

FRANCESCA | CAMPIGLI
Independent artist & Trainer

Pratiche artistiche & formative x bambin* e coloro che desiderano crescere ancora

proposte base



www.post-land.com

#Teatroebambin* - Materie

- Il corpo nelle sue molteplici possibilità e caratteristiche spaziali
- La natura del movimento (autentico - imitativo), lo spostamento e i contrasti
- Giochi di sensazione e di percezione
- Il ritmo e l'accordo, l'ascolto empatico
- La comunicazione con suoni/parole e senza uso della voce (imitazione e manipolazione)
- Le tecniche d'improvvisazione (imitazione, immedesimazione)
- Livelli di energia e gamme emotive
- La presenza, l'intenzione e i tempi della scena
- Attraversamento dello spazio scenico e riconoscimento delle sue regole
- Elementi di cultura teatrale (codici universali, linguaggio, stile, atmosfere)
- La composizione collettiva senza l'uso del copione e l'utilizzo dei personaggi

#Teatroebambin* - Metodi

- Il setting tiene conto dei principi dell'organizzazione scenica (cura dello spazio, inserimento di innesti poetici, tempistiche organizzate su ritualità).
- La conduzione è basata sull'assenza di giudizio, sull'osservazione e sulla rivelazione del potenziale dei singoli, sul rinforzo dedicato durante la fase dell'emersione dell'immaginario e sulla mediazione nel momento della creazione collettiva.
- Le composizioni sono collaborative, c'è spazio per le differenti attitudini che si muovono in sinergia tra di loro. L'apprendimento avviene attraverso il fare, il guardare, il condividere.
- Il valore artistico dell'intervento sta nel coinvolgimento emotivo dei partecipanti: essere parte di un processo di ricerca estetica avvicina gli uni con gli altri e porta a creare insieme qualcosa di bello.
- La drammaturgia finale è una restituzione scenica basata sulla compresenza dei linguaggi della contemporaneità e sulla scelta dei formati più adatti alle invenzioni dei partecipanti.

#Teatroebambin* - Scopi

Nella crescita del bambino il teatro:

- Agisce sulla consapevolezza corporea (in particolare percezione e relazione corpo-spazio-altri);
- Sviluppa il pensiero astratto e mette in evidenza l'immaginario dei partecipanti;
- Contribuisce alla formazione di una personalità solida e di un gusto estetico;
- Favorisce la connessione con le emozioni e l'ampliamento delle competenze espressive;
- Offre occasioni di comunicazione, socializzazione e condivisione fra coetanei;
- Permette di migliorare la comunicazione di sé con effetti su autostima e fiducia;
- Sensibilizza verso un senso critico prima generale poi specifico.

#Yoogaa - Materie

- Origini dello yoga, Yoga come gioco
- Temi di ispirazione (la natura, gli animali, gli oggetti)
- Il concetto di comodità e di equilibrio
- Il corpo nelle sue singoli componenti (parti singole, parti doppie, parti morbide, parti rigide)
- Il ritmo interno/esterno, la sintonia e la presenza
- La percezione del corpo nello spazio e nelle varie posizioni a terra
- Le posture per l'estensione della schiena e per l'equilibrio corpo-mente
- La respirazione consapevole utile per la scoperta della calma e l'autostima
- Esercizi per l'attenzione e la concentrazione
- Sessioni di rilassamento (yoga nidra per bambini)
- Elementi di cultura del movimento (spontaneità, rapporto corpo/spazio, percezione)
- I caposaldi della disciplina (accettazione, serenità, aiuto reciproco, forza di volontà)

#Yoogaa - Metodi

- L'intervento è di carattere inclusivo, il clima è gioioso, si rispettano i modi e i tempi di ognuno, si forniscono suggerimenti passo per passo per sostenere i partecipanti verso la pratica.
- Il gioco e il divertimento fanno vivere ai bambini sensazioni piacevoli e li portano a imparare in modo spontaneo.
- L'apprendimento avviene attraverso l'imitazione, la ricerca del limite, il corpo memorizza attraverso il ripetersi e l'evolversi delle singole pratiche.
- Il valore formativo del percorso sta nel sentirsi dentro l'esperienza: essere parte di un'unità che si applica per un fine comune porta i bambini a migliorarsi e a imparare gli uni dagli altri.
- La documentazione è la traccia che conserva e restituisce ai bambini e alle loro famiglie i vari passaggi fatti; solitamente viene consegnata durante una lezione aperta o un momento di condivisione.

#Yoogaa - Scopi

Fare yoga in infanzia:

- Favorisce lo sviluppo armonico della mente e del corpo nei bambini;
- Sviluppa la confidenza nelle risorse relazionali (l'espressione di sé, l'autostima e l'aiuto reciproco) e le capacità di autoregolazione;
- Sensibilizza all'osservazione attenta dei diversi stati d'animo;
- Affina il coordinamento, la relazione corpo-spazio e la consapevolezza di sé;
- Accompagna i bambini verso un bilanciamento del mood (nelle manifestazioni di accentuata introversione o estroversione)
- Promuove una maggiore attenzione al momento e una riflessione etica sulla dedizione.