transcen dance

FORMAZIONE INTERNAZIONALE

Scambio di Buone Pratiche di Inclusione e Accessibilità per persone **Trans e Non-Binarie.**

Feb 25–Mar 2, 2025

MARSIGLIA

Co-funded by
the European Union

transcen
dance

REPORT

Formazione Internazionale TRANScenDANCE

Scambio di Buone Pratiche di Inclusione e Accessibilità
per persone **Trans e Non-Binarie**.

Date: 25-26-28 Febbraio, 1-2 Marzo 2025

Location:

Klap Maison pour la danse - 5 Av. Rostand, 13003 Marsiglia

CMA Roucas Blanc - Sq. Pierre Aubert, 13007 Marsiglia

Ospitato da: Cie Essevesse

Sommario

Formazione Internazionale TRANScenDANCE 5

1. Approfondimenti teorici 9

1.1 Resoconto della Conferenza di Lee Ferrero 9

1.2 Resoconto del Contributo Teorico di Luce Sant'Ambrogio 14

2. Laboratori di Danza e Teatro 17

2.1 Laboratorio n°1 17

2.2 Laboratorio n°2 24

2.3 Laboratorio n°3 29

2.4 Laboratorio n°4 34

2.5 Laboratorio n°5 41

2.6 Laboratorio n°6 46

2.7 Laboratorio n°7 54

2.8 Laboratorio n° 8 59

Riflessioni e Conclusioni 62

Autore/autrici/autorə 69

Formazione Internazionale TRANScenDANCE

Contesto e Obiettivi

Nel quadro della ricerca continua di TRANScenDANCE sull'accessibilità e l'inclusività negli spazi culturali per persone trans e non binarie, è stato organizzato un percorso di formazione internazionale a Marsiglia. Ospitata dai coordinatori del progetto, Cie Essevesse, questa formazione aveva l'obiettivo di esplorare come la danza e le arti performative possano rappresentare strumenti efficaci per promuovere l'inclusione e affrontare le sfide legate all'accessibilità nei contesti culturali.

Metodologia

Il piano iniziale prevedeva una formazione rivolta ai partner del consorzio, basata sulla metodologia consolidata di Cie Essevesse, sviluppata dai coreografi e artisti della danza Fabio Dolce e Antonino Ceresia, che collaborano attivamente con la comunità trans dal 2020. Tuttavia, riconoscendo la ricchezza delle competenze presenti all'interno del consorzio, è stato adottato un approccio più collaborativo e orizzontale.

In questo nuovo formato, le formatricə e i formatorə di ciascuna organizzazione partner sono stati invitati a proporre attività inclusive basate sul movimento e sul teatro. Inoltre, ogni partner è stato incoraggiato a coinvolgere un artista trans della propria rete, in qualità sia di guida di attività che di osservatorə, per offrire contributi e feedback preziosi.

Per arricchire ulteriormente la formazione è stato invitato **Lee Ferrero, presidente dell'associazione francese Transat** con sede a Marsiglia, a condividere alcune riflessioni fondamentali sull'identità trans nella società. Il suo intervento ha fornito un'importante prospettiva teorica e scientifica, supportata da dati statistici, oltre a suggerimenti pratici su come lavorare con la comunità trans. Questo apporto ha permesso di approfondire la comprensione delle sfide affrontate dalle persone trans e di orientare lo sviluppo di metodologie più inclusive.

Durante la settimana, le formatricə e i formatorə hanno condotto le attività proposte, seguite da momenti strutturati di riflessione e confronto, durante i quali i partecipanti hanno fornito feedback. Questi momenti di scambio avevano l'obiettivo di valutare criticamente le metodologie utilizzate, perfezionare le attività quando necessario e individuare buone pratiche per l'inclusione. I contributi raccolti in questo processo saranno alla base della realizzazione di un **Manuale di Formazione**, che raccoglierà gli approcci e le metodologie più efficaci.

Un elemento chiave della formazione è stata la composizione del gruppo di partecipantə, che includeva persone trans, non binarie e cisgender di ogni genere. Questa eterogeneità è stata fondamentale per comprendere sia i bisogni specifici delle persone trans in contesti misti, sia le difficoltà che le persone cisgender possono incontrare nel facilitare attività rivolte a partecipanti trans e non binari.

Risultati e Futuri Utilizzi

Il **Manuale di Formazione finale** sarà una risorsa completa a disposizione dei partner per la formazione dei facilitatorə nei rispettivi paesi. Inoltre, sarà reso pubblicamente disponibile online, garantendo così l'accesso a questi strumenti da parte di professionistə di tutto il mondo, con l'obiettivo di rafforzare le competenze nella creazione di ambienti inclusivi e di supporto per persone trans e non binarie nei contesti culturali e artistici.

Partecipanti

Nel quadro del nostro scambio internazionale di buone pratiche inclusive attraverso la danza, il teatro e le arti performative, un gruppo eterogeneo di professionistə e stakeholders si è riunito per condividere metodologie e approcci volti a promuovere inclusione, accessibilità ed espressione artistica. Per **Cie Essevesse** hanno partecipato Fabio Dolce e Antonino Ceresia – formatori, ricercatori, coreografi e danzatori con esperienza in danza/arteterapia – insieme a Clara Deschodt, specialista in Teatro dell'Oppresso. Tra gli stakeholders invitati figuravano Loélia Essadi, danzatrice, scrittrice e danzaterapeuta, e Lou Laude de Francqueville (Lou Pioupiou), facilitatrice nel campo delle arti performative e della letteratura.

Per **BAZAART** erano presenti Nataša Milojević, artista di danza contemporanea e performance nonché coordinatrice artistica, e Sunčica Milosavljević, artista teatrale, pedagogista e direttrice di programma, con ulteriori contributi da parte degli stakeholders invitati Eva Voštinić, attrice e tirocinante in terapia somatica, e Alexander Zain, artista di danza contemporanea e performance. **NEXUS** ha portato l'esperienza della coreografa, danzatrice e formatrice Simona Bertozzi e della ricercatrice ed educatrice in arti performative Ariadne Mikou, affiancate da Luce Sant'Ambrogio, attrice, scrittrice e formatrice con un dottorato in Studi di Genere e Performance. Dal lato di **GAMMA Genesis**, le psicoterapeute Raluca Ferchiu e Lavinia Stogrea hanno condiviso le loro prospettive, arricchite dal contributo dell'invitata Cătălina Hahui, tirocinante in psicoterapia. Per **LaJoven** hanno partecipato Pedro Sánchez, project manager e supporto alla formazione, Laura Camila Forero, specializzata nella formazione alla comunicazione, e il coreografo e danzatore David Blanco. Tra gli stakeholders invitati figurano Petra Ramón, attrice e formatrice, e Lou Bigué-Suner, scenografa. Questo incontro ha favorito un dialogo stimolante, integrando danza, teatro e psicoterapia per promuovere inclusione e accessibilità, benessere e metodologie artistiche innovative.

Resoconto delle Attività

Il presente resoconto illustra le attività proposte da tuttə lə partecipantə durante il nostro Training Internazionale, comprendendo sia workshop pratici che contributi teorici.

Oltre alle sessioni previste da programma, abbiamo avuto il privilegio di ricevere preziosi contributi da **Luce Sant'Ambrogio** (PhD in Gender/Trans and Performance Studies), il cui intervento ha arricchito e ampliato la conferenza tenuta da **Lee Ferrero** (Presidente dell'Associazione Transat). L'intervento di Lee Ferrero ha fornito una solida base teorica e scientifica sulle tematiche transgender, includendo dati statistici e indicazioni pratiche. Nel corso del training, Luce Sant'Ambrogio si è offerta spontaneamente di approfondire quanto esposto da Lee, contribuendo con ulteriori riflessioni su genere, identità trans e studi sulla performance. I loro interventi congiunti hanno notevolmente ampliato la nostra comprensione collettiva, offrendo

strumenti fondamentali per affinare il nostro approccio all'inclusività nei contesti culturali.

Inoltre, abbiamo avuto l'onore di partecipare a un workshop condotto da **Loélia Essad**i, artista nota per la sua competenza nel twerk e nelle danze afro-discendenti. La sessione, intitolata *From My Hips I'll Bounce*, ha offerto un'immersione profonda nel significato culturale del movimento dei fianchi, nelle tecniche del twerk e nell'eredità afro nella danza. Collegando lə partecipantə alla propria fiducia corporea e alle radici culturali, Loélia ha sottolineato l'importanza di comprendere e rispettare l'origine di queste pratiche artistiche.

Nel complesso, questi contributi hanno arricchito il nostro percorso formativo, offrendo sia strumenti teorici che esperienze pratiche in grado di rafforzare il nostro impegno verso l'inclusività e la consapevolezza culturale nei rispettivi ambiti di lavoro.

1. Approfondimenti teorici

1.1 Resoconto della Conferenza di Lee Ferrero

Introduzione

Questo resoconto offre una panoramica della sessione di formazione su identità di genere e inclusione condotta da Lee Ferrero, Presidente di TRANSAT. L'incontro aveva l'obiettivo di approfondire la comprensione, da parte dellə partecipantə, di tematiche legate all'identità di genere, all'espressione di genere, all'orientamento sessuale e alle sfide affrontate dalle persone trans e non conformi al genere. Attraverso spiegazioni teoriche ed esercizi interattivi, la formazione ha favorito consapevolezza, inclusione e riflessione personale.

Parte 1: Comprendere l'identità di Genere e i Costrutti Sociali

Lee Ferrero si è presentatə e ha introdotto l'associazione TRANSAT, illustrandone la missione e le attività. L'incontro è iniziato con una riflessione sulle distinzioni fondamentali tra identità di genere ed espressione di genere, con particolare attenzione ai meccanismi sociali che influenzano la percezione del genere.

Concetti Chiave Affrontati:

- **Assegnazione del genere alla nascita**: la prassi di attribuire il genere a un* bambin* basandosi esclusivamente sui genitali esterni, rafforzando così le norme binarie di genere.
- **Sviluppo sessuale**: la società tende a classificare rigidamente le persone come maschi o femmine, ma esistono numerose variazioni biologiche. Ad esempio, una donna può avere livelli di testosterone simili a quelli di un uomo.
- **Persone intersessuali**: circa l'1,7% della popolazione è intersessuale, ovvero presenta caratteristiche biologiche attribuibili sia al sesso maschile che a quello femminile. È stata sottolineata la problematicità delle operazioni mediche eseguite su neonat* intersessuali senza il loro consenso, spesso causa di disagio psicologico a lungo termine.

- **Stereotipi di genere e aspettative sociali**: la confusione tra identità di genere, sesso biologico ed espressione di genere alimenta stereotipi. Le persone che non si conformano a tali aspettative sono frequentemente oggetto di discriminazione e violenza.
- **Identità trans**: essere trans significa rifiutare, in parte o del tutto, il genere assegnato alla nascita, e non implica necessariamente una transizione fisica. Molte persone trans cercano il riconoscimento della propria identità di genere, piuttosto che interventi medici.
- **Identità non binarie e non conformi al genere**: molte persone trans non si identificano in una transizione da un genere all'altro secondo la logica binaria, ma vivono la propria identità al di fuori di categorie tradizionali. Sono stati portati esempi da diverse culture, come alcune pratiche inuit in Groenlandia, che evidenziano visioni del genere alternative a quelle occidentali.
- **Panoramica sulle identità LGBTQI+**:
    - **LGB**: non conformità rispetto alle aspettative sociali sull'orientamento sessuale.
    - **T**: non conformità rispetto all'identità di genere.
    - **I**: non conformità rispetto alle caratteristiche fisiche/corporee (cromosomi, genitali, ecc.).
    - **Q**: non conformità rispetto alle aspettative sociali su genere e sessualità.

Autodeterminazione e pratiche inclusive:

- L'unico modo per conoscere l'identità di genere di una persona è chiederlo, nel pieno rispetto del principio di autodeterminazione.
- Rispettare i pronomi scelti da una persona è un gesto semplice ma fondamentale per riconoscerne l'identità.
- Normalizzare il dialogo sull'identità di genere in tutti i contesti sociali contribuisce a far sì che le persone trans non si sentano isolate o messe sotto i riflettori.
- Creare un ambiente rispettoso implica il riconoscimento dei confini personali e l'evitare domande invadenti o inappropriate.

- L'uso di un linguaggio inclusivo favorisce un senso di appartenenza e contrasta la riproduzione di norme escludenti.

Parte 2: Esplorare l'identità attraverso Strumenti Interattivi

La seconda parte del training ha introdotto un modello per comprendere le diverse dimensioni dell'identità, articolato in quattro ambiti distinti:

- **Orientamento sessuale e romantico: Chi mi attrae?**
    - Categoria normativa: Eterosessuale.
    - Categorie non normative: Omosessuale, Lesbica, Gay, Bisessuale (attrazione verso due o più generi), Pansessuale (attrazione indipendente dal genere).

L'orientamento sessuale si basa anch'esso sul principio di autodeterminazione, il che significa che ogni persona ha il diritto di definire il proprio orientamento. Ad esempio, un uomo trans può identificarsi come lesbica, a testimonianza della natura fluida e profondamente personale di queste identità. Durante la discussione è emerso come spesso siano le aspettative sociali a cercare di definire gli orientamenti sessuali, eppure il 10–15% della popolazione mondiale si identifica al di fuori della norma eterosessuale.

- **Sviluppo sessuale/fisico: Come si sviluppa il mio corpo?**
    - Categoria normativa: Diadica (sviluppo esclusivamente maschile o femminile).
    - Categoria non normativa: Persone intersessuali, che rappresentano circa l'1,7% della popolazione mondiale.

La discussione ha sottolineato che l'identità intersessuale non si basa unicamente su caratteristiche biologiche, ma anche sull'autodeterminazione e sull'esperienza vissuta di stigmatizzazione. Molte persone intersessuali faticano a riconoscersi come tali perché ritengono di non possedere tratti fisici "sufficientemente evidenti". Le organizzazioni intersessuali lavorano attivamente per contrastare questo senso di inadeguatezza interiorizzato, affermando con forza che l'auto-identificazione come persona intersessuale è valida a prescindere dalle classificazioni mediche.

- **Identità di genere: Chi sono?**
    - Categoria normativa: Uomini e donne cisgender (che si identificano con il genere assegnato alla nascita).
    - Categorie non normative: Uomini trans, Donne trans, persone Non Binarie (3,5% della popolazione, anche se sottostimate a causa delle restrizioni sociali all'espressione).

È stato sottolineato un punto critico: essere trans non significa "essere nati nel corpo sbagliato", ma riguarda l'auto-identificazione oltre gli attributi fisici. Una riflessione di un* partecipantə ha suggerito che l'identità non binaria può essere intesa sia come un genere distinto, sia come una critica al concetto stesso di binarietà.
Altre identità discusse: Agender, Gender-fluid, Bigender, tra le altre.

- **Affermazione di genere (inclusa l'espressione e la transizione medica): Come mi affermo?**
    - Categoria normativa: Comportamenti conformi al genere.
    - Categoria non normativa: Comportamenti non conformi al genere, incluso l'uso di pronomi non tradizionali, il cambio legale del nome e del genere o opzioni di transizione medica.

L'affermazione di genere è un fenomeno universale che riguarda sia le persone cisgender che quelle transgender. Tutti possono impegnarsi in pratiche di affermazione di genere in modi diversi, riflettendo il proprio senso unico di sé e della propria identità. Quando affermiamo il nostro genere, possiamo avvicinarci al senso normativo — ad esempio una donna che si sottopone alla chirurgia di aumento del seno per allinearsi alle aspettative sociali — oppure muoverci verso un senso non normativo — come una donna che sceglie di rimuovere il seno per esprimere il proprio sé autentico, indipendentemente dagli standard sociali.

Interactive Exercise: Identity Mapping

Lee ha proposto un esercizio volontario in cui lə partecipantə usavano dei pennarelli per posizionarsi su una lavagna in base alla propria auto-identificazione rispetto ai quattro ambiti trattati. Questa attività ha incoraggiato la riflessione personale e la discussione di gruppo sulla diversità di genere e di identità.

Conclusione e discussione di gruppo

Il percorso si è concluso con una riflessione collettiva su come andare oltre le aspettative di genere imposte dalla società per promuovere una vera inclusività.

Allə partecipantə è stato suggerito di:

- Evitare di proiettare identità sugli altri basandosi su supposizioni.
- Riconoscere la diversità delle esperienze umane e sostenere l'autodeterminazione.
- Implementare pratiche inclusive negli ambienti professionali e sociali.
- Usare un linguaggio neutro rispetto al genere e rispettare i pronomi delle persone.

Dopo il workshop, lə partecipantə si sono presentatə e hanno condiviso le proprie motivazioni per la partecipazione, rafforzando l'importanza di un dialogo continuo e dell'apprendimento per creare una società più inclusiva.

Riflessione finale

Il workshop ha sollevato una domanda: *Cosa c'è oltre il genere?*
Questa riflessione aperta mette in discussione le norme sociali e invita a un'esplorazione continua dell'identità, dell'accettazione e della fluidità dell'esperienza umana.

1.2 Relazione sul Contributo Teorico di Luce Sant'Ambrogio

L'intervento di Luce Sant'Ambrogio si è sviluppato a partire dalla sessione di Lee Ferrero, ampliando la discussione con prospettive accademiche e quadri epistemologici su genere, identità e autodeterminazione. La sua lezione aveva l'obiettivo di mettere in discussione le concezioni convenzionali del genere e fornire ai/alle partecipantə strumenti per un approccio critico alla teoria di genere.

Temi Chiave Affrontati:

1. Oltre il binarismo di genere: La Complessità delle identità di Genere

Luce ha sottolineato che le identità di genere non si limitano al binomio cisgender/transgender. Al contrario, il genere esiste su uno spettro che comprende identità non binarie, gender-fluid, agender, bigender, tra le altre. Ciò mette in discussione la percezione dominante nella società secondo cui il genere debba necessariamente rientrare in una delle due categorie fisse.

Inoltre, ha evidenziato che l'espressione del genere non coincide necessariamente con l'identità. Una persona trans può o meno conformarsi alle espressioni di genere stereotipate associate alla propria identità, così come anche le persone cisgender adottano espressioni di genere diverse. L'aspettativa rigida che le persone debbano "interpretare" il genere in un certo modo rafforza norme escludenti, anziché abbracciare l'espressione individuale.

2. Decostruire l'Essenzialismo Biologico: Mentre in Discussione il Ruolo della Scienza nella Definizione del Genere

Uno dei punti centrali della lezione di Luce è stato il mettere in discussione il determinismo biologico nella definizione di sesso e genere. Mentre il discorso scientifico tradizionale ha storicamente classificato gli individui in modo rigido come maschi o femmine, Luce ha presentato studi scientifici alternativi che contestano questo modello binario.

Argomentazioni principali:

- **La differenziazione sessuale non è assoluta:** Il sesso biologico è spesso percepito come una distinzione netta, ma le variazioni nei cromosomi, negli ormoni e nell'anatomia riproduttiva dimostrano l'esistenza di persone intersessuali e altre variazioni naturali.
- **I paradigmi scientifici evolvono:** Ciò che in un'epoca è considerato un "fatto incontestabile" viene frequentemente messo in discussione e rivisto da nuove ricerche. Gli studi citati nella lezione mostrano una diversità ormonale e cromosomica nelle popolazioni umane, sottolineando che il sesso biologico non è così rigido come tradizionalmente si pensa.
- **Il genere non è dettato dalla biologia:** Sebbene molte società equiparino il sesso biologico all'identità di genere, Luce ha sottolineato la costruzione sociale del genere, sostenendo che il suo significato è plasmato da fattori culturali, storici e politici, piuttosto che esclusivamente biologici.

3. L'orientamento romantico distinto dall'orientamento sessuale

Luce ha approfondito la distinzione, spesso trascurata, tra orientamento sessuale e orientamento romantico, sottolineando che le attrazioni emotive e romantiche di un individuo possono non coincidere con le sue attrazioni sessuali.

- **Categoria di attrazione romantica includono:**
    - Omoromantico, eteroromantico, biromantico, panromantico, aromantico, tra gli altri.
    - Le persone aromantiche possono non provare attrazione romantica, ma avere comunque relazioni profonde.
    - Le persone assesuali possono provare attrazione romantica senza desiderio sessuale.

Questa discussione ha rafforzato l'importanza dell'**auto-identificazione** e del rifiuto di definizioni prescrittive dell'attrazione e dell'identità.

4. Quadri filosofici e teorici su genere e identità

Luce ha presentato prospettive teoriche fondamentali sull'autodeterminazione, l'inclusività e l'identità queer, traendo ispirazione da:

- **Spinoza:** Le basi filosofiche dell'autodeterminazione in relazione all'identità.
- **Foucault & Gheno:** Il concetto di inclusività e il modo in cui le strutture di potere plasmano le norme di genere.
- **Prosser & Cavarero:** Una rilettura critica del termine "queer", tornando alle sue radici etimologiche e ai suoi significati controversi nell'ambito accademico.

5. Approcci basati sulla ricerca e il ruolo degli

Basandosi sulla sua ricerca di dottorato, *"Trans-Theatre: Tools and Practices to Make Every Identity Possible Through and Beyond Theatre"*, Luce ha esplorato come la performance e il teatro possano diventare spazi per mettere in discussione ed espandere le identità di genere. Invece di offrire risposte definitive, ha incoraggiato lə partecipantə a confrontarsi in modo critico con il genere e l'identità come concetti **in evoluzione**, **performativi** e **profondamente personali**.

Conclusione

Il contributo di Luce ha offerto una prospettiva teorica articolata e stratificata su genere, identità e autodeterminazione. Mettendo in discussione il binarismo di genere, l'essenzialismo biologico e sottolineando la complessità della performance di genere, ha invitato lə partecipantə a rivedere le assunzioni convenzionali e a intraprendere un percorso di riflessione critica continua.

Il suo intervento ha rafforzato l'idea che il genere non sia una categoria statica, ma un'esperienza vissuta e in continua evoluzione, plasmata sia dalla percezione personale che dai contesti sociali e culturali. Più che offrire risposte definitive, ha aperto uno spazio per le domande, esortando lə partecipantə a riflettere su come costruiamo, percepiamo e affermiamo l'identità nei diversi contesti culturali e professionali.

2. Laboratori di Danza e Teatro

2.1 Laboratorio n°1

TRANScenDANCE Magic Spiral Movement Exploration

Proposto da **Lou Laude de Francqueville / Lou Pioupiou (Francia)**
Durata: **55 minuti**

Objectives:

- Esplorare il movimento individuale attraverso meditazione guidata e improvvisazione.
- Co-creare una spirale di danza collettiva come semplice partitura coreografica.
- Costruire una composizione di gruppo usando il contatto e l'esplorazione del movimento.

Inspirations:

- Ayelen Parolin, Sabine Anciant

1. Introduzione (5 minuti)

- Lə partecipantə si riuniscono in cerchio per un'introduzione alla struttura e agli obiettivi del laboratorio.
- Si condividono informazioni sugli strumenti cognitivi e sensoriali che saranno utilizzati: istruzioni orali, toccare le altre persone durante la danza, alternanza di silenzio e musica.
- **Istruzioni sulla partecipazione:**
    - Sentitevi liberi di fare un passo indietro e rientratre in qualsiasi momento.
    - Adattate i movimenti in base al vostro livello di comfort personale
    - Fate domande o comunicate eventuali bisogni specifici.
- **Categoria di attrazione romantica includono:**
    - Come si sente oggi.
    - Il proprio livello di comfort con il contatto fisico e i confini preferiti.
    - Eventuali limitazioni o preoccupazioni fisiche.

2. Solo Exploration (10 minutes)

Compito: Risvegliare il corpo attraverso l'auto-esplorazione

- Iniziare da una posizione scelta (sdraiatə, sedutə o in piedi).
- Impegnarsi in un allungamento dolce, vocalizzazioni, sbadigli.
- Concentrarsi sulle sensazioni corporee: sentire l'aria, l'umidità e la densità intorno a sé.
- Esplorare gradualmente il movimento in modo intuitivo e rilassato.

- **Usare immagini mentali:**
    - Muoversi come un uccello che scopre le ali
    - Immaginarsi un fungo che percepisce l'ambiente circostante
    - Diventa una foglia che ondeggia nel vento
      Importante: considerare approcci sensibili al trauma, come usare immagini astratte o neutrali durante le attività.
- Identificare i movimenti che risultano piacevoli, terapeutici o energizzanti.

3. Fase di Gruppo: Selezione e Sincronizzazione dei Movimenti (15 minuti)

Compito: Trovare 3 movimenti distintivi e 3 punti nello spazio (nella stanza)

- Iniziare con movimento libero, dirigendo gradualmente l'attenzione verso le altre persone presenti nello spazio.
- Riconoscere la presenza delle altre persone senza contatto diretto.
- Scegliere tre movimenti emersi naturalmente durante l'esplorazione solitaria.
- Raffinare e ripetere questi movimenti per esplorarne le variazioni.
- Introdurre la sincronizzazione del ritmo di gruppo:
    - Un partecipante regola la velocità del movimento
    - Il gruppo segue collettivamente il ritmo
- Assegnare tre posizioni spaziali per i movimenti scelti
    - Punto #1, Punto #2, Punto #3.
    - La selezione si basa su interazioni significative, comfort o intuizione.

4. La Spirale: Coreografia di Gruppo ed Esplorazione del Contatto (30 minuti)

Compito: Danza sulla partitatura collettiva

- Radunarsi al centro (Base #0).
- Muoversi attraverso i punti assegnati utilizzando la danza:
    - Muoversi dalla Base #0 al Punto #1.
    - Danza verso il Punto #2.
    - Danza verso il Punto #3.
    - Invertitre la sequenza tornando alla Base #0.

- Incrementare la consapevolezza di gruppo:
    - Mantenere intenzioni di movimento chiare
    - Usare sempre lo stesso percorso. Sincronizzarsi con il gruppo in modo da incrociare i percorsi dellə altrə partecipantə nello stesso momento.
    - Sincronizzare le transizioni e adattarsi alla dinamica del gruppo.
    - Offrire interazioni non verbali come sorrisi o contatto visivo.
    - Introdurre il contatto fisico gradualmente, rispettando i confini.
- Ripetere la sequenza con energie, velocità e atmosfere musicali diverse.
- Allontanarsi dalla spirale per osservarla da una prospettiva esterna, se desiderato.

Proposte aggiuntive:

- Lə partecipanti riflettono sulla propria esperienza.
- Possibili ulteriori round della spirale con variazioni.
- Discussione finale su sensazioni, connessioni e intuizioni acquisite.

Musica accesa – danzare, condividere e divertirsi.

Feedback dallə partecipanti:

Struttura del laboratorio e comfort dellə partecipanti

- Alcunə partecipanti hanno riferito che la mancanza di presentazioni iniziali ha generato disagio e hanno suggerito che un incontro preliminare avrebbe potuto favorire un ambiente più rilassato.
- La dimensione del gruppo è stata percepita come grande, potenzialmente ostacolando la partecipazione individuale.
- Lə partecipanti con poca esperienza nella danza hanno trovato alcune esercitazioni difficili.

Riflessione della facilitatrice:

- Lou ha riconosciuto l'assenza di una sessione introduttiva e ha sottolineato la necessità di adattarsi durante il laboratorio.
- La facilitatrice ha anche notato che le attività pianificate potrebbero essere state troppo complesse per chi non ha familiarità con la danza.

Inclusività e consapevolezza del trauma

- È stata sottolineata l'importanza di considerare eventuali traumi nella progettazione delle attività.
- Si è raccomandato di utilizzare immagini neutrali e di stimolare la creatività in modi diversi.
- È stata evidenziata la necessità di garantire una partecipazione equa negli ambienti di gruppo.

Riflessione della facilitatrice:

- Lou ha espresso l'impegno a tenere conto dei background e delle esperienze dellə partecipanti.
- Sono previsti inserimenti di stimoli più astratti e l'assicurazione che le attività di gruppo lascino spazio a ogni individuo.

Connessione con sé stessi e con le altre persone

- L'esercizio iniziale del "fungo" è stato apprezzato per aver migliorato la consapevolezza di sé e le sensazioni corporee.
- Lə partecipanti hanno vissuto intuizioni personali, come sentimenti di esclusione e crescita personale.

Desiderio di nuove prospettive

- È stata espressa la voglia di nuovi termini e comprensioni.
- È stata sottolineata l'importanza dell'umanità condivisa rispetto alle etichette sociali.
- È stato promosso un ambiente di cura fondato sull'amore e la compassione.

Ruolo del movimento nell'inclusività

- Il movimento è stato riconosciuto come linguaggio universale che facilita la connessione e la trasformazione.
- È stata sottolineata la necessità di creare spazi in cui tuttə si sentano inclusə e valorizzatə.
- È stato incoraggiato un continuo auto-esame per costruire basi forti e inclusive nelle pratiche di danza.

Distanza performativa sicura

- L'esercizio delle "tre posizioni e movimenti" è stato ritenuto utile per connettersi con il subconscio.
- È stata evidenziata l'importanza di mantenere una distanza sicura nei contesti performativi.

Importanza della comunicazione

- È stata sottolineata la rilevanza della comunicazione aperta, dell'espressione di sé e della necessità di spazi sicuri.

Connessione con il corpo

- È stata evidenziata la centralità della consapevolezza corporea nel processo di scoperta di sé e crescita personale.

Dinamiche di gruppo e immaginazione

- L'esercizio di movimento si è rivelato efficace nell'esplorare la ripetizione e l'immaginazione.
- Si è suggerito di focalizzarsi sulla connessione di gruppo attraverso il contatto visivo e l'ascolto attivo.
- È stata raccomandata l'introduzione di brevi pause per la riflessione e l'elaborazione delle esperienze.

Necessità di un momento di confronto

- L'attività ha migliorato la consapevolezza corporea e la connessione tra lə partecipanti.
- È stato espresso il desiderio di una sessione di debriefing a seguito dell'esercizio.
- Si è suggerito di utilizzare l'attività come riscaldamento, notando differenze nell'esperienza con e senza musica.

Familiarità iniziale limitata

- Si è riconosciuta la poca familiarità iniziale come esperienza comune all'interno del gruppo.
- Gli esercizi sono stati ritenuti pertinenti e si è manifestata l'intenzione di applicarli nelle pratiche future.

Transizione dalla discussione alla pratica

- È stata apprezzata la transizione dalle discussioni teoriche alla pratica incarnata.
- Coinvolgere il corpo ha favorito il senso di comunità e l'esperienza collettiva.
- È stata valorizzata la "pratica a spirale" per il suo potenziale nel migliorare percezione e relazioni.

Profondità della discussione

- Si è suggerito di dedicare più tempo per approfondire temi complessi legati a genere e sessualità.

Conclusione

Il feedback sul laboratorio di Lou sottolinea l'importanza di:

- Dare priorità al comfort dellə partecipanti attraverso adeguate introduzioni e gruppi di dimensioni gestibili.
- Progettare attività inclusive, sensibili ai potenziali traumi e ai diversi livelli di esperienza.
- Riconoscere il movimento come strumento di connessione e trasformazione.
- Garantire una comunicazione aperta e un continuo processo di auto-riflessione per favorire ambienti di danza inclusivi.

2.2 Laboratorio n°2

TRANScenDANCE - Essere me e l'estensione dell'arte

Proposto da **Antonino Ceresia**
Progettato da **Antonino Ceresia & Fabio Dolce – Cie Essevesse (Francia)**
Durata: **1 ora**

Fase 1: Incarnare il movimento attraverso immagini concrete e astratte

Esplorare modi di muoversi nello spazio

- Lə partecipanti iniziano muovendosi liberamente, esplorando diversi modi di occupare lo spazio.

Esplorazione attraverso immagini concrete e astratte

- Vengono introdotte istruzioni ispirate a elementi visivi o sensoriali:
    - Muoviti come uno spaghetti cotto
    - Adotta il movimento di un albero nel vento
    - Spingiti come una folata di vento
    - Muoviti come un ragno, ecc.

Esplorazione del movimento di genere nello spazio

- Cambiare continuamente direzione e spazio.

Esplorazione della camminata

- Cammina come un uomo
- Cammina come una donna
- Sperimenta una camminata neutra – né l'una né l'altra, o entrambe contemporaneamente.

Gesti quotidiani

- Riproduci gesti quotidiani tipicamente associati agli uomini
- Riproduci gesti quotidiani tipicamente associati alle donne
- Riproduci gesti quotidiani più neutri (né l'uno né l'altro, o un mix di entrambi).

Creazione di movimenti astratti

- Inventa un movimento astratto specificamente maschile
- Inventa un movimento astratto specificamente femminile
- Inventa un movimento astratto specificamente neutro.

Fusione di movimenti di genere e neutri

- Esplora modi di muoverti che combinano elementi maschili, femminili e neutrali.

Durata: 15–20 minuti

Fase 2: Simbolizzazione scritta – Cosa significa essere se stessə pur essendo un'estensione di unə altrə?

Formazione dei gruppi e scrittura delle parole

- Formare tre gruppi, assegnando a ciascuno un colore: rosa, verde, fucsia.
- Ogni gruppo riceve post-it del colore scelto.
- Ogni partecipante sceglie un punto nello spazio.
- Ciascuno scrive una parola su un post-it in risposta alla domanda:
  Cosa significa per te essere te stessə pur essendo un'estensione di unə altrə?
- Posizionare il post-it in modo casuale nello spazio.

Esplorazione delle parole attraverso il movimento

- Muoversi liberamente nello spazio osservando le parole sui post-it.
- Quando una parola ispira, tradurla in un movimento, gesto, energia, impulso o immagine.
- Ripetere l'esplorazione per incarnare almeno cinque parole diverse.

Lavoro a coppie sull'estensione del movimento

- Muoversi nello spazio e trovare un partner.
- Proporre un movimento ispirato dall'esplorazione.
- Il partner crea un'estensione di quel movimento.
- Scambiare i ruoli.
- Cambiare partner e ripetere l'esercizio tre o quattro volte.

Durata: 15–20 minuti

Fase 3: Costruzione collettiva di una frase e di un'immagine

Creazione di una frase significativa usando i post-it

- Tornare al proprio gruppo originale.
- Muoversi per raccogliere post-it e formare una frase coerente, integrando parole da ciascun gruppo.
- Non è necessario usare tutte le parole; aggiustare fino a quando la frase appare completa.

Traduzione della frase in movimento o immagine

- Una volta creata la frase, comporre tre o quattro movimenti o un'immagine corporea che la rappresenti.
- Ogni gruppo presenta il proprio lavoro allə altrə

Durata: 15–20 minuti

Fine del laboratorio

Feedback dellə partecipanti

Lə partecipanti hanno fornito osservazioni significative sul laboratorio condotto da Antonino, evidenziandone sia i punti di forza che le possibili aree di miglioramento:

Esercizio sulla performance di genere

- Alcunə partecipanti hanno percepito l'esercizio sulla rappresentazione dei ruoli di genere come diretto e in alcuni casi destabilizzante.
- L'attività ha stimolato riflessioni sugli stereotipi di genere, portando lə partecipanti a interrogarsi sull'esistenza di movimenti stereotipati attribuibili a persone non binarie.

Dinamiche di gruppo e pratiche miste

- È stata apprezzata l'integrazione di diverse pratiche, come la formazione di gruppi intorno a parole, movimenti e immagini.
- L'esercizio collaborativo finale ha favorito una forte dinamica di gruppo, basata su fiducia e creatività collettiva.

Integrazione di movimento e musica

- Lə partecipanti si sono sentitə coinvoltə negli esercizi di movimento, notando che una selezione musicale adeguata ha rafforzato il legame con lo spazio e i ritmi.
- Esercizi come il "movimento della pasta" hanno evocato sensazioni di gioia e libertà.

Esplorazione degli stereotipi

- L'attività sugli stereotipi è stata una novità per moltə, portando a una maggiore consapevolezza dei preconcetti interiorizzati.
- Lə partecipanti hanno riconosciuto la ripetitività di certi stereotipi, osservando somiglianze nei movimenti associati a generi diversi.

Riflessioni personali

- Il laboratorio ha stimolato riflessioni più profonde sulle etichette sociali e sulle identità personali.
- È stato espresso il desiderio di andare oltre le "scatole" imposte dalla società, sottolineando l'importanza dell'umanità condivisa e del rispetto reciproco.

Il movimento come linguaggio universale

- Il movimento è stato riconosciuto come uno strumento universale di comunicazione, esplorazione e trasformazione.
- Il laboratorio ha ribadito l'importanza di creare spazi inclusivi, in cui ogni persona possa esprimersi pienamente senza esclusioni.

Suggerimenti per il miglioramento

- Alcunə partecipanti hanno sentito il bisogno di linee guida organizzative più chiare per facilitare lo svolgimento delle dinamiche.
- È stato inoltre consigliato di dedicare più tempo alle discussioni su temi complessi come i molteplici spettro di genere e sessualità, per favorire una comprensione più profonda.

Nel complesso, il laboratorio di Antonino è stato apprezzato per l'approccio innovativo all'esplorazione del genere attraverso il movimento, favorendo sia la riflessione individuale che il coinvolgimento collettivo.

2.3 Laboratorio n°3

Formazione Creativa

Proposto da **Laura Camila Forero, David Blanco & Petra Neira (Spagna)**

Panoramica del Workshop

Questo laboratorio esplora il concetto di **"Formazione Creativa"**, una metodologia sviluppata attraverso il lavoro di LaJoven. Lə partecipanti saranno coinvoltə in esercizi che stimolano la consapevolezza corporea, la connessione di gruppo, l'improvvisazione collettiva, favorendo così un linguaggio scenico pre-espressivo condiviso.

Introduzione *(Condotta da Laura)*

- Presentazione dell'approccio di **LaJoven** alla formazione creativa.
- Discussione su come l'esperienza di LaJoven abbia contribuito allo sviluppo di questa metodologia.

Riscaldamento e Consapevolezza Corporea *(condotto da Petra)*

1. Respirazione e consapevolezza sensoriale

- Lə partecipanti iniziano sdraiatə sulla schiena, concentrandosi su una respirazione profonda e calma.
- La consapevolezza viene sviluppata gradualmente, dalle sensazioni interiori fino all'ambiente esterno (luce, suoni, odori, reazioni corporee), esplorando i diversi spazi che coesistono in un contesto scenico (spazio intrapersonale, spazio chinesferico, spazio interpersonale, spazio totale).
- Si incoraggia a mantenere la concentrazione mentre ci si prepara all'esplorazione del movimento. Pensieri ed emozioni possono emergere durante il processo: si accolgono semplicemente, senza giudizio.

2. Esercizio di connessione di gruppo

- Restando sdraiatə a terra, lə partecipanti svolgono un esercizio di conteggio che richiede ascolto collettivo.
- Se due persone pronunciano un numero contemporaneamente, si ricomincia da capo.
- Questo esercizio aiuta a confrontarsi con la noia, la frustrazione e la stanchezza, coltivando calma e pazienza pur restando attentə a ciò che accade.

3. Gioco per la coesione del gruppo

- Lə partecipanti si siedono in cerchio, con una sedia vuota.
- Una persona designata deve cercare di raggiungere la sedia vuota, mentre lə altrə continuano a spostarsi per impedirglielo.
- Il movimento è limitato al solo camminare, stimolando la consapevolezza strategica del gruppo.
- Il gioco invita ad ascoltare lə altrə e a resistere o canalizzare l'impulso all'azione immediata.

4. Risveglio dell'immaginazione collettiva

- Lə partecipanti si raccolgono attorno a un punto preciso nello spazio.
- Una persona guida il gruppo proponendo un movimento che lə altrə cercano di imitare.
- Il gruppo può ispirarsi a immagini mentali, come uno stormo di uccelli o un'unità militare.
- È importante coinvolgere tutti i livelli dello spazio, tutte le qualità del movimento e ogni parte del corpo.

Improvvisazione di gruppo: la Formazione Creativa in azione

Questa sessione introduce l'improvvisazione basata sul movimento attraverso parametri strutturati, con l'obiettivo di sviluppare un linguaggio scenico condiviso. L'idea di creare un linguaggio comune sulla scena è particolarmente utile per gruppi che lavorano insieme per più giorni o stanno creando una performance collettiva, facilitando il lavoro in sinergia e la coesione del gruppo.

1. Esercizio di consapevolezza spaziale

- Lə partecipanti camminano nello spazio mantenendo una forte consapevolezza del gruppo.
- Il gruppo decide collettivamente quando formare una linea, un cerchio, piccoli sottogruppi, per poi tornare al movimento libero.

2. Introduzione di parametri comuni di movimento

Lə partecipanti esplorano il movimento seguendo linee guida tecniche specifiche:

- **Livelli di velocità:** da 1 a 4 (con variazioni graduali nell'intensità del movimento), con possibilità di arrivare fino a 5 in gruppi con più esperienza.
- **Compiti di movimento codificati per colore:**
    - **Rosso** – Contatto con il suolo
    - **Blu** – Contatto con l'aria
    - **Verde** – Contatto con un'altrə persona
    - **Nero** – Contatto totale del corpo con il suolo
- **Variazioni di focus visivo:** esplorare il movimento mentre si sposta lo sguardo in alto, in basso, a sinistra o a destra.

3. Improvvisazione e esplorazione concettuale

- Dopo aver stabilito i parametri di base, lə partecipanti passano a esplorazioni creative più ampie.
- Vengono introdotti concetti come *"sapere/dimenticare"*, che ogni persona interpreta liberamente attraverso il proprio corpo. Si possono usare verbi che suggeriscano azione, ad esempio (*scappare* / *affrontare*; *levitare* / *cadere*; *cercare* / *evitare*, ecc.).

Conclusione

Il laboratorio si conclude con una riflessione collettiva sul processo di Formazione Creativa, mettendo in evidenza come l'improvvisazione strutturata possa potenziare l'ascolto, la collaborazione, la consapevolezza corporea, l'espressione artistica.

Feedback delle persone partecipanti

Approccio del formatore:

- **Per quanto riguarda l'uso del linguaggio**, è stato suggerito di evitare formule in prima persona come "io faccio" o "voglio che tu faccia" durante l'introduzione delle attività. È stato invece consigliato l'utilizzo di espressioni come "ti invito a…", che possono favorire un'esperienza più personale e inclusiva, stimolando la riflessione anziché una trasmissione direttiva.

Esperienze delle persone partecipanti:

- Le attività proposte hanno facilitato l'autoconsapevolezza e la connessione con lə altrə. L'ascolto—sia di sé che dell'ambiente circostante—è stato riconosciuto come uno strumento essenziale per promuovere l'inclusione.
- Gli esercizi, sebbene standard, sono stati considerati ben scelti e condotti, evidenziando l'importanza di stabilire aspettative adeguate.

- Il laboratorio ha anche evidenziato la necessità di distinguere tra processi terapeutici, formativi e creativi, anche quando si utilizzano tecniche simili.
- Alcune attività sono state percepite come strumenti efficaci per condividere esperienze di guarigione e alleggerire vissuti di oppressione o vergogna, contribuendo a ricostruire fiducia e a favorire la riconnessione.
- Tecniche come il rilassamento o gli esercizi di coordinazione collettiva (ad esempio, contare insieme) sono risultate utili anche nel lavoro con gruppi giovanili, migliorando la concentrazione e la coesione.

Metodologia di formazione:

- Il percorso è stato strutturato con una complessità crescente: si è partiti da compiti semplici, come il camminare, per poi introdurre progressivamente movimenti più articolati, permettendo alle persone partecipanti di esplorare e ampliare i propri limiti all'interno di una cornice di sostegno.
- Le attività hanno dato grande importanza all'ascolto profondo e alla presenza, invitando a superare definizioni rigide di identità e ad abbracciare la trasformazione.
- È stata espressa l'esigenza di momenti di debriefing dopo ogni esercizio, per riflettere sulle intuizioni personali emerse e collegare le attività ai temi centrali del laboratorio.
- È stato inoltre sottolineato quanto sia fondamentale tenere conto delle diverse abilità fisiche presenti nel gruppo, offrendo alternative alle attività in piedi e creando un ambiente di sostegno accessibile a tuttə.

Impatto complessivo:

Il laboratorio è riuscito a coltivare un senso di comunità e unità, aspetti fondamentali per creare contesti formativi inclusivi e accessibili. Attraverso l'ascolto, l'autoconsapevolezza e la coesione del gruppo, lə partecipanti si sono sentitə potenziatə e connessə, in linea con gli obiettivi del progetto: superare gli stereotipi e promuovere un'evoluzione personale e collettiva continua.

2.4 Workshop n°4

Consapevolezza Corporea, Integrazione, ed Empowerment

Proposed by **Raluca Ferchiu, Lavinia Stogrea, and Cătălina Hahui (Romania)**

Esercizio 1: Il messaggio del mio corpo

Obiettivo:

Sviluppare una consapevolezza più profonda delle sensazioni, dei bisogni e dei messaggi del corpo attraverso l'osservazione e la riflessione.

Istruzioni:

1. Cammina nella stanza seguendo il ritmo della musica e trova un luogo in cui ti senti sicurə e a tuo agio.
2. Trova una posizione in cui il tuo corpo si sente rilassato.
3. Osserva il tuo corpo:
    - Come si sente?
    - Cosa porta gioia al tuo corpo?
    - Dove senti pressione o dolore?
    - Quali sono i bisogni del tuo corpo?
    - Quale messaggio vuole condividere con te?
4. Torna al tuo posto e scrivi il messaggio che hai ricevuto dal tuo corpo e tre parole chiave su come ti sei sentitə.
5. Ritorna nel gruppo e, a turno, condividi una parola chiave che hai portato dall'esercizio e racconta la tua esperienza a riguardo.

Playlist:

- *Steep Hills of Vicodin Tears* (Spotify)

Esercizio 2: La danza delle due parti / Le due polarità

Obiettivo:

Esplorare e integrare le polarità dentro di sé (ad esempio, mascolinità e femminilità) attraverso il movimento e l'interazione di gruppo.

Istruzioni:

1. **Introduzione alle Polarità:** Spiegare il concetto di polarità, usando esempi come bianco-nero, bene-male, veloce-lento, bello-brutto. Sottolineare come la società applichi questo pensiero dualistico anche a concetti come il genere. La nostra mente generalizza questa polarità anche a concetti astratti come genere, femminilità e mascolinità, creando una separazione, quando in realtà siamo una persona unica, noi stessə.
2. **Esplorazione del Movimento:** Invitare lə partecipanti a camminare nello spazio seguendo il ritmo della musica, connettendosi con tutte le parti interiori – femminilità e mascolinità. Trovare un posto comodo nello spazio e cercare dei compagni di viaggio verso se stessə – gruppi di 3 persone.
3. **Gioco di Ruolo:**
    - Pensa e connettiti con il modo in cui senti dentro di te la femminilità e la mascolinità.
    - Ogni partecipante, a turno, sarà la "Stella", mentre lə altrə due rappresenteranno gli aspetti femminili e maschili dell'identità della Stella.
    - La Stella esprimerà la propria femminilità e mascolinità interiori attraverso il movimento e guiderà i due partner su come incarnare questi aspetti.
    - Lə due partner danzeranno insieme, incorporando movimenti e atteggiamenti condivisi dalla Stella.
    - La Stella osserverà come le due parti si integrano tra loro attraverso la danza.

4. **Riflessione e Debriefing:**
    - Dopo ogni turno, lə partecipanti scrivono sui loro taccuini l'esperienza vissuta – come si sono sentitə nel gioco di ruolo.
    - Ogni partecipante esce dal proprio ruolo affermando verbalmente la propria identità (es. "Non sono più la parte femminile di X, sono Y.").
    - Il processo si ripete finché tutti e tre nel gruppo non avranno interpretato il ruolo della Stella.
    - Al termine, il gruppo fa un debriefing interno, parlando dell'esperienza, di come si sono sentitə, di cosa hanno osservato sulla propria identità e dell'osservazione dell'integrazione delle due parti.
    - Nel gruppo più ampio, lə partecipanti condividono solo una parola chiave della loro esperienza.
5. **Danza di Integrazione Finale:**
    - Alzati e muoviti nello spazio, incarnando il tuo sé integrato.
    - Danza come il tuo futuro sé — completamente integrato, potenziato e libero.
    - Trova un posto tranquillo, sdraiati e chiudi gli occhi per passare all'esercizio successivo.

Playlist:

- *Kitaro - Caravansaray*
- *Kitaro - Silk Road*
- *The Piano Guys - Epiphany*
- *The Piano Guys - Just the Way You Are*
- *Chris Spheeris - Eros* (Integration of feminine and masculine)
- *Nathalie Manser - Gabriel's Realm* (Final dance)
- *Barry Goldstein - New Day - Music for Reducing Anxiety* (Debriefing)

Exercise 3: Meditazione per potenziare la persona dentro di sé

Obiettivo:

Coltivare consapevolezza di sé, rilassamento e potenziamento attraverso una meditazione guidata.

Istruzioni:

Chiudi gli occhi, trova una posizione comoda e lascia che la mia voce ti guidi. Segui il respiro, osserva come l'aria entra nel tuo corpo e percepisci qualsiasi sensazione. Presta attenzione alle sensazioni nel corpo mentre inspiri ed espiri. Nota come si sentono le gambe, rilassale e immagina una sensazione di calore, come un raggio di sole, che lentamente le avvolge e risale dolcemente verso le ginocchia: ti senti sempre più rilassatə mentre respiri… le gambe diventano sempre più rilassate… e questa sensazione di calore risale lentamente verso l'addome; osserva come si muove al ritmo del respiro, creando una danza di vita proprio lì, dentro di te… senti il battito del cuore, percepisci la grazia con cui sostiene i tuoi sogni, rilassati… lascia che questa sensazione calda salga fino alla sommità della testa e ti avvolga

completamente… nota come si sente il corpo… osserva gli stati che attraversa il corpo, rimani in uno stato di accoglienza senza giudizio. Oltre l'immaginazione, oltre la visualizzazione, lascia semplicemente che qualsiasi stato sia…

Concediti il tempo per sentire ogni particella del corpo, ogni cellula, ogni parte. Diventa consapevole dello spazio in cui il corpo si trova, che semplicemente esiste… Permettiti di sentire, di vedere com'è sentirsi a casa nel corpo… il corpo che ti accompagna ovunque in questa vita.

Mentre la mente viaggia nel passato e nel futuro, il corpo è sempre qui, pronto a sostenerti… ha solo bisogno di accoglienza, cura e attenzione… senti la sua energia, percepisci il suo potenziale, riconosci la sua forza…

Ora vai nel tuo luogo preferito, può essere in natura o ovunque ti senta sicurə… esplora l'ambiente, com'è? Osservi una presenza, percepiscila, che aspetto ha, cosa percepisci da essa? Connettiti con questa presenza, è il tuo futuro sé… ha un messaggio per te, è pensato per te… prendilo tra le mani e immagina che diventi sempre più piccolo, finché non lo percepisci più, e connettilo con il tuo cuore…

Guarda intorno al tuo luogo preferito, se non hai altro da prendere, puoi iniziare a camminare all'indietro e tornare a questo momento presente, muovi le dita dei piedi, poi i piedi, muovi la testa… e quando sei prontə, puoi aprire gli occhi guardando verso il basso, per un piacevole adattamento alla luce…

Ora prendi il tuo diario e scrivi un messaggio per te stessə, un messaggio che sarà la tua guida nei momenti difficili, un messaggio che ti darà forza e potenza per sostenere i tuoi sogni… può essere anche un segno o un simbolo… qualunque sia la sensazione che percepisci.

Playlist:

- *Daniel Kobialka - Blue Spirals*
- *Barry Goldstein - Lay Down in Love*

Considerazioni finali:

Questo laboratorio è stato progettato per accompagnare le persone in un percorso di auto-esplorazione, integrazione e potenziamento attraverso il movimento, la riflessione e la meditazione. Impegnandosi nella consapevolezza corporea, nell'esplorazione delle polarità e nell'empowerment interiore, ogni persona può sviluppare una connessione più profonda con sé stessa e promuovere una maggiore accettazione di sé.

Feedback delle persone partecipanti

Genere e Identità

- Fluidità di mascolinità e femminilità: molte persone partecipanti hanno evidenziato la difficoltà di esprimere e comprendere mascolinità e femminilità attraverso il movimento. L'esercizio basato sull'esplorazione di questi concetti binari ha spesso generato disagio, soprattutto per chi si identifica come persona trans e può trovare queste categorie fonte di disagio. Tuttavia, riformulare l'esercizio usando dualità diverse o metafore più ampie (ad esempio arte vs logica, azione vs riflessione) ha favorito un coinvolgimento più significativo.
- Rappresentanza non binaria: è emersa la richiesta di utilizzare un linguaggio e modelli più inclusivi per rappresentare identità non binarie o neutre rispetto al genere. Questo si allinea con l'impegno continuo di Essevesse e Gamma nel decostruire le norme di genere. Introdurre il concetto di espressioni "neutre" o "non-genere" può aiutare a evitare il rinforzo di schemi binari, specialmente in workshop focalizzati sull'inclusione.

Giocosità e Riflessione

- Ruolo della giocosità: è stata sottolineata l'importanza di proporre esercizi in modo giocoso e senza pressione, permettendo alle persone di esplorare la propria identità con maggiore libertà e senza sentirsi costrette in ruoli scomodi. Questo aiuta a smantellare idee rigide di genere e comportamento.
- Il movimento come linguaggio: l'uso del movimento come mezzo per esplorare aspetti psicologici ed emotivi più profondi, soprattutto legati a genere e identità, è stato molto apprezzato. Per alcune persone, improvvisare movimenti ispirati a metafore ha permesso di esplorare emozioni e percezioni complesse difficili da esprimere a parole.

Impatto emotivo e necessità di sensibilità

- Risposte emotive e fisiche: alcune persone hanno vissuto reazioni emotive intense agli esercizi, soprattutto quelli legati a identità di genere. Per esempio, esprimere mascolinità e femminilità è stato percepito come una sfida, in particolare per partecipanti trans, e in certi casi potenzialmente traumatizzante. Altre persone hanno invece trovato liberatorio il rilassamento finale, in cui si è creato un senso di calma e distensione.
- Rispetto della sensibilità: è stata evidenziata l'importanza di un approccio attento e rispettoso nel trattare il tema del genere, specialmente per persone trans. Chiedere di confrontarsi con categorie di genere può involontariamente riattivare traumi, quindi serve maggiore sensibilità. È stata suggerita l'introduzione di conversazioni più sfumate su pregiudizi e disuguaglianze di genere per rendere gli esercizi più sicuri e rispettosi.

Integrazione e rilassamento

- Meditazione e rilassamento: molte persone hanno apprezzato le parti di meditazione guidata e rilassamento, che hanno facilitato la gestione dell'intensità degli esercizi e favorito uno stato più introspettivo e riflessivo. L'integrazione del movimento con momenti di rilassamento ha aiutato a radicarsi e a lasciar andare definizioni rigide di sé.
- Necessità di struttura e chiarezza: alcune persone partecipanti hanno espresso il desiderio di una maggiore chiarezza sulla struttura complessiva del workshop. Conoscere in anticipo i tempi e il flusso delle attività può aumentare il comfort e ridurre l'incertezza.

Sintesi

Il feedback mette in luce la complessità e la molteplicità di relazioni che le persone instaurano con i concetti di genere, soprattutto nel caso di identità non binarie o trans. Evidenzia la necessità di attività flessibili e aperte, che permettano di esprimersi in modo sicuro e significativo. Un linguaggio inclusivo e metafore alternative possono supportare una riflessione più profonda e rispettare la diversità delle esperienze di genere.

2.5 Workshop n°5

Liberazione del sé: movimento dalla consapevolezza corporea all'identità autentica

Proposed by **Eva Voštinić, Ma (Serbia)**

Panoramica del Workshop

Questo laboratorio esplora il percorso dalla consapevolezza corporea all'identità autentica attraverso movimento, radicamento, esercizi di respirazione, meditazione e attività interattive di coppia e di gruppo. La sessione mette in risalto una profonda connessione con sé stessi, l'integrazione emotiva e l'importanza del supporto e del senso di appartenenza, con particolare attenzione alle persone transgender.

Obiettivi

- Accrescere la consapevolezza corporea e la connessione con sé stessi.
- Sviluppare un senso di appartenenza e di relazione interpersonale.
- Integrare aspetti inconsci dell'identità attraverso esercizi somatici.
- Favorire il supporto emotivo e fisico all'interno di un contesto di gruppo.

Struttura del Workshop

Parte 1: Introduzione; Radicamento

1. Connessione di gruppo (10 min)
    - Il/la facilitatore/facilitatrice si presenta, condividendo il proprio background nel teatro, nelle arti performative e nella psicoterapia somatica, oltre alla propria esperienza personale come persona transgender.
    - Ai/alle partecipanti viene fornita una panoramica su cosa aspettarsi durante il workshop.

2. **Connessione con le sensazioni corporee (5 min)**
    - Lə partecipanti stanno in cerchio con gli occhi chiusi, concentrandosi sulle sensazioni interne.
    - Ogni persona condivide una parola che descrive come si sente.
    - Ispirati dai propri sentimenti, ogni partecipante inizia un movimento corporeo che il gruppo ripete.

3. **Contatto visivo e accoglienza in coppia (5-10 min)**
    - Lə partecipanti si muovono liberamente e si mettono spontaneamente in coppia.
    - La persona A esce dal proprio spazio personale, dicendo: “Io sono (nome); eccomi qui”, con le braccia aperte.
    - La persona B risponde con “Sei benvenutə”, estendendo anch’essa le braccia.

- L’esercizio viene poi invertito.
  Questo favorisce la connessione e il senso di appartenenza.

4. Esercizi di radicamento (40 min)

- Gli esercizi mirano ad approfondire la connessione con la terra attraverso:
- Radicare i piedi e sentire la stabilità.
- Lavoro in coppia per percepire la forza nelle cosce e nel bacino.
- Massaggi per rilassare la schiena, le spalle, il collo e il volto.

5. Esercizio di respirazione e meditazione (15 min)

- Esercizio di respirazione – Fontana
- I partecipanti respirano naturalmente mentre la persona facilitatrice introduce la tecnica di respirazione di Michael Brown.
- Il ritmo alterna inalazioni rapide a espirazioni lente.
- I partecipanti riflettono su eventuali cambiamenti nella consapevolezza corporea e nel respiro.

Pausa (5-10 min)

Parte 2: Movimento e integrazione

6. Esercizio dello specchio (15 min)

- Lə partecipanti lavorano in coppia:
  - La persona A si muove in modo intuitivo.
  - La persona B riflette i movimenti senza modificarli.
- Questo potenzia la consapevolezza corporea e la capacità di essere presenti nel processo dell’altr*.

7. Esercizio di supporto nel cerchio (20 min)

- La persona A sta al centro, muovendosi liberamente mentre ascolta musica.
- La persona B appoggia una mano sulla schiena per simboleggiare il supporto.
- Successivamente, la persona B si allontana, creando un momento di separazione.

- La persona B poi riconosce la persona A dicendo: “Ti vedo. Sono qui per te.”
- L’esercizio sottolinea l’importanza del supporto e dell’indipendenza.

8. Esplorazione delle sensazioni corporee con il supporto del gruppo (20 min)

- La persona A si muove liberamente mentre il gruppo riflette i suoi movimenti.
- La persona facilitatrice guida il processo per amplificare gli impulsi corporei e rilasciare tensioni.
- I partecipanti vivono un’integrazione profonda a livello fisico ed emotivo.

9. Meditazione di rilassamento (10 min)

- Una meditazione guidata che si concentra sul respiro, sul rilascio della tensione e sul ristabilire l’equilibrio interiore.
- Può essere eseguita in silenzio o con musica dolce.
- Supporta il processo emotivo e la conclusione del workshop.

Riflessioni finali

Lə partecipanti sono incoraggiatə a condividere una parola o un pensiero finale sulla loro esperienza. Può essere suggerita la scrittura di un diario o un’espressione artistica per approfondire l’elaborazione dell’impatto del workshop.

Fine del workshop.

Feedback delle persone partecipanti

Intensità emotiva e sicurezza:

Lə partecipanti hanno trovato la prima parte del workshop emotivamente intensa, approfondendo storie personali e riflessioni interiori. Sebbene alcune persone si siano sentite a disagio con concetti come il "bambino interiore," si sono sentite al sicuro grazie alla facilitazione di Eva e alla propria consapevolezza. Unə partecipante ha commentato: "Anche a me non piace molto la nozione di 'bambino interiore'... però ero apertə a vedere come Eva l'avrebbe utilizzata."

Struttura del workshop e facilitazione:

Il workshop è stato apprezzato per il design attento e il ritmo ben calibrato. La preparazione e la calma di Eva hanno contribuito a creare un ambiente di supporto, favorendo la fiducia tra lə partecipanti. La progressione dall'introspezione individuale all'interazione di gruppo è stata fluida, aumentando il coinvolgimento. Unə partecipante ha detto che si trattava di un "workshop ben preparato, composto, radicato e proporzionato."

Esercizi e attività:

Gli esercizi hanno promosso efficacemente la connessione con sé stessə e la coesione di gruppo. Attività come il contatto visivo diretto e il supporto fisico sono state significative, anche se alcune persone hanno trovato difficili certi esercizi, come la respirazione a bocca aperta, se praticati a lungo. Un feedback riportava: "Gli esercizi erano molto ben costruiti, con un buon flusso tra loro... ho sentito di potermi connettere profondamente con il mio corpo."

Aree di miglioramento:

Sono state suggerite maggiori informazioni sul contesto metodologico e sul background di Eva prima dell'inizio del workshop. Alcuni partecipanti desideravano momenti di debriefing dopo gli esercizi intensi per elaborare le emozioni. È stato consigliato di chiarire l'uso di termini specifici e assicurarsi che gli esercizi rispettino il livello di comfort dellə partecipanti. Unə partecipante ha affermato: "Avrei voluto essere informatə meglio sul contesto, la metodologia... prima di iniziare."

Impatto complessivo:

Il workshop ha promosso un senso di empowerment, fiducia e solidarietà. Lə partecipanti hanno apprezzato l'equilibrio tra attività fisiche e esplorazione emotiva, trovando l'esperienza sia sfidante che arricchente. La sessione è stata considerata utile per la crescita personale e applicabile in vari contesti, soprattutto nel favorire la coesione di gruppo.

In sintesi, il workshop di Eva è stato ben accolto, offrendo un mix profondo di introspezione e coinvolgimento collettivo, con alcune piccole aree individuate per miglioramenti futuri.

2.6 Workshop n°6

Esplorare il Corpo: Trasformazione, Connessione, ed Embodiment

Proposto da **Simona Bertozzi, Ariadne Mikou, Luce Sant'Ambrogio (Italy)**

Durata: **2 ore e 10 minutes (Idealmente 7 ore)**

Destinatari:

Praticanti del movimento, danzaterapeutə, persone interessate alla trasformazione corporea, all'espressione di sé e alle dinamiche di gruppo.

Materiali necessari:

- Grandi fogli di carta
- Nastro adesivo e forbici
- Carboncini, pastelli o pennarelli per il body mapping
- Impianto audio per la musica
- Illustrazioni anatomiche stampate (Anatomia di D'Alembert – Le Arterie)

Obiettivi:

1. Consapevolezza corporea e mappatura anatomica – Esplorare l'anatomia interna e la struttura del corpo attraverso respiro, movimento e tatto.
2. Esplorazione del movimento – Indagare la dissociazione delle parti del corpo, la risonanza e l'interazione spaziale.
3. Trasformazione incarnata – Giocare con forme corporee alternative, cambi di identità e percezione del corpo.
4. Dinamiche di gruppo e embodiment collettivo – Creare movimento collettivo attraverso embodiment condiviso e risonanza.
5. Rilascio e integrazione – Riflettere, rilasciare e integrare le esperienze attraverso il movimento e la presenza.

Struttura del Workshop:

1. Riscaldamento: Dal pavimento alla verticalità (10 minuti – tempo ideale 30 minuti)

Obiettivo: approfondire la consapevolezza del corpo attraverso il respiro e le transizioni di movimento.

- Inizio a terra: trovare una posizione comoda di riposo.
- Esercizio di respiro: mappare l'anatomia corporea attraverso il respiro individuale. Visualizzare come il corpo risponde all'inspirazione e all'espirazione.
- Transizione in piedi: sollevarsi lentamente fino alla posizione eretta, percependo come il corpo si adatta alla gravità, coinvolgendo diversi gruppi muscolari.
- Esplorare la struttura corporea: prestare attenzione alla sensazione del corpo nello spazio, notando l'allineamento e i cambiamenti dal pavimento alla verticalità.

2. Training in piedi: Mappatura anatomica e isolamento delle parti del corpo (5 minuti – tempo ideale 30 minuti)

Obiettivo: esplorare le singole parti del corpo attraverso l'isolamento e la consapevolezza.

- Focus sul movimento: lavorare sull'isolamento delle diverse parti del corpo (testa, braccia, busto, bacino, gambe, piedi) e praticare il movimento indipendente di ciascuna.
- Mappatura anatomica: utilizzando le illustrazioni anatomiche di D'Alembert, visualizzare e mappare mentalmente il flusso di energia e sangue nel corpo.
- Giocare con l'isolamento: creare movimenti in cui ogni parte si muove in modo indipendente, mantenendo però la connessione con l'unità corporea.

---

3. Entrare nello spazio e costruire consapevolezza di gruppo (10 minuti – tempo ideale 30 minuti)

Obiettivo: sviluppare consapevolezza del proprio movimento in relazione agli altri.

- Esplorazione libera: muoversi liberamente nello spazio, lasciando che i propri movimenti rispondano al ritmo e all'energia altrui.
- Risonanza e movimento contagioso: esplorare come i movimenti possano influenzare e risuonare con quelli degli altrə. Osservare le connessioni che si creano tra i corpi in movimento.
- Coabitazione: condividere lo spazio, permettendo all'energia e ai movimenti degli altrə di influenzare i propri. Giocare con l'idea di spostare il movimento in base alla prossimità altrui.

---

4. Verticalità e la sua decostruzione (5 minuti – tempo ideale 30 minuti)

Obiettivo: sfidare ed espandere le qualità del movimento legate a resistenza, velocità e fluidità.

- Super resistenza: muoversi lentamente, con deliberazione, come se si spingesse contro una forza invisibile.
- Velocità e fluidità: passare da movimenti lenti e pesanti a movimenti rapidi e fluidi, sperimentando il flusso di energia nel corpo.
- Calchi corporei: in coppia con altrə partecipanti, esplorare la modellazione reciproca del corpo attraverso il contatto fisico, come se si plasmassero nuove forme. Rispondere al tocco e adattarsi alle nuove forme create.

---

5. Sospensione e incarnare la postura altrui (5 minuti – tempo ideale 30 minuti)

Obiettivo: esplorare la tensione e il rilascio, incarnare la postura di un'altrə persona.

- Esplorazione della sospensione: mantenere momenti di immobilità o tensione, poi lasciar andare e muoversi nel flusso. Notare come il corpo trattiene energia prima di rilasciarla.
- Incarnare la postura altrui: scegliere unə partner, osservare la sua postura e adattarla gradualmente alla propria.
- Esplorare le sottigliezze della trasformazione, muovendosi passo dopo passo, notando come cambia il proprio corpo.

---

6. Dialogo corpo a corpo ("Corpo a Corpo") (10 minuti – tempo ideale 30 minuti)

Obiettivo: impegnarsi in un'interazione diretta e non verbale attraverso il movimento.

- Lavoro in coppia: creare un dialogo corporeo, rispecchiando e rispondendo ai movimenti dell'altrə. Concentrarsi sull'ascolto dell'energia e dei segnali del corpo dell'altrə.

- Mutamento del riflesso: mentre una persona cambia il proprio movimento, l'altrə lo rispecchia o lo trasforma, mantenendo un dialogo continuo di scambio motorio.
- Costruzione di un corpo collettivo: esplorare le connessioni tra i partecipanti, utilizzando il movimento e il tatto per formare un corpo collettivo, trovando punti comuni di risonanza.
- Crescendo finale: costruire l'energia insieme, dirigendosi verso un crescendo collettivo prima di tornare alla quiete.

---

7. Incarnare Nuove Identità: la pratica di Luce (60 minuti – tempo ideale 2 ore)

Obiettivo: Sperimentare l'embodiment e la trasformazione corporea.

- **Esercizio "Crazy Dance"**: Inizia con una danza selvaggia e senza inibizioni, sentendoti espansivə, come se il tuo corpo fosse gigantesco. Lasciati andare completamente e perdi il controllo nel movimento.
- **Radicamento**: Lasciati cadere a terra e concentrati sulla sensazione del corpo a contatto con il suolo. Percepisci il peso, il volume e la forma del tuo corpo in relazione alla superficie.
- **Viaggio Somatico**:
    - Chiudi gli occhi e respira profondamente. Immagina di viaggiare all'interno del tuo corpo: visualizza vene, organi, cellule e i sistemi complessi che ti compongono.
    - Esplora il collegamento con le tue parti maschili e femminili senza giudizio. Senti entrambe le polarità all'interno della tua identità.
    - Gradualmente, porta l'attenzione alle aree genitali e al petto, sentendole e lasciando che ti guidino nell'esplorazione della tua identità.

- **Gioco della Trasformazione**:
    - Con carta e nastro adesivo, crea protesi (pene, seni o forme astratte). Indossale temporaneamente per esplorare nuove sensazioni corporee.
    - Muoviti liberamente nello spazio, percependo la nuova forma, il volume e l'energia che queste protesi portano al tuo movimento.
    - Percepisci gli sguardi altrui mentre ti muovi. Nota come la trasformazione influisce sulla percezione di te stessə e su come vieni percepitə dall'esterno.

---

8. Riflessione di Gruppo: Presenza Incarnata e Corpo Collettivo (15 minuti – tempo ideale 1 ora)

Obiettivo: Riflettere sulle esperienze di trasformazione ed embodiment.

- **In Piedi in Linea**: A turno, mettersi davanti al gruppo, permettendo alle altre persone di osservare il tuo corpo trasformato.

- Scegli una posizione e lasciati osservare senza giudizio. Mantieni quella posizione il più a lungo possibile, abitandola pienamente.

---

9. Integrazione e Rilascio Finale (10 minuti – tempo ideale 1 ora)

Obiettivo: Integrare l'esperienza attraverso il respiro e il movimento.

- **Pulizia e Rilascio**: Rilascia dolcemente eventuali tensioni nel corpo. Usa il respiro e movimenti delicati per liberare la mente e integrare l'esperienza vissuta.
- **Riflessione**: Incoraggia lə partecipanti a riflettere sull'esperienza, attraverso il diario personale o condivisione in gruppo.
  Cosa hanno imparato su sé stessə? Come le trasformazioni e le interazioni hanno influenzato la percezione del proprio corpo?

Note per la facilitazione:

- Enfatizza l'importanza della non-giudicanza durante tutto il workshop. Crea uno spazio sicuro per l'esplorazione.
- Invita lə partecipanti ad ascoltare il proprio corpo e ad abbracciare la trasformazione piuttosto che la performance.
- Offri supporto a chi potrebbe sentirsi vulnerabile, soprattutto durante gli esercizi di trasformazione corporea.

Questo workshop accompagna lə partecipanti in un viaggio profondo di esplorazione corporea, trasformazione e connessione di gruppo. La pratica si concentra sulla mappatura corporea interna, sulle trasformazioni esteriori e sulle dinamiche di movimento collettivo, con l'obiettivo di favorire la crescita personale e la coesione del gruppo.

Feedback delle persone partecipanti

Obiettivi chiari e facilitazione centrata sulle persone partecipanti

Diverse osservazioni sottolineano la necessità, da parte di chi facilita, di chiarire fin dall'inizio gli obiettivi fondamentali del workshop e di concentrarsi sull'esperienza delle persone partecipanti, evitando di proiettare aspettative personali. Questo approccio favorisce la progettazione di attività orientate ai bisogni del gruppo e contribuisce a creare un ambiente più inclusivo.

Flessibilità e capacità di adattamento

Alcune persone hanno riportato disagio quando le attività risultavano troppo dirette o percepite come forzate. È importante che chi facilita mantenga un atteggiamento flessibile e si adatti ai livelli di comfort delle persone partecipanti, incoraggiando l'esplorazione senza pressioni. Accogliere i feedback e adattare di conseguenza le attività è fondamentale per un'esperienza più aperta e accogliente.

Rispetto dei confini personali e consenso

È stata sottolineata l'importanza del consenso, soprattutto nelle attività che prevedono contatto fisico. È essenziale chiedere sempre un consenso esplicito prima di coinvolgere le persone in questo tipo di esercizi, garantendo così che tuttə si sentano sicurə e rispettatə.

Sensibilità verso identità diverse

Alcunə partecipanti hanno trovato certi esercizi, in particolare quelli legati alla rappresentazione dei generi binari, problematici o difficili da affrontare. È cruciale che le attività siano pensate per riconoscere e rispettare la pluralità delle identità di genere, evitando assunzioni e strutture binarie. Una maggiore sensibilità in questo senso contribuisce a creare uno spazio realmente inclusivo.

Comunicazione e linguaggio inclusivo

L'uso di un linguaggio neutro e accessibile, accompagnato da istruzioni chiare, aiuta le persone a sentirsi a proprio agio e coinvolte. Evitare tecnicismi o espressioni culturalmente marcate può rendere la comunicazione più fruibile per tuttə.

Spazi strutturati di riflessione e chiusura

È emersa l'esigenza di momenti dedicati alla rielaborazione e alla chiusura dopo esercizi intensi. Inserire sessioni di riflessione guidata permette alle persone partecipanti di elaborare le proprie esperienze, condividere intuizioni e integrare in modo più efficace quanto vissuto.

Miglioramento continuo attraverso il feedback

Stimolare e accogliere feedback costanti è un elemento chiave per affinare la facilitazione. Questo non solo migliora la qualità dei workshop futuri, ma trasmette anche l'importante messaggio che l'esperienza delle persone partecipanti è valorizzata e messa al centro del processo.

Integrando queste indicazioni, chi facilita può costruire workshop di movimento più inclusivi, rispettosi ed efficaci, capaci di rispondere con attenzione alle esigenze e specificità di ogni persona presente.

2.7 Workshop n°7

Sistema di Workshop – Comuntà TIGV e Professioniste dell'Educazione nei Contesti delle Arti Performative Trans, Intersex, e Gender-Variant

Proposto da **Aleksander Zain (Serbia)**
Durata: **1h 30min.**

Se combinato con un processo di creazione coreografica, il workshop ha una durata di 4 ore con una pausa (oppure, includendo la realizzazione di un prodotto finale, il processo può estendersi su diversi giorni).

Panoramica del Workshop

Questo workshop è pensato per professionistɜ che operano nell'ambito educativo e nel lavoro comunitario, con un'attenzione specifica all'integrazione delle prospettive delle persone trans, intersex e gender variant (TIGV) nei contesti delle arti performative. La struttura del workshop comprende condivisione di esperienze e conoscenze, pratiche di advocacy e esercizi di movimento fisico.

Struttura del Workshop

1. Terminologia e comprensione (10min)

Questa prima parte dipende dal programma generale e dal livello di conoscenza delle/dei partecipanti. Se il workshop si svolge in un contesto in cui chi partecipa ha già familiarità con la terminologia e le problematiche sociali attuali legate alla comunità trans, oppure se il workshop fa parte di un evento più ampio che include lezioni dettagliate su questi temi, questa sezione introduttiva può non essere necessaria.

- **Spiegazione dei termini chiave (se necessario):** Identità di genere, comunità TIGV (trans, intersex e gender variant), intersex, disforia di genere, accesso alla sanità per corpi trans.

- Viene sottolineata l'importanza di utilizzare una terminologia corretta e di promuovere un ambiente in cui porre domande è incoraggiato, evitando di basarsi su presupposti.

2. Esperienza del formatore/trice e advocacy (5-10 min):

- Condivisione personale di Aleksander Zain, artistə e attivistə transgender.
- Presentazione del metodo *Use, Empower & Accept* per la gestione della disforia di genere.
- Cerchio di presentazione con lə partecipanti – nome, pronomi, ecc.

3. Esercizi fisici e tecniche (circa 60 min):

- **Metodo Use, Empower & Accept:**
  - Si concentra su diverse parti del corpo che possono essere colpite dalla disforia.
  - Utilizza il movimento per trasferire energia dalle aree più confortevoli a quelle più problematiche..
  - Mira a ripensare il corpo come un alleato e non come un ostacolo.
- **Bodyweight Strength, Pilates, HIIT/EMOM:**
  - Mira a ripensare il corpo come un alleato e non come un ostacolo.
  - Include esercizi di potenziamento muscolare, condizionamento atletico e riscaldamenti funzionali
  - Questi esercizi possono essere combinati per preparare il corpo al movimento.
- **Lezione di danza:**
  - Floor-work contemporaneo, esercizi in diagonale, metodi acrobatici e improvvisazione.
  - A seconda della durata del workshop e dell'interesse del gruppo, la lezione di danza può essere utilizzata in modo più "classico" per evidenziare la necessità di un'educazione regolare nelle arti performative da parte della comunità TIGV, integrandola con metodologie specifiche che affrontano la disforia o altre problematiche.

- **Creazione coreografica (nelle sessioni più lunghe):**
    - Le/gli partecipanti sviluppano sequenze di movimento partendo da riflessioni scritte personali.
    - Tecnica del “puzzle coreografico”: le espressioni individuali vengono combinate per creare un pezzo collettivo.

4. Discussione aperta – Chiedi qualsiasi cosa a una persona trans (15 min)

- Uno spazio sicuro per chi lavora nell’educazione e nella comunità per porre domande sulla comunità TIGV.
- Si affrontano questioni professionali legate al lavoro con persone TIGV.
- Si incoraggia una comunicazione diretta per decostruire preconcetti e stereotipi (escluse domande personali inappropriate, come il nome anagrafico precedente).
- Può emergere una riflessione su come la danza e il movimento riescano a raggiungere risultati che metodi teorici o terapeutici a volte non riescono ad ottenere — questa è stata una domanda posta da una persona partecipante, non un tema centrale del workshop.

Conclusione

Questo workshop ha l'obiettivo di migliorare la comprensione, da parte di professionistə dell'educazione e delle arti performative, delle esperienze della comunità TIGV, offrendo anche strumenti pratici basati sul movimento per affrontare la disforia di genere. Colma il divario tra conoscenza teorica ed esperienza vissuta, promuovendo ambienti educativi più inclusivi e di sostegno.

Feedback delle persone partecipanti

Esplorazione degli Spazi Personali ed Esteriori

Le persone partecipanti hanno apprezzato gli esercizi che prevedevano l'esplorazione sia di luoghi preferiti sia di quelli meno graditi, così come delle parti del corpo. Questo doppio focus sulle sensazioni interiori e sugli ambienti esterni è stato percepito come un metodo potente di scoperta di sé e di empowerment. Unə partecipante ha sottolineato l'intimità e la forza derivanti da queste esplorazioni.

Esigenze Fisiche e Accessibilità

Alcune attività, in particolare lo stretching e i movimenti a terra, sono state percepite come fisicamente impegnative e non adatte a ogni livello di abilità. È stato suggerito di adattare i movimenti per garantire l'inclusività, rendendo gli esercizi accessibili sia a persone esperte sia a chi si approccia per la prima volta. Come ha osservato unə partecipante, è fondamentale rendere le tecniche accessibili a tuttə.

Chiarezza nelle Istruzioni e Gestione delle Aspettative

È emersa la necessità di fornire istruzioni verbali chiare, specialmente durante le sessioni coreografiche, per evitare frustrazioni. Le persone partecipanti hanno espresso il desiderio di comprendere il senso dei movimenti proposti e di essere rassicurate sul fatto che "sbagliare" è parte del processo. Unə partecipante ha suggerito di spiegare sempre il perché di ogni proposta, sottolineando che è legittimo provare anche senza riuscire subito.

Importanza di Spazi Sicuri e Inclusivi

La creazione di ambienti sicuri per l'esplorazione è stata una delle esigenze più ricorrenti. È stato ribadito quanto sia essenziale per persone trans e queer poter accedere a tecniche e stili di danza diversi senza sentirsi marginalizzate. Unə partecipante ha condiviso il proprio sostegno all'idea che queste persone debbano

potersi sentire sicure, benvenute e legittimate nell'esplorare ogni tecnica o strumento proposto.

Integrazione di Improvvisazione ed Espressione Personale

La combinazione di coreografie strutturate con elementi improvvisativi è stata ben accolta. Questo approccio ha permesso a ogni persona di esprimersi attraverso il movimento, favorendo creatività e connessione individuale con la danza. Unə partecipante ha apprezzato la possibilità di inserire il proprio movimento nell'improvvisazione, suggerendo che i gesti siano semplici a sufficienza da poter essere personalizzati da tuttə.

Costruzione di Comunità e Condivisione di Esperienze

Il workshop ha favorito la creazione di un senso di comunità, incoraggiando la condivisione di esperienze e il sostegno reciproco. Questo coinvolgimento collettivo è stato visto come essenziale per un'espressione fisica autentica e una crescita condivisa. Unə partecipante ha sottolineato come, grazie alla dinamica di gruppo, le persone abbiano condiviso esperienze e creato uno spazio di espressione sincera.

Sviluppo Professionale e Replicabilità

Il workshop è stato riconosciuto come un modello valido replicabile in diversi contesti. La combinazione tra progressione tecnica e improvvisazione creativa è stata ritenuta utile sia per lo sviluppo personale che per quello professionale. Unə partecipante ha osservato che offrire strumenti e materiali coreografici specifici consente alle persone di crescere tecnicamente, mentre le sezioni di movimento libero favoriscono lo sviluppo artistico e la capacità creativa d'improvvisare.

In sintesi, il workshop proposto da Alexandre è stato apprezzato per l'approccio innovativo nell'unire esplorazione personale e danza. Restano tuttavia fondamentali alcuni miglioramenti in termini di accessibilità fisica e chiarezza delle istruzioni.

2.8 Workshop nº 8

Dai miei fianchi rimbalzerò – Esplorare l'empowerment incarnato: riflessioni dal workshop di twerk

Durante lo scambio internazionale TRANScenDANCE sulle migliori pratiche per l'inclusione e l'accessibilità delle persone trans nei campi culturali in Europa, la compagnia Essevesse ha invitato l'artistə Loélia Essadi a condurre un workshop intitolato "Dai miei fianchi rimbalzerò." Questa sessione ha introdotto lə partecipanti ai movimenti delle anche, alle tecniche del twerk e al patrimonio afro-discendente nella danza.

Panoramica del Workshop:

Loélia ha sottolineato l'importanza culturale dei movimenti delle anche e della parte bassa della schiena, evidenziando il loro ruolo nel connettere le persone alla fiducia interiore e alle radici ancestrali. Il workshop ha incorporato tecniche ispirate al Dancehall e al Twerking, con l'obiettivo di aiutare i partecipanti a trovare equilibrio e controllo del centro del proprio corpo. Loélia ha descritto il rimbalzo come un'eredità umana universale, offrendo il workshop come uno spazio per celebrare questo aspetto del movimento.

Considerazioni sull'Appropriazione Culturale:

Loélia ha affrontato le complessità legate all'insegnamento e alla condivisione di forme di danza radicate nelle culture afro-discendenti. Ha riconosciuto che, sebbene moltə partecipanti proponessero attività ispirate alla danza contemporanea o al teatro, condivisibili tra culture diverse, il suo workshop è profondamente connesso a radici culturali specifiche. Questa connessione richiede una comprensione profonda del contesto culturale per evitare l'appropriazione culturale e onorare il valore della trasmissione culturale afro-discendente.

Ha consigliato allə partecipanti di integrare questi movimenti nelle proprie pratiche di danza per arricchire il proprio repertorio, ma ha messo in guardia dal trarne profitto economico o riconoscimenti personali. Questa visione si allinea con le discussioni più ampie sull'appropriazione culturale, dove l'uso di elementi culturali al di fuori del loro contesto originario, specialmente senza adeguata comprensione o rispetto, può risultare problematico. Ad esempio, il Koshare Indian Museum and Dancers ha ricevuto critiche per le loro interpretazioni di danze dei Nativi Americani, viste da alcune comunità indigene come appropriazione e rappresentazione errata.

Raccomandazioni per i Partecipanti:

- Esplorazione Musicale: Incoraggiare l'educazione e l'ampliamento degli orizzonti musicali. Esplorare generi musicali afro-discendenti è utile, ma approfondire anche le proprie culture tradizionali per trovare ritmi che risuonino personalmente può essere arricchente.
- Spazi di Celebrazione: Creare ambienti dove le persone possano celebrare la propria identità ed esistenza, attraverso esercizi di affermazione o attività di gruppo che promuovano l'orgoglio collettivo.
- Integrazione del Movimento delle Anche: Invitare i partecipanti a esplorare rimbalzi e movimenti delle anche, non necessariamente legati a pratiche specifiche, per migliorare la fluidità nel ballo. Riconoscere le anche come centro del corpo sottolinea la loro importanza nel movimento.
- Coinvolgimento Gioioso: Porre l'accento sulla gioia nelle pratiche di danza, riconoscendo il potere del divertimento e garantendo che il ballo rimanga una fonte di felicità.

Integrando queste riflessioni, lə facilitatricə possono arricchire le loro pratiche mantenendo sensibilità culturale e rispetto per le origini di queste forme di danza.

Sintesi del Feedback sul Workshop di Loélia

Lə partecipanti hanno unanimemente lodato il workshop per la sua profondità, rilevanza culturale e l'energia positiva che ha infuso nella dinamica di gruppo. Alcuni punti chiave:

- Profondità culturale ed eccellenza pedagogica: Il workshop è stato apprezzato per la solida base nella teoria sociale e per l'eccellente metodologia didattica di Loélia. Alcunə hanno però espresso preoccupazione riguardo alla possibilità di replicare il workshop senza una comprensione profonda delle sue radici culturali, sottolineando la necessità di evitare l'appropriazione culturale.
- Empowerment ed espressione di sé: Il workshop ha superato il semplice esercizio fisico, diventando uno spazio in cui celebrare le identità, riconnettersi con il corpo e riappropriarsi di forza e postura. Il twerking è stato percepito non

solo come danza, ma come espressione profonda di autostima e affermazione culturale.

- Coesione e energia di gruppo: Le attività hanno favorito una dinamica di gruppo vibrante, abbattendo barriere personali e promuovendo senso di unità. Esercizi come il “tunnel di supporto” sono stati particolarmente efficaci nel costruire fiducia e energia collettiva.
- Scambio culturale e adattabilità: Sebbene le tecniche specifiche di danza possano non essere universalmente applicabili, i principi di celebrazione, apertura e positività corporea sono stati ritenuti adattabili. Lə partecipanti hanno notato il potenziale per integrare questi elementi in contesti culturali diversi, arricchendo le proprie pratiche senza dimenticare le origini della danza.
- Crescita personale e liberazione: Il workshop ha permesso di affrontare e superare sentimenti di timidezza e vergogna. La natura sessualmente liberatoria della danza ha potenziato lə partecipanti, favorendo un atteggiamento spensierato e sicuro verso il proprio corpo.
- Raccomandazioni per future implementazioni: Alcuni hanno suggerito di dedicare più tempo all’approfondimento dei movimenti e del loro significato culturale. Inoltre, è stata proposta l’integrazione di pratiche simili in spazi pubblici per esplorare ulteriormente la positività corporea e l’inclusività.

Conclusione

Il workshop di Loélia ha offerto un’esperienza ricca che unisce educazione culturale a empowerment personale. Ha sottolineato l’importanza di comprendere e rispettare le origini di forme di danza come il twerking, esplorandone al contempo il potenziale per favorire inclusione, espressione di sé e coesione comunitaria in contesti diversi.

Riflessioni e Conclusioni

A seguito dello Scambio Internazionale di Buone Pratiche per l'Inclusione e l'Accessibilità delle Persone Trans nei Campi Culturali in Europa, è stata avviata un'iniziativa collaborativa per perfezionare le metodologie di formazione, con un forte focus su inclusività, accessibilità e condivisione efficace delle migliori pratiche. Le attività mirate hanno incoraggiato la riflessione sugli aspetti chiave per i formatori*ici* e hanno contribuito a definire gli obiettivi per le future formazioni.

Sulla base delle intuizioni collettive raccolte durante i workshop e le discussioni di gruppo, sono state individuate le seguenti conclusioni fondamentali per guidare e migliorare i nostri futuri programmi di formazione:

1. Stabilire obiettivi chiari e una struttura definita: Definire obiettivi specifici e misurabili per garantire chiarezza e direzione. Un programma ben strutturato supporta migliori risultati di apprendimento e un maggiore coinvolgimento delle persone partecipanti.

2. Creare un ambiente sicuro e inclusivo: Coltivare uno spazio che rispetti i confini personali e promuova la sicurezza psicologica. Riconoscere le diverse identità ed esperienze è essenziale per un apprendimento significativo.

3. Promuovere la consapevolezza della diversità di corpi e abilità: Progettare attività che tengano conto delle diverse capacità fisiche attraverso principi di

design universale, assicurando accessibilità a tutte e tutti.

4. Introdurre e utilizzare una terminologia inclusiva: educare le persone partecipanti su un linguaggio rilevante e rispettoso per favorire una comunicazione chiara e il rispetto reciproco, creando una base per l'inclusione.

5. Incoraggiare l'autoriflessione e la crescita personale: Offrire opportunità alle persone partecipanti di esplorare le proprie identità ed esperienze, promuovendo empatia e sviluppo personale.

6. Bilanciare struttura e flessibilità: Mantenere un quadro chiaro adattandosi alle esigenze e ai feedback delle persone partecipanti, assicurando che la formazione rimanga pertinente e reattiva.

7. Favorire un dialogo aperto e un feedback continuo: Promuovere conversazioni costanti e raccogliere attivamente il contributo delle persone partecipanti per sostenere una cultura di apprendimento e miglioramento continuo.

8. Affrontare e mitigare i pregiudizi inconsci: Applicare strategie e strumenti per identificare e ridurre i pregiudizi, favorendo equità e inclusione nell'ambiente formativo.

9. Fornire fondamenti teorici: Offrire solide conoscenze di base su diversità, equità e inclusione per informare discussioni e applicazioni pratiche.

10. Garantire la preparazione e la sensibilità di chi facilita: Preparare le persone formatrici e facilitatrici a rispondere con sensibilità alle diverse esigenze delle persone partecipanti e a gestire con cura e professionalità temi delicati.

Integrando queste conclusioni, i futuri programmi di formazione saranno più efficaci, inclusivi e di supporto, promuovendo ambienti di apprendimento che rispettano e valorizzano realmente la diversità.

Autore

Fabio Dolce (he/him) - Cie Essevesse, con il supporto di tuttə lə partecipanti.

Co-finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono esclusivamente quelle dell* autor* e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea. Né l'Unione Europea né l'ente erogatore possono essere ritenuti responsabili per tali opinioni.

Co-funded by the European Union

KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education (KA220-ADU)

transcen dance

Co-funded by the European Union