

## Nome con aggettivo

BELO (FASE 1)

È un'ulteriore possibilità spiritosa di imparare i nomi dei partecipanti e allo stesso tempo un invito a proporsi.

NOMI

tempo:  15 minuti

1. Chiedete al gruppo di mettersi in cerchio.
2. Ognuno si presenta a turno e si caratterizza con un aggettivo che esprima qualcosa di positivo. Questo aggettivo deve iniziare con la stessa lettera del nome e deve contenere se possibile un'evidente esagerazione, come per esempio: Magda magnetica, Giorgio geniale, Thomas temerario, ecc.
3. Il secondo ripete prima nome e cognome di chi lo ha preceduto e aggiunge poi i propri. Il terzo ripete i due nomi e aggettivi precedenti e poi si presenta. Si continua in questo modo. L'ultimo ha il compito più difficile ma anche la più grande possibilità di memorizzare i nomi.
4. Mettetevi in modo da essere gli ultimi, perché per voi è importantissimo conoscere i nomi. Fate iniziare il gioco quindi dal vostro vicino a destra o a sinistra.
5. Infine avviate un breve scambio di impressioni:
  - Quali aggettivi mi hanno stupito?
  - Quale nome è per me difficile da memorizzare?
  - Chi mi ha incuriosito?

# Nomi al rovescio



I partecipanti possono sfruttare il loro nome per scoprire un aspetto nuovo della loro personalità. Il nome letto al rovescio è una parola di una lingua fantastica il cui significato va decifrato.

tempo:  45 minuti

1. Dite ai partecipanti di mettersi comodi sulle sedie. Annunciate un esercizio avvincente ed emozionante per tutti.
2. Guidate il gruppo a rilassarsi per un momento: «Chiudi gli occhi... espira profondamente per tre volte... sciogli le spalle... rilassa il tuo viso... le tue mani... i tuoi piedi...».
3. Ora ognuno deve concentrarsi sul proprio nome e farlo girare nella testa. Ognuno deve ripetere tra sé in silenzio un paio di volte il proprio nome al rovescio per abituarsi al suono strano.
4. Ora ognuno si immagina che questo nome al rovescio sia una parola che compare in una lingua straniera parlata forse da un popolo lontano o persino da esseri viventi su una stella lontana. Nella fantasia ognuno ha a disposizione un dizionario di questa lingua esotica.
5. Ognuno sfoglia questo dizionario finché trova la pagina dove compare la parola che ha formato leggendo il nome al contrario. Forse la traduzione è costituita da un testo o da un'immagine, forse il significato è spiegato in altro modo.
6. Chi ha capito il significato può aprire di nuovo gli occhi e aspettare tranquillamente finché tutti abbiano aperto gli occhi.
7. Ora segue un giro di presentazioni. A turno ognuno dice il proprio nome, il nome al contrario e parla poi al massimo per due minuti sulla «traduzione» che gli è venuta in mente durante il breve viaggio fantastico.

**Osservazioni:** Quest'esercizio incoraggia i partecipanti a cambiare le prospettive e i modelli di pensiero usuali. Questo cambiamento di prospettiva diventa ancora più intenso se i componenti del gruppo si identificano con la parola al rovescio e si descrivono in prima persona: «Io sono un masso che si è staccato dalla montagna e ora giace in una valle verde...».

# Pallavolo

NO MI

Rappresenta un'ulteriore possibilità avvincente per fissare nella memoria i nomi dei componenti del gruppo.

tempo:  10 minuti

**Preparazione:** Spostate ai lati sedie e tavoli affinché i partecipanti possano muoversi liberamente nella stanza.

1. Dividete il gruppo in due.
2. Spiegate che i due gruppi giocheranno uno contro l'altro una partita immaginaria di pallavolo, cioè che in questo gioco rete e pallone sono lasciati intendere in senso teatrale. Per dare un paio di punti di riferimento potete accennare alla posizione della rete e del campo da gioco attraverso oggetti adatti, come per esempio sedie.
3. Nel gioco della pallavolo valgono determinate regole. Quando la palla è battuta oltre la rete, il giocatore deve urlare il nome di un membro della squadra avversaria. Il giocatore chiamato deve o passare la palla ad un compagno di squadra, dicendo il nome di quest'ultimo, oppure la può ribattere oltre la rete, dicendo il nome di un avversario.  
Come in una vera partita di pallavolo la palla deve essere lanciata nel campo avversario non oltre il terzo passaggio. E ogni volta si deve dire il nome di chi la prende.
4. Assumete il ruolo dell'arbitro e assegnate i punti secondo le regole consuete della pallavolo.

**Osservazioni:** State attenti che i componenti del gruppo si sforzino di rendere credibile la palla immaginaria e la rete. Se la palla viene colpita in modo troppo violento allora gridate «fuori!»; e se qualcuno non sa un nome, allora significa che ha perso palla.

che descrivono l'avversario senza tuttavia dire il suo nome. Possono dare indicazioni come: è un uomo, ha circa trenta anni, ha la barba, orecchino...

- Talvolta è necessario ricordare al gruppo di dare descrizioni positive e di non rendere l'avversario ridicolo per motivi di competizione.
- Questa variante è particolarmente indicata per un gruppo con diverse nazionalità o con disabilità, perché permette di esprimere positivamente queste differenze.

## • Chi era?

■ NOMI + CONOSCENZA

**Un gioco per fissare i nomi.  
Senza vedere il gruppo  
un volontario deve indovinare chi viene descritto dal gruppo.**

tempo:



10 minuti

1. Il gruppo è seduto in cerchio. Ognuno dice ancora una volta il proprio nome. Invitate i partecipanti ad osservare con attenzione i compagni e memorizzarne l'aspetto fisico.
2. Un volontario lascia il cerchio e si mette in piedi di spalle al gruppo.
3. Un giocatore a caso assume il compito di descrivere un'altra persona del gruppo: «La persona cercata è alta circa un metro e settanta... Porta scarpe nere con suola di lattice... Se è seduta, sta in posizione diritta...».
4. Il volontario che è in piedi di spalle al gruppo, tenta di indovinare chi viene descritto («Questa è Rita...»). Se ha indovinato tocca ad un altro volontario.

**Osservazioni:** Le descrizioni possono avere uno stile diverso. Oggettivo, come nell'esempio sopra citato, divertente o tendente al positivo, a seconda della scelta del giocatore.

## Il sole splende su tutti quelli che...

CONOSCEN  
DOTI

Mette in risalto affinità all'interno del gruppo ed aiuta a creare un senso di appartenenza.

tempo:




15 minuti

1. Il gruppo è seduto in cerchio. Un volontario allontana la sua sedia dal cerchio e la mette di lato. Poi va al centro.
2. Chi è al centro ha l'obiettivo di riavere una sedia su cui sedersi.
3. La persona al centro dice qualcosa su di sé. Se questa cosa è valida anche per qualcun altro del gruppo, allora questi giocatori devono alzarsi e scambiarsi i posti. Ciò rappresenta per chi è al centro l'occasione di prendersi una sedia libera.
4. Chi dice qualcosa su di sé deve iniziare il suo discorso sempre con la stessa frase rituale: «Il sole splende su tutti quelli che...». Il gioco può iniziare anche con cose esteriori: «Il sole splende su quelli che portano blue jeans». In seguito il gioco può diventare più personale elencando gusti e preferenze personali. (Il sole splende su tutti quelli che... amano trascorrere le vacanze al mare... non sopportano i fumatori... sono vegetariani...). Allo stesso modo si possono dire forze e debolezze personali, qualità del carattere, voglie e vizi, successi ed insuccessi, doti professionali, fortuna e sfortuna in amore, persino convinzioni politiche.
5. Chi non ha ottenuto un posto si mette al centro e ha così l'opportunità di dire qualcosa di sé. Se solo una persona condivide un'affermazione, allora lascia il suo posto a chi sta al centro.
6. Giocate finché il gruppo partecipa in modo attivo. Considerate che in breve tempo vengono fornite moltissime informazioni che devono venir rielaborate.
7. Una valutazione a questo punto è particolarmente importante:
  - Cosa mi ha stupito?
  - Ho la sensazione di trovare qui sufficienti «anime affini»?
  - Ho piacere se altre persone sono diverse da me?

## *E chi è nato in maggio...*

È un gioco molto vivace  
dove i partecipanti ottengono in modo divertente  
molte informazioni sugli altri.

tempo:  20 minuti

 CONOSCENZA

1. Il gruppo è seduto in cerchio.
2. Spiegate ai partecipanti che sono invitati ad un gioco dove possono imparare molto sugli altri.
3. Direte una serie di qualità e poi ciò che ognuno, che ha questa qualità, deve fare.
4. Vale il principio: la persona alla quale corrisponde una delle qualità elencate salta in piedi dalla sedia, compie l'azione che voi richiedete e poi si siede di nuovo. Fate al gruppo un esempio: «Chi di voi ha un fratello deve schiacciare le dita!».
5. Questo gioco necessita di un ritmo rapido. Le domande devono essere poste in modo tale da coinvolgere sempre tutti. Adattate domande e azioni all'età e al temperamento del vostro gruppo. Di seguito trovate diverse idee che fanno luce sulla personalità e il modo di vivere dei partecipanti:
  - Chi ha occhi blu socchiuda le palpebre tre volte.
  - Chi è più alto di un metro e ottanta urla forte: «King Kong».
  - Chi ha una «I» e una «A» nel suo nome deve dire «IA».
  - Chi questa mattina ha fatto una bella colazione deve accarezzarsi la pancia.
  - Chi è nato in maggio ed è dei Gemelli deve prendere qualcuno per mano e ballare con lui nel cerchio.
  - Chi ama i cani deve abbaiare tre volte.
  - Chi ama i gatti deve dire una volta «miao».
  - Chi indossa qualcosa di rosso ha un compito particolare. Deve dire al suo vicino di destra che non gli è mai piaciuta la pettinatura che lui ha.
  - Chi ha una sorella sposata dica al suo vicino di sinistra che ciò non deve interessare nessuno.
  - Chi prende il caffè con latte e zucchero deve guardare sotto la sedia.
  - Chi ha fumato una volta un sigaro deve urlare forte: «Io lo nego!».
  - Chi ha occhi marroni deve fare un inchino davanti al gruppo.
  - Chi ha le lentiggini deve correre una volta nel cerchio.

- Chi è sposato deve disegnare nell'aria un grande otto orizzontale.
- Chi è figlio unico deve salire sulla sua sedia.
- Chi è stato costretto da qualcuno a venire in questo gruppo deve pestare il piede sul pavimento e urlare: «Io non mi faccio costringere da nessuno».
- Chi ha figli deve fare un salto per ognuno di loro.
- Chi è felice di essere in questo gruppo deve dire ad alta voce «A».
- Chi si ritiene un uomo curioso deve scambiare il posto con qualcuno che pensa la stessa cosa di sé.
- Chi vorrebbe essere invisibile ogni tanto deve nascondersi dietro a qualcuno.
- Chi suona uno strumento deve far finta di suonarlo.
- Chi fa jogging regolarmente deve farlo sul posto.
- Chi odia il fumo di sigaretta deve urlare «Il fumo nuoce alla salute!».
- Chi ha con sé gomma da masticare, cioccolata o caramelle deve biasciare rumorosamente per tre volte.
- Chi occasionalmente beve tanti alcolici deve barcollare una volta attorno alla sua sedia.
- Chi ritiene che abbiamo giocato abbastanza deve battere con la mano aperta tre volte sul sedile della sua sedia, incrociare le braccia sul petto e gridare: «Basta!».

## \* Quattro angoli - quattro preferenze

Sfruttiamo i quattro angoli della stanza per dividere il gruppo in quattro gruppi di conversazione.

tempo:  30 minuti

**Preparazione:** Spostate sedie e tavoli per permettere ai partecipanti di muoversi liberamente nella stanza. Avete bisogno inoltre per ogni giro di quattro fogli grandi di carta (A3) e di nastro adesivo o di quattro supporti per blocchi da conferenza. Attaccate ben visibile un foglio di carta in ogni angolo della stanza e scrivete il nome di un colore (rosso - verde - blu - giallo).

NE GU (4 ANGOLI  
POSSONO SERVIRE  
PER DIVIDERE  
NEL 4 GRUPPI DELLA  
STORIA.

1. Il gruppo è in piedi in mezzo alla stanza.
2. Avvisate i partecipanti che nel corso di questo gioco avranno occasione di conoscersi meglio. Devono dapprima andare in giro per la stanza e poi fermarsi vicino al colore che più piace loro.
3. Tutti i giocatori nello stesso angolo parlano del motivo per cui hanno scelto questo colore. Devono memorizzare chi è con loro nell'angolo (3 minuti).
4. Per il secondo giro potete scrivere negli angoli i nomi delle quattro stagioni.
5. Per il terzo giro potete dare agli angoli i nomi di quattro strumenti musicali, per esempio violino, sassofono, arpa, tamburo.
6. Per il quarto giro potete disegnare sui fogli delle figure geometriche, per esempio cerchio, triangolo, quadrato, una superficie irregolare.
7. Chiamate al centro della stanza i giocatori dopo ogni giro in modo da avere la possibilità di scrivere nuove categorie sui fogli. I giocatori seguono il noto procedimento: vanno un po' in giro e si fermano vicino alla categoria che in quel momento è più adatta a loro, piace loro di più, con cui si possono meglio identificare.
8. Fate alla fine una breve valutazione: quali partecipanti sono stati più spesso nello stesso gruppo? Quali giocatori non si sono mai incontrati o solo raramente? Cosa ho scoperto di interessante sugli altri componenti del gruppo?

**Osservazioni:** Altre categorie interessanti:

- Attrezzi da lavoro: martello, sega, tenaglia, chiodo.
  - Città: Parigi, Roma, Mosca, Shanghai.
  - Bevande: caffè, tè, acqua minerale, latte.
  - Animali: leone, antilope, serpente, aquila.
  - Edifici: villa, tempio, bungalow, castello.
  - Grandi personaggi: Albert Einstein, Giacomo Puccini, William Shakespeare, Bill Gates.
- Adattate le categorie agli interessi e agli argomenti del vostro gruppo.



## Tre domande

Qui ognuno può mettere alla prova  
conoscenza e intuizione in un gioco stimolante.

tempo:  20 minuti

**Preparazione:** Dividete i partecipanti in piccoli gruppi da sei e da sette in un piccolo cerchio. Questa disposizione conferisce un'atmosfera d'intimità.

1. Chiedete ai partecipanti di formare piccoli gruppi con persone che al momento sono curiosi di conoscere.
2. Sempre un giocatore per gruppo lascia la stanza. In sua assenza il gruppo pensa tre domande di carattere personale da porre a chi è uscito. Si può chiedere tutto ciò che il gruppo è curioso di sapere. Le domande devono servire a capire meglio i compagni e a poter meglio valutare le loro condizioni di vita, la loro storia e i loro obiettivi.
3. Il gruppo fa rientrare di nuovo chi è uscito. Gli pone le tre domande. Egli deve rispondere sinceramente a due, «mentire» a una.
4. Compito del gruppo è scoprire quale risposta non corrisponda alla verità. Le speculazioni vanno motivate.
5. Il giocatore sta a sentire la discussione finché gli sembra interessante e poi dice al gruppo se le supposizioni fossero corrette.

# Titolo, solo il titolo!

I partecipanti inventano un titolo che descriva la loro vita e personalità.



**Preparazione:** Avete bisogno di abbastanza spazio da far lavorare i partecipanti in piccoli gruppi. Procuratevi inoltre un blocco da conferenze.

1. Dividete i giocatori in gruppi da sei.
2. Ognuno si presenta agli altri in un modo particolare, inventando per esempio il titolo di un libro. «Come sarebbe il titolo della tua biografia e di un romanzo in cui tu sei protagonista?». Ma ognuno si può immaginare la propria personalità, la sua vita anche in altro modo, inventando un titolo per:
  - Un film.
  - Un racconto breve.
  - Un musical.
  - Una poesia.
  - Un articolo di giornale.
  - Una canzone.
  - Un pezzo teatrale.
  - Un servizio televisivo.
  - Un reportage radiofonico.
3. Date voi l'esempio. Se lavorate per esempio come animatore professionista potete dire: «Penso ad un libro che descriva la mia vita. Ha per titolo "Il nomade". Spesso sono in giro e mi sento talvolta come un pastore che viaggia di pascolo in pascolo».
4. Fate raccontare ai giocatori che cosa sia venuto loro in mente e spiegare come mai sono arrivati a quel titolo.
5. Il gruppo si riunisce in plenum e fa un brainstorming per trovare molti titoli diversi che possano servire a descrivere il seminario, workshop, corso, ecc. Annotate tutte le idee sul blocco da conferenza.
6. Alla fine ognuno comunica quale titolo trovato durante il brainstorming corrisponda meglio alle sue personali aspettative.

NB = qui al centro  
il fungo o  
l'aquila.

## Farfalle giapponesi

Questo gioco poetico proviene dal Giappone.  
È una metafora  
per il processo della crescita collettiva del gruppo.

tempo:  10 minuti

**Preparazione:** Spostate un po' indietro sedie e tavoli.

1. Scegliete un giocatore che faccia il ruolo di «Tori». «Tori» è una parola giapponese che significa uccello. Tutti gli altri sono le farfalle.
2. Tori sta con gli occhi chiusi e un braccio teso in avanti nel centro del cerchio. La sua mano è aperta e il palmo è rivolto verso l'alto. Le farfalle girano in cerchio, circondano Tori.
3. Di tanto in tanto qualcuno va davanti a Tori e sfiora appena il palmo della sua mano. Tori cerca di afferrare la mano del giocatore.
4. Qui non dipende dalla forza. Anche se Tori riesce a prendere per un attimo un dito, ciò vale come «cattura».
5. Appena una farfalla viene catturata, si unisce a Tori nel centro del cerchio, chiude gli occhi e tende anch'essa un braccio con la mano aperta. I giocatori sfiorano anche la seconda Tori: loro cercheranno di fare altre Tori.
6. Si procede in questo modo finché un'unica farfalla è rimasta libera. Questa farfalla è la nuova Tori del secondo giro, oppure potete terminare il gioco a questo punto. In questo caso la farfalla vola ancora una volta attorno al gruppo nel centro e saluta ogni Tori nel modo giapponese (un leggero inchino, le mani lungo i fianchi).

## Parole di quattro lettere

È particolarmente adatto per gruppi grandi.  
Inoltre è una buona occasione di conoscersi meglio  
e praticare le basi della cooperazione creativa.



**Preparazione:** Spostate sedie e tavoli in modo che i giocatori possano muoversi liberamente nella stanza. Inoltre per il gioco dovete procurarvi una serie di carte, una per ogni persona. Fate se potete un paio di carte in più – ne vale la pena, potete sempre riutilizzarle.

Scrivete su ogni carta una lettera dell'alfabeto dalla A alla Z. Inoltre su quattro carte disegnate un \*. Le carte con l'asterisco sono jolly e possono essere usate per qualsiasi lettera. Per gruppi con più di trenta persone dovete preparare carte con vocali e consonanti che compaiono spesso (come per esempio A, E, I, C, M, L, R, ...).


1. Ogni giocatore riceve una carta con una lettera. Questa è una lettera personale per l'intera durata del gioco.
2. Quando ognuno ha ricevuto la sua lettera, spiegate le regole del gioco.
3. Quando dite «via» ogni giocatore ha un minuto di tempo per trovarne altri tre con lettere che insieme alla sua formano una parola di quattro lettere.
4. Spiegate che i jolly (le carte con l'asterisco) possono essere utilizzate al posto di qualsiasi lettera. Chi ha questa lettera trova subito in questo gioco degli amici!
5. Appena quattro giocatori hanno formato una parola devono mettersi nella corretta sequenza, tenere le carte in alto e attendere.
5. Dopo un minuto gridate «stop». Ognuno deve rimanere dove si trova. (Se lavorate con un gruppo molto grande vi aiuta a dare il segnale un fischietto, una campanella o un tamburo).
7. Muovetevi velocemente nella stanza e chiedete ai gruppetti da quattro di dire ad alta voce le loro parole. Possono esprimere anche la gioia per aver lavorato con successo.
8. Procedete velocemente e gridate di nuovo «via» per introdurre il secondo giro. I piccoli gruppi si sciolgono e ognuno deve cercare tre nuovi compagni per formare una nuova parola. Un minuto di tempo.

9. Giocate da cinque a otto turni per dare a tutti la possibilità di contribuire almeno una volta a formare una parola.

**Osservazioni:** Se desiderate che i partecipanti si conoscano meglio con questo gioco, allora dopo ogni giro potete dare loro un minuto di tempo extra per parlare con gli altri componenti del gruppetto. Possono dirsi brevemente i propri nomi e «fiutarsi» per un po'. In gruppi molto grandi «Parole di quattro lettere» rappresenta un modo elegante di conoscersi. Affinché chi non riesce a formare delle parole non si senta frustrato, potete dire che anche chi rimane fuori può unirsi agli altri in questo minuto extra per conoscersi.

## **Si!!!**

**È un gioco vivace che sottolinea tra l'altro un'importante qualità della cooperazione: accettare proposte dagli altri senza se e ma. Inoltre solleva l'umore del gruppo.**

tempo:  5-10 minuti

**Preparazione:** Spostate tavoli e sedie, così i giocatori possono muoversi liberamente nella stanza.

1. Comunicate ai partecipanti l'idea fondamentale di questo gioco dicendo ciò che segue: «Faremo insieme un gioco dall'insolito titolo "Si!!!". All'inizio gireremo per un minuto nella stanza... Possiamo immaginarci... che sia una magnifica domenica... che non abbiamo impegni... che possiamo fare quello che ci viene in mente... Andate in tutte le direzioni della stanza... (un minuto).
2. Vi dirò subito la prima idea di cosa possiamo fare assieme. Vi proporrò una qualche attività fisica e allora ognuno nella stanza deve gridare con entusiasmo "si!!!". Immediatamente dopo esprimeremo l'attività proposta in modo pantomimico.

6. Ora i partner possono parlare di come hanno vissuto questo esperimento e come sono riusciti a destreggiarsi tra loro e con la situazione.

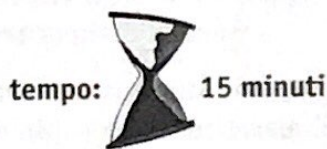
**Osservazioni:** Alla fine dovete assolutamente fare una valutazione in plenum. Potete considerare le seguenti domande:

- Quali indicazioni sono state utili, quali poco chiare e fuorvianti?
- Ha osservato l'istruttore i segnali non verbali del partner che disegnava? (La posizione schiena contro schiena permette infatti di osservare la frequenza del respiro così come i movimenti del corpo).
- Hanno sfruttato i partner la possibilità non vietata della comunicazione non verbale?
- Come comunico io nella vita di tutti i giorni? In modo chiaro? Gentile? Rigido?
- Conosco persone che sono buoni comunicatori?
- Come comunico sotto stress?
- In quale ruolo mi sono sentito meglio?

## *Pallone immaginario*

← BELLU (PAR 1)

È un esercizio perfetto  
per accogliere le iniziative dei componenti del gruppo.  
Ognuno deve essere presente e attivo.



**Preparazione:** Spostate tavoli e sedie affinché i giocatori possano disporsi in cerchio.

1. Chiarite ai giocatori gli obiettivi del gioco. Spiegate che si tratta di un tipico esercizio di team dove la cosa essenziale è essere perfettamente presenti, adeguarsi agli altri, accettare l'iniziativa dei componenti del team e diventare ugualmente attivi. Potete informare che questo gioco viene utilizzato nella formazione degli attori, i quali possono avere successo solo se cooperano insieme come team. Spiegate inoltre che qui si lancia e si prende un pallone immaginario.

2. Definite una persona qualsiasi giocatore 1. Date le seguenti istruzioni: «Per iniziare il gioco, il giocatore 1 lancerà il pallone immaginario ad un altro giocatore. Poiché non abbiamo un pallone reale il giocatore 1 deve decidere che tipo di pallone sia. Peso, grandezza, forma e materiale del pallone determinano il modo in cui deve essere lanciato e preso.  
Perciò vorrei che il giocatore 1 mostrasse attraverso la posizione delle sue mani com'è fatto il pallone. Inoltre deve dire il nome di chi deve prenderlo e indicare il tipo di pallone, per esempio: giocatore 1 si rivolge con lo sguardo al giocatore 2 e dice prima del lancio: giocatore 2 – un pallone da calcio, oppure: giocatore 2 – una pallina da ping pong.
3. Giocatore 2 prende il pallone allo stesso modo come se fosse vero. Poi si prepara al suo lancio. Deve cambiare tipologia di pallone prima di lanciarlo. Forse il giocatore 2 ha voglia di far rotolare al giocatore 3 una palla da bowling o forse una leggera e bella palla per giocare nell'acqua.
4. I giocatori devono muoversi con tutto il corpo quando lanciano o prendono. Ad un osservatore il nostro gioco deve apparire completamente naturale. Il tipo di pallone determina il modo in cui ci muoviamo, come agiamo e reagiamo».  
(Lasciate giocare il gruppo per circa cinque minuti).

#### **Osservazioni:**

- Come ha funzionato la collaborazione nel gruppo?
- Hanno giocato tutti con convinzione?
- È stato difficile per me trattare il pallone immaginario come uno vero?
- Mi sono sentito stupido in questo gioco?
- Chi si è espresso con il corpo nel modo più chiaro ed è stato perciò d'aiuto?
- Si sono sentiti tutti coinvolti nello stesso modo?
- Si è stati attenti alle diverse abilità sportive del gruppo?
- Come possiamo migliorare il nostro gioco insieme?

**Variante:** Questa variante è straordinariamente utile per i partecipanti le cui qualità non verbali sono determinanti nella vita professionale (insegnanti, terapeuti, forze dirigenziali, commercianti, allenatori): lanciare «suoni». Anche qui i giocatori sono in cerchio. Il giocatore 1 «lancia» al giocatore 2 un suono qualsiasi: «Giocatore 2, io ti lancio una dolce e sussurrata O». Il giocatore 2 riceve il suono, ripetendolo allo stesso modo e come nella presa del pallone immaginario reagendo in modo adatto con tutto il corpo. Poi il giocatore 2 si rivolge al giocatore 3 e gli lancia un nuovo suono diverso.

Oltre alle vocali si possono lanciare versi di animali, rumori della natura, rumori artificiali, ecc.

## Il mazzo di chiavi della nonna

È un gioco veramente avvincente  
che richiede la precisa collaborazione di tutti i partecipanti.  
Unisce bene il gruppo.

tempo:  30 minuti

**Preparazione:** Spostate sedie e tavoli per creare spazio libero. Avete bisogno di un rotolo di nastro adesivo.

1. Un giocatore assume il ruolo della nonna. La nonna è in piedi in fondo alla stanza e guarda verso la parete.
2. Dietro di lei, vicino ai suoi piedi, c'è un piccolo mazzo di chiavi che ci sta in una mano.
3. Gli altri giocatori sono alla distanza di almeno sei metri dietro alla nonna. Tirate sul terreno una linea di partenza con il nastro adesivo per marcare il punto di partenza per i «ladri di chiavi».
4. Ogni volta che la nonna si gira, tutti i giocatori devono rimanere fermi. Se la nonna vede qualcuno che si muove, questi deve andare dietro la linea di partenza. La nonna non avvisa quando si gira.
5. Obiettivo del gruppo è prendere il mazzo di chiavi e riportarlo alla linea di partenza senza che la nonna veda le chiavi. Le chiavi devono essere portate in mano. Non possono per esempio sparire in qualche tasca.
6. Quando un giocatore si è impadronito del mazzo di chiavi deve essere toccato da ogni giocatore prima che raggiunga la linea di partenza.
7. Quando la nonna vede le chiavi o vede come si muove colui che porta il mazzo di chiavi, allora le chiavi tornano ai piedi della nonna. Il giocatore o i giocatori scoperti tornano alla linea di partenza.
8. È difficile prevedere la durata del gioco. Interrompete il gioco al momento concordato, per esempio dopo 15 minuti. Se però il gruppo si sta divertendo molto a fare questo gioco in comune, prolungate il tempo finché il gruppo ha vinto sulla nonna.



NE QUESTO NELLA  
FASE 2  
RAPPRESENTA  
L'INCHIESTA DEI  
PIORÀ.

## Passare il ritmo

È un bel gioco simbolico per introdurre o terminare una seduta.



1. Il gruppo è seduto in cerchio, sul pavimento o sulle sedie. Il cerchio dovrebbe essere abbastanza stretto da creare un'atmosfera intima.
2. I giocatori si tengono leggermente per mano.
3. Ognuno preme la mano del suo vicino di destra.
4. Dite ai giocatori all'incirca ciò che segue: «Questa stretta di mano è il segnale che useremo in questo gioco. Il gioco inizia quando premo la mano del mio vicino di destra. Appena il mio vicino sente la stretta, premerà la mano del suo vicino di destra. E così la stretta di mano procede nel cerchio verso destra finché torna da me. State attenti per favore a muovere la vostra mano destra solo quando avete intenzione di passare avanti la stretta ricevuta, in modo da non creare falsi messaggi. La prima volta proveremo a passarci nel cerchio la stretta di mano lentamente e con calma».
5. Una volta che la stretta di mano è passata nel cerchio con successo, potete chiedere ai giocatori di chiudere gli occhi e di continuare a giocare con occhi chiusi. Fate passare la stretta di mano ogni giro un po' più velocemente.
6. Terminate il gioco dopo un po' di giri, non passando più avanti la stretta di mano e chiedendo ai giocatori di premere forte le mani di entrambi i vicini alla fine del gioco e poi di aprire gli occhi.

**Varianti:** Parecchi impulsi: Dopo che avete mandato una stretta di mano mandatene una seconda subito dopo. Questo stimola i giocatori a concentrarsi ancora di più. In un gruppo di dodici giocatori potete dare quattro-cinque impulsi, finché il primo impulso ritorna da voi. In gruppi più grandi possono passare ancora più impulsi nello stesso momento. Verificate quanti impulsi effettivamente vi tornano. Cercate di mandare un impulso in entrambe le direzioni.

## Ping e Pong

È un'opportunità stimolante per sviluppare la fantasia, giocare con le parole e scoprire il mondo spirituale del partner.

tempo:  10 minuti

**Preparazione:** Sgomberate tavoli e sedie in modo da creare spazio.

1. Ognuno si cerca un partner. Le coppie si distribuiscono e si mettono ad una certa distanza l'uno dall'altro. All'inizio va bene una distanza di un metro e mezzo. Nel corso del gioco i partner hanno la possibilità di sperimentare la distanza e di aumentarla o diminuirla.
2. Il gioco ha solo una regola: si può dire solo una parola alla volta. I giocatori possono immaginarsi di giocare a ping pong con le parole. Questo significa non solo che devono dire un'unica parola, ma anche che la devono lanciare al partner con una certa intonazione ed energia. E come nel gioco di ping pong possono lanciare le parole con dolcezza oltre la rete, ma possono anche colpire con forza.
3. Il primo giro è di riscaldamento. La sequenza delle parole non deve avere un senso. Tutto è possibile (2-3 minuti).
4. Nel secondo giro i partner possono avere un obiettivo comune, inventare una breve poesia, una massima, un'affermazione, una breve storia, o si inventano un monologo di una certa persona o di un oggetto.