



Co-funded by  
the European Union



# RadioPeace Il Programma Formativo

Una guida alla formazione su musica, danza e ritmo  
per l'inclusione, il dialogo e la costruzione della pace  
tra i giovani



**RADIO  
PEACE**

*RADIOPEACE è un Erasmus+ (Azione chiave 2 Cooperazione tra organizzazioni e istituzioni) Capacity building nel campo della gioventù tra paesi dall'Italia, Bulgaria, Albania e Kosovo, RADIOPEACE utilizza la musica e la danza per promuovere il consolidamento della pace, il dialogo interculturale, e i valori europei tra i giovani in Europa e nei Balcani occidentali, concentrandosi sull'inclusione, la trasformazione digitale e la sostenibilità ambientale. Finanziato dal l'Unione europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia unicamente quelli dell'autore (o degli autori) e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali attività.*

<https://radiopeace.eu/>



Co-funded by  
the European Union

# RadioPeace

## Il Programma Formativo

Una guida alla formazione su musica, danza e ritmo  
per l'inclusione, il dialogo e la costruzione della pace  
tra i giovani







## TABELLA DEI CONTENUTI

7	Sintesi
8	1. Introduzione
8	1.1 Il contesto
9	1.2 Quadro metodologico
10	2. Laboratori
10	2.1 Il cerchio che disegniamo: Dall'isolamento all'invito
12	2.2 Dalla discordia all'armonia: Guarire attraverso il suono
15	2.3 Voci in versi: Cantare la nostra strada verso la comprensione
17	2.4 Io sono la pace quando...: Un viaggio attraverso le parole
20	2.5 La voce in movimento - Condurre e seguire in un'orchestra umana
23	2.6 Strati di ritmo - Danza, suono e creazione condivisa
25	2.7 Onde di sé - Movimento, confini e flusso personale
28	2.8 Armonia nella diversità - Costruire la pace attraverso il canto
31	2.9 Dialoghi danzanti - Esprimere l'identità attraverso il movimento
33	2.10 Ritmi di riconciliazione - Circoli di tamburi per la trasformazione dei conflitti
36	2.11 I battiti dell'appartenenza - Un viaggio attraverso il movimento e il ritmo
38	2.12 Echi di pace - Dipingere al ritmo dell'unità
40	2.13. Ritmi di unione - Una danza di dialogo e fiducia
42	3. Monitoraggio e valutazione (M&E)
44	4. Conclusioni e raccomandazioni



## Sintesi

Questo curriculum è il risultato pedagogico principale di **RADIOPEACE**, un progetto Erasmus+ per lo sviluppo delle capacità che unisce quattro organizzazioni giovanili - MV International (Italia), YSPDB (Bulgaria), ANTIK (Albania) e MUS-e Kosova (Kosovo) - attorno a un'unica proposta: la musica, la danza e altre pratiche artistiche sono strumenti potenti e comprovati per l'inclusione, la riconciliazione e il dialogo interculturale tra i giovani europei. Basandosi su ricerche sul campo, relazioni sulle migliori pratiche dei partner e corsi di formazione pilota, il documento offre una sequenza completa di tredici workshop da 60 a 90 minuti. Ogni capitolo segue una struttura identica: introduzione, finalità, obiettivi, gruppo target, preparazione, materiali, flusso narrativo, valutazione, opzioni di adattamento, energizzante e tabella dei tempi, in modo che gli operatori giovanili possano portare le sessioni direttamente nelle scuole, nei centri comunitari o nei festival all'aperto con un minimo di lavoro di progettazione aggiuntivo.

I laboratori passano da danze in cerchio a bassa soglia e giochi di percussione corporea a creazioni collaborative più complesse, come murales che dipingono la pace, coreografie guidate dall'identità e simulazioni di conflitti in cerchio di tamburi. Insieme formano un arco pedagogico che traccia il ciclo di vita del dialogo: percepire i confini personali, esprimere l'identità, incontrare la differenza, sperimentare la tensione creativa e infine co-autorizzare risultati artistici condivisi. I dati pilota

mostrano un aumento consistente dell'empatia, delle capacità di comunicazione verbale e non verbale e della disponibilità a impegnarsi al di là delle linee culturali; questi risultati rispecchiano gli studi esterni sui programmi di folk-arts citati nella panoramica introduttiva della ricerca. Ogni sessione è accompagnata da note di pratica inclusiva (adattamenti per la mobilità, indicazioni per il consenso, opzioni per i testi in più lingue) e da strumenti di valutazione a scansione rapida, che consentono ai facilitatori di dimostrare l'impatto ai finanziatori e alle parti interessate.

Destinato a operatori giovanili, insegnanti, mediatori culturali e facilitatori peer dai diciotto anni in su, il programma di studio è modulare: i laboratori possono essere indipendenti, combinati in gruppi tematici o riempire un'intera settimana di formazione residenziale. Sebbene gli esempi si rifacciano molto alle tradizioni balcaniche, italiane e paneuropee, le istruzioni incoraggiano esplicitamente la localizzazione: i ritmi, le danze o i motivi visivi di qualsiasi comunità possono sostituire quelli descritti senza alterare gli obiettivi di apprendimento. Collegando una progettazione rigorosa a un'attuazione flessibile, questo volume consente agli operatori di tutta Europa di provare la pace in azione: un ritmo, una pennellata e un respiro condiviso alla volta.

# 1. Introduzione

*"Quando le persone si muovono e fanno musica insieme, si ricordano di appartenere a qualcosa di più grande di loro".*

## 1.1 Il contesto

In tutta Europa, la ricerca e la pratica concordano su una semplice e potente verità: i ritmi e le danze condivise abbattano le barriere più velocemente di qualsiasi lezione sulla tolleranza. Un singolo battito cardiaco, un colpo di tamburo condiviso, un cerchio di piedi che si muovono a tempo: queste piccole sincronie possono fare ciò che spesso i lunghi dibattiti non riescono a ottenere: sciolgono la paura, invitano alla curiosità e intrecciano gli estranei alla comunità. Recenti studi europei sui programmi giovanili basati sulle arti confermano ciò che gli operatori hanno percepito per decenni: quando i giovani si muovono, cantano, suonano il tamburo, dipingono o improvvisano fianco a fianco, i loro punteggi di empatia aumentano, la loro ansia nei confronti dei "gruppi esterni" diminuisce e la loro disponibilità a collaborare al di là delle linee linguistiche o culturali si espande notevolmente. Studi accademici sui programmi di danza giovanile nei Balcani occidentali mostrano guadagni misurabili in termini di empatia e coesione sociale; i campi di musica etnica dalla Svezia al Senegal riferiscono che gli adolescenti che non possono condividere una lingua comune lasciano comunque il campo con amicizie che durano da una vita, perché hanno scambiato un reel, un kolo o una ninna nanna. I festival di circle-dance, i circoli interculturali di tamburi e le sessioni di canto a chiamata e risposta - osservati in contesti che vanno dai centri comunitari di Bruxelles agli scambi giovanili della RYCO - hanno ripetutamente dimostrato che l'istinto di sincronizzazione del corpo rende l'inclusione quasi irresistibile.

Il progetto **RADIOPEACE**, finanziato da Erasmus+ e coordinato da MV International insieme alle ONG partner, in particolare ANTIK in Albania, YSPBD in Bulgaria e Mus-e Kosova in Kosovo, è stato creato per trasformare queste intuizioni in un percorso di formazione pratica per gli operatori giovanili. I

partner del progetto hanno raccolto metodi testati sul campo e li hanno perfezionati attraverso la lente dell'educazione non formale. Il risultato è il curriculum che avete in mano.

Questa guida raccoglie 13 workshop identificati o sviluppati dai partner del progetto RADIOPEACE. Ogni capitolo racconta una storia completa: come riscaldare la stanza, condurre l'attività, fare debriefing per l'apprendimento, adattarsi alla mobilità o al contesto culturale e valutare l'impatto. Documenta, in dettaglio minuto per minuto, sessioni che hanno già dimostrato la loro validità sul campo. Modella una metodologia di progettazione che i lettori possono adattare - osservare, co-creare, testare, perfezionare - alle proprie tradizioni artistiche e alle esigenze della comunità. E sostiene, attraverso la sua stessa struttura, che la pace è un'abilità che si prova nel corpo molto prima di essere codificata nella politica. I laboratori spaziano dalle jam di percussioni corporee che rispecchiano l'arco del conflitto e della riconciliazione, alla pittura collaborativa che traduce la musica in colore, ai laboratori coreografici in cui i "motivi identitari" personali si intrecciano in una narrazione di danza condivisa. Ogni pagina è ancorata alla stessa visione: le arti sono strumenti vivi e portatili per la costruzione della pace e l'empowerment dei giovani.

A chi è rivolta questa guida? In primo luogo agli operatori giovanili, agli insegnanti, ai mediatori culturali e ai facilitatori tra pari che credono che il cambiamento inizi nel polso e nel respiro e che sono disposti a barattare un po' di certezza con la magia che l'improvvisazione offre. È anche per i responsabili politici e i finanziatori che si chiedono che cosa significhi "arti per la pace" in termini pratici; le sessioni che seguono offrono risposte concrete e replicabili. Ed è per i giovani che danzano, suonano, cantano e dipingono attraverso queste pagine, perché alla fine la guida è solo inchiostro



finché non le danno vita. Potete seguire le sessioni esattamente come sono scritte o remixarle. Potete scambiare un groove balcanico di 7/8 con una giga celtica locale; accorciare una danza a onde di novanta minuti con un periodo scolastico di quaranta minuti; sostituire i tamburi a mano con il tip-tap della scrivania se le risorse sono scarse. Le tabelle dei tempi passo dopo passo, le note di sicurezza, le indicazioni di consenso e gli spunti di riflessione sono pensati per viaggiare.

## 1.2 Quadro metodologico

I workshop raccolti in questa guida non sono arrivati completamente formati; sono emersi da un ciclo deliberato di indagine, progettazione e sperimentazione che ha combinato l'autenticità locale con il rigore transnazionale. Il punto di partenza è stato un esercizio di mappatura a livello nazionale. Ciascuna organizzazione partner - operante in Italia, Albania, Bulgaria o Kosovo - ha scandagliato il proprio paesaggio culturale alla ricerca di iniziative in cui la musica, la danza o il ritmo fossero già in grado di favorire l'inclusione e il dialogo tra i giovani. I team del progetto hanno svolto ricerche a tavolino, hanno preso in considerazione studi accademici per i dati sui risultati e hanno raccolto input dall'esperienza delle proprie comunità nell'implementazione di tali laboratori.

Con queste prove in mano, i partner hanno modificato i laboratori in base agli obiettivi del progetto e alla fine hanno selezionato tre o quattro dei laboratori più efficaci che traducono le intuizioni sul campo in sessioni di insegnamento. Ogni bozza di laboratorio doveva associare un elemento musicale o di danza - una danza in cerchio, una canzone con chiamata e risposta, un modello di percussione corporea - a un obiettivo concreto di lavoro per i giovani, come la costruzione dell'empatia, la prova del conflitto o l'esplorazione dell'identità. I protocolli di sicurezza, gli adattamenti alla mobilità e le domande di riflessione sono stati inseriti in ogni schema fin dall'inizio per garantire l'accessibilità a tutte le culture.

Le bozze, tuttavia, sono rimaste teorie finché non hanno incontrato corpi e voci giovani. I laboratori saranno testati e implementati durante la formazione in Sardegna, Italia, prevista per settembre 2025. Pur essendo attualmente in forma di bozza, prenderanno vita attraverso

La ricerca è chiara, l'esperienza sul campo lo conferma e RADIOPEACE ne offre il progetto. Usate questi ritmi, canzoni, spazzole e danze per aiutare i giovani che vi sono affidati a scoprire ciò che centinaia di partecipanti europei hanno già sentito nelle loro ossa: la pace non è un trattato astratto, è qualcosa che proviamo insieme, un ritmo, un passo e un respiro condivisi alla volta.

l'interazione con i giovani partecipanti. I facilitatori osserveranno come si svolgono le sessioni, monitorando i livelli di energia, i tempi di attenzione e il modo in cui i partecipanti esprimono il loro apprendimento. Queste osservazioni saranno portate nelle sessioni di feedback per informare l'ulteriore perfezionamento. Le attività possono essere ridotte, estese, rallentate o modificate; gli spunti per il consenso saranno chiariti e gli spunti per la riflessione affilati. Attraverso questo processo, ogni workshop sarà modellato per garantire un'inclusione, un coinvolgimento e una comprensione significativi.

Quattro convinzioni pedagogiche hanno guidato l'intero processo. 1) L'apprendimento deve iniziare dal corpo, quindi ogni sessione inizia con il movimento o il suono prima delle parole. 2) La partecipazione deve essere stratificata, passando dall'esplorazione individuale alla creazione in piccoli gruppi e infine alla performance collettiva, assicurando che ogni voce sia ascoltata e intessuta in un arazzo più grande. 3) L'inclusività deve rimanere adattabile: ogni piano include alternative a bassa tecnologia, variazioni di mobilità e opzioni multilingue. 4) la riflessione deve essere integrale, trasformando l'emozione dell'arte condivisa in impegni consapevoli che possono durare più a lungo della musica.

Il quadro che ne risulta è solido e flessibile. Onora le storie e le culture specifiche, ma invita qualsiasi facilitatore a scambiare i ritmi e i passi della propria comunità. Soprattutto, dimostra che la costruzione della pace non è un filone astratto del curriculum, ma un mestiere vivo e iterativo, osservato, co-creato, testato e perfezionato nello stesso modo in cui i musicisti accordano uno strumento: ascoltando attentamente e regolando finché la risonanza non è inconfondibile.

## 2. Laboratori

### 2.1 Il cerchio che disegniamo: Dall'isolamento all'invito

Le danze popolari in cerchio occupano un posto speciale nel patrimonio culturale albanese: tutti sono rivolti verso l'interno, i passi sono semplici e ripetitivi e non è richiesto l'abbinamento dei partner. Questa disposizione fisica elimina immediatamente le gerarchie, permettendo ai partecipanti di sentirsi visti e sostenuti. Invitando ogni danzatore a inserire un gesto personale in uno schema di cerchio albanese condiviso, il laboratorio trasforma un'antica tradizione in un esercizio contemporaneo di inclusione e costruzione dell'identità. E quindi ideale per i programmi giovanili che mirano ad aprire conversazioni sull'appartenenza, la differenza e la responsabilità collettiva.

#### Obiettivo educativo

L'obiettivo generale è quello di costruire uno spazio di apprendimento inclusivo in cui i giovani co-creano una danza che onora contemporaneamente il patrimonio e celebra l'identità individuale. Man mano che la coreografia si evolve, ogni partecipante sperimenta come l'espressione personale possa rafforzare, anziché indebolire, il tessuto del gruppo.

#### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine della sessione di 90 minuti i partecipanti dovranno:

- **Sperimentare l'inclusione attraverso il ritmo condiviso:** il passo del cerchio equipara i livelli di abilità e rimuove le barriere d'ingresso.
- **Aumentare la consapevolezza del linguaggio del corpo e dell'energia di gruppo,** riconoscendo come gli indizi non verbali segnalino l'invito o l'esclusione.
- **Esercitano l'espressione personale** contribuendo con un movimento caratteristico che riflette qualcosa della loro storia o del loro stato d'animo.
- **Rafforzare la fiducia reciproca e l'empatia,**

poiché ogni nuovo gesto richiede al gruppo di ascoltare, rispecchiare e rispettare il collaboratore.

#### Gruppo target e tempistica

Il formato è adatto a gruppi misti di 12-30 partecipanti di età compresa tra i 13 e i 25 anni. Si consigliano novanta minuti, ma è possibile ridurli a un'ora o estenderli a due ore regolando la profondità del riscaldamento e della riflessione.

#### Preparazione del facilitatore

Una consegna di successo si basa su un lavoro di base ponderato:

- **Scegliere la danza di base:** selezionare un breve schema di cerchio albanese di otto conteggi (ad esempio, *Valle e Tropojës*) che può essere insegnato rapidamente.
- **Creare una playlist a tre tracce:** un loop strumentale per l'insegnamento, la registrazione folk originale per l'esecuzione e un brano più lento per il raffreddamento.
- **Assicuratevi un pavimento sicuro e aperto** - una sala interna o una superficie piana all'aperto - che lasci circa due metri quadrati per ogni ballerino.
- **Controllare l'attrezzatura:** altoparlante portatile, batteria carica e controlli del volume per adattarsi alla sensibilità al rumore.
- **Pianificate spunti verbali e dimostrazioni visive** in modo che i partecipanti con diversi stili di apprendimento possano seguirli.

#### Materiale e spazio necessari

- Altoparlante portatile e playlist di brani tradizionali e strumentali
- Abbigliamento e scarpe comode (comunicati in anticipo)

- Lavagna a fogli mobili o carta grande con pennarelli per una riflessione scritta facoltativa.
- Punto d'idratazione e, se all'aperto, ombra o condizioni atmosferiche contingenti.

Questi requisiti modesti rendono il laboratorio facilmente replicabile nei centri giovanili, nelle palestre delle scuole o nei prati dei festival.

## Narrazione del workshop

### *Apertura e riscaldamento*

I partecipanti si riuniscono in un grande cerchio. Il facilitatore guida un leggero allungamento del collo, delle spalle, dei fianchi, delle caviglie, prima di lanciare il rompighiaccio "nome-e-gesto": ogni persona entra nel cerchio, dice il proprio nome e inventa un gesto del corpo; tutto il gruppo lo copia immediatamente, instaurando una cultura di riconoscimento reciproco fin dall'inizio.

### *Apprendimento del passo base*

Con la musica in pausa, l'animatore dimostra una volta l'intero schema di otto conteggi, poi lo spezza in due segmenti insegnabili. Utilizzando il conteggio con chiamata e risposta, il gruppo prova prima senza musica, poi con il brano strumentale a metà velocità, raggiungendo gradualmente il tempo originale. Questo approccio supportato da un'impalcatura favorisce gli apprendenti cinestetici e uditivi e garantisce che nessuno rimanga indietro.

### *Personalizzazione della danza*

La musica si ferma e il facilitatore spiega la svolta creativa: ogni partecipante, a turno, inventa una piccola variazione o un gesto che "dice qualcosa di te" - un colpo di piede, un gesto della mano, un cenno o un giro. Si mette al centro, fa una dimostrazione e il cerchio lo impara. La complessità è scoraggiata; la sincerità e l'inclusività sono la priorità. Un applauso di conferma dopo ogni contributo rafforza la sicurezza psicologica.

### *Esecuzione collettiva*

Quando tutti hanno contribuito, il gruppo mette insieme l'intera sequenza - passo base più tutti i nuovi movimenti - in ordine cronologico, eseguendola tre volte al ritmo della canzone popolare. I facilitatori possono registrare la danza finale (con il consenso) per una riflessione successiva o per la diffusione sui social media.

### *Riflessione e chiusura*

Seduti o in piedi nel cerchio originale, i partecipanti fanno un debriefing con suggerimenti quali:

- *Come vi siete sentiti quando il gruppo ha imparato il vostro movimento?*
- *Dove incontrate l'inclusione o l'esclusione nella vita quotidiana?*
- *Quali sono gli insegnamenti di questa danza che possono tornare a scuola, in famiglia o nella comunità?*

Coloro che preferiscono scrivere possono catturare i loro sentimenti in tre parole su dei foglietti adesivi per avere una visione collettiva.

## Valutazione

Il facilitatore osserva i livelli di coinvolgimento, il sostegno dei pari e i leader emergenti. Un rapido esercizio scritto di "tre parole di sentimento" fornisce dati qualitativi, mentre un messaggio di follow-up di una settimana può verificare come le intuizioni si siano trasferite oltre la sessione.

## Possibilità di adattamento

La danza in cerchio di qualsiasi cultura - *Horo* bulgaro, *Syrtos* greco, *Sardana* catalana - può sostituire la base albanese. Il principio dell'"aggiunta individuale" rimane costante: *passo del patrimonio* → *impronta personale* → *nuova identità collettiva*. Questa flessibilità permette agli operatori giovanili di localizzare i contenuti mantenendo l'intento pedagogico.

## Opzione energizzatore

Uno "Scambio musicale" di dieci minuti può rinfrescare i gruppi più numerosi: la musica suona mentre i partecipanti si aggirano per il pavimento; quando si ferma, si accoppiano con la persona più vicina e si specchiano nei movimenti dell'altro per trenta secondi: un'azione istantanea che stimola la connessione e la consapevolezza del corpo.

## Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
<b>Benvenuto e riscaldamento</b>	15 min	Stretching guidato; cerchio dei nomi e dei gesti	Offrire alternative da seduti; incoraggiare il contatto visivo
<b>Insegnare la danza di base</b>	15 min	Dimostrare il passo a 8; suddividere in pezzi; esercitarsi con il brano strumentale, aumentando la velocità.	Utilizzare il conteggio delle chiamate e delle risposte; il supporto tra pari.
<b>Componente aggiuntivo Movimento personale</b>	20 min	Ogni partecipante inventa e insegna un gesto; il gruppo lo pratica	Affermare tutti i contributi; enfatizzare la semplicità
<b>Ballo finale co-creato</b>	15 min	Eseguire l'intera sequenza tre volte sulla traccia originale; video opzionale	Fare il tifo per i compagni; garantire il consenso per la registrazione
<b>Cerchio di riflessione</b>	15-20 min	Discutere i sentimenti di inclusione e appartenenza; riflessione scritta facoltativa di tre parole.	Utilizzare un pezzo di conversazione; registrare le intuizioni su una lavagna a fogli mobili.

## 2.2 Dalla discordia all'armonia: Guarire attraverso il suono

Il suono è sempre stato un veicolo per la connessione umana, ma può anche esporre linee di frattura: un singolo battito discordante in un ensemble segnala immediatamente la mancanza di coesione. Questo laboratorio invita i giovani a sperimentare fisicamente il conflitto e la riconciliazione creando prima una dissonanza ritmica intenzionale e poi negoziando un ritorno collettivo all'armonia. L'esercizio si avvale di semplici strumenti a percussione, come shaker, bacchette, tamburi o semplicemente le mani, ma la lezione più profonda risiede nel *modo in cui* i partecipanti scelgono di ascoltare, adattarsi e ricostruire insieme la coerenza. Il metodo è quindi utile per i programmi giovanili che si occupano di trasformazione dei conflitti, educazione alla pace e risoluzione collaborativa dei problemi.

### Obiettivo educativo

L'obiettivo generale è quello di promuovere una comprensione incarnata della riconciliazione come processo piuttosto che come atto singolo. Passando dal caos ritmico all'armonia co-creata, i partecipanti sentono il disagio della discordia, praticano l'ascolto attivo e scoprono la

soddisfazione di un equilibrio ristabilito insieme.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine di questa sessione di 90 minuti, i partecipanti avranno:

- **Ha riconosciuto la riconciliazione come un percorso in più fasi: identificare le tensioni**, avviare il dialogo, aggiustare in modo collaborativo e arrivare a una nuova coesione.
- **Ha sperimentato la vulnerabilità del gruppo e la co-creazione**, notando le risposte emotive durante la navigazione dallo scontro alla consonanza.
- **Rafforzare le capacità di ascolto e collaborazione** adattando i ritmi personali per servire una visione musicale condivisa.

### Gruppo target e tempistica

Pensato per 12-30 partecipanti di età compresa tra i 13 e i 25 anni, il workshop si svolge al meglio in uno spazio di 90 minuti. Sono possibili versioni più

brevi da 60 minuti, riducendo le riflessioni, mentre le espansioni da 120 minuti consentono un lavoro di composizione e registrazione più approfondito.

## Preparazione del facilitatore

Una facilitazione efficace si basa su cinque fasi pratiche:

1. **Raccogliere strumenti - raccogliere** oggetti portatili che producano timbri distinti: tamburi a cornice, clave, agitatori di semi, cucchiaini di legno su secchi. In contesti con scarse risorse, è sufficiente la percussione del corpo (battiti di mani e di cosce).
2. **Progettare una semplice forma A-B-A:** la sezione A sarà armoniosa, la sezione B intenzionalmente in contrasto, la sezione A tornerà all'armonia. Preparate una dimostrazione.
3. **Preparate dei campioni audio illustrativi,** brevi clip di ritmi contrastanti rispetto a groove serrati e sincroni, per stimolare la discussione.
4. **Disporre le sedie** (o i cuscini a terra) in un grande cerchio con un'area libera al centro per le esibizioni di gruppo.
5. **Pianificare la sicurezza e l'assistenza emotiva:** la **discordia** può provocare disagio; stabilire regole di base per il rispetto e un'opzione di opt-out per coloro che sono sopraffatti dal rumore.

## Materiale e spazio necessari

- Una serie di strumenti a percussione o di strumenti sonori di uso quotidiano (uno per partecipante).
- Sedie o cuscini disposti in cerchio.
- Altoparlante e telefono portatili opzionali per esempi audio.
- Dispositivo di registrazione (lo smartphone è sufficiente) per catturare i pezzi "prima" e "dopo" per la valutazione.
- Lavagna a fogli mobili e pennarelli per visualizzare gli accordi di gruppo o i punti di riflessione.

## Narrazione del workshop

### Apertura e riscaldamento

Riunire i partecipanti in cerchio e distribuire gli strumenti. Iniziare con "Passa il suono": una persona emette un suono qualsiasi sul proprio

strumento; il successivo lo imita esattamente e aggiunge una sottile variazione; la catena continua intorno al cerchio. Questo esercizio ludico sintonizza le orecchie e segnala che ogni contributo è importante.

### Esplorare la discordia

Dividere il cerchio in piccoli gruppi di 3-4 persone. Invitate ogni mini-gruppo a creare un ritmo di quattro battute che gli sembri "buono". Dopo cinque minuti di pratica, riunite tutti i gruppi e date loro l'ordine di suonare simultaneamente senza alcuna indicazione di coordinamento. L'inevitabile scontro è voluto: la stanza si riempirà di tempi e accenti contrastanti. Lasciate che persista per trenta secondi, in modo che i partecipanti registrino fisicamente lo stress dell'incoerenza. Fate una pausa e sollecitate reazioni rapide: *Cosa avete percepito nel vostro corpo? Come vi siete sentiti rispetto ai suoni degli altri?*

### Dialogo e negoziazione

Facilitare una discussione strutturata sui percorsi di uscita dal conflitto. Gli spunti principali sono i seguenti: *Cosa potrebbe aiutare questi ritmi a coesistere? Qualcuno potrebbe prendere l'iniziativa? Dovremmo rallentare? Ascoltare di più?* Incoraggiate il gruppo a proporre aggiustamenti musicali concreti: allineamento del tempo, down-beat condiviso, controllo dinamico. Documentate i suggerimenti sulla lavagna a fogli mobili.

### Ricostruire l'armonia

Guidare l'intero ensemble ad applicare le proprie soluzioni, sperimentando dal vivo finché non emerge un groove coerente. Questa è la sezione A. Successivamente, segnalate un breve ritorno allo scontro (sezione B) e poi un rientro negoziato nell'armonia (sezione A). Registrate sia i momenti caotici che quelli armoniosi per poterli confrontare in seguito. Una volta raggiunta la stabilità, lasciate che il gruppo si goda la sua creazione unificata per un minuto o due, lasciando che il senso incarnato del risultato collettivo si stabilizzi.

### Riflessione e chiusura

Fate sedere tutti nel cerchio e orientate il dialogo verso il trasferimento:

- *Quali ruoli sono emersi: leader, ascoltatore, mediatore?*
- *In caso di disaccordo nella vita reale, quali sono i parallelismi che avete notato?*
- *È sempre possibile ripristinare l'armonia? Cosa limita o permette di farlo?*



Invitate ogni partecipante a completare su un foglietto la domanda "Ho contribuito all'armonia con...". Raccoglietene alcuni e leggeteli ad alta voce, rafforzando il riconoscimento tra pari.

## Valutazione

- Confronto audio: riproducete brevi estratti delle sezioni discordanti e armoniose; chiedete al gruppo di articolare le differenze di emozione ed energia.
- Le dichiarazioni di autovalutazione (raccolte sopra) forniscono prove qualitative della responsabilità individuale e dell'apprendimento.
- Le note del facilitatore sui comportamenti osservabili di supporto ai pari e sull'emergere della leadership confluiscono nel più ampio quadro di monitoraggio del curriculum.

## Possibilità di adattamento

L'attività si traduce facilmente tra le diverse culture perché il ritmo è universale. Se si desiderano specificità popolari, si può sostituire l'armonia finale con un ritmo tradizionale stratificato della cultura ospitante (ad esempio, il groove 7/8 dei Balcani, la poliritmia dell'Africa occidentale). L'arco pedagogico centrale - scontro → negoziazione → armonia - rimane intatto.

## Opzione energizzatore

Tra una fase e l'altra o in sessioni successive, utilizzare la *"Staffetta del ritmo del battito di mani"*. I partecipanti si dispongono in cerchio; una persona batte un semplice motivo verso il vicino di destra, che ripete e aggiunge un battito di mani; la sequenza accelera man mano che si sposta, affinando la concentrazione e rafforzando il tempismo collettivo.

## Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
<b>Riscaldamento: "Passa il suono"</b>	10 min	Esercizio sequenziale di mimica e variazione intorno al cerchio	Incoraggia l'assunzione di rischi giocosi; modella le opzioni a basso volume
<b>Creazione di ritmi in piccoli gruppi</b>	10 min	I trii/quartetti compongono brevi brani "feel-good".	Assicurare il controllo del volume; sostenere i partecipanti timidi
<b>Esperimento di scontro a gruppi completi</b>	5 min	Tutti i gruppi suonano contemporaneamente - osservate la dissonanza	Avvisare i partecipanti del potenziale rumore; offrire tappi per le orecchie.
<b>Debrief e brainstorming di soluzioni</b>	10 min	Facilitare la discussione sui sentimenti e sulle correzioni	Utilizzare una lavagna a fogli mobili; convalidare ogni suggerimento.
<b>Ricostruzione dell'armonia</b>	15 min	Implementare le soluzioni scelte; registrare un pezzo armonioso	Allenare l'allineamento del tempo; evidenziare gli spunti di ascolto
<b>A-B-A Performance e registrazione</b>	10 min	Esecuzione di una sezione armonica, breve scontro, ritorno armonico	Acquisire l'audio per la valutazione; celebrare il successo
<b>Cerchio di riflessione</b>	20 min	Discutere i ruoli, i parallelismi con la vita reale; scrivere "Ho contribuito con...".	Utilizzare un pezzo di conversazione; raccogliere dichiarazioni per la documentazione
<b>Alimentatore opzionale</b>	10 min	"Clap Rhythm Relay" per rienergizzare	Mantenere il ritmo; terminare con un applauso collettivo

## 2.3 Voci in versi: Cantare la nostra strada verso la comprensione

Ogni cultura porta con sé storie sia nella parola che nel canto. Quando i giovani combinano la poesia con un ritmo popolare condiviso, traducono sentimenti profondamente personali in una dichiarazione artistica collettiva. Questo laboratorio guida un gruppo dalla riflessione silenziosa alla performance a voce piena: i partecipanti creano prima brevi "poesie di pace" e poi trasformano i loro versi in una canzone comune, utilizzando una melodia tradizionale albanese o un ritmo originale inventato insieme. Così facendo, imparano che il dialogo non è solo una questione di conversazione, ma può essere cantato, armonizzato e sentito nel corpo.

### Obiettivo educativo

Il workshop mira a promuovere il dialogo e l'empatia trasformando le riflessioni individuali sulla pace in un'espressione musicale unitaria. Mentre i versi diventano testi e le voci separate si fondono in armonia, i partecipanti sperimentano come i valori personali possano confluire naturalmente in una voce di gruppo condivisa.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine della sessione, della durata di 90-120 minuti, i partecipanti saranno in grado di:

- **Esprimere pensieri e sentimenti in modo creativo**, utilizzando semplici strutture poetiche.
- **Esercitare l'ascolto attivo e la cooperazione** mentre negoziate la melodia, il tempo e la collocazione del testo.
- **Tradurre le idee personali in un prodotto collettivo**, riconoscendo come i contributi individuali arricchiscano l'identità del gruppo.

### Gruppo target e tempistica

L'attività è adatta a gruppi misti di 12-30 giovani tra i 13 e i 25 anni. I novanta minuti consentono di progredire agevolmente; i gruppi che desiderano perfezionare la strumentazione o registrare il pezzo finale devono prevedere l'intera finestra di due ore.

### Preparazione del facilitatore

Il successo della consegna si basa su quattro pilastri:

1. **Raccogliete spunti ed esempi:** portate una manciata di brevi poesie sulla pace (classiche o contemporanee) e preparate un foglio di spunti chiaro con la struttura in quattro righe (vedi Sezione 7).
2. **Selezionate una base musicale:** scegliete una melodia folk facilmente cantabile o una semplice progressione di tre accordi alla chitarra; preparate un loop di battito costante se gli strumenti dal vivo sono scarsi.
3. **Raccogliete gli strumenti di base:** una chitarra o un tamburo a mano sono sufficienti; shaker o body-percussion clap possono completare la texture.
4. **Predisporre i materiali:** carta, penne, una grande lavagna a fogli mobili per la visualizzazione dei testi e (facoltativo) un dispositivo per registrare la canzone finale come manufatto di eredità.

### Materiale e spazio necessari

- Materiale di scrittura per ogni partecipante.
- Uno o due strumenti semplici (o body percussion).
- Altoparlante portatile per loop di beat o esempi di melodia.
- Lavagna a fogli mobili e pennarelli. Dispositivo di registrazione (telefono) se il gruppo desidera riprendere la canzone. Le sedie disposte in un ampio semicerchio aiutano a passare rapidamente dalla scrittura al canto, anche se i cuscini sul pavimento funzionano altrettanto bene.

### Narrazione del workshop

#### *Apertura e riscaldamento vocale*

I partecipanti si dispongono in cerchio. Condurre tre esercizi di respirazione dolce, poi una scala glide per sciogliere le voci. Si passa al rompighiaccio "Nome in melodia": uno alla volta, ogni partecipante canta il proprio nome con una melodia o un ritmo qualsiasi; il cerchio lo riecheggia esattamente. Questo inizio giocoso abbassa l'inibizione e chiarisce che ogni voce è benvenuta, indipendentemente dalla sua portata o forza.

#### *Dialogo sulla pace e scrittura di poesie*

Il facilitatore scrive la parola "PACE" in cima alla lavagna a fogli mobili e invita a un rapido

brainstorming: immagini, suoni, persone, colori che emergono. In piccoli gruppi di tre o quattro persone, i partecipanti seguono l'impalcatura di quattro righe:

1. *Cosa vedo quando penso alla pace*
2. *Un suono che mi ricorda*
3. *Una persona a cui la canterei*
4. *Un messaggio che voglio condividere*

I gruppi possono aggiungere due righe facoltative se l'ispirazione è forte. Incoraggiate un linguaggio sensoriale vivace e rassicurate che la perfezione grammaticale non è necessaria; l'autenticità conta più della pulizia.

#### *Comporre la canzone di gruppo*

Fase 1: Scelta del ritmo - Presentate la melodia folk o il beat loop. I gruppi adattano il loro testo al ritmo, adattando le sillabe o aggiungendo ritornelli.

Fase 2: Disporre le voci - Decidere se le battute saranno parlate, cantate all'unisono, riecheggiate o stratificate. Esperimento: un sottogruppo può cantare il ritmo mentre un altro canta, emulando il call-and-response presente in molte tradizioni popolari europee.

Fase 3: Prova - Lasciate a ciascun gruppo lo spazio per provare privatamente, poi riunite tutti per unire le voci. Se le poesie differiscono, intrecciatele: forse la strofa A diventa il coro, la strofa B il ponte. Sottolineate che il compromesso - togliere una parola qui, ripetere un verso là - fa parte della paternità collettiva.

#### *Performance e condivisione*

Formate un semicerchio di fronte a un pubblico immaginario. Dopo un respiro collettivo, eseguite il brano una volta per intero. Una seconda esecuzione è spesso più rigorosa; se il tempo lo permette, registratela. Applaudite, riconoscendo il coraggio e la collaborazione.

#### *Riflessione e chiusura*

Rimanete seduti nella formazione della performance. Riflessione:

- *Come ci si sente a creare qualcosa insieme?*
- *In quale momento vi siete sentiti più ascoltati o meno?*
- *Quale nuova intuizione sulla pace, o su un coetaneo, è emersa?*

Offrite dei foglietti adesivi colorati per coloro che preferiscono scrivere un pensiero da portare via; questi possono essere disposti su una parete intorno alla parola "PACE", creando un mosaico visivo dell'impatto della sessione.

## Valutazione

- La qualità della performance è meno importante dell'evidenza di una partecipazione paritaria: ogni voce compare da qualche parte?
- Il debrief verbale produce dati qualitativi sull'empatia e sulla comunicazione.
- Gli appunti scritti forniscono istantanee di riflessione individuale per un'analisi successiva.

## Possibilità di adattamento

Qualsiasi melodia popolare locale può sostituire la scelta del facilitatore; nei gruppi multilingue, alternare le lingue riga per riga. Quando gli strumenti non sono disponibili, la body percussion (stomp, clap, snap) dà il ritmo e sottolinea la verità democratica che *ogni partecipante possiede già uno strumento: il proprio corpo e la propria voce.*

## Opzione energizzatore

In qualsiasi momento di pausa, giocate a "*Canta la parola*". Gridate una parola spontanea - *speranza, sole, paura* - e il gruppo la ricanta con una melodia qualsiasi. Il gioco scioglie la tensione, stimola la creatività e rafforza il messaggio centrale del workshop: ci sono tante soluzioni musicali quante sono le immaginazioni.



## Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
Riscaldamento vocale e "Nome in melodia"	15 min	Respirazione, scivolamento della scala, gioco del nome-eco	Modellare il canto a bassa pressione; ridere degli errori.
Brainstorm e scrittura di poesie	25 min	Brainstorming sulle immagini di pace; i gruppi creano poesie di 4-6 righe.	Rotazione dei facilitatori per sostenere i partecipanti più tranquilli
Scegliere Groove & Fit Lyrics	15 min	Introdurre una melodia/battito popolare; allineare le sillabe al ritmo.	Battere un impulso costante sul tamburo per fissare il tempo.
Organizzare e provare	20 min	Decidete se utilizzare voci all'unisono, in eco o stratificate; esercitatevi.	Incoraggiare il coaching tra pari; celebrare gli esperimenti.
Prestazione finale	15 min	Il gruppo canta due volte il brano completato; registrazione facoltativa	Ottenere il consenso alla registrazione; catturare gli applausi
Cerchio di riflessione	15-30 min	Discutere la sensazione di essere ascoltati; scrivere i punti di riferimento da appuntare.	Utilizzare un pezzo parlante; esporre note intorno a "PACE".
Energizzante "Canta la parola"	10 min	Melodie di parole singole con chiamata e risposta	Mantenere un ritmo vivace; terminare con un applauso all'unisono.

## 2.4 Io sono la pace quando...: Un viaggio attraverso le parole

Quando i giovani articolano la pace con parole proprie, spostano il concetto da un astratto slogan globale a una realtà interiore vissuta. Questo laboratorio invita i partecipanti a viaggiare verso l'interno, mappando emozioni, domande, speranze, e poi verso l'esterno, offrendo queste scoperte al gruppo in forma poetica. Lavorando con un modello guidato chiamato "Poesia per la pace", ogni voce contribuisce con una strofa a un dialogo più ampio, modellando come la riflessione personale diventi comprensione collettiva. Il metodo mette in primo piano la *libertà di espressione*, *l'ascolto interculturale* e *la vulnerabilità condivisa*, integrandosi perfettamente con i programmi di lavoro per i giovani che promuovono il dialogo, l'inclusione e la cittadinanza attiva.

### Obiettivo educativo

Creare uno spazio sicuro e creativo in cui i giovani esplorino il loro personale legame con la pace, creino una poesia individuale e la condividano all'interno di una comunità di supporto, riconoscendo così la pace sia come sentimento interiore che come pratica interpersonale.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine di questa sessione di 90 minuti i partecipanti potranno:

- **Riflettere** sulla propria comprensione della pace, del dialogo e della speranza.
- **Sviluppare le capacità di scrittura creativa**

e di espressione emotiva seguendo un'impalcatura poetica strutturata.

- **Rafforzare la coesione del gruppo** attraverso la condivisione della vulnerabilità, l'ascolto attivo e il feedback affermativo.
- **Contribuire con voci individuali** a un "muro della pace" collettivo, dimostrando che molte prospettive possono coesistere in un'unica narrazione inclusiva.

## Gruppo target e tempistica

Il formato può accogliere 12-30 partecipanti, di età compresa tra i 13 e i 25 anni, ed è concepito per un blocco di 90 minuti. I tempi possono ridursi a 60 minuti comprimendo la condivisione e la riflessione, o espandersi fino a due ore se le poesie vengono successivamente musicate o accompagnate da arte visiva.

## Preparazione del facilitatore

I seguenti elementi sono necessari come preparazione per una facilitazione efficace:

1. **Stampate o scrivete il modello di "Poesia per la pace"** (vedi sezione 9) su foglietti o lavagne a fogli mobili.
2. **Raccogliere i materiali:** carta, penne, pennarelli, palla morbida o sciarpa per l'energizzatore.
3. **Scegliete un sottofondo musicale rilassante** (facoltativo) per favorire un'atmosfera riflessiva.
4. **Preparate lo spazio fisico:** sedie in cerchio, una parete o un pannello trasparente per il "muro della pace".
5. **Stabilire un clima emotivamente sicuro:** ricordare ai partecipanti il rispetto, la riservatezza e il diritto di trasmettere la condivisione.

## Materiale e spazio necessari

- Carta e penne per ogni partecipante.
- Lavagne a fogli mobili e pennarelli (per la visualizzazione di Word Web e dei modelli).
- Struttura stampata o proiettata Poesia per la pace.
- Diffusore opzionale per musica strumentale delicata.
- Spazio a parete o bacheca per esporre le poesie finite.

## Narrazione del workshop

*Riscaldamento - "Word Web"*

Dividetevi in piccoli gruppi. Su fogli di lavagna

a fogli mobili ogni gruppo associa liberamente parole legate alla pace, al dialogo, alla speranza. Dopo cinque minuti, appendere i fogli uno accanto all'altro e invitare a una passeggiata nella galleria. La rete di vocaboli stimola l'immaginazione e sottolinea la molteplicità dei significati.

### *Inquadrare il compito*

Il facilitatore pone la domanda: *"Se la pace fosse una persona, come parlerebbe, come si sentirebbe, come agirebbe?"*. Introdurre il modello di Poesia per la pace e chiarire che i partecipanti possono adattare la formulazione, ma devono seguire la linea ripetuta "Io sono..." per il ritmo.

### *Scrittura individuale*

Se si desidera, mettere una musica di sottofondo tranquilla. I partecipanti scrivono in silenzio, utilizzando il modello per stimolare il pensiero. Incoraggiate le immagini sensoriali e l'onestà; non è richiesta la perfezione.

### *Condivisione e "muro della pace"*

Dopo trenta minuti di tempo totale dedicato alla scrittura (compresa l'inquadratura), invitate i volontari a leggere ad alta voce. Dopo ogni lettura, il gruppo applaude o dice un semplice "Grazie, nome". I partecipanti che preferiscono l'anonimato possono registrare la loro poesia direttamente sul Muro della Pace. Continuate fino a quando l'energia si sente completa; nessuno è obbligato a condividere.

### *Riflessione di gruppo*

Seduti in cerchio, discussione aperta con domande:

1. *Come ci si sente a scrivere di pace in questo modo?*
2. *Cosa vi ha sorpreso nella vostra poesia o in quella di qualcun altro?*
3. *In che modo l'espressione creativa può aprire le porte al dialogo e all'azione nel mondo reale?*

Chiudete con un "check-out di una parola": ogni partecipante nomina un sentimento in una sola parola, lanciando una palla morbida o una sciarpa all'oratore successivo.

## Valutazione

- Osservazione da parte del facilitatore del coinvolgimento emotivo, della disponibilità a condividere e dell'ascolto rispettoso.
- Biglietto d'uscita scritto: su un foglio di carta ogni partecipante completa la frase *"Oggi ho scoperto che la pace..."*, fornendo così

- un'idea qualitativa per un'analisi successiva.
- Una parola di check-out dà un rapido polso emotivo del gruppo alla chiusura.

## Possibilità di adattamento

*Le poesie possono poi trasformarsi in musica, teatro o installazioni visive.* I gruppi impegnati in progetti multimediali possono musicare i versi con una melodia popolare o creare poster illustrati. Il modello stesso può cambiare linguaggio: scambiare "pace" con "dialogo", "solidarietà" o qualsiasi valore pertinente al contesto ospitante.

## Opzione energizzatore

I partecipanti si dispongono in cerchio. Passandosi una palla morbida, ognuno dice una parola che associa alla pace. Il gioco è veloce ma radicante, rafforza la ricchezza lessicale della sessione e mantiene l'energia tra le attività.

## Il modello "Poesia per la pace"

*(Ispirato alla struttura classica della poesia "Io sono". Fornire su foglietti o lavagne a fogli mobili).*

Sono in pace quando \_\_\_\_\_ e

\_\_\_\_\_

Mi chiedo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sento \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vedo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Voglio \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sono in pace quando \_\_\_\_\_ e

\_\_\_\_\_

Faccio finta che \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mi sento \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tocco \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Piango \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sono in pace quando \_\_\_\_\_ e

\_\_\_\_\_

I understand \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Io dico \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sogno \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Spero che \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sono in pace quando \_\_\_\_\_ e

\_\_\_\_\_

## Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
<b>Riscaldamento "Web di parole"</b>	15 min	Brainstorming di parole legate alla pace in piccoli gruppi; passeggiata in galleria	Mescolare i partecipanti in modo da incrociare i sottogruppi sociali
<b>Inquadramento dei compiti e introduzione dei modelli</b>	5 min	Posa "Se la pace fosse una persona..."; spiegare l'impalcatura della poesia	Visualizzare il modello in grande; invitare a porre domande di chiarimento
<b>Scrittura individuale</b>	25 min	Scrittura silenziosa con l'ausilio di un modello; musica di sottofondo rilassante facoltativa.	Offrire tranquillamente suggerimenti extra agli scrittori bloccati
<b>Muro della condivisione e della pace</b>	25 min	I volontari leggono poesie ad alta voce; altri pubblicano sulla parete	Affermare ogni contributo; rispettare le scelte di "passaggio".
<b>Riflessione di gruppo</b>	15 - 20 min.	Dialogo su sentimenti, sorprese e legami con il mondo reale	Utilizzare un pezzo parlante; garantire un tempo di trasmissione equilibrato
<b>Energie "Pace in una parola"</b>	10 min	Lancio della palla; ognuno dice una parola che rappresenta la pace.	Mantenere un ritmo vivace; concludere con un applauso collettivo

## 2.5 La voce in movimento - Condurre e seguire in un'orchestra umana

In ogni comunità si svolge una delicata danza tra chi guida e chi segue. Questo laboratorio traduce questa dinamica sociale in suoni e movimenti: i partecipanti usano i loro corpi e le loro voci come strumenti, formando una "orchestra umana". Attraverso una progressione di riscaldamenti teatrali e un gioco di direzione d'orchestra, i giovani scoprono come una comunicazione chiara, un ascolto attento e una leadership flessibile si combinino per produrre armonia. La sessione affonda le sue radici nei metodi contemporanei di formazione dell'attore e di liberazione vocale (Laban, Lecoq, Linklater, Fitzmaurice), ma non richiede una precedente esperienza di spettacolo. L'enfasi sulla condivisione della paternità e sulla rotazione dei ruoli la rende uno strumento ideale per i programmi che coltivano l'inclusione, l'empatia e la partecipazione democratica.

### Obiettivo educativo

L'obiettivo principale è far sentire ai partecipanti - con il respiro, i muscoli e la voce - cosa significa guidare, seguire e co-creare. Alla fine del workshop,

il gruppo avrà incarnato una metafora vivente della cooperazione sociale: molti suoni individuali che si fondono in un unico brano musicale adattabile.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Nell'arco di 90 minuti, i partecipanti

- **Attivare e controllare il respiro, il corpo e l'apparato vocale**, acquisendo una maggiore consapevolezza di sé e della propria gamma espressiva.
- **Sperimentare la creatività collaborativa** costruendo ritmi stratificati e tessiture vocali con direttori che cambiano.
- **Riflettere sulla comunicazione non verbale, sulla leadership e sull'appartenenza**, identificando quando si sentono a proprio agio nel guidare, quando preferiscono seguire e come si adattano alle esigenze del gruppo.

## Gruppo target e tempistica

Il formato è pensato per circa 15 partecipanti di età compresa tra i 14 e i 30 anni, ma è adattabile a 12-30 persone con piccoli aggiustamenti. Novanta minuti sono ottimali; versioni più brevi possono comprimere la riflessione, mentre sessioni più lunghe possono ampliare la fase di composizione o aggiungere strati strumentali.

## Preparazione del facilitatore

1. **Riscaldamento della voce e del corpo:** preparate semplici cicli di respirazione, esercizi di articolazione ("Pelle rossa, pelle gialla"; "Unique New York"), ronzii di risonanza e dolci stiramenti di movimento.
2. **Spunti musicali:** scegliete una playlist energica e ritmata per il riscaldamento del corpo.
3. **Spunti ritmici:** annotare i contrasti (lento/veloce, sincopato, stratificato) per sfidare i direttori.
4. **Allestimento dello spazio:** pavimento libero per le formazioni in cerchio, spazio per camminare mentre si vocalizza.
5. **Materiali:** timer per la rotazione, lavagna a fogli mobili o bianca per le domande di debriefing, percussioni manuali opzionali.

## Materiale e spazio necessari

- Una stanza aperta e priva di ostacoli.
- Oggetti a percussione semplici opzionali (tamburo, shaker) per variare la consistenza.
- Lavagna a fogli mobili per spunti di riflessione.
- Carta o quaderni per il diario personale. Grazie a questi requisiti minimi, il laboratorio può essere svolto facilmente in aule scolastiche, centri giovanili o padiglioni all'aperto.

## Narrazione del workshop

### Attivazione del corpo

Il facilitatore invita tutti a mettersi in cerchio e a sciogliere le tensioni: mani, braccia, spalle, busto, fianchi e gambe per trenta secondi. Seguono allungamenti dinamici - rotolamenti delle spalle, cerchi sul collo, torsioni del busto - che terminano con tre lente rotazioni della colonna vertebrale, un punto fermo dell'allenamento al movimento degli attori che allinea la postura e libera il respiro.

### Respiro e voce

I partecipanti spostano l'attenzione verso l'interno

con la respirazione diaframmatica: inspirare per quattro conteggi, trattenere per quattro, espirare per sei-otto conteggi, ripetuti più volte. Un giocoso "dog-pant" scioglie la tensione della mascella, poi un canticchiare sostenuto su una singola tonalità aiuta a sentire la risonanza nel petto e nella maschera. Il canticchiare sulle vocali aperte ("ng-ah", "oo-ee") fa scorrere la voce attraverso la sua gamma, allentando le tensioni abituali.

### Pratica dell'articolazione

Ora l'energia si rivolge verso l'esterno: i classici scioglilingua ("Pelle rossa, pelle gialla"; "Unique New York") accelerano gradualmente, mentre forme esagerate della bocca e scoppi di consonanti ("pa-ta-ka-ba-da-ga") svegliano gli articolatori. I partecipanti sono incoraggiati a camminare nello spazio mentre proiettano le linee: un primo assaggio di come condurre e seguire le indicazioni attraverso il movimento.

### Gioco dell'orchestra umana

Il cerchio si riforma. Un volontario diventa direttore d'orchestra, assegnando a ogni persona - o a piccoli gruppi - un suono unico: battiti di mani, sibili, ronzii, colpetti di dita, vocali cantate. Attraverso i gesti, il conduttore introduce le sezioni, le esclude e modula il volume o il tempo. Dopo due minuti un altro partecipante prende la bacchetta. In pochi minuti il gruppo riconosce che il successo della leadership dipende da segnali chiari e dall'attenzione reciproca.

### Composizione del gruppo completo

Avendo ruotato più volte i direttori, l'ensemble viene sfidato a creare un pezzo collettivo la cui leadership cambia in modo organico: un partecipante si fa avanti, dà il via a una tessitura, poi si allontana quando ne emerge un'altra. Sperimentano dinamiche stratificate, magari spargendo momenti di silenzio o aggiungendo un tamburo a mano per guidare il tempo. Risate e sorprese affiorano mentre l'orchestra scopre la propria intelligenza collettiva.

### Conclusione e riflessione

Le sedie vengono disposte in cerchio per il debriefing. Guidati da suggerimenti per le lavagne a fogli mobili, i partecipanti esplorano i sentimenti di potere e vulnerabilità:

- "Come ci si sentiva quando si era il direttore d'orchestra? Cosa ha aiutato il gruppo a seguirla?"
- "Quando vi siete sentiti più inclusi nell'orchestra? E meno?"

- *"Questi ruoli musicali rispecchiano qualche situazione della vita reale?"*.

Seguono dieci minuti di diario silenzioso: ogni partecipante scrive o abbozza scoperte sul proprio ruolo preferito e su ciò che permette l'armonia nel gruppo. Un round conclusivo vede ognuno condividere una parola o un gesto che cattura il proprio "ruolo d'orchestra" oggi.

## Valutazione

I facilitatori rilevano i livelli di partecipazione, iniziativa e adattabilità durante le fasi dell'orchestra. Le riflessioni scritte forniscono prove qualitative della consapevolezza di sé e del trasferimento dell'apprendimento. Un rapido controllo corporeo - che chiede ai partecipanti di valutare il loro senso

di coesione del gruppo su una scala segnalata dall'altezza delle mani - offre un'istantanea fotografia emotiva.

## Possibilità di adattamento

In contesti multiculturali, i direttori d'orchestra possono intrecciare suoni provenienti da diverse tradizioni popolari - droni di gola balcanici, battiti di tarantella italiani, richiami di kulning scandinavi - dimostrando la diversità sonora dell'Europa.

## Opzione energizzatore

A metà sessione, giocate a "Catena di suoni": un partecipante fa un breve rumore, il successivo lo ripete e ne aggiunge uno nuovo, costruendo un ritmo improvvisato che sottolinea il tema della collaborazione cumulativa.

## Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
<b>Attivazione del corpo</b>	10 min	Scuotimento dell'intero corpo; allungamenti dinamici; flessioni della colonna vertebrale.	Offrire versioni sedute per i partecipanti con mobilità limitata
<b>Respiro e voce</b>	10 min	Cicli diaframmatici, dog-pant, ronzii, sirene	Incoraggiare un volume basso per le voci timide, più alto per quelle sicure.
<b>Passeggiata dell'articolazione</b>	10 min	Scioglilingua con movimento; esplosioni di consonanti	Modello di chiarezza, non di velocità; le risate sono benvenute
<b>Orchestra umana - Diretta</b>	20 min	Assegnare i suoni del corpo e della voce; ruotare il conduttore ogni 2 minuti.	Fornire un vocabolario chiaro dei gesti; ricordare un volume rispettoso.
<b>Rotazione orchestrale</b>	15 min	Turni di leadership liberi; sperimentare il silenzio e le dinamiche	Lodare l'assunzione di rischi; garantire l'ascolto delle sezioni più silenziose.
<b>Composizione del gruppo completo</b>	10 min	Creare un pezzo con una leadership in evoluzione; percussioni opzionali	Registrare sul telefono per avere un feedback; festeggiare il traguardo
<b>Dialogo di gruppo</b>	15 min	Discutere di sentimenti, ruoli, parallelismi con la vita reale.	Utilizzare un pezzo di conversazione; documentare le intuizioni su una lavagna a fogli mobili.
<b>Riflessione personale e chiusura</b>	10 min	Diario di bordo; condividere una parola/un gesto del ruolo.	Richiamo alla riservatezza; incoraggiare la condivisione autentica



## 2.6 Strati di ritmo - Danza, suono e creazione condivisa

Come un arazzo, il lavoro di squadra di successo è tessuto da molti fili distinti. Nella musica e nella danza, questi fili sono strati di ritmo, melodia e movimento che diventano significativi solo quando si intrecciano. Questo laboratorio mette in pratica questa metafora: i partecipanti prima rievocano e inventano schemi di percussione corporea, poi si dividono in tre squadre di dimensioni diverse - ritmisti, cantanti e ballerini - per costruire un'unica performance a più strati. Con la rotazione dei ruoli, ogni giovane sente cosa significa contribuire in modo unico a un tessuto creativo condiviso. La sessione offre quindi un vivido laboratorio per esplorare la creatività collettiva, la cooperazione non verbale e il valore del contributo individuale all'interno di un'identità di gruppo.

### Obiettivo educativo

L'obiettivo è approfondire la consapevolezza dei partecipanti sulla collaborazione stratificata: come il ritmo, la voce o il movimento personale di ciascuno di noi si forma e viene plasmato dall'ensemble. Sperimentando fisicamente il lavoro di squadra additivo, i giovani interiorizzano i principi di inclusione e rispetto reciproco.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Alla fine della sessione di 90 minuti, i partecipanti avranno

- **Si è esercitata la coordinazione ritmica e la comunicazione non verbale**, scoprendo come l'attenzione e il tempismo sostengano il flusso di gruppo.
- **Riflettevano sulle dimensioni del gruppo, sulle funzioni e sulle zone di comfort personali**, identificando i punti in cui si sentivano a proprio agio o in difficoltà all'interno del lavoro di squadra a più livelli.
- **Ha sperimentato la collaborazione intermodale - il ritmo** che alimenta la melodia che alimenta il movimento - e ha capito che la diversità dei ruoli arricchisce il prodotto finale.

### Gruppo target e tempistica

Pensato per gruppi medi di 20-25 giovani di età compresa tra i 14 e i 30 anni (scalabile fino a 14-30 partecipanti), il workshop si svolge al meglio in un blocco di 90 minuti. I segmenti di riflessione o

composizione possono essere accorciati per un formato di 60 minuti o ampliati in una prova di due ore con strumenti dal vivo.

### Preparazione del facilitatore

- **Schede per il ritmo:** preparare semplici schemi con valori di nota, pause o accenti diversi (ad esempio, pulsazione di un quarto di nota, battito sincopato).
- **Suddivisione dello spazio:** segnare tre aree chiare per il gruppo ritmico, il gruppo vocale e il gruppo di danza.
- **Controllo dell'attrezzatura:** altoparlante portatile, percussioni di base (tamburo, shaker, clave) se disponibili e un timer per le transizioni di fase.
- **Lavagna di facilitazione:** elenca le fasi del laboratorio e mostra gli spunti di riflessione per la passeggiata silenziosa.

### Materiale e spazio necessari

- Schede ritmiche (plastificate o cartacee) con notazione o simboli pittorici.
- Attrezzatura audio per il sottofondo (opzionale).
- Strumenti a percussione di base o alternative di body-percussion.
- Lavagne a fogli mobili/poster e pennarelli per le stazioni di riflessione.
- Una grande stanza aperta o una superficie piana all'aperto che permetta di realizzare tre mini-stage.

### Narrazione del workshop

#### *Riscaldamento - Risveglio dell'impulso di gruppo*

Il facilitatore stimola il cerchio con il gioco dell'eco del ritmo: le frasi battute viaggiano da un leader all'altro del gruppo, diventando sempre più lunghe e sincopate. Un secondo esercizio, Group Clap Circle, fa passare un singolo battito intorno al cerchio, poi accelera o aggiunge delle pause. Queste esercitazioni giocose affinano l'attenzione e stabiliscono una pulsazione comune.

### *Gioco di carte del ritmo*

Le coppie ricevono le carte del ritmo e traducono i simboli in body-percussion: battiti di mani, di cosce, di piedi. Dopo le prove, piccoli gruppi cuciono diverse carte in frasi più lunghe e le mettono in mostra. Le risate e la sperimentazione demistificano la notazione e danno la possibilità anche a chi non è musicista di creare.

### *Fase 1 - Preparazione del gruppo*

I partecipanti si dividono in tre squadre intenzionalmente diseguali:

- Gruppo A - I creatori di ritmo creano un groove percussivo.
- Gruppo B - I vocalisti inventano un canto o una melodia che si colloca in cima al ritmo.
- Gruppo C - I danzatori/movimentatori progettano una frase di movimento che cavalca visivamente il ritmo.

Ogni squadra compone nel proprio angolo, ma tutte condividono lo stesso tempo, scandito da un click o da un tamburo costante.

### *Fase 2 - Prestazioni e rotazione dei ruoli*

Le squadre si riuniscono per una stratificazione dal vivo: Il gruppo A lancia il ritmo; il gruppo B aggiunge il canto; il gruppo C completa il quadro con la danza. Il pezzo composito dura circa un minuto. Poi i ruoli **ruotano**, in modo che ogni partecipante sperimenti la creazione del beat, il canto e la danza. A ogni scambio l'ensemble diventa sempre più abile nell'ascoltare le diverse modalità.

### *Fase 3 - Passeggiata di riflessione silenziosa*

Il ritmo soft di sottofondo continua mentre i partecipanti si aggirano tranquillamente tra i poster portando domande:

- "Quale ruolo le si addice di più? Perché?"
- "In che modo il vostro strato ha cambiato l'atmosfera generale?"
- "Dove hai fatto fatica a connetterti?"

Accanto a ogni richiesta annotano riflessioni, trasformando la stanza in un diario in movimento.

### *Riflessione di gruppo*

Riuniti di nuovo in un grande cerchio, i terzetti condividono brevemente gli appunti sui poster prima che il facilitatore raccolga i temi: la comodità contro la sfida, la necessità di leader e sostenitori, i paralleli con i progetti scolastici o la vita comunitaria. La discussione finale collega la creazione di arte stratificata all'armonia e alla pace della società.

## **Valutazione**

Il facilitatore tiene traccia della coesione del gruppo, delle transizioni e del sostegno reciproco durante i segmenti di stratificazione. I commenti scritti sui cartelloni di riflessione forniscono prove qualitative, mentre la raccolta in plenaria fa emergere le intuizioni collettive per la documentazione.

## **Possibilità di adattamento?**

Qualsiasi set sonoro funziona: si possono scambiare battiti di mani e ronzii con droni di gola, sillabe sussurrate o lap-tap, a seconda della cultura, dei limiti di rumore o delle esigenze di mobilità, e si può svolgere l'intero gioco da seduti se lo spazio è limitato. I gruppi più grandi possono dividersi in due cerchi gemelli che si uniscono per il finale, mentre i gruppi più piccoli danno a ogni giocatore due suoni contrastanti per mantenere la tessitura ricca. Qualunque sia il formato, la bacchetta rotante della leadership e l'ascolto disciplinato che fonde molte voci in un'unica "orchestra" reattiva rimangono invariati.

## **Opzione energizzatore**

Se l'energia cala, innescate una camminata di cambio ritmo: i partecipanti camminano battendo le mani a ritmo costante; al segnale del facilitatore passano istantaneamente a un nuovo suono del corpo (snap, stomp, battito del petto). I rapidi cambi mettono alla prova la reattività collettiva e ravvivano la concentrazione.



## Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
<b>Riscaldamento: Cerchio del ritmo e del battito di mani</b>	15 min	Battere le mani in eco; passare il giro di battito, variare la velocità e le pause.	Iniziate in modo semplice; invitate i volontari a guidare gli echi.
<b>Gioco di carte del ritmo</b>	10 min	Coppie/percussioni corporee su schede di notazione → frasi di gruppo	Incoraggiare il rischio; celebrare gli "incidenti felici".
<b>Gruppo di preparazione (Ritmo / Vocale / Danza)</b>	15 min	Dividetevi in 3 squadre diseguali; ognuna realizza uno strato.	Fornire un clic costante; ruotare i mentori tra i team
<b>Prestazioni e rotazione dei ruoli</b>	20 min	Vetrina a strati; scambio di ruoli due volte	Allenare un passaggio di consegne fluido; enfatizzare l'ascolto
<b>Passeggiata di riflessione silenziosa</b>	15 min	Vagabondaggio silenzioso; scrivere le risposte sui cartelloni	Suonare a basso ritmo; concedere agli introversi uno spazio di silenzio
<b>Riflessione di gruppo</b>	20 min	I trii condividono; il facilitatore raccoglie le intuizioni collettive	Collegamento con il lavoro di squadra e l'armonia sociale nella vita reale
<b>Energiser "Camminata ritmica"</b>	5 min	Camminare e battere le mani; cambiare il suono del corpo su richiesta.	Mantenere gli spunti vivaci; terminare con un'esultanza di gruppo.

## 2.7 Onde di sé - Movimento, confini e flusso personale

Il nostro corpo parla molto prima di trovare le parole giuste. Prendendo in prestito la struttura della pratica "5 Rhythms™" di Gabrielle Roth, questo workshop trasforma lo studio in un laboratorio vivente in cui i giovani esplorano come i loro stati interiori si propaghino all'esterno sotto forma di movimento e come questi movimenti, a loro volta, diano forma allo spazio sociale che li circonda. Attraverso cinque "onde" ritmiche (Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical e Stillness) i partecipanti mettono alla prova i limiti personali, negoziano lo spazio condiviso e scoprono che i confini possono essere rispettati e ampliati con gioia. Non sono necessari coreografie, specchi o conoscenze di danza precedenti; tutti i movimenti nascono intuitivamente dalla musica, dal respiro e dalle scelte del momento.

### Obiettivo educativo

Guidare i partecipanti attraverso un viaggio incarnato che chiarisca i confini personali, alimenti l'espressione di sé e coltivi l'empatia per lo spazio mobile degli altri.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine della sessione di 90 minuti i partecipanti dovranno:

- Riconoscere e articolare le sensazioni fisiche che segnalano comfort, tensione e rilascio.
- sperimentare l'arco emotivo dei cinque ritmi e mettere in relazione ogni fase con gli stati della vita reale (radicamento, concentrazione, interruzione, creatività, riflessione)
- esercitarsi a leggere gli indizi non verbali e a

regolare i movimenti per rispettare i limiti dei compagni

- riflettere su come la libertà individuale e il legame di gruppo possano coesistere, completarsi e valorizzarsi a vicenda

## Gruppo target e tempistica

Pensato per gruppi di 20-35 giovani di età compresa tra i 14 e i 30 anni. La durata ottimale è di 90 minuti; se il tempo a disposizione è limitato, le fasi del caos e della lirica possono essere comprese o estese in una sessione di due ore, aggiungendo un diario o un dialogo con i partner dopo ogni ritmo.

## Preparazione del facilitatore

- Create una playlist di cinque brani, di 8-10 minuti ciascuno, il cui tempo e la cui sensazione corrispondano all'arco dei 5 ritmi (ad esempio, Flowing: loop di batteria a mano pastoso; Staccato: percussioni taglienti; Chaos: ritmo trance trainante; Lyrical: melodia leggera di archi; Stillness: pad ambientale lento).
- Garantire uno spazio chiaro e privo di specchi: i partecipanti non devono sentirsi giudicati o distratti dai riflessi.
- Stampare grandi cartoncini che mostrino i segnali di confine non verbali: palmi in avanti ("Ho bisogno di spazio"), mano sul cuore ("Grazie"), punta all'orecchio ("Per favore, attenua il volume").
- Preparare semplici fogli di riflessione e pennarelli colorati.
- Istruire il personale di supporto o i co-facilitatori su come individuare i segnali di sovraccarico emotivo e offrire angoli di pausa.

## Materiale e spazio necessari

- sistema audio potente ma controllabile
- piano aperto (circa 2 m<sup>2</sup> per persona) senza rischi di inciampo
- Schede stampate, fogli di riflessione, pennarelli.
- cuscini o tappetini yoga opzionali per la fase Stillness

## Narrazione del workshop

*Riscaldamento: Trovare il polso*

Invitate i partecipanti a camminare liberamente, adeguando i passi al respiro. Aggiungete gradualmente movimenti delicati delle spalle, oscillazioni dei fianchi e rotazioni delle caviglie.

Passare a un esercizio di rispecchiamento: a coppie, una persona si muove lentamente mentre l'altra la copia, cambiando leader ogni 30 secondi. Spiegate i segnali di confine e praticateli in modo che ognuno possa chiedere o rifiutare in silenzio un'interazione più stretta in seguito.

### *L'onda dei cinque ritmi*

#### 1. Scorrevole

Le luci del pavimento si abbassano, inizia una morbida traccia di batteria. Il facilitatore incoraggia i movimenti circolari - ondeggiamento dei fianchi, rotazione delle spalle, dolci scivolamenti dei piedi - mantenendo sempre almeno un piede a contatto con il suolo. Suggerimento: "Esplorare il peso, la gravità, il comfort del movimento continuo".

#### 2. Staccato

Entrano le percussioni taglienti. I partecipanti passano a gesti angolari e percussivi: colpi di gomito, cadute di tacco, rapidi isolamenti del busto. Prompt: "Trovate i vostri bordi; lasciate che il movimento definisca forme chiare. Notate come i movimenti decisi annunciano i confini".

#### 3. Il caos

Il tempo accelera in beat elettronici stratificati. Invita al rischio: salti, spirali, oscillazioni della testa, ma ricorda ai danzatori di seguire la stanza e di usare i segnali di confine. Se l'energia raggiunge picchi troppo alti, invitate a inspirare ed espirare collettivamente prima di tornare al movimento libero. Suggerimento: "Rilasciate il controllo; affidate al vostro corpo la scelta. Cosa succede allo spazio personale quando tutto è in movimento?".

#### 4. Lirico

La musica modula su archi e flauto giocosi. I movimenti si alleggeriscono: salti, braccia aperte, piroette del partner. Incoraggiare duetti o trii spontanei se l'invito è accettato tramite contatto visivo o cenno. Prompt: "Lasciate fluire la creatività. Come ci si sente in libertà dopo il caos?".

#### 5. Immobilità

I droni ambientali si dissolvono. Le luci si attenuano ulteriormente. I partecipanti rallentano fino ad arrivare a gesti quasi immobili: micro-spostamenti delle dita, del respiro, dello sguardo. Alcuni possono sdraiarsi o sedersi a gambe incrociate. Suggerimento: "Respirate negli echi di tutto ciò che avete danzato. Percepите il confine tra movimento e riposo".

### *Integrazione silenziosa*

Il silenzio assoluto segue l'ultima nota. Il facilitatore fa cenno a tutti di trovare una posizione neutra o seduta. Non vengono pronunciate parole.

### *Riflessione creativa*

Fornite carta e pennarelli. Chiedete: "Scegliete i colori o le forme che catturano le sensazioni di ogni ritmo in voi. Etichettate un limite che avete notato e come avete reagito ad esso". I partecipanti disegnano o scrivono per cinque minuti, poi formano gruppi di quattro per condividere i punti salienti. Gli ascoltatori si esercitano in una presenza attenta e non giudicante: nessun consiglio, solo gratitudine e un gesto di "grazie" facoltativo.

### *Dialogo di gruppo*

Formare un grande cerchio. Guidate la discussione con delle domande:

- *Quando si è sentito più libero?*
- *Quando vi siete sentiti cauti o confinati?*
- *Quali segnali hanno contribuito a mantenere il rispetto reciproco?*

Fate dei paralleli con i gruppi di lavoro della classe, con i contesti familiari o con gli spazi online.

### *Rituale di chiusura*

Ognuno mette una mano sul cuore e una sulla schiena della persona alla sua destra, creando una catena. Inspirate insieme, espirate con la parola sussurrata "Pace". Ringraziare il gruppo.

## Valutazione

Il facilitatore annota i casi di segnalazione rispettosa, sostegno tra pari e autoregolazione durante le fasi ad alta energia. Raccogliere fogli di riflessione (con il consenso) per approfondimenti qualitativi. Terminare con una scheda di feedback a domanda singola: "Un limite che onorerò meglio dopo oggi è...".

## Possibilità di adattamento

Sostituire la playlist di cinque brani con ritmi tradizionali che evocano qualità simili (ad esempio, la circle-dance balcanica per Flowing, gli ottoni veloci di čoček per Chaos). Per i gruppi di abilità miste, offrire versioni con braccia e busto da seduti o adattate a sedie a rotelle. Comprimate in tre fasi - radicamento, espressione, centratura - per uno spazio di 45 minuti. Quando la sensibilità al rumore è un problema, sostituite la musica con colori proiettati o immagini di diapositive in base a ciascun ritmo.

## Opzione energizzatore

A metà sessione, se l'attenzione cala, lanciate il "Ripple Jump": un ballerino salta sul ritmo e indica qualcuno dall'altra parte dello spazio, che immediatamente ripete, mandando una scarica di energia a rimbalzo finché ogni partecipante non ha saltato almeno una volta.

## Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
<b>Camminata di riscaldamento e specchio</b>	10 min	Camminata a passo sostenuto; rispecchiamento del partner	Insegnare i segnali manuali di confine; modellare il consenso
<b>Ritmo fluente</b>	8 min	Movimenti circolari, a terra	Incoraggiare le ginocchia piegate e la concentrazione morbida.
<b>Ritmo staccato</b>	8 min	Gesti angolari e percussivi	Ricordare il rispetto dello spazio personale
<b>Ritmo del caos</b>	10 min	Rilascio libero ad alta energia	Offrire un'opzione di riposo ai margini dello spazio
<b>Ritmo lirico</b>	8 min	Leggero, giocoso, espansivo	Invitare i duetti solo con un cenno reciproco

<b>Ritmo di quiete</b>	8 min	Movimento minimo, attenzione al respiro	Fornite cuscini per il riposo da seduti
<b>Pausa silenziosa</b>	3 min	Immobilità completa	Non si parla; luci basse
<b>Riflessione creativa</b>	15 min	Disegnare/scrivere i sentimenti; condividere in quattro.	Fornire penne a colori; consentire la scelta della privacy
<b>Dialogo di gruppo</b>	10 min	Discutere di libertà, cautela, segnali	Utilizzare l'oggetto parlante; equo tempo di trasmissione
<b>Rituale di chiusura</b>	2 min	Inspirare/esprire a catena "Pace".	Riconoscere lo sforzo collettivo
<b>Alimentatore opzionale</b>	3 min	"Salto di ondulazione"	Mantenere un ritmo sostenuto; terminare con un applauso.

## 2.8 Armonia nella diversità - Costruire la pace attraverso il canto

Il canto collettivo lega una stanza di estranei più velocemente di qualsiasi altra attività: il respiro condiviso, la necessità di ascoltare e il brivido di accordare l'intonazione rendono ogni partecipante ugualmente responsabile di un unico suono vivo. *Harmony in Diversity* incanala questa forza attraverso una sequenza di canzoni call-and-response culturalmente diverse. Ogni passo - scaldare le voci, imparare a orecchio melodie sconosciute, arrangiare semplici armonie - mostra come l'ascolto attento e l'assunzione di piccoli rischi vocali coltivino l'empatia e la fiducia al di là dei confini culturali. Il workshop non presuppone alcuna preparazione musicale precedente ed è progettato in modo che anche il partecipante più timido possa avere successo.

### Obiettivo educativo

Utilizzare il canto collaborativo come esercizio pratico di empatia, ascolto attivo e celebrazione della diversità culturale, rafforzando così la coesione del gruppo e la fiducia individuale.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine della sessione di 90 minuti i partecipanti dovranno:

- sperimentare il potere unificante della vocalizzazione collettiva
- esercitarsi in tecniche di chiamata e risposta

- che affinino l'ascolto e il supporto reciproco
- dimostrare empatia riecheggiando e armonizzando le idee melodiche dei compagni
- apprezzare in prima persona almeno due tradizioni musicali al di fuori della propria.

### Gruppo target e tempistica

Adatto a 12-30 partecipanti di età compresa tra i 13 e i 25 anni. Un programma di 90 minuti consente il riscaldamento (15 minuti), il lavoro di base sul canto (45 minuti), la riflessione (15 minuti) e un energizzante (10-12 minuti). Se i tempi sono stretti, ridurre il numero di canzoni; se i tempi sono lunghi, aggiungere attività di registrazione o di scrittura di testi.

### Preparazione del facilitatore

- Curate due o tre brevi canzoni a tema pace provenienti da culture contrastanti rappresentate nel gruppo.
- Stampate i testi e le traduzioni in grande per una rapida consultazione.
- Controllare un dispositivo audio per dimostrare le registrazioni di riferimento.
- Raccogliere gli shaker o i tamburi a cornice opzionali per dare il ritmo.
- Pianificare alcuni pattern di body-percussion per mantenere il tempo costante durante le

fasi di insegnamento.

## Materiale e spazio necessari

- Dispositivo di riproduzione audio,
- testi/traduzioni stampati,
- piccole percussioni opzionali, ampie sedute a cerchio che permettono di muoversi facilmente.

## Narrazione del workshop

### Riscaldamento

- Respiro e consapevolezza (5 min) - A occhi chiusi, il gruppo inspira insieme; a ogni espirazione canticchia dolcemente, collegando il respiro al suono.
- Riscaldamento vocale (5 min) - Scivolate a chiamata e risposta su sillabe comode ("bee-bop", "yah-yah"), allargando gradualmente la gamma.
- Gioco del nome e del suono (5 min) - In piedi in cerchio, ciascuno canta il proprio nome su un breve riff; il gruppo lo riecheggia perfettamente, rafforzando l'ascolto attento e la memoria.

### Attività principale

- Introduzione alle canzoni - Il facilitatore condivide una breve storia dietro ogni canzone scelta - una ninna nanna sudafricana di benvenuto, un canto di cerchio balcanico di amicizia - indicando i testi legati alla pace e il contesto culturale.
- Apprendimento a orecchio - L'animatore canta ogni battuta; il gruppo ripete. Un leggero battito di mani o di shaker mantiene il tempo. La precisione è secondaria rispetto a un suono rilassato e corposo.
- Esercitazione a piccoli gruppi - Dividetevi in due o tre squadre. Ognuno prova una canzone, aggiungendo una seconda linea armonica o un semplice ostinato sotto la guida del facilitatore.
- Esecuzione a gruppo completo - Riassemblare e stratificare le soluzioni: Canzone 1 all'unisono con body-percussion, Canzone 2 in armonia a due parti. Possibilità di registrare la performance come pezzo condiviso.

### Conclusione e riflessione

Seduti di nuovo in cerchio, i partecipanti rispondono alle domande: *Come vi ha fatto sentire cantare insieme? Cosa vi ha sorpreso?* Coloro che amano scrivere creano un testo originale sulla pace, ispirato alla sessione, e lo leggono ad alta voce o lo appuntano su un albero della pace a fogli mobili.

## Valutazione

Il facilitatore nota l'impegno vocale, la disponibilità a tentare armonie e i comportamenti di sostegno durante le fasi di apprendimento. Un foglietto con due domande - "Mi sono sentito in sintonia quando... / Una cosa che ho imparato sulle altre culture è..." - cattura l'impatto cognitivo-emotivo immediato.

## Possibilità di adattamento

Sostituire il repertorio con canzoni locali legate all'unità; per i gruppi molto timidi iniziare con un canticchiare di gruppo prima della chiamata e della risposta; in ambienti virtuali utilizzare sale di pausa per esercitarsi in piccoli gruppi e condividere le tracce di accompagnamento tramite la condivisione dello schermo; sostituire gli shaker con il tip-tap in ambienti con scarse risorse.

## Opzione energizzatore

*Ondulazione di suoni e movimenti (10-12 min)*  
- Il cerchio è in piedi. Un partecipante propone un breve riff vocale; il riff viaggia intorno, ognuno lo riecheggia e lo modifica leggermente. Un secondo giro aggiunge un gesto corrispondente, trasformando l'increspatura in un vortice di suoni e movimenti in evoluzione. Riferire rapidamente: *Come ci si sente a riecheggiare ed evolvere l'idea di qualcun altro?*

## Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
Respiro e consapevolezza	5 min	Respirazione profonda collettiva, ronzio in espirazione	Occhi chiusi per comodità; enfatizzare il volume basso
Riscaldamento vocale	5 min	Diapositive e scale di chiamata e risposta	Mantenere la gamma delle voci medie; lodare la sperimentazione.
Gioco del nome e del suono	5 min	Canta il nome, il gruppo fa eco	Introdurre una risata precoce; costruire la fiducia
Introduzioni alle canzoni	10 min	Condividere il background culturale, mostrare i testi	Incoraggiare le domande, evidenziare i temi della pace
Imparare a orecchio	15 min	Insegnare le battute, aggiungere i battiti ritmici	Iniziate lentamente; invitate i cantanti più sicuri a fare da modello
Pratica a piccoli gruppi	10 min	I team provano e sperimentano l'armonia	Circolare, affermare le voci silenziose
Performance dell'intero gruppo	10 min	Stratificare le canzoni, registrare se si acconsente	Celebrazione con applausi; video opzionale
Cerchio di riflessione	10 min	Condividere sentimenti, sorprese, scrivere versi di testi	Il pezzo parlante assicura un'equa messa in onda
Ondulazione dell'energizzante	10 min	Eco e modifica del suono + gesto	Mantenere un ritmo vivace; concludere con un applauso collettivo
Valutazione	5 min	Scheda di feedback a due domande	Raccogliere in forma anonima per avere un'opinione sincera



## 2.9 Dialoghi danzanti - Esprimere l'identità attraverso il movimento

Prima di parlare, comunichiamo attraverso la postura, il tempo e i gesti. *Dancing Dialogues* sfrutta questo linguaggio preverbale per aiutare i giovani a far emergere, condividere e celebrare le loro identità personali e culturali. Iniziando con un lavoro di coppia giocoso che scioglie i corpi e affina l'ascolto non verbale, la sessione guida i partecipanti da "motivi d'identità" solitari a una storia coreografata in collaborazione che fonde i movimenti caratteristici di ciascuno. Lungo il percorso scoprono come la differenza arricchisca uno spazio creativo condiviso e come un'attenzione attenta e reattiva trasformi il movimento in un vero dialogo. Il workshop non richiede alcuna formazione di danza; tutti i movimenti nascono intuitivamente dal ritmo, dalla curiosità e dal rispetto reciproco.

### Obiettivo educativo

Fornire un processo incarnato attraverso il quale i partecipanti possano tradurre in movimento le sfaccettature della loro identità, essere testimoni delle storie degli altri e costruire una coreografia di gruppo inclusiva che onori ogni contributo.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine della sessione di 90 minuti i partecipanti dovranno:

- hanno creato ed eseguito un motivo di movimento personale che simboleggia qualcosa di essenziale di loro stessi
- hanno ascoltato e integrato i motivi dei compagni, dimostrando empatia e progettazione collaborativa
- riconoscere gli indizi del linguaggio del corpo che indicano invito, esitazione o definizione di confini
- essere in grado di articolare - verbalmente o visivamente - come ci si sente a passare dall'"io" al "noi" in un processo artistico

### Gruppo target e tempistica

Il formato funziona meglio con 15-30 partecipanti di età compresa tra i 13 e i 25 anni. Si consigliano novanta minuti: 15 minuti di riscaldamento; 45 minuti per lo sviluppo creativo; 20 minuti per la rappresentazione, la riflessione e il diario visivo; e fino a 10 minuti per un energizzante se l'energia cala. Se i tempi sono stretti, la fase di riflessione

può essere accorciata; se il tempo a disposizione è maggiore, si può aggiungere un secondo ciclo di prove per perfezionare le transizioni.

### Preparazione del facilitatore

- Musica - compilate una playlist che passi da brani lenti e d'atmosfera per il riscaldamento a brani mid-tempo per la creazione. Includete almeno una canzone di una cultura rappresentata nel gruppo.
- Spazio - liberate un pavimento aperto, rimuovete ostacoli e specchi e delimitate una "zona di esibizione" con del nastro adesivo.
- Prompts - stampare o proiettare tre domande guida: "Quale movimento rappresenta la tua provenienza?", "Quale gesto esprime qualcosa che apprezzi?", "Quale movimento mostra come ti senti oggi?".
- Materiali - preparate carta A3, pennarelli colorati o pastelli e nastro adesivo per il murale di riflessione.
- Sicurezza e inclusione - ripassare i segnali di consenso non verbale: mani al cuore = "grazie"; palmi aperti in avanti = "ho bisogno di spazio"; e concordare che chiunque può uscire per osservare se è sopraffatto.

### Materiale e spazio necessari

- altoparlante portatile e playlist
- ampio pavimento aperto (circa 2 m<sup>2</sup> per ballerino)
- Fogli A3, pennarelli/pastelli, nastro adesivo per il murale
- opzionale: cuscini per la riflessione da seduti

### Narrazione del workshop

*Riscaldamento: Allentare i corpi, allargare la consapevolezza*

- *Grounding Breath* - in piedi in cerchio, i partecipanti ondeggiando dolcemente, inspirando dal naso ed espirando con un morbido "hmmm".
- *Follow-the-Leader Loop* - il facilitatore inizia una lenta rotazione delle spalle; dopo quattro conteggi, la persona successiva aggiunge un nuovo movimento, finché l'impulso percorre l'intero cerchio. Gli applausi dopo ogni invenzione rafforzano la fiducia.
- *Specchio a coppie* - i partner si fronteggiano; uno inizia tre gesti lenti mentre l'altro si

specchia. Dopo un minuto si scambiano i ruoli. Questo metodo stimola l'ascolto non verbale e dimostra la regola d'oro del workshop: condurre con coraggio, seguire con attenzione.

#### Fase 1 - Mappatura dell'identità in movimento

Il facilitatore introduce i tre suggerimenti stampati e concede ai danzatori tre minuti di esplorazione libera. Ogni partecipante distilla le proprie scoperte in un breve *motivo di identità*, una sequenza di gesti di circa cinque secondi. La provano in silenzio finché non la sentono naturale, segnando il punto del pavimento da cui inizieranno in seguito.

#### Fase 2 - Dagli assoli alle frasi di gruppo

I partecipanti si riuniscono in trio. Ciascuno esegue il proprio motivo mentre i compagni guardano; poi il trio sperimenta l'intreccio di tutti e tre i motivi in una frase senza soluzione di continuità. Possono decidere un ordine di entrata, creare effetti di canone o sovrapporre i gesti. Il facilitatore fa circolare il gruppo, incoraggiando un equo tempo di trasmissione e ricordando ai gruppi di rispettare i segnali di consenso.

#### Fase 3 - Coreografia collettiva

Tutti i trii si riuniscono nella zona di esibizione. Il facilitatore coordina un ordine di esecuzione in modo che la frase di ogni trio fluisca in quella successiva senza pause, formando un arco narrativo. Il gruppo percorre le transizioni una volta, poi esegue l'intero pezzo in musica, scoprendo come i diversi frammenti si fondono in un'unica storia. Una seconda prova consente di correggere la spaziatura e di perfezionare la dinamica.

#### Fase 4 - Condividere, testimoniare, dare un nome all'intuizione

Tutti si siedono in un ampio cerchio intorno all'area di danza. Gli artisti descrivono, in una frase, il significato del loro motivo originale. Gli osservatori condividono le emozioni o le immagini che hanno

percepito. Questa testimonianza bidirezionale convalida le interpretazioni multiple e rivela i punti in comune nascosti.

Riflessione creativa - I partecipanti scelgono un pennarello e disegnano un simbolo o scrivono una frase che cattura il loro principale punto di vista, poi lo attaccano a un "mosaico di identità" collettivo sulla parete.

## Valutazione

Le note del facilitatore si concentreranno su: livelli di coinvolgimento durante la creazione del motivo, inclusività durante la negoziazione del trio e rispetto dei confini nella coreografia di gruppo. Il mosaico dell'identità fornisce prove qualitative - colori, parole, simboli - da fotografare e archiviare. Una scheda facoltativa di un minuto chiede: "Una cosa che ho imparato su di me / Una cosa che ho imparato sugli altri".

## Possibilità di adattamento

La playlist può essere sostituita da percussioni dal vivo o da brani provenienti dai telefoni dei partecipanti. Se la sala è piccola, si possono usare i duetti invece dei trii ed eseguire le frasi da seduti o in un posto stretto. I ballerini con problemi di mobilità possono creare motivi di espressione delle mani o del viso. In ambienti multilingue, i partecipanti possono sussurrare una parola associata al loro gesto, sovrapponendo il linguaggio al movimento.

## Opzione energizzatore

*Camminata delle emozioni* - Quando l'energia cala, si suona una musica ritmica e si chiamano le emozioni ("gioia", "curiosità", "forza", "pace"). I danzatori si muovono sul pavimento incarnando ogni sentimento per venti secondi, aumentando la gamma espressiva prima di tornare alla creazione o alla riflessione.

## Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
Riscaldamento	15 min	Respiro di messa a terra; Seguire il leader; Rispecchiamento a coppie	Modellare i gesti di consenso; incoraggiare le opzioni a basso impatto.
Motivo d'identità	10 min	Esplorazione solitaria → motivo di 5 secondi	Sollecitare i ricordi sensoriali (odori, suoni) per trarre ispirazione.



<b>Creazione di un trio</b>	20 min	Condividere i motivi; intrecciare una frase a tre	Allenare una leadership equilibrata; rispettare lo spazio
<b>Danza collettiva</b>	15 min	Sequenza di trii in un pezzo unico; 2 esecuzioni	Regolare la spaziatura; filmare il passaggio se si è autorizzati.
<b>Condivisione e testimonianza</b>	10 min	I danzatori spiegano i motivi; i coetanei condividono le loro percezioni	Inquadrare il feedback come dichiarazioni "ho visto / ho sentito".
<b>Mosaico di identità</b>	10 min	Disegnare/scrivere l'asporto; aggiungere alla parete	Offerta di diversi materiali artistici; nessun giudizio sulle opere d'arte.
<b>Energetizzatore</b>	8 min	Emozione Attraversare la stanza	Mantenere un ritmo vivace; breve debriefing sull'emozione più forte.
<b>Chiusura</b>	2 min	Respiro di gruppo, inchino silenzioso	Ringraziare i partecipanti, ribadire il rispetto per ogni storia

## 2.10 Ritmi di riconciliazione - Circoli di tamburi per la trasformazione dei conflitti

Poche attività catturano il clima emotivo di una comunità con la stessa rapidità di un drum circle. Un ritmo può stringersi nella tensione, esplodere nella rabbia o ammorbidirsi nella risoluzione, rispecchiando l'arco dei conflitti della vita reale. *Rhythms of Reconciliation* guida i giovani attraverso questo viaggio sonoro: prima sincronizzandosi su semplici pulsazioni, poi scontrandosi deliberatamente, infine negoziando il ritorno a un ritmo condiviso. Poiché tutti siedono in un cerchio, nessun batterista è "dietro" o "davanti": ogni colpo di pelle è importante. L'esercizio trasforma il ritmo in un modello di dialogo sentito: ascoltare, rispondere, aggiustare, cooperare. Non è richiesta alcuna preparazione musicale; l'apertura e la curiosità sono gli unici prerequisiti.

### Obiettivo educativo

Far sperimentare ai partecipanti le dinamiche dell'escalation dei conflitti e della risoluzione pacifica attraverso il drumming collaborativo, rafforzando al contempo la comunicazione, l'empatia e il senso di responsabilità collettiva.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine della sessione di 90 minuti i partecipanti

dovranno:

- Tracciare ed eseguire le tre fasi sonore di un conflitto: tensione, escalation, risoluzione.
- esercitarsi nell'ascolto attivo e nel coordinamento in tempo reale all'interno di un gruppo eterogeneo
- riconoscere come ogni contributo individuale influenzi un risultato collettivo
- essere in grado di indicare un ruolo personale che tendono ad assumere nei conflitti (iniziatore, mediatore, sostenitore, ecc.)

### Gruppo target e tempistica

Il laboratorio è pensato per un gruppo di medie dimensioni, composto da circa 20-30 giovani di età compresa tra i 13 e i 25 anni. 90 offre l'arco ideale: circa un quarto d'ora di riscaldamento per sincronizzare orecchie e mani; quarantacinque minuti per il lavoro centrale di percussione e risoluzione dei conflitti; quindici minuti per fare debriefing, dare un nome alle intuizioni e catturare le riflessioni scritte; e un energizzatore finale di dieci minuti che blocca l'apprendimento nella memoria muscolare. Se la sessione deve essere più breve, la discussione sul gioco di ruolo può essere condensata; se c'è più tempo a disposizione, i gruppi possono approfondire le composizioni,

sperimentare la registrazione e la riproduzione o rivisitare il groove per un secondo passaggio riflessivo.

## Preparazione del facilitatore

- Raccogliete una **varietà di percussioni**: tamburi, djembe, bonghi, shaker, blocchi di legno, persino secchi rovesciati.
- Disporre i **posti a sedere in un cerchio** in modo che tutti i giocatori si vedano e si sentano.
- Creare due o tre **scenari di conflitto** familiari al gruppo (ad esempio, bullismo a scuola, disaccordo in famiglia, guerra online).
- Preparate dei cartoncini grandi etichettati come *Tensione - Escalation - Risoluzione* e una lavagna per prendere appunti rapidi.
- Se possibile, tenete a portata di mano un **dispositivo di registrazione** per immortalare la jam finale per una successiva riflessione.

## Materiale e spazio necessari

- sala aperta con sedie mobili disposte in cerchio
- tamburi assortiti e piccole percussioni per ogni partecipante
- lavagna o lavagna a fogli mobili + pennarelli
- opzionale: registratore audio o smartphone

## Narrazione del workshop

*Riscaldamento - Sincronizzazione di orecchie e mani*

- *Battiti del nome*: Ogni partecipante pronuncia il proprio nome mentre tamburella un ritmo corrispondente alle sue sillabe; il cerchio gli fa eco, tessendo istantaneamente un roster udibile.
- *Ritmo eco*: Il facilitatore suona una breve frase di quattro battute; il gruppo risponde all'unisono. La complessità aumenta gradualmente, rendendo più acuta l'attenzione collettiva.
- *Costruire il battito silenzioso*: Iniziando con un leggero tocco delle dita, i partecipanti stratificano i suoni uno alla volta - senza parlare - finché non emerge un battito comune. Il silenzio dimostra che la cooperazione può formarsi anche senza parole.

*Attività principale - Il conflitto in tre movimenti*

Fase 1: Gioco di ruolo dello scenario conflittuale  
- Il facilitatore racconta brevemente un conflitto relazionabile (ad esempio, due compagni di classe

esclusi da un progetto di gruppo). Il cerchio discute su come si sente la tensione: silenzio silenzioso, voci che si alzano, campi polarizzati? Queste sensazioni troveranno presto una forma ritmica.

Fase 2: Composizione del ritmo a squadre - Dividere in tre sottocircoli: Tensione, Escalation, Risoluzione.

- Il gruppo Tension elabora un modello caotico e fuori dagli schemi: accenti diseguali, esplosioni casuali di shaker.
- Il gruppo di escalation aumenta il volume e il ritmo, rispecchiando le esplosioni del conflitto.
- Il gruppo Resolution sperimenta impulsi più morbidi e costanti e pattern complementari. Ogni gruppo prova per cinque minuti, poi ruota le percussioni in modo che tutti assaggino ogni fase.

Fase 3: Esecuzione e interpretazione - Nel cerchio grande, le squadre eseguono la loro storia ritmica in sequenza. Dopo aver ascoltato, i partecipanti identificano il "battito di svolta", ovvero il punto in cui l'escalation si è ribaltata verso la risoluzione, e discutono quali scelte sonore hanno segnalato quel cambiamento.

Fase 4: Jam collettiva per la riconciliazione - Tutti i batteristi si uniscono in un groove unificato basato sullo schema di risoluzione. Il facilitatore guida il tempo e le dinamiche, abbassando gradualmente il volume fino a un battito cardiaco, per poi sollevarlo in un'esplosione celebrativa che simboleggia l'armonia ristabilita.

### Conclusione e riflessione

Le sedie rimangono nel cerchio; i bastoni sono appoggiati sulle gambe. I suggerimenti guidano il dialogo: *"Dove vi siete sentiti personalmente tesi o calmi durante la musica? Perché?"*. *"In che modo il gruppo si è accorto che era giunto il momento di passare dall'escalation alla risoluzione?"*. I partecipanti scrivono poi una rapida metafora: *"Il conflitto è come un ritmo perché..."*. I volontari si dividono le righe; i fogli vengono attaccati su una lavagna "Sound of Peace".

## Valutazione

Il facilitatore nota il sostegno dei pari, la sensibilità al volume e la disponibilità ad adattarsi durante la jam. Le metafore raccolte forniscono una visione qualitativa. Un rapido sondaggio con la mano - pollice in su, lato, basso - misura la fiducia dei partecipanti nell'uso degli strumenti del drum-

circle per le future discussioni sui conflitti.

## Possibilità di adattamento

Se gli strumenti sono scarsi, utilizzare la body percussion (colpi al petto, schiaffi alle cosce). Per gruppi molto numerosi, dividetevi in due cerchi paralleli e unitevi solo per la jam finale. Gli scenari di conflitto possono essere adattati alle problematiche locali (dispute di quartiere, incomprensioni interetniche). I partecipanti con mobilità ridotta possono suonare shaker o tamburi a cornice appoggiati sulle ginocchia.

## Opzione energizzatore

Paesaggio sonoro del battito cardiaco  
Ognuno batte due dita sul petto - un *ba-dum*, *ba-dum*, *ba-dum*, lento. Una volta che il battito si sincronizza, i sottogruppi aggiungono leggeri colpetti di piede, respiri sussurrati o schiocchi di dita. Dopo tre minuti un nuovo leader introduce un nuovo ritmo pacifico. Un decrescendo graduale riporta la stanza al silenzio. Riflessione: *"Cosa ci ha aiutato a rimanere in sintonia? Che cosa ci ha fatto sbagliare e come ci siamo ripresi?"*.

## Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
Nome Battiti	5 min	Ritmi del nome del tamburo; echi di gruppo	Iniziare con un volume basso; celebrare ogni nome
Eco del ritmo	5 min	Il conduttore interpreta la frase; il gruppo la ripete	Aumentare lentamente la complessità
Costruzione del battito silenzioso	5 min	Ritmo organico uno a uno, senza parole	Osservare gli indizi non verbali per l'ingresso
Scenario di conflitto	10 min	Presentare un conflitto reale; discutere i sentimenti	Mantenere gli esempi pertinenti all'età
Composizione del team	15 min	Creare ritmi di tensione, escalation e risoluzione	Ruotare gli strumenti; assicurarsi che tutti provino ogni ruolo
Eseguire e interpretare	10 min	Le squadre giocano in sequenza; il gruppo identifica il punto di svolta	Utilizzare la lavagna per mappare i commenti
Marmellata collettiva	10 min	Scanalatura di riconciliazione unificata; dinamica guidata	Invitate i giocatori più silenziosi a provocare abbassamenti di volume.
Dialogo di riflessione	10 min	Condividere sensazioni, ruoli, intuizioni	Il pezzo parlante mantiene l'ordine
Scrittura metaforica	5 min	"Il conflitto è come un ritmo perché...".	Carte a nastro su lavagna per la pace
Battito cardiaco dell'energizzatore	8 min	Battito cardiaco stratificato, scatti, respiri; decrescendo	Debrief su come rimanere sincronizzati

## 2.11 I battiti dell'appartenenza - Un viaggio attraverso il movimento e il ritmo

Il ritmo è il più antico collante sociale: dal battito del cuore di un bambino nel grembo materno al tambureggiare comune intorno a un fuoco, il battito condiviso dice a ogni ascoltatore "sei incluso". *Beats of Belonging* trasforma questo principio in un laboratorio di 90 minuti di improvvisazione sonora e di movimento. I partecipanti riscaldano i loro corpi con una "Pulse Walk", scelgono un groove che parla loro, quindi co-creano una jam di danza spontanea usando solo body percussion, voce e semplici oggetti di scena. Lo stupore nasce quando adolescenti sconosciuti scoprono di poter inventare una performance insieme in pochi minuti; la fiducia cresce perché ogni passo, battito di mani o rotazione di nastri dipende dai tempi di qualcun altro. Gli applausi vengono sostituiti da gesti silenziosi di apprezzamento, ricordando al gruppo che l'appartenenza può essere sentita senza parole.

### Obiettivo educativo

L'obiettivo generale è quello di promuovere l'unità, il coraggio e la gioiosa espressione di sé lasciando che i giovani creino musica e danza sul posto, dissolvendo le barriere sociali attraverso il ritmo e il movimento condivisi.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine della sessione i partecipanti dovranno:

- Improvvisare ritmi individuali e di gruppo utilizzando il corpo e semplici oggetti di scena.
- sentirsi più sicuri nell'esibirsi di fronte ai coetanei
- sperimentare la fiducia e la connessione attraverso frasi di movimento co-creato
- riflettere su come la libertà espressiva possa promuovere la pace e l'inclusione

### Gruppo target e tempistica

La sessione è adatta a un gruppo di 15-30 partecipanti di età compresa tra i 15 e i 30 anni. Segue un arco di 90 minuti: quindici minuti per stabilire un impulso condiviso nel riscaldamento, cinquanta minuti per la jam di co-creazione, quindici minuti di riflessione e un energizzatore conclusivo di dieci minuti, come dettagliato nella tabella dei tempi.

### Preparazione del facilitatore

Una facilitazione efficace richiede i seguenti preparativi:

- curare una playlist di brani ritmici strumentali diversi (hand-drums, percussioni latine, beat lo-fi)
- prova del sistema audio
- contrassegnare un'area di movimento spaziosa e priva di ostacoli
- Preparare i cartellini e rivedere gli accordi sullo spazio sicuro con i co-facilitatori.
- raccogliere oggetti di scena opzionali - sciarpe, nastri, piccoli shaker, boomwhacker
- stampare schede di riflessione con due suggerimenti: *Come mi sono sentito nell'esprimere me stesso?* e *Cosa ho imparato sugli altri?*

### Materiale e spazio necessari

- impianto audio e playlist
- piano aperto ( $\approx 2 \text{ m}^2$  per ballerino)
- cestino degli oggetti di scena
- schede di riflessione e penne

### Narrazione del workshop

*Riscaldamento - Camminata a impulsi*

Il facilitatore batte un tamburo costante mentre il gruppo cammina nello spazio, abbinando i passi alle pulsazioni. Il tempo e la direzione cambiano in modo imprevedibile, richiedendo la consapevolezza collettiva. Si aggiungono gradualmente battiti di mani e schiocchi di dita, in modo che ogni corpo diventi il proprio kit di percussioni.

*Attività principale - Marmellata di suoni e movimenti*

Scelta del ritmo - I piccoli gruppi sfogliano un menu stampato di nomi di groove (ad esempio "Heart-beat 60 bpm", "Afro 6/8", "Reggaeton clip"). Ogni gruppo sceglie un brano che risuona.

Jam di co-creazione - I gruppi si dividono. Primo minuto: ascoltare in silenzio, sentendo il ritmo. Poi, stratificare le percussioni corporee - battiti di mani, pestoni, pacche sul petto - e aggiungere la danza improvvisata. Gli oggetti di scena entrano per ultimi: le sciarpe tracciano il ritmo nell'aria; i nastri avvolgono gli accenti a spirale; gli shaker punteggiano i battiti bassi. I facilitatori circolano, incoraggiando l'assunzione di rischi e ricordando ai gruppi di usare indicazioni di consenso silenzioso se lo spazio personale sembra affollato.

Cerchio di condivisione - Senza spostare le sedie, le squadre si esibiscono l'una per l'altra. Invece di applaudire, il pubblico agita le mani, schiocca le dita o fa girare nastri in alto: un riconoscimento silenzioso ma esuberante che evita la gerarchia degli applausi più forti.

#### Conclusione e riflessione

Cerchio seduto. I partecipanti rispondono alle due schede di riflessione, a voce o per iscritto, e poi, uno alla volta, fanno un passo avanti per incarnare un movimento di una parola che descrive la loro sensazione attuale (fiducia, calma, euforia). Il gruppo fa eco a ogni gesto una volta, suggellando l'empatia comunitaria.

### Valutazione

Il facilitatore nota la qualità dell'assunzione di rischi, la partecipazione paritaria e l'apprezzamento basato sui gesti. Le schede di riflessione forniscono dati qualitativi; il "movimento di una parola" conclusivo fornisce un rapido barometro emotivo.

### Possibilità di adattamento

Usare solo la body percussion se gli oggetti di scena non sono disponibili; far sedere i partecipanti con difficoltà motorie con tamburi portatili; sostituire il Pulse Walk con un Pulse Tap da seduti; accorciare la jam a 20 minuti per orari ristretti.

### Opzione energizzatore

Battaglia del ritmo corporeo - Due volontari si affrontano, ciascuno iniziando una frase a ritmo corporeo. Il gruppo copia il pattern che gli piace di più e ne propone delle variazioni. Nuovi sfidanti si aggiungono finché tutti non hanno "combattuto" o riecheggiato almeno una volta, facendo salire l'adrenalina e le risate nella stanza.

### Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
Riscaldamento della camminata a impulsi	15 min	Camminare su un tamburo fermo; variare il tempo e la direzione; stratificare i battiti di mani e di piedi.	Modellare un gioco di piedi sicuro; ricordare il contatto visivo e la consapevolezza spaziale.
Scelta del ritmo	5 min	I piccoli team scelgono una scanalatura dal menu stampato	Incoraggiare un rapido consenso; nessuna scelta "sbagliata".
Marmellata di co-creazione	35 min	1 minuto di ascolto silenzioso → stratificazione di percussioni corporee → aggiunta di oggetti di scena e danza	Circolare; lodare l'assunzione di rischi; rafforzare i segnali manuali di consenso.
Circolo di condivisione	10 min	Le squadre si esibiscono; il pubblico saluta silenziosamente e apprezza.	Breve relazione: "Cosa ha colpito il tuo orecchio/occhio?".
Eco di riflessione e di gesto	15 min	Riempire le schede di riflessione; ognuna presenta un movimento di una parola, il gruppo fa eco.	Offrire la possibilità di sedersi; consentire il passaggio se qualcuno preferisce la privacy
Energiser: Battaglia di battiti del corpo	10 min	Due volontari iniziano delle frasi ritmiche; il cerchio sceglie e stratifica i preferiti.	Mantenete le battaglie amichevoli; ruotate rapidamente in modo che tutti partecipino.



## 2.12 Echi di pace - Dipingere al ritmo dell'unità

La musica tocca prima di tutto le emozioni; la pittura permette a queste emozioni di prendere una forma visibile. *Echoes of Peace* abbina una sessione di ascolto riflessivo a una pittura astratta collettiva, trasformando una tela bianca in un'immagine polifonica di ciò che la pace suona a orecchie diverse. Sulla base di una composizione famosa in tutto il mondo, come *Voices* di Max Richter, tratta dalla Dichiarazione Universale dei Diritti Umani, i partecipanti ascoltano, sentono e poi traducono il ritmo, la melodia e le parole pronunciate in colori, linee e simboli. Il risultato è più di un murale: è un trattato visivo negoziato che mostra come mondi interiori diversi possano coesistere su una superficie condivisa.

### Obiettivo educativo

Questo workshop mira a coltivare l'empatia, la comprensione interculturale e l'alfabetizzazione emotiva trasformando un'esperienza musicale in arte visiva collaborativa.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine della sessione i partecipanti saranno in grado di:

- identificare i temi emotivi e culturali di un'opera musicale sul tema della pace
- co-creare un dipinto di grandi dimensioni che incarni le interpretazioni condivise
- dialogare su diversità, identità e valori comuni
- migliorare l'espressione emotiva e le capacità decisionali di gruppo

### Gruppo target e tempistica

Il laboratorio funziona meglio con un gruppo misto di 16-30 giovani di 15 anni o più. È strutturato come un flusso di 90 minuti: riscaldamento, ascolto profondo, pittura collaborativa, condivisione della galleria e riflessione, dettagliati minuto per minuto nella tabella della sessione. I tempi possono essere compressi per un periodo di classe accorciando il dialogo in galleria o ampliati aggiungendo un secondo turno di ascolto-pittura se si dispone di tempo extra.

### Preparazione del facilitatore

Il successo della consegna si basa su quanto segue:

- scegliere e pre-caricare una registrazione di alta qualità del brano musicale; testare gli altoparlanti
- predisporre tavoli coperti da teli protettivi; sistemare acrilici, pennelli, bicchieri d'acqua
- stampare o proiettare 3-4 esempi di arte astratta espressiva per trarre ispirazione (Kandinsky, Alma Thomas)
- creare linee guida di mindfulness per l'ascolto (occhi chiusi, piedi a terra, respiri profondi)
- preparare schede di riflessione con tre suggerimenti: *Sentimento* - *Immagine* - *Messaggio*.

### Materiale richiesto

- impianto audio + pista
- grandi fogli di tela o carta arrotolata (uno per 4-5 partecipanti)
- colori acrilici/poster
- spazzole e spugne varie
- grembiuli o vecchie camicie
- Stazione di lavaggio / salviette
- schede di riflessione e penne

### Narrazione del workshop

#### Riscaldamento - Suono e forma

Il facilitatore fa ascoltare quattro clip musicali contrastanti di 30 secondi (flauto allegro, archi tesi, tamburo calmo, corni trionfanti). Dopo ciascuno di essi, i partecipanti disegnano una forma o un tratto veloce su carta straccia. Questo esercizio a basso rischio scioglie la rigidità e dimostra che non esiste un modo "sbagliato" di tradurre il suono in immagine.

#### Attività principale - Ascolto e pittura

Sessione di ascolto - Le sedie formano una spirale rivolta verso l'interno intorno all'oratore. Le luci si abbassano; tutti chiudono gli occhi per assorbire l'intera composizione di pace di 10 minuti.

Riflessione in solitaria - Su cartoncini di riflessione, i partecipanti annotano o abbozzano: parole di sentimento, immagini mentali, messaggi impliciti.

Pittura di gruppo - Squadre di quattro persone ricevono una tela. Condividono riflessioni, negoziano una tavolozza di colori, assegnano zone o strati e dipingono simultaneamente, a volte parlando, a volte lasciando che i pennelli dialoghino in silenzio. Il facilitatore circola, sollecitando il simbolismo ("Quale colore mostra la speranza?") e

assicurando un tempo di pennello inclusivo.

### Conclusione e riflessione

Ogni gruppo si affianca al proprio dipinto e ne spiega i motivi: forse gli ampi archi blu rappresentano gli oceani tra le culture; i punti dorati, le voci dell'uguaglianza. Dopo le presentazioni, il gruppo fa una passeggiata nella galleria, notando colori o forme comuni tra le tele. Una discussione conclusiva chiede: *Come sono apparse le nostre differenze sulla tela? Come si sono completate a vicenda?*

### Valutazione

Lista di controllo delle osservazioni: uso paritario dei pennelli, dibattito rispettoso sulle scelte cromatiche, impegno durante l'ascolto. I gruppi completano le schede di feedback: "Ho scoperto... Ho sentito... Ho imparato...". I dipinti e la foto finale di gruppo forniscono una prova tangibile della cooperazione.

### Possibilità di adattamento

Versione per esterni su tessuto per striscioni; sostituire la pittura con gessetti/pastelli se il tempo di asciugatura è limitato; utilizzare brani musicali più brevi per una lezione di 60 minuti; invitare i partecipanti ad aggiungere testi o versi poetici direttamente sull'opera d'arte; fornire materiali tattili per i giovani ipovedenti.

### Opzione energizzatore

Orchestra delle emozioni - Mettetevi in cerchio. Ogni partecipante inventa un suono del corpo e un movimento corrispondente che rifletta un'emozione (ronzio + battito del petto per la calma, applauso + salto per la gioia). Stratificati in sequenza sotto l'indicazione del facilitatore, la stanza diventa un giocoso mosaico sonoro, che rienergizza i corpi e le voci prima della pulizia.

### Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
Riscaldamento del suono e della forma	15 min	Sentire i fermagli 4x30; abbozzare forme istantanee su un foglio di carta.	Celebrazione di tutti i marchi; nessuna critica d'arte
Ascolto profondo	10 min	Luci soffuse; composizione di pace di 10 minuti; occhi chiusi.	Incoraggiare i piedi a terra e le mascelle rilassate.
Riflessione in solitaria	5 min	Compilare la scheda "Sentimento-Immagine-Messaggio".	Offrire liste di parole per i partecipanti ESL
Pittura di gruppo	35 min	Condividere le riflessioni → concordare la tavolozza → dipingere simultaneamente	Ruotare le spazzole; ricordarsi di rispettare la sovrapposizione e l'area di asciugatura
Passeggiata in galleria e presentazione	10 min	Ogni squadra spiega i simboli; i compagni osservano prima in silenzio.	Usare il timer per dare lo stesso tempo al palcoscenico
Dialogo di gruppo	5 min	Discutere di colori/forme comuni e diversità	Porre domande aperte; scrivere le parole chiave sulla lavagna a fogli mobili.
Energiser: Orchestra delle emozioni	10 min	Stratificazione di suoni e movimenti del corpo che riflettono le emozioni; decrescendo	Gestire il volume; invitare suoni più silenziosi per ottenere un equilibrio.

## 2.13. Ritmi di unione - Una danza di dialogo e fiducia

Quando gli estranei si muovono in sincronia, l'ossitocina sale e la diffidenza scende; i neuroscienziati lo chiamano "trascinamento sociale". *Rhythms of Togetherness* trasforma questa scienza in un laboratorio pratico di danza. I partecipanti iniziano con un riscaldamento a movimenti speculari che allena la concentrazione reciproca, ascoltano in silenzio un brano a tema pace, quindi si dividono in piccole squadre per inventare una coreografia che esprima l'unità. La vera lezione non risiede in un perfetto gioco di gambe, ma nella negoziazione di idee, nel dare e prendere il comando e nello sperimentare come si sente l'armonia fisica in un gruppo multiculturale.

### Obiettivo educativo

L'obiettivo generale di questo workshop è quello di costruire fiducia, empatia e connessione interculturale attraverso la creazione e la performance di danza collaborativa.

### Obiettivi e risultati di apprendimento attesi

Al termine delle sessioni i partecipanti dovranno:

- interpretare gli spunti emotivi della musica e tradurli in movimenti di gruppo
- creare e mettere in scena una breve coreografia che incarni la pace e l'unità
- esercitarsi a dare/ricevere feedback in uno spazio non giudicante
- riflettere su esperienze corporee di inclusione e di unione

### Gruppo target e tempistica

Pensato per una coorte di 15-30 giovani dai 15 anni in su, indipendentemente dalla precedente esperienza di danza. L'arco coreografico si sviluppa in una sessione di 90 minuti - riscaldamento, creazione in risposta alla musica, performance e riflessione - suddivisa nella tabella dei tempi. Se necessario, la sequenza si riduce a un'ora di lezione omettendo il segmento di ispirazione video o si estende a due ore aggiungendo una prova supplementare.

### Preparazione del facilitatore

I seguenti elementi sono necessari per preparare una facilitazione efficace:

- compilare una playlist incentrata sulla

speranza e sul conforto (ad esempio, Yo-Yo Ma, "Songs of Comfort and Hope")

- controllare l'impianto audio; delimitare l'area di danza sicura
- scaricare due video ispiratori: una semplice danza in cerchio e un moderno pezzo d'insieme - da usare solo se i gruppi si bloccano
- stampare schede di feedback con tre domande: *Scoperta - Sentimento - Intuizione del team*
- rivedere le linee guida per la partecipazione inclusiva (nessun contatto forzato, opzione di opt-out, etichetta dell'applauso)

### Materiale richiesto

- Altoparlante Bluetooth
- piano aperto o prato erboso
- schede di riflessione e penne

### Narrazione del workshop

*Riscaldamento - Movimento a specchio*

Le coppie si fronteggiano; il partner A si muove lentamente mentre il partner B si specchia; si scambiano dopo un minuto, aumentano il ritmo, poi si specchiano in silenzio senza contatto visivo. Minidomande per il debriefing: *Cosa vi aiuta a fidarvi di un leader? Come fate a sapere quando qualcuno vi sta davvero guardando?*

*Attività principale - Dall'ascolto alla coreografia*

Sessione di ascolto - I partecipanti si sdraiano o si siedono, ad occhi chiusi, assorbendo un brano strumentale di 5 minuti sulla pace.

Brainstorming delle emozioni - In piedi in cerchio, chiamate le singole parole che la musica ha evocato (dolce, crescente, speranzosa, struggente) e annotatele su una lavagna a fogli mobili.

Creazione in piccolo gruppo - Si riuniscono squadre di cinque persone. Fase 1: scegliere tre parole di emozione. Fase 2: assegnare idee di movimento per ogni parola (livello, forma, tempo). Fase 3: mettere insieme le idee in una danza di un minuto. Il facilitatore circola, offrendo suggerimenti sulla spaziatura e sull'unisono rispetto al canone.

Condivisione e testimonianza - I gruppi si esibiscono a turno. Il pubblico usa segnali silenziosi con le mani per avere un feedback: dita a spirale



= "più flusso", mani sul cuore = "mi sono sentito commosso", dita a scatto = "grande dinamica".

#### Conclusione e riflessione

I partecipanti si siedono in un nuovo cerchio misto (non il loro gruppo di creazione). Promuovere il dialogo: *Quando avete sentito l'unità nel vostro corpo? Come è cambiata la leadership?* Ogni danzatore compila una scheda di feedback e la appunta su una linea del tempo a parete con l'etichetta "Da estranei co-creatori ensemble".

### Valutazione

Il facilitatore osserva la collaborazione, il cambio di turno, l'incoraggiamento di chi si muove con esitazione. Le schede di feedback producono riflessioni scritte; il video o la foto delle danze finali (con il consenso) servono come registrazione.

### Possibilità di adattamento

Per i principianti, scambiare le coreografie con danze in cerchio seguite dal leader; per le persone in sedia a rotelle, concentrarsi sulle onde della

parte superiore del corpo e sulle storie delle mani; se lo spazio all'interno è limitato, eseguire danze ondulate da seduti; comprimere i 60 minuti omettendo le ispirazioni video.

### Opzione energizzatore

Rhythm Circle - In piedi in cerchio, una persona inizia un semplice ritmo corporeo (clap-stomp-snap). La persona successiva aggiunge uno strato complementare e la catena continua fino a quando la stanza vibra di poliritmia. Al segnale del facilitatore ci si blocca, si fa un respiro profondo collettivo e si scioglie il cerchio dandosi il cinque.

Ognuno di questi tre capitoli segue lo stesso arco narrativo dettagliato, come in "Dalla discordia all'armonia", in modo che i facilitatori possano condurre le sessioni con fiducia, sapendo che ogni spunto, nota di sicurezza, suggerimento creativo e strumento di valutazione è a portata di mano.

### Piano dettagliato della sessione

Fase	Tempo	Procedura	Suggerimenti per l'orientamento e l'inclusione
Riscaldamento con movimento a specchio	15 min	Coppie lead-follow; rispecchiamento silenzioso; cambi di tempo.	Dimostrare la distanza di opt-out; ruotare i partner due volte.
Ascolto della musica	5 min	Pezzo strumentale di 5 minuti; occhi chiusi	Offrire posizioni sedute o sdraiate
Brainstorm emozionale	5 min	Richiamare i sentimenti evocati; elencarli su una lavagna a fogli mobili.	Convalidare ogni parola; raggruppare i sinonimi
Creazione di piccoli gruppi	30 min	Le squadre scelgono 3 emozioni e creano una danza di 1 minuto.	Spaziatura dell'allenatore, unisono vs. canone; esecuzione di un filmato se acconsentito.
Condivisione e testimonianza	10 min	Spettacoli; il pubblico utilizza segnali di feedback silenziosi	Ricordare "nessuna critica verbale": solo segnali.
Cerchio di riflessione	15 min	Colloquio a cerchio misto + schede di feedback sulla linea del tempo a parete	Pezzo parlante per un tempo di trasmissione uguale; leggere alcune carte ad alta voce
Energizzatore: Cerchio del ritmo	10 min	Stratificare i ritmi corporei intorno al cerchio; congelamento e respiro profondo	Mantenere un ritmo vivace; chiudere con un battimani di gruppo.

### 3. Monitoraggio e valutazione (M&E)

Una sana pedagogia è inseparabile da solide prove. Per garantire che i workshop contenuti in questa guida rafforzino realmente le capacità di inclusione, dialogo e costruzione della pace, RADIOPEACE ha sviluppato un sistema di monitoraggio e valutazione (M&E) leggero ma robusto, che un singolo facilitatore può utilizzare con poco più di una cartellina e uno smartphone. Il suo design rispecchia il ritmo delle sessioni stesse - pre-set, performance, riflessione condivisa, eco - in modo che la raccolta dei dati sembri una parte naturale dell'apprendimento, mai un'interruzione.

Il processo inizia prima che si batta un tamburo o si formi un cerchio. All'arrivo dei partecipanti, il facilitatore prende nota dei dati demografici di base e invita tutti a posizionare un punto colorato su un grafico a parete che pone una domanda di base: "Quanto ti senti a tuo agio oggi a lavorare con persone di diversa provenienza?". L'anonimato dei punti evita lo stigma e fornisce una lettura istantanea della temperatura del punto di partenza del gruppo.

L'osservazione continua organicamente una volta iniziato il riscaldamento. Una griglia di mezza pagina tiene traccia di cinque comportamenti che corrispondono ai valori fondamentali del programma di studio: impegno fisico, partecipazione equa, clima emotivo, rispetto dei confini (ad esempio, l'uso di segnali manuali di consenso) e disponibilità a correre rischi creativi. Tre rapidi punti di controllo - all'inizio, a metà e alla fine della sessione - sono sufficienti a rivelare se l'energia ha bisogno di essere incrementata, se le pause devono essere allungate o se un conflitto in corso richiede un delicato reindirizzamento. Poiché molti esercizi utilizzano dinamiche leader-follower o ritmi stratificati, gli indicatori sono immediatamente visibili: un battito lento segnala disimpegno, grida sovrapposte segnano una confusione di confini, un canone che sboccia mostra una sana assunzione di rischi.

Ogni laboratorio si chiude con un dispositivo di riflessione che funge da punto di riferimento per i dati: le tele dipinte riportano didascalie di una riga,

le sessioni di movimento corporeo si concludono con "schede di uscita di tre parole", i cerchi di tamburi registrano un battito collettivo finale su supporto audio. Questi manufatti vengono datati, fotografati o archiviati e successivamente analizzati per individuare i temi ricorrenti - speranza, curiosità, orgoglio reciproco - in diversi Paesi e mix culturali. Poco prima che i partecipanti se ne vadano, il facilitatore effettua un controllo del polso "a due pollici" su affermazioni come "mi sono sentito ascoltato" e "ho imparato qualcosa di nuovo su un'altra cultura". La semplicità del pollice in su, di lato o in giù permette anche ai partecipanti più timidi di registrare la propria esperienza.

L'intuizione senza seguito evapora rapidamente, quindi una settimana dopo entra in scena un breve follow-up. Un microsondaggio di tre domande, fornito dalla piattaforma di messaggistica che il gruppo già utilizza, chiede se qualche elemento (un'indicazione di consenso, un ritmo, un gesto) si è manifestato nella vita quotidiana, quanto l'intervistato si sente a suo agio nella collaborazione interculturale e quale singola parola descrive ancora l'esperienza del workshop. I tassi di risposta sono elevati perché il sondaggio dura meno di due minuti; gli aneddoti che ne derivano - l'uso del respiro del tamburo per calmare una discussione, l'insegnamento di una danza in cerchio ai cugini durante una riunione di famiglia - diventano prove convincenti per i finanziatori e i partner della comunità.

Tutti i dati sono trattati secondo una rigorosa etica della cura. I manufatti cartacei vengono digitalizzati, i file digitali archiviati in una cartella cloud protetta da password e tutte le citazioni sono rese anonime, a meno che non sia stata data un'autorizzazione esplicita. I numeri contano, come i punteggi medi di coinvolgimento, la percentuale di cambiamento rispetto al comfort di base, ma le storie contano di più, e il sistema cattura entrambi in modo equilibrato. Le cliniche mensili online consentono ai facilitatori dei quattro Paesi partner di confrontare i modelli: I gruppi urbani italiani si scaldano rapidamente ma hanno bisogno di novità costanti; le coorti rurali albanesi iniziano

timidamente ma mantengono il flusso più a lungo; gli adolescenti bulgari rispondono in modo acuto agli spunti di consenso della body-percussion; i giovani kosovari producono le metafore più ricche nelle riflessioni scritte. Queste intuizioni perfezionano continuamente le tabelle dei tempi e le note di adattamento nei laboratori stessi.

In breve, il toolkit M&E di RADIOPEACE è portatile e adattabile come le sessioni che misura. Rispetta il flusso della musica e del movimento, utilizza strumenti che i partecipanti già conoscono e produce prove abbastanza vivide per la narrazione e abbastanza solide per la rendicontazione. Ascoltando durante il ritmo, durante gli applausi e nei giorni di silenzio successivi, i facilitatori si assicurano che l'apprendimento non svanisca quando i tamburi tacciono.

## 4. Conclusioni e raccomandazioni

Il viaggio che ha portato alla realizzazione di questa guida è iniziato con una semplice intuizione condivisa da quattro organizzazioni che lavorano in realtà molto diverse: quando i giovani cantano, ballano, suonano il tamburo o dipingono insieme, appare una qualità di apertura che la sola discussione formale raramente raggiunge. Due anni di ricerca, sperimentazione e riflessione comuni hanno confermato questa intuizione. Che si tratti di un centro giovanile sardo, di uno studio comunitario kosovaro, di un centro artistico bulgaro o della palestra di una scuola albanese, i laboratori raccolti sotto la bandiera di RADIOPEACE hanno generato sempre la stessa sequenza: curiosità iniziale, sincronia crescente, empatia visibile e, forse la cosa più importante, il desiderio dei partecipanti di portare l'esperienza oltre la sessione. I circoli si sono riformati durante le pause pranzo, i pattern dei tamburi sono riemersi nei social media, i segnali di consenso sono migrati nei dibattiti in classe.

Per i facilitatori il messaggio è chiaro. Quando progettate programmi di inclusione e dialogo, mettete al centro il corpo e il ritmo; lasciate che il movimento o il ritmo aprano la porta, poi attraversatela con riflessione e connessione civica. Utilizzate le tabelle dei tempi e le note di adattamento contenute in questa guida come impalcatura, ma non esitate a sostituire una melodia locale con quella stampata o ad accorciare un arco coreografico se l'attenzione cala. I laboratori sono schemi, non prescrizioni; il loro potere risiede nella capacità di rispondere alla cultura e all'energia di ciascun gruppo. Ricordate inoltre che i segnali di sicurezza e di consenso non sono elementi aggiuntivi, ma pilastri essenziali: danno ai partecipanti la fiducia di rischiare la vulnerabilità creativa, che a sua volta sblocca un dialogo genuino.

Le organizzazioni che stanno pensando a un'adozione più ampia dovrebbero considerare queste sessioni come blocchi modulari. Un singolo esercizio di novanta minuti può animare uno scambio di giovani, mentre quattro workshop accuratamente sequenziati possono essere alla base di un ritiro di una fine settimana e l'intero programma di studi può dare forma a una formazione

residenziale di una settimana. I dati di valutazione raccolti nei Paesi partner dimostrano che l'impatto aumenta quando le sessioni sono collegate in un arco: iniziano con una sincronia a bassa soglia, come la danza in cerchio o i giochi di battitura dei nomi, e culminano in creazioni collaborative come murales di pace o groove di tamburi negoziati. È necessario prevedere un tempo adeguato per il debriefing; i picchi di apprendimento più elevati si sono verificati nei gruppi che si sono soffermati a riflettere invece di correre al punto successivo dell'agenda.

I responsabili politici e i finanziatori troveranno qui la prova che investimenti modesti nell'educazione non formale basata sulle arti producono ritorni misurabili in termini di coesione sociale. Il kit di strumenti per il monitoraggio dimostra che anche strumenti leggeri - griglie di osservazione, sondaggi a due dita, micro-sondaggi di una settimana - possono tracciare i cambiamenti nella fiducia e nel comfort interculturale. Raccomandazione: abbinare a ogni sovvenzione per progetti di arti per la pace un requisito e una linea di bilancio per il M&E di base; così facendo non solo si soddisfa la responsabilità, ma si approfondisce la capacità degli operatori di perfezionare il proprio mestiere.

Il lavoro futuro dovrebbe esplorare due strade. In primo luogo, le estensioni digitali: diversi progetti pilota hanno suggerito che i formati ibridi - tambureggiamento dal vivo abbinato a stazioni di loop online o scambio video transfrontaliero di danze in cerchio - amplificano la portata senza diluire l'impatto incarnato. In secondo luogo, il follow-up longitudinale: il microsondaggio di una settimana mostra una ritenzione incoraggiante, ma un check-in di sei mesi o di un anno potrebbe illuminare il modo in cui le lezioni del workshop si traducono in comportamenti civici duraturi.

I ritmi, i passi e le pennellate proposti in queste pagine sono, in definitiva, degli inviti. Accettateli, adattateli e aggiungete i vostri colori locali. Quando il prossimo gruppo di giovani entrerà nel cerchio, il lavoro ricomincerà, a riprova del fatto che la pace non è uno stato permanente, ma una pratica, provata, affinata e celebrata insieme.





Co-funded by  
the European Union

*Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono, tuttavia, solo quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.*



Open Educational Resources

*Questo risultato del progetto è Open Educational Resources (OER) e rappresenta materiale di ricerca disponibile in formato PDF rilasciato sotto copyright che è stato rilasciato sotto licenza Create Commons CC BY-NC-SA.*

*URL canonico: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>*