare e "ɜ" per il plurale, quando ci vogliamo riferire ad una moltitudine di persone, senza alcun tipo di discriminazione di genere. Vogliamo rendere l'italiano più inclusivo.

Cosa significa body acceptance?

Nel terzo risultato del progetto abbiamo deciso di approfondire la body acceptance, piuttosto che la body positivity. Il movimento della body positivity è stato criticato perché non è così inclusivo come sostiene e lascia indietro alcune persone che non sono pronte a pensare al loro aspetto in modo positivo (MacPhearson, 2022). La body acceptance incorpora la neutralità del corpo in quanto si concentra su ciò che il corpo può fare, non sul suo aspetto. Griffiths la definisce come "l'accettazione del proprio corpo indipendentemente dal fatto di non essere completamente soddisfattɜ di tutti i suoi aspetti". (Griffiths, 2017). Secondo MacPhearson (2022) consiste nell'accettare il proprio corpo secondo i propri standard, che sono ben distinti dagli ideali della società.

Linee guida generali per i workshop sulla body acceptance

1. Introducete uno spazio sicuro: potete farlo assicurandovi che la stanza che ospita il vostro workshop sia confortevole e creando un'atmosfera accogliente e amichevole. Date 5 minuti aɜ partecipanti per scrivere su dei post-it ciò di cui hanno bisogno per sentirsi sicurɜ durante il workshop (ad esempio, ascolto attivo, assenza di giudizio, ecc.). Dopo aver terminato, chi facilita legge i post-it a tutta la sala, in modo che ogni "regola" sia seguita da tutto il gruppo;
2. fate attenzione ai pronomi corretti deɜ partecipanti;
3. inizialmente, ɜ partecipanti possono sentirsi a disagio, quindi alcune attività di riscaldamento sono un buon modo per rompere il ghiaccio;
4. se in qualsiasi momento ɜ partecipanti si dovessero sentire a disagio durante il workshop, consentite loro di fare una pausa o di allontanarsi per qualche minuto, se necessario;
5. in generale, il workshop dovrebbe creare una buona atmosfera e far sentire le persone più a proprio agio con se stesse.

Spiegazione della separazione tra “d/Deaf”, disabili e neurodiversɜ

Questa guida fa riferimento ai termini sordɜ, disabili e neurodiversɜ, poiché non tutti ɜ sordi o ɜ neurodiversɜ si identificano come disabili. Di seguito viene fornita una breve spiegazione dei termini:

d/Deaf = la "d" minuscola si riferisce alle persone che sono diventate sorde più tardi nella vita, spesso dopo aver acquisito il linguaggio parlato.
Le persone che si identificano come Sordɜ (*Deaf*) con la "*D*" maiuscola sono persone nate sorde prima di aver acquisito la lingua parlata e utilizzano prevalentemente la lingua dei segni.

Persone disabili = "Usare la parola 'Disabili' prima di 'persone' significa identificarsi con un'identità culturale collettiva, e la 'D' maiuscola sottolinea il significato politico del termine. Usare il termine 'persone disabili' o 'persona disabile' è quindi una descrizione politica dell'esperienza condivisa e invalidante che le persone con disabilità affrontano nella società. Riunisce un gruppo eterogeneo di persone e aiuta a identificare le cause della nostra discriminazione e oppressione, a comunicare esperienze e conoscenze condivise e a creare un cambiamento sociale".
Fonte: https://www.disabilityrightsuk.org/social-model-disability-language

Neurodiversità = la neurodiversità si riferisce ai diversi modi in cui il cervello può lavorare e interpretare le informazioni. Tra i tipi specifici di neurodiversità vi sono le persone dello spettro autistico, con ADHD/ADD, dislessia, disprassia.

Fonti:

In questa guida abbiamo tradotto i termini utilizzati nella lingua inglese, redatti dal partner del progetto University of Atypical, un'associazione artistica gestita da persone disabili, che adotta un approccio basato sull'empowerment per sostenere il coinvolgimento di persone disabili e sorde nelle arti. Proponiamo qui di seguito una versione italiana, redatta da CBM Italia, un'Organizzazione Umanitaria Impegnata nella Cura e Prevenzione della Cecità: https://www.cbmitalia.org/app/uploads/2022/06/CBM_glossario_discriminazione_e_inclusione.pdf

Considerazioni

Ci sono diversi aspetti importanti da considerare quando si lavora con persone sorde, disabili e neurodiverse:

1. garantire il rispetto dei requisiti di accesso (dall'accesso con la sedia a rotelle, all'interprete del linguaggio dei segni, all'audio descrizione, ai posti a sedere confortevoli, alle pause regolari, arrivare in ritardo…. ecc.;). Questo può essere fatto aggiungendo una domanda sul modulo di prenotazione quando si organizza un evento;
2. consapevolezza del linguaggio che si usa quando si parla di e con persone sorde, disabili e neurodiverse, che sarà spiegato successivamente in questo documento *(si prega di notare che per gli scopi di questa guida ci riferiamo a termini britannici e che il linguaggio usato in altri Paesi può essere diverso)*;
3. consapevolezza dei diversi stili di comunicazione;
4. considerate la possibilità di informare ɜ partecipanti su cosa aspettarsi da un workshop o da un evento. In questo modo, le persone neurodiverse in particolare, possono pianificare la loro giornata e assicurarsi di essere preparate, ad esempio se un workshop richiede un contatto fisico o visivo. Potete anche fare un video della sede per far sapere aɜ partecipanti dove si svolge il workshop e dove sono le altre strutture presenti nell'edificio. Questo è utile per molte persone con disabilità diverse.

"Il modello dice che le persone sono disabili a causa delle barriere presenti nella società, non per la loro invalidità o differenza".

https://www.scope.org.uk/about-us/social-model-of-disability/

Fonte immagine: https://www.inclusionlondon.org.uk/about-us/disability-in-london/social-model/the-social-model-of-disability-and-the-cultural-model-of-deafness/

Qui potete trovare anche un breve video sull'argomento:
https://www.youtube.com/watch?v=24KE__OCKMw&t=163s

Guida al linguaggio da utilizzare

L'uso del linguaggio è importante quando si parla di disabilità. Alcune parole e frasi possono perpetuare stereotipi e causare danni. La guida che segue indica le parole da evitare e i termini corretti da utilizzare. Sebbene questa sia la terminologia attualmente utilizzata nel Regno Unito *(e tradotta in italiano)*, è importante sottolineare che le parole da usare potrebbero essere diverse in altri Paesi e possono anche cambiare nel tempo. È sempre meglio continuare a dialogare con le persone sorde, disabili e neurodiverse sui termini preferiti.

Da evitare	**Da utilizzare**
Handicappatɜ, ɜ disabili	disabili (persone)
afflitto da, sofferente di, vittima di	ha [nome della condizione o della menomazione].
costrettə su una sedia a rotelle	persona su sedia a rotelle
handicappatə mentale, mentalmente difettosə, ritardatə, subnormale	con disabilità di apprendimento (singolare o plurale)
storpiə, invalidə	persona disabile
spasticə	persona con paralisi cerebrale
abile	non disabile
malatə di mente, pazzə, folle	persona con problemi di salute mentale
sordə e muto; sordomutə	sordə, utilizzatore della lingua dei segni, persona con problemi di udito
ciechɜ	persone con disabilità visive; persone non vedenti; persone non vedenti e ipovedenti
epilettic ɜ, diabetic ɜ, depress ɜ, ecc.	persona con epilessia, diabete, depressione o qualcuno che ha epilessia, diabete, depressione

Fonte:
https://www.gov.uk/government/publications/inclusive-communication/inclusive-language-words-to-use-and-avoid-when-writing-about-disability

Workshop per la body acceptance

Laboratorio di arte visiva - Vedere ed essere vistɜ

Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Realizzazione video

Organizzazione partner:
Elan Interculturel

Numero di partecipanti:
8-12

Premessa metodologica/ introduzione:
Questo esercizio si ispira alle tecniche deɜ clown che integrano e utilizzano i contributi di varie discipline per facilitare la trasformazione e la crescita, sia individuale che collettiva. Si concentra sullo sviluppo di uno stato di coscienza, aiutando le persone a rendersi conto di come percepiscono e vivono le loro esperienze, imparando a cambiare il loro approccio e scoprendo informazioni che non notano o che emarginano e che limitano la loro capacità di reazione.

Tempo/ Durata:
30 minutes

Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:

- Una stanza sufficientemente grande per disporre le sedie in un ampio cerchio e creare l'impressione di un palcoscenico;
- cellulare (preferibilmente di chi facilita).

Obiettivi/risultati di apprendimento attesi:

- Praticare l'auto consapevolezza e la riflessione;
- comprendere come la telecamera incanali lo sguardo altrui e quale impatto abbia sul modo in cui percepiamo il nostro corpo;
- comprendere come sovvertire questo sguardo ci possa spronare.

Fonte/Autrice:
Elianor Oudjedi

Fase 1: 5 min
Create l'impressione di un palco riunendo le sedie in un mezzo cerchio. Se potete avere accesso a un palco vero e proprio, è ancora meglio.
Per questa fase, chiedete a tuttɜ di rimanere in silenzio. Chiedete a unə volontariə di salire sul palco per 1 minuto e di pronunciare il proprio nome davanti a tuttɜ, guardando negli occhi di ogni persona presente in platea. Ripetete l'operazione con altri due volontarɜ. Se il gruppo è molto piccolo, si può chiedere a tuttɜ di salire sul palco.

Fase 2: 5 min
Chiedete a un nuovə volontariə di salire sul palco e di ripetere la fase 1; mentre lo stanno facendo, andate tra il pubblico e sussurrate all'orecchio di qualcuno di salire sul palco e di riprendere la persona che sta sul palco con il vostro telefono per 1 minuto. Ripetete questa fase con altre due persone, o con tuttɜ se il gruppo è molto piccolo.

Fase 3: 5 minuti
Per questa fase, chiedete a un altrə volontariə di salire sul palco e di dire il proprio nome guardando il pubblico. Successivamente, date loro il vostro cellulare e lasciate che lo usino per filmare. Questa volta, il pubblico rimane in silenzio per un minuto, incoraggiando ad avvicinarsi alle altre persone, a filmare tutto ciò che vogliono.

Fase 4: 15 minuti
Infine, aprite una discussione con il vostro gruppo sulla nozione di guardare ed essere guardatɜ. Interrogate il concetto di sguardo e la rappresentazione di se stessɜ di fronte agli altri. Quando sono stati filmati, come si sono sentitɜ? Quando hanno filmato ɜ altrɜ, come si sono sentitɜ?
Invitate a considerare che la telecamera può essere una metafora dello sguardo e che il rapporto con lo sguardo è diverso se ci si trova davanti o dietro la telecamera. Guardare è un potere, mentre essere guardati rende più vulnerabilɜ; tuttavia, la forza e il potere possono derivare da questa posizione, ma è un rapporto che si deve costruire con sé stessɜ.

Debriefing/Valutazione:
Discutete con ɜ partecipantɜ su come si sono sentitɜ in questo processo.
Come è stato essere fissatɜ in silenzio? Si sono sentitɜ a loro agio o no? Erano più consapevoli del proprio corpo?
Quelli che hanno potuto filmare il pubblico si sono sentitɜ più forti, più in controllo?
ecc.

Osservazioni/ Prestare attenzione a:
Se avete la sensazione che ɜ partecipanti non siano ancora a proprio agio tra loro e che non ci sia molta coesione di gruppo, potete iniziare chiedendo alla prima persona volontaria di dare le spalle al pubblico quando si presenta per la prima volta. In questo modo, potrà comunque sentire che il pubblico lə sta guardando, ma non dovrà affrontarlo direttamente e potrebbe sentirsi più a suo agio all'inizio. Potete anche dare un "buono per un time out" aɜ partecipanti.
Se possibile, chiedete aɜ partecipanti di usare il vostro cellulare per le riprese e non il loro. In questo modo, potrete assicurarvi che tutti i video vengano cancellati entro la fine dell'attività. Se, per qualche motivo, non potete usare il vostro telefono, assicuratevi che chi ha usato il suo abbia cancellato i video prima di lasciare la sala.
Dichiaratelo esplicitamente anche aɜ partecipanti, in modo che sappiano che la loro privacy è rispettata.
Se alcuni deɜ partecipanti hanno difficoltà a farsi riprendere, rassicuratelɜ e dite loro che possono sempre essere loro a tenere la telecamera, ma invitatelɜ anche a condividere con il gruppo i motivi per cui alcune persone non si sentono a proprio agio a farsi riprendere.

Laboratorio di arte visiva - Installazione video

Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Realizzazione video

Organizzazione partner:
Elan Interculturel

Tutorial Video

Numero di partecipanti:
8-12

Premessa metodologica/ introduzione
In questo caso utilizziamo l'installazione video come strumento di mediazione artica per creare uno spazio immersivo e sicuro in cui 3 partecipanti possano entrare in contatto con il proprio corpo e sperimentare con esso in un modo che non sia definito dallo sguardo altrui. L'uso della macchina fotografica si collega alla nozione dello sguardo dell'esercizio precedente. L'atto di prendere la macchina fotografica e immortalare un'immagine può essere inteso come un guardare il proprio corpo in modo diverso.

Tempo/ Durata:
1 hr 30 minutes

Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:

- Spazio con poca luce
- Cellulari
- Proiettori
- Qualcosa per dissimulare la luce

Laboratorio di arte visiva - Installazione video

Obiettivi/risultati di apprendimento attesi:

- Acquisire consapevolezza della propria forma, del proprio colore, della propria voce e delle proprie capacità;
- praticare l'autoconsapevolezza e la riflessione;
- esplorare nuovi modi di muovere il proprio corpo nello spazio;
- acquisire consapevolezza delle proprie sensazioni corporee;
- scoprire una pratica artistica;
- sentirsi in contatto con il proprio corpo.

Fonte/Autrice:
Elianor Oudjedi

Fase 1: 20 min
ɜ partecipanti sono in piedi in una grande stanza e seguono le vostre istruzioni. Potete mettere una musica di sottofondo leggera per accompagnare l'esperienza.

Prima di iniziare, chiedete aɜ partecipanti se sono d'accordo con il contatto fisico (mani, spalle, ecc.).

Connettersi con il respiro
Chiudete gli occhi, sentite il peso del corpo e come è distribuito sui piedi. Sentite il vostro respiro, notate se è profondo o leggero, lento o veloce. Notate dove viaggia l'aria nel vostro corpo. Sentite l'impatto del respiro sui muscoli che si rilassano.

Risvegliare il corpo
Potete tenere gli occhi chiusi. Muovete la testa ed esplorate tutti i movimenti possibili. Poi muovete le spalle. Muovetevi poco a poco verso il basso, guidando ɜ partecipanti: braccia, petto, colonna vertebrale, stomaco, fianchi, glutei, gambe, piedi... Invitatelɜ a portare l'attenzione sulle sensazioni, a esplorare tutte le possibilità di movimento e a provare movimenti veloci, lenti, piccoli, grandi, ondulatori o a scatti.

Familiarizzare con lo spazio
Con gli occhi aperti, iniziate a camminare nella stanza, lasciate andare i pensieri e lasciatevi andare in questa semplice azione di camminare. Sentite il peso dei vostri piedi sul terreno. Sentite come venite trascinati verso l'alto.
Durante la camminata, lasciatevi incuriosire ed esplorate tutti gli angoli, andate in posti dove non siete mai statɜ prima, esplorate gli angoli, i confini. Provate diversi modi di camminare, più lenti e più veloci, verificate cosa vi fa sentire a vostro agio in questo momento.

Occupare lo spazio collettivamente
Cercate di distribuirvi, occupando la stanza il più possibile. Per verificare se ɜ partecipanti si sono davvero distribuiti, si può applaudire e chiedere loro di fermarsi e verificare se pensano di occupare tutto lo spazio possibile; se non è così, ci si può regolare. Si può anche provare a dire "recati solo dove c'è un posto vuoto". Nella fase successiva, invitate ɜ partecipanti ad "andare dove c'è meno spazio possibile". Con questa indicazione, ɜ partecipanti si riuniranno probabilmente al centro della stanza. Chiedete loro di continuare a muoversi anche quando sono molto vicini tra loro.

Porre l'attenzione sulle altre persone:
Quando una persona si ferma, tutti devono fermarsi. Quando una persona riprende a camminare, tutti devono camminare.

Fase 2: 10 min

Abituarsi all'oscurità
Creare delle coppie. In ognuna di esse, una persona deve chiudere gli occhi mentre l'altra la guida con il braccio. La guida ha il compito di assicurarsi che l’altra persona sia al sicuro. Invitatelɜ a giocare con le altezze, ecc. Fatelo per 3 minuti e poi scambiatevi i ruoli.

Fase 3: 45 min

Utilizzare la luce, l'ombra e l'oscurità
Chiedete a tuttɜ di creare nuove coppie. Spegnete tutte le luci e accendete i videoproiettori. Assicuratevi di avere proiezioni su ogni parete. Chiedete a ciascuna coppia di scegliere un posto davanti al proiettore e di giocare insieme con le immagini. Fate durare il gioco 5 minuti. Poi interrompete il gioco.
Spiegate al gruppo che ogni coppia avrà bisogno di unə attrice/attore e di unə regista. Chiedete a ogni coppia di creare una piccola sequenza in movimento della durata di 20 minuti che preveda un cambio di luogo e un cambio di movimento con il proprio corpo.
Invitatelɜ a continuare a giocare. Mentre l'attrice/attore balla, è bene che ə regista si muova intorno all'ombra; l'unica regola è che non deve riprendere il corpo dell'attrice/attore, ma solo la sua ombra. Non c'è un limite di tempo per la durata del video, ma avvisate il gruppo che il video che sceglieranno e condivideranno non dovrà superare i 3 minuti.
Incoraggiate ɜ vostri registi a filmare quando pensano sia un buon momento per loro, quando qualcosa salta agli occhi, sull'immagine che vedono sullo schermo.
Successivamente fate scambiare i ruoli.

Fase 4: 20 min
Proiettate i video di tuttɜ. Fate un caloroso applauso per ogni video.

Debriefing/valutazione:
Discutete con ɜ partecipanti su come si sono sentitɜ durante il processo. (10 min)

Osservazioni/ Prestare attenzione a:
⇒ https://www.youtube.com/watch?v=gdJjc6l6iII

"Vision Board"

Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Strumento di ispirazione quotidiana, che ci aiuta a trasformare i desideri in realtà: nella vita, nelle relazioni e nel lavoro.

Tutorial Video

Premessa metodologica/ introduzione
La vision board vi permette di dare sfogo alla vostra immaginazione e di riflettere e comprendere ciò che desiderate. Per quanto riguarda il tema specifico del corpo, si tratta di capire cosa volete sentire dire al vostro corpo, quali messaggi vorreste ricevere dalla società e cosa vorreste sentire attraverso il vostro corpo.
Avere un'immagine davanti a sé darà forza a ciò che si desidera per il proprio corpo.

Organizzazione partner:
MOH

Numero di partecipanti:
10-15

Tempo/ Durata:
1 ora - da abbinare a "Embodiment & centering our body"

Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:

- Stanza di medie dimensioni
- Cartone e carta di diverse dimensioni e colori
- Fogli di carta A4
- Penne, pennarelli colorati
- Post-it
- Jamboard

"Vision Board"

Obiettivi/risultati di apprendimento attesi:

- Praticare l'autoconsapevolezza e la riflessione;
- aumentare la fiducia in sé stessɜ;
- consapevolezza del proprio corpo, percezione di sé;
- riflettere sugli obiettivi raggiunti grazie al nostro corpo.

Fonte/Autrici:
Isabella Mileti e Eleonora Schulze-Battmann - Adattamento di "This Body is Worthy" di Hannah Soyer

Fase 1 (15 min) - Riscaldamento:
Attività di riscaldamento (per rompere il ghiaccio): formare un cerchio e lanciare una palla per conoscersi. La facilitatrice/Il facilitatore decide la prima domanda a cui ɜ partecipanti devono rispondere (ad esempio, come ti chiami?), quindi inizia a lanciare una palla a caso a un'altra persona nel cerchio. La persona che riceve la palla risponde alla prima domanda. Dopo che tutte le persone presenti nel cerchio hanno risposto alla prima domanda, il facilitatore pone la seconda domanda (ad esempio, qual è il tuo cibo preferito?). E così via. *Consiglio per la facilitatrice/il facilitatore: chiedere domande semplici, non domande delicate o troppo private.*

Fase 2 (10 min) - Spazio sicuro:
Dare 5 minuti aɜ partecipanti per scrivere su dei post-it ciò di cui hanno bisogno per sentirsi sicurɜ durante il workshop. (ad esempio, ascolto attivo, assenza di giudizio, ecc.). Dopo che hanno finito, la facilitatrice/il facilitatore li legge a tutta la stanza, in modo che ogni "regola" sia seguita da tutti i membri del gruppo.

Desideri:
Centrare il nostro corpo: teoria di base
Il corpo ci dà accesso diretto all'embodiment e, così facendo, diventa un luogo di apprendimento. La propriocezione interna (conoscenza del movimento e della composizione del proprio corpo integrato) ci permette di accedere alle nostre emozioni, sensazioni e desideri. Riconoscere queste modalità sensoriali di conoscenza significa resistere a opposizioni binarie come soggetto/oggetto, mente/corpo e natura/cultura.
"Ho capito che i corpi non sono solo pelle, muscoli e ossa: sono campi di battaglia politici."
Tornare al nostro centro apre lo spazio nel nostro corpo, offrendo più opzioni per le nostre azioni e decisioni.

Fase 3 (20 min):
Discussione aperta: riflettere con il gruppo sui massaggi negativi che riceviamo ogni giorno sul nostro corpo (attraverso il lavoro di Hannah Soyer). La facilitatrice/Il facilitatore fa una breve introduzione su come la società ci dice che abbiamo bisogno di essere modificatз, nascostз o che abbiamo alcune parti del nostro corpo che non vanno bene. Chiedete aз partecipanti di pensare a una frase del loro corpo che dichiari il suo valore. Date loro 10 minuti per pensare a questa frase.

Fase 4 (15 min):
Dopo aver riflettuto sui messaggi negativi che abbiamo introdotto riguardo al corpo, chiedete aз partecipanti di creare la propria vision board con immagini/frasi/foto che rappresentino tutti i messaggi che desiderano rivolgere al proprio corpo; potete farlo online con Jamboard o in presenza con dei fogli. Sono liberi di scegliere i colori, la forma e le dimensioni dei materiali.

Fase 5 (10 minuti in coppia):
Le facilitatrici/I facilitatori chiedono aз partecipanti di condividere a coppie la loro vision board.

Debriefing/Valutazione:
Attività di chiusura e discussione sull'intera esperienza del workshop. **(15 min)**

- Il completamento di questa attività ha aumentato la vostra consapevolezza di come definite il vostro corpo?
- Quali sfide si sono presentate durante la stesura di queste lettere?
- Come vi ha fatto sentire questo esercizio?

Osservazioni/ Prestare attenzione a:
È molto importante creare uno spazio sicuro, per consentire a3 partecipanti di esprimersi con sicurezza nel gruppo. Ricordate di dare tempi precisi per lo svolgimento delle diverse attività.

Riferimenti:
"This Body is Worthy" - https://www.thisbodyisworthy.com/

Embodiment & Centering our Body

Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Embodiment & centering our body

Organizzazione partner:
MOH

Tutorial Video

Numero di partecipanti:
10-15

Obiettivi/risultati di apprendimento attesi:

- Praticare l'autoconsapevolezza e la riflessione;
- incrementare la fiducia in sé stessi;
- consapevolezza del proprio corpo, percezione di sé.

Tempo/ Durata:
1,5/2 ore - da combinare con l'attività "Vision Board"

Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:

Prima parte:

Esercizio 1: autoritratto senza guardare

- Foglio di carta bianca (A5)
- Pennarelli
- Specchio (o fotocamera interna di uno smartphone)

Esercizio 2: autoritratto al buio

- Foglio di carta nera (A5)
- Matita bianca

Esercizio 3: ritratto senza guardare

- Due fogli di carta da lucido, formato A5
- Due penne colorate

Seconda parte:

- libri bianchi
- pennarelli
- foto di organi: cuore, polmoni, cervello, stomaco, reni

Fonte/Autrice:
Isabella Mileti

Prima parte:

Consapevolezza fisica di sé, dello spazio interno e di quello circostante

- Centrare il nostro corpo
- Percepire il nostro corpo: autoritratto
- Il nostro corpo in relazione con gli altri: il ritratto

Centrare il nostro corpo: teoria di base
Il corpo ci dà accesso diretto all'embodiment e, così facendo, diventa un luogo di apprendimento. La propriocezione interna (conoscenza del movimento e della composizione del proprio corpo integrato) ci permette di accedere alle nostre emozioni, sensazioni e desideri. Riconoscere queste modalità sensoriali di conoscenza significa resistere a opposizioni binarie come soggetto/oggetto, mente/corpo e natura/cultura.
“Ho capito che i corpi non sono solo pelle, muscoli e ossa: sono campi di battaglia politici.”
Tornare al nostro centro apre lo spazio nel nostro corpo, offrendo più opzioni per le nostre azioni e decisioni.

Sensazioni
Fase 1 (15 min) - Riscaldamento
Guidare 3 partecipanti nella percezione del loro corpo: cercate di abbassare la vostra consapevolezza al livello delle sensazioni. Notate il battito cardiaco, il respiro, la temperatura e la tensione muscolare. A seconda dei sensi a disposizione, cosa sentite, annusate, gustate, percepite e vedete? Il vostro umore è pesante o leggero? Si disperde in modo uniforme o si concentra in una zona particolare?

Fase 2 (10 min)
Iniziate con l'esercizio pratico, preparando una presentazione su artiste e artisti che lavorano con il corpo: Yves Klein, Ana Mendieta, Marina Abramovic, Luigi Ontani e così via.

Fase 3 (30 min)
Percepire il nostro corpo: autoritratto
1) Creare un ritratto affidandosi al proprio istinto e ai 5 sensi
2) Realizzare ritratti e autoritratti basati sull'istinto.
Esercizio 1 "Autoritratto senza guardare"
L'esercizio consiste nel realizzare il proprio autoritratto, guardandosi allo specchio o nella fotocamera frontale dello smartphone. Bisogna seguire solo due regole:

- non guardare mai il foglio (tenendo gli occhi fissi sullo specchio/schermo dello smartphone);
- cercare di non sollevare la penna dal foglio.

Esercizio 2 "Autoritratto al buio”
L'esercizio consiste nel creare il proprio autoritratto tenendo gli occhi chiusi. Per disegnare al meglio, toccare il viso mentre si disegna con l'altra mano.

Il nostro corpo in relazione agli altri: il ritratto

- Per liberare il disegno dalle aspettative di un risultato

Esercizio 3 "Ritratto senza guardare"
(da fare in coppia)
L'esercizio consiste nel ritrarre la persona seduta di fronte. Dovete seguire le stesse due regole di prima:

- non guardare mai il foglio (tenete gli occhi fissi sull'altro volto);
- cercare di non sollevare la penna dal foglio.

La coppia realizza i due ritratti contemporaneamente.
→ alla fine si possono anche sovrapporre i due fogli e osservare insieme il risultato!

Seconda parte

Emozioni

Fase 4 (20 min)
Embodiment: iniziate la seconda parte con una presentazione del concetto di embodiment e spiegate perché il nostro corpo non è neutro ma socializzato. Se volete, potete concentrarvi su questi tre elementi: lunghezza = dignità, larghezza = appartenenza, profondità = tempo.

Fase 5 (20 min)
Condividere una presentazione sulle emozioni:

- Cosa sono le emozioni?
- Quali sono le loro funzioni?
- Spiegate che cosa sono: **rabbia, paura, tristezza, felicità, disgusto, sorpresa.**

Fase 6 (20 min)
Fase di scrittura, chiedete a ciascunə partecipante di:

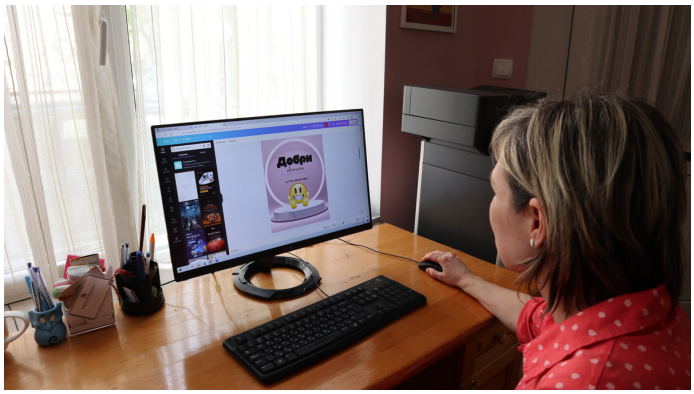
- scrivere un ricordo legato a ciascuna di queste emozioni, collegato al proprio corpo;
- evidenziare una sola parola per ogni storia;
- per una parola o un episodio, chiedete aɜ partecipanti di identificare un organo ad essa correlato (potete portare con voi alcune immagini e chiedere loro di sceglierle);
- chiedete loro di sentire le emozioni nel loro corpo: quando siete felici, quale parte del vostro corpo è coinvolta?

Debriefing/Valutazione:
Attività di chiusura e discussione sull'intera esperienza del workshop. (15 min)

- Il completamento di questa attività ha aumentato la consapevolezza di come definite il vostro corpo?
- Quali sfide si sono presentate durante la stesura di queste lettere?
- Come vi ha fatto sentire questo esercizio?

Osservazioni/ Prestare attenzione a:
È molto importante creare uno spazio sicuro, per consentire a3 partecipanti di esprimersi con sicurezza nel gruppo. Ricordate di dare tempi precisi per lo svolgimento delle diverse attività.

Laboratorio di arte visiva - Poster Digitale



Digital ArtTipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Arte digitale

Tutorial Video

Premessa metodologica/ introduzione:
I "discorsi di incitamento all'odio" (hate speech) sono un problema crescente per le persone di tutte le età, ma soprattutto per з giovani che si imbattono quotidianamente in tali contenuti non solo nel loro ambiente analogico, ma anche attraverso le loro interazioni online. Anche se un episodio di "hate speech" può causare gravi disagi, è anche un'opportunità per sviare questi commenti, riconoscendo la questione affrontata e offrendo interpretazioni diverse. Se da un lato questo è un modo per accettare e riconoscere le critiche, dall'altro è anche un modo per cambiare la narrazione e spostare l'attenzione dall'intenzione di comunicare odio o derisione, senza incitare ulteriore ostilità. Questa pratica è pensata per trasformare i commenti offensivi in uno strumento produttivo.

Organizzazione Partner:
Animus Association

Numero di partecipanti:
6-12

Tempo/ Durata:
3-4 ore

Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:

1. PC, tablet, laptop, telefono cellulare;
2. Testimonianze di episodi di hate speech.

Laboratorio di arte visiva - Poster Digitale

Obiettivi/risultati di apprendimento attesi:

- Imparare ad analizzare gli atti di body shaming attraverso molteplici prospettive;
- riflettere sull'hate speech come forma di body shaming che permette diverse interpretazioni;
- promuovere l'accettazione trasformando le affermazioni offensive in commenti intelligenti, satirici o divertenti;

Fonte/Autrici: Elena Golemeeva e Margarita Rafailova

Fase 1 - Riscaldamento
Utilizzare un'attività che non sia correlata all'argomento principale del workshop. Qualcosa di semplice ed energico per animare ɜ partecipanti e coinvolgerlɜ nell'attività di gruppo. Se le persone non si conoscono, l'esercizio può prevedere la conoscenza reciproca (ad esempio: due verità e una bugia). L'obiettivo è far sì che ɜ partecipanti si conoscano in modo semplice e divertente, lasciando spazio alle intenzioni positive.

Fase 2 - Breve introduzione al tema "Hate Speech"
Introduzione del tema principale del workshop: il body shaming attraverso l'hate speech. Discussione generale sull'idea, l'atteggiamento e/o l'esperienza deɜ partecipanti nei confronti dell'hate speech.

Fase 3 - Istruzioni
Poiché aɜ partecipanti verrà chiesto di creare un poster con uno slogan che controbilanci i commenti di incitamento all'odio, verranno offerti loro alcune regole di base per la creazione di un poster. Ad esempio, si discuterà degli elementi compensativi da includere nel poster, dei caratteri utilizzati, delle immagini, dei colori, delle forme, ecc. Si tratta di un buon punto di partenza per coloro che non hanno esperienza nella creazione di tali contenuti.

Fase 4 - Testimonianze
Successivamente, al gruppo verranno presentate testimonianze/racconti personali di persone che sono state oggetto di "hate speech". Ogni partecipante sceglierà una testimonianza e il primo compito sarà quello di pensare a un commento di contrattacco, uno slogan che trasformi l'offesa in qualcosa di nuovo, che possa essere divertente o offrire una prospettiva diversa. Le persone possono essere divise in diversi gruppi da 3-4 per fare brainstorming e discutere le loro idee. Se necessario, la/il facilitatrice/facilitatore può assistere il processo.

Fase 5 - Navigare, assistere, moderare il processo
Aɜ partecipanti verrà presentato il sito web Canva.com che permette di creare poster gratuiti da scaricare in modo semplice. La piattaforma è adatta aɜ principianti e offre diverse opzioni di progettazione dei poster. In questo caso è importante che la/il facilitatrice/facilitatore segua il processo, si assicuri che ɜ partecipanti si attengano al compito principale e ricevano assistenza tecnica se necessario.

Fase 6 - Discussione
Una volta che tuttɜ sono prontɜ con il loro prodotto finale, la/il facilitatrice/facilitatore aprirà una discussione sull'intero processo e sul ragionamento per la creazione del poster.

Fase 7 - Feedback
Alla fine, aɜ partecipanti verrà chiesto di esprimere la loro opinione sul workshop in termini di *cosa è piaciuto*, *cosa può essere cambiato/migliorato*, *qual è la cosa che porteranno con sé dopo il workshop*.

Debriefing/Valutazione:
Feedback deɜ partecipanti alla fine dell'attività attraverso una discussione aperta.

Osservazioni/Prestare attenzione a:
Questa pratica può essere svolta manualmente, realizzando manifesti classici (di carta), utilizzando tecniche artistiche e artigianali, disegnando o facendo schizzi. L'inconveniente, tuttavia, di non utilizzare strumenti digitali è che questo può essere limitante o scoraggiante per le persone che non hanno capacità artistiche.

Laboratorio di arte visiva - Maschere

Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Attività manuali artistiche

Organizzazione partner:
Animus Association

Tutorial Video

Numero di partecipanti:
6-12

Premessa metodologica/ introduzione

Una forma di tecnica proiettiva che permette a3 partecipanti di proiettare le proprie emozioni, sentimenti e idee attraverso la creatività (in questo caso, la realizzazione di maschere). Questa tecnica consente un'espressione molto più spontanea e non censurata e, seguita da una serie di domande guida per la riflessione, permette a3 partecipanti di approfondire la conoscenza di sé. Cercare di conoscere e dare un nome agli aspetti della propria personalità nella loro diversità permette l'accettazione e l'integrazione. Questa pratica non può sostituire i metodi di lavoro profondi che portano alla consapevolezza dei contenuti inconsci della personalità, ma è un metodo che indirizza verso l'autoriflessione e apre un tema significativo per tutt3. La vergogna è quell'esperienza che ci fa sentire espost3, osservat3 e giudicat3, spingendoci a nascondere a noi stess3 e alle altre persone le nostre caratteristiche esterne o interne. Le maschere fungono da copertura, schermo. Spesso, stando dietro una maschera, otteniamo la libertà di esprimere un aspetto/sentimento/idea che potrebbe essere percepito come inaccettabile (da altre persone, ma anche da noi stess3). E se creassimo una maschera che mostra il volto di una persona che non si vergogna di sé stessa? Continuerà a essere una maschera o sarà un tentativo di tutte le persone coinvolte di ritrarre anche ciò che di solito resta nascosto?

Laboratorio di arte visiva - Maschere

Obiettivi/risultati di apprendimento attesi:

- Riconoscimento di aspetti individuali della personalità (caratteristiche esterne o interne) legati a sentimenti di vergogna;
- comprensione dell'espressione e delle conseguenze della vergogna;
- entrare in contatto con la propria autenticità e la sua diversità.

Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:
Spazio libero; scatole, caschi (che serviranno come base per la costruzione della maschera); forbici, colla, plastilina, carta, pezzi morbidi, pennarelli, nastro adesivo, paillettes, piume e qualsiasi altra cosa vi venga in mente.

Tempo/ Durata:
3-4 ore

Fonte/Autrici:
Elena Golemeeva e Margarita Rafailova

Fase 1: L'attività inizia con un breve riscaldamento.

Fase 2: Disporre i materiali al centro della stanza. Più sono vari, più ricco può essere il risultato finale.
Chiedete a3 partecipanti di creare una propria maschera sul tema "Una persona che non si vergogna di sé stessa".

Fase 3: Aprite una discussione chiedendo loro di riflettere sulle seguenti domande:

Quali maschere usiamo nella nostra vita quotidiana, con le persone che ci circondano? Cosa nascondiamo dietro di esse? Perché ne abbiamo bisogno?

NB: Se lo ritenete opportuno per il gruppo, potete approfondire la discussione facendo un esempio: la paura di essere rifiutat3, abbandonat3, giudicat3.

Come trattiamo noi stess3? La versione ideale che abbiamo scelto per noi stess3 è raggiungibile?

NB: Potete chiudere la discussione riassumendo i pensieri del gruppo.

Fase 4: Infine, se 3 partecipanti lo desiderano, possono scegliere i nomi per le loro maschere o scrivere una breve descrizione per accompagnare le loro maschere in una mostra o in una sfilata.

Debriefing/Valutazione:
Ogni partecipante ha l'opportunità di condividere una cosa nuova di sé che conserverà anche dopo questo workshop.

Osservazioni/ Prestare attenzione a:
Seguire il gruppo e determinare la profondità della discussione su questo punto. Non è necessario che 3 partecipanti condividano esempi specifici di ciò che si nasconde dietro la loro maschera, è sufficiente che ci pensino autonomamente.

Riferimenti:
https://artincontext.org/mask-artists/

Laboratorio di danza - Ballare con me stessə

Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Danza, improvvisazione cinetica

Tutorial Video

Premessa metodologica/ introduzione
Il movimento corporeo, la danza come processo senza stereotipi e la creazione di una sequenza originale di movimenti possono essere un modo esperienziale per connettersi con il proprio corpo, per recuperare il controllo e per realizzare il corpo come mezzo di espressione e comunicazione.
Questa esperienza di danza può infondere fiducia alle persone.
Inoltre, la danza è un modo creativo di comunicazione non verbale che aiuta le persone a esprimere attraverso il movimento cose che potrebbero vergognarsi o avere paura di dire a parole.
La danza, soprattutto quando coinvolge l'improvvisazione e quindi l'espressione autentica, può essere un'esperienza molto liberatoria.

Organizzazione partner:
SMouTH

Numero di partecipanti:
Qualsiasi

Tempo/ Durata:
60-90 min

Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:
Ampio spazio confortevole con possibilità di utilizzare la musica

Laboratorio di danza - Ballare con me stessə

Obiettivi/risultati di apprendimento attesi:

- Attivazione del corpo;
- consapevolezza del corpo;
- migliorare la consapevolezza di sé;
- migliorare la percezione del nostro corpo e del suo potenziale espressivo;
- espressione attraverso il corpo e il movimento;
- consapevolezza ed espressione dei sentimenti nei confronti del mio corpo;
- creare un senso di liberazione dei pensieri e del corpo.

Fonte/Autrice:
Despoina Bounitsi

Fase 1: riscaldamento
Fate un riscaldamento corporeo per attivare e aiutare ɜ partecipanti a connettersi con il proprio corpo. Potete prima concentrarvi sulla respirazione e poi suggerire piccole rotazioni di diverse parti del corpo. Potete incoraggiare il gruppo a muoversi liberamente scoprendo lo spazio e le sue possibilità, i diversi percorsi tra gli altri corpi e il contatto visivo con ɜ altrɜ. Si può anche chiedere aɜ partecipanti di aumentare e diminuire gradualmente la velocità del movimento per attivare ancora di più il corpo.

Fase 2: trovare la mia "sfera"
Chiedete aɜ partecipanti di allungarsi in modo che il loro corpo occupi il massimo spazio possibile e poi di restringersi in modo che il loro corpo occupi il minimo spazio possibile. Ripetere 3 o 4 volte, invitando ɜ partecipanti a prendere coscienza del proprio corpo nello spazio e a immaginare di essere circondati da una "sfera" immaginaria, una bolla che rappresenta il loro spazio personale, sicuro e immaginario. Ognuno ha la sua sfera. Chiedete loro di provare a muoversi con l'idea della "sfera" per prendere coscienza dei confini del loro spazio personale tra gli altri corpi.

Fase 3: Muoversi all'interno della "sfera"
Guidate ɜ partecipanti in questo modo:
"Trovate un punto dello spazio in cui vi sentite bene e fermatevi lì. Continuate ad avere la sensazione della "sfera". Muovetevi liberamente, cercando di scoprire in modo personale i limiti dello spazio, i confini della vostra "sfera". Provate a cambiare la velocità con cui vi muovete e a muovervi su diversi livelli".
La/Il facilitatrice/facilitatore può suggerire aɜ partecipanti di chiudere gli occhi se si sentono a proprio agio. La/Il facilitatrice/facilitatore chiede quindi aɜ partecipanti di reagire con il movimento del corpo alle idee e alle parole date.

Esempio:
Come il vostro corpo mostrerebbe amore, dolore, libertà, paura, desiderio, imbarazzo, vergogna, potere, cambiamento, calma, rabbia, relazione, bisogno?
Quando sentite che ɜ partecipanti hanno iniziato a esprimersi attraverso il corpo, chiedete loro di trovare una posizione comoda (seduti o sdraiati), di fidarsi di voi per i prossimi minuti e di seguire le vostre istruzioni. Se si sentono a proprio agio, possono tenere gli occhi chiusi.

Fase 4: il corpo risponde
In questo ambiente sicuro la/il facilitatrice/facilitatore chiede aɜ partecipanti di rispondere alle domande con il loro corpo e il loro movimento. Incoraggia l'onestà e a fidarsi del movimento del loro corpo e a provare a incorporare le loro idee nel movimento.
Domande:
- Confrontate il vostro corpo con altri corpi? Cosa provate quando lo fate?
- Avete mai chiesto scusa per il vostro corpo? Come vi siete sentitɜ?
- Cosa fa il vostro corpo o una parte del vostro corpo quando ve ne vergognate? Come reagisce?
- Cosa direste al vostro corpo se foste liberi dalla vergogna?
La/Il facilitatrice/facilitatore dà aɜ partecipanti tempo, opportunità di ripetizione e lɜ aiuta a sentirsi liberi di rispondere a qualsiasi cosa desiderino.

Fase 5: la mia coreografia
Le indicazioni che seguono possono essere le seguenti:
"Ripeto nella mia mente più e più volte i movimenti - risposte alle domande di cui sopra. Li metto in ordine come voglio. Cerco di espandere il mio movimento. Comincio a muovermi con la sequenza di questi quattro movimenti-risposte. Posso lentamente aprire gli occhi e muovermi più intensamente seguendo questa nuova coreografia personale".

Fase 6: evoluzione e sintesi
Chi vuole può presentare al gruppo la coreografia che ha creato e magari condividere i pensieri che vi si riflettono. ɜ partecipanti possono sintetizzare creativamente piccole coreografie personali per uso artistico e comunicativo.

Debriefing/Valutazione:
- Come vi siete sentitɜ durante il processo?
- Quali pensieri avete avuto in relazione al corpo?
- Avete sentito che c'è stato un cambiamento nel vostro modo di pensare?

Osservazioni/ Prestare attenzione a:

Fiducia:

È importante creare un clima di calma e sicurezza fin dall'inizio. Chiedete aɜ partecipanti di fidarsi di voi e di seguirvi a modo loro, finché si sentono a loro agio. Sottolineate che non c'è un giusto e uno sbagliato e che ognuno può reagire in modo personale alle istruzioni.

Flusso continuo:

Chiedete aɜ partecipanti di non interrompere, se possibile, per creare un senso comune di flusso. Tuttavia, se incontrano difficoltà, possono lasciare il processo con discrezione in qualsiasi momento senza interrompere ɜ altrɜ. Se ciò accade, si consiglia alla facilitatrice/facilitatore di aiutarlɜ a rientrare nel processo, se lo desiderano.

Calma:

Si ritiene utile che l'intero processo sia accompagnato da una musica calma a basso volume e che la voce della facilitatrice/facilitatore sia forte, chiara e calma allo stesso tempo. Inoltre, le istruzioni devono essere semplici, ripetute il numero di volte necessario e lasciare aɜ partecipanti il tempo di creare il proprio movimento.

Laboratorio di danza - Luce danzante

Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Movimento/danza e meditazione guidata

Tutorial Video

Organizzazione partner:
SMouTh

Numero di partecipanti:
Qualsiasi

Tempo/ Durata:
60-90 min

Premessa metodologica/ introduzione

Il movimento e la danza possono essere potenti mezzi ed esperienze quando si tratta di accettazione del corpo. Il suo carattere permette a chi danza di sperimentare sentimenti e sensazioni (come la vergogna, l'imbarazzo, ma anche l'orgoglio, la fiducia) **sul** proprio corpo, **con/sul** proprio corpo direttamente e senza alcuna mediazione/spiegazione logica. La danza può anche fornire alle persone il quadro e i mezzi per trasformare qualsiasi sentimento/percezione negativa del proprio corpo in un processo creativo (e possibilmente in un risultato artistico) di sensibilizzazione, comprensione e negoziazione di tali sentimenti. Inoltre, fare un passo per esporre il proprio corpo - da solɜ o di fronte ad altrɜ - e danzare è già un passo verso l'accettazione del corpo; le persone con una narrazione negativa del proprio corpo tendono a nasconderlo e isolarlo. La danza è un processo applicato piuttosto che teorico. Permettere e invitare sé stessɜ a espandere il proprio corpo e a muoverlo attivamente "conquistando" lo spazio e il tempo, superando o almeno affrontando la paura e la vergogna, può essere liberatorio e persino terapeutico. Potremmo riassumere grossomodo così: chi danza deve in qualche modo accettare il proprio corpo dal punto di vista energetico.

Laboratorio di danza - Luce danzante

Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:

- Un ampio spazio per ballare e potersi sdraiare
- Opzionale: tappetini da yoga, cuscini
- Musica

Fonte/Autrice:
Dimitra Zacharouli

Obiettivi/risultati di apprendimento attesi:

- Esplorare il senso che abbiamo del nostro corpo e i diversi sensi che abbiamo delle diverse parti del corpo;
- “negoziare" e riconciliarsi con le parti del corpo e con tutto il corpo;
- facilitare l'accettazione dei sentimenti che proviamo nei confronti del nostro corpo.

Fase 1: riscaldamento - consapevolezza del corpo e mobilitazione (15 min)

Iniziare in cerchio e fare un breve riscaldamento di tutte le parti del corpo: iniziare dalla consapevolezza del respiro, poi aggiungere l'istruzione di muovere lentamente e delicatamente una parte del corpo dopo l'altra: testa, spalle, braccia, cassa toracica, bacino, ginocchia, piedi.

In seguito, invitate ɜ partecipanti a lasciare il cerchio e a muoversi nella stanza. Date l'istruzione che il primo passo per lasciare il cerchio è iniziato dai piedi e date loro un po' di tempo per camminare. Poi invitateli a provare a iniziare il movimento da diverse parti del corpo: dal ginocchio, dalla mano, dal gomito, dal bacino, dalla testa, dagli occhi, dall'orecchio e così via. Cercate di considerare il vostro gruppo di riferimento, poiché diversi tipi di disabilità potrebbero aver bisogno di aiuto nell'immaginare questa parte del corpo che guida un movimento. Lasciate che, con una musica di sottofondo, si muovano nello spazio come se la parte del corpo specifica guidasse il movimento e tutte le altre parti la seguissero. Invitate ɜ partecipanti a rallentare gradualmente fino a trovare un punto per loro gradevole in cui fermarsi e fare una pausa.

Fase 2: Meditazione guidata (20 min)
Nel luogo prescelto, possono sdraiarsi o sedersi in una posizione comoda. Fate sapere loro che trascorreranno un po' di tempo in questa pausa, quindi possono prendersi il tempo necessario per trovare la posizione più comoda per loro, magari usando cuscini o altri oggetti di supporto o le pareti. Ricordate loro che se si sentono a disagio o si stancano della posizione scelta, possono cambiare posizione o uscire dal processo senza disturbare ɜ altrɜ. Forse sentiranno caldo dopo il riscaldamento, ma consigliate loro di indossare un altro strato di vestiti, poiché la meditazione lɜ farà raffreddare, a seconda della temperatura della stanza.

Si può mettere della musica di rilassamento con suoni calmi o naturali, mentre ɜ partecipanti si sistemano nella loro posizione.

Poi guidate il gruppo con istruzioni come queste:

"Potete chiudere gli occhi, se lo ritenete opportuno. La prima cosa che voglio chiedervi è di iniziare a svuotare la mente. È del tutto naturale che la nostra mente non smetta mai di pensare, ma per i prossimi minuti cercate di liberarla da tutti i vostri pensieri. Se non riuscite a svuotarla, provate ad aprire gli occhi e a chiuderli di nuovo. Potete aprire e chiudere gli occhi tutte le volte che volete, finché non sentite che le palpebre preferiscono rimanere chiuse. A quel punto, sentite che le palpebre diventano più pesanti e più morbide, sentite che tutta la testa cade più pesantemente a terra.

Portate l'attenzione sul vostro respiro: ogni volta che inspirate, tutto il vostro corpo si sente più leggero, ogni volta che espirate tutto il corpo si sente più morbido e cade più pesantemente a terra. Cercate di immaginare questo terreno e l'ambiente che vi circonda: ora siete sdraiati nel vostro luogo ideale. Mentre continuate a rendere il vostro corpo più morbido e più pesante a ogni espirazione, cercate di capire tutti i dettagli di questo luogo ideale. Dove si trova? È un luogo reale o immaginario? Cosa c'è intorno a voi? È giorno o notte? Da dove viene la luce? Com'è la temperatura? Riuscite a sentire qualcosa? Sentite l'odore di qualcosa? Com'è la superficie su cui siete sdraiatɜ? Siete solɜ o c'è qualcun altrə con voi?

Quando sentite che tutto il vostro corpo è morbido, rilassato e pesante, portate la vostra attenzione sulla sommità della testa. Immaginate che sulla vostra testa cresca un bellissimo fiore. Cercate di immaginarne la forma, il colore, l'odore. Ogni volta che inspirate, questo fiore assorbe la luce del sole o della luna, ogni volta che espirate inviate questa luce al vostro corpo. Cercate di inviare la luce in tutte le parti del corpo e osservate se sentite resistenza in una parte specifica. Se incontrate resistenza, provate ancora un po', inviando qualche respiro in più a quella parte, ma non forzate mai il vostro corpo ad accettare la luce. I pensieri che seguono possono aiutarvi ad alleggerire un po' le parti che oppongono resistenza:

- Ricordate di aver confrontato questa parte di voi con quella di altre persone? In che modo questo confronto influisce sulla vostra autostima o fiducia in voi stessɜ? Quanto vi sentite prontɜ a smettere di fare paragoni?
- Ricordate che vi è stato chiesto di scusarvi per questa parte con altrɜ o con voi stessɜ? Vi sentite prontɜ a smettere di chiedere scusa per questo?

Continuate a respirare in questo modo finché non vedete il vostro corpo pieno di luce e prendetevi un po' di tempo per sentire e godere di questo stato. Questa luce rende il vostro corpo più caldo e morbido, vi fa risplendere dall'interno verso l'esterno. Ora siete splendenti, pieni di luce, ma c'è una parte del vostro corpo che brilla di più. Prendetevi il tempo necessario per trovare questa parte e darle un nome, anche se non sentite che c'è una parte che spicca davvero.

Fase 3: Danzare con la luce (5 min)
Quando trovate la vostra parte lucente, lasciate che vi aiuti a uscire dallo stato di rilassamento. Potete iniziare a muovervi lentamente, partendo da questa parte. Potete iniziare a distendere il corpo come se vi foste appena svegliatɜ, freschɜ e lucidɜ, e siete prontɜ a diffondere con il vostro movimento la luce in tutto lo spazio intorno a voi. Ora non siete nel vostro luogo ideale, siete qui nella stanza tra altre persone, ma potete condividere un po' il vostro luogo del sogno attraverso il vostro movimento. Se volete, potete continuare a improvvisare e a danzare più attivamente, come se steste raccontando con il vostro corpo una storia su di esso. Come si sente? Quali sono i suoi punti di forza? Quale messaggio porta con sé? Contro cosa protesta? Per cosa si batte?

In questa fase, potete invitare ɜ partecipanti a suggerire qualsiasi musica abbiano voglia di ballare.

Fase 4: (facoltativa - se lavorate con ballerinз) (15 min)

Potete invitare з partecipanti a lavorare per altri 15 minuti da solз o in coppia per combinare gli elementi delle loro improvvisazioni per creare una breve coreografia di danza e presentarla al gruppo. In alternativa (o in aggiunta) possono scrivere un testo o una poesia basandosi sui loro pensieri durante il processo.

Debriefing/Valutazione:
Invitate з partecipanti a riunirsi in un cerchio e agevolate una discussione conclusiva con domande come queste:

- Quanto è stato difficile inviare la luce in diverse parti del corpo?
- Riuscite a identificare il motivo per cui quelle parti opponevano resistenza?
- Le istruzioni vi sono state utili per sciogliere questa resistenza?
- Pensate che tradurre in danza questi pensieri possa aiutare l'accettazione del corpo?

Osservazioni/ Prestare attenzione a:
Quando introducete questo tipo di metodologia di meditazione e movimento, prestate attenzione al vostro gruppo e alle sue esigenze di accesso. Assicuratevi che le istruzioni verbali siano accessibili e facili da "tradurre" per le persone con mobilità e fisicità diverse.

Riferimenti:
https://thebodyisnotanapology.com/

Il potere delle etichette

Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Arte visiva/Fotografia

Organizzazione partner:
University of Atypical

Tutorial Video

Numero di partecipanti:
8-12

Premessa metodologica/introduzione
L'idea di questo workshop è nata dalla riflessione sul potere delle parole/nomi e dell'identità. I nomi e le etichette che ci vengono dati danno forma al modo in cui ci sentiamo con noi stessɜ. Le etichette negative in relazione al body shaming hanno un impatto sull'immagine corporea e sull'autostima. Le etichette possono anche dare forma alle aspettative che ci si pone nei confronti delle altre persone, creando stereotipi (Starnes, 2021).

Tempo/ Durata:
1,5 - 2 ore

Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:
- Carta stagnola
- Feltro
- Pennarelli/pennarelli
- Carta
- Colla
- Forbici
- Macchina fotografica

Obiettivi/risultati di apprendimento attesi:
- Praticare l'autoconsapevolezza e la riflessione;
- comprendere le diverse percezioni di ciò che è un corpo;
- come sfidare e rispondere alle etichette negative associate al body-shaming.

Fonte/Autrici:
Deirdre McKenna, Amy Frazer

Descrizione dell’attività:

- Discussione aperta - Che cos'è un corpo? 3 partecipanti discutono in gruppo la propria percezione di un corpo. (15 min)
- 3 partecipanti scrivono prima il loro nome e discutono il significato che c'è dietro. Possono disegnare intorno alle lettere o tradurre in disegno il loro significato (10 min).
- 3 partecipanti scrivono poi 3 sostantivi o aggettivi negativi e 3 sostantivi o aggettivi positivi che sono stati utilizzati per loro da altre persone. 3 partecipanti condividono con il gruppo le parole negative e positive che hanno scritto. (15 min)
- 3 partecipanti prendono la carta stagnola e la modellano in base ad una delle parole negative. Possono formare una collana, un braccialetto o una corona. Poi ritagliano dei pezzi di feltro per formare le lettere della parola positiva scelta e le incollano su un altro pezzo di feltro quadrato. (40 min)
- 3 partecipanti indossano la parola negativa e reggono quella positiva e si fanno ritrarre in una fotografia. (15 min)

Debriefing/Valutazione:

Discutete con 3 partecipanti su come si sono sentiti durante il processo. (10 min)

Riferimenti:

https://turnersyndromefoundation.org/2021/07/13/the-power-of-labels/#:~:text=Labels%20reflect%20how%20people%20think,needs%2C%20culture%2C%20and%20personalities

Collage di corpi

Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Arte visiva/scultura

Tutorial Video

Premessa metodologica/ introduzione
L'idea alla base di questo workshop è che 3 partecipanti si concentrino maggiormente sul corpo e su ciò che può fare piuttosto che sul suo aspetto. Il metodo artistico si basa sul concetto di Cadavre Exquis *(Cadaveri eccellenti/Cadavere squsito - gioco di carta e matita non competitivo).*

Obiettivi/risultati di apprendimento attesi:

- Praticare l'autoconsapevolezza e la riflessione;
- comprendere le diverse percezioni di ciò che è un corpo;
- comprendere e concentrarsi su ciò che il corpo può fare.

Organizzazione partner:
University of Atypical

Numero di partecipanti:
8-12 persone

Tempo/ Durata:
2 ore

Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:
Penne, carta.

Fonte/Autrice:
Amy Frazer

Iniziate con un'attività di riscaldamento.

Fase 1
Assegnate una parte del corpo a ciascunə partecipante su un foglio di carta:

- Testa
- Occhio sinistro
- Occhio destro
- Naso
- Spalla sinistra
- Spalla destra
- Braccio sinistro
- Braccio destro
- Mano sinistra
- Mano destra
- Torso
- Gamba sinistra
- Gamba destra
- Piede sinistro
- Piede destro

(Aз partecipanti potrebbe esserne assegnato più di uno a seconda del numero)

Fase 2
з partecipanti riflettono su ciò che è stato loro assegnato e includono una parola o una frase positiva, neutra o significativa per loro.
з partecipanti disegnano come percepiscono l'aspetto di quella parte.

Fase 3
Alla fine, tuttз з partecipanti ricompongono insieme il corpo e discutono le frasi positive, neutre o significative che hanno inserito.

Osservazioni/ Prestare attenzione a:
Potrebbe emergere il tema della disabilità e della percezione di ciò che è un corpo. Lasciate che la conversazione fluisca in modo naturale e date spazio a chiunque decida di parlare della propria disabilità o menomazione.

Riferimenti:
https://www.nationalgalleries.org/art-and-artists/31332/cadavre-exquis-exquisite-corpse

Grazie per la lettura!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.