

INDICE

PREFAZIONE	9
Perché questo libro?	9
 GIOCHI	 11
Che cos'è IntuPlay?	12
Labirinto	15
Guidare i giochi	30
Gatto e topo	33
Formica	41
Kabaddi	44
Cappello	49
Gioco del tappeto	53
 COORDINAZIONE	 59
Contro se stessi	61
Ritmi	67
Avanti e indietro	68
Esercizio della "V"	69
"V" al contrario	70
Altri movimenti inversi	72
Coordinazione mani-piedi	73
Battere mani e piedi	75
Battere le mani e saltellare	78
In due	82
 SEQUENZE	 86
Passaggio del battito di mani	86
Avanti di due – indietro di uno	87
Avanti – avanti – indietro	98

EQUILIBRIO	99
Esercizio fondamentale di equilibrio	100
Su base stabile	100
Scala di tavoli	105
Su base instabile	106
Saltare da più panche una sopra l'altra	108
Duro su morbido	110
Salire su torri di cuscini	111
Camminare su un muro di cuscini	112
Su base in movimento	112
“Fluttuare” sopra grandi palle	114
Camminare su persone sdraiate	115
Cadersi incontro	116
 GIOCHI A OCCHI CHIUSI	 117
In un grande cerchio	118
Scappare in due	124
Chi scappa può vedere	124
In due con due slanci	125
Cantante in movimento	126
Cercare le voci	127
Cercare il cantante a occhi chiusi	127
Direttori d'orchestra ciechi	129
 MOVIMENTO	 131
Tutti attraverso il centro	132
Lemniscata a tre	134
Accogliere gli impulsi di movimento	136
Alzarsi e sedersi suonando il flauto	138
Passare sopra panche e tavoli cantando o suonando il flauto	138
Saltare nel “vuoto”	139
“Passamano”	140

SPAZIO POSTERIORE	143
Camminare all'indietro	144
Guida reciproca	145
Cadere all'indietro	147
 GIOCARE CON OGGETTI	 152
Bastoni	154
Bastoni perpendicolari tra loro	154
Bastoni orizzontali	163
Bastoni verticali	185
Palle	212
Corde	224
Veli di seta	229
Fili e bacchette	235
Cuscini	236
 ESERCIZI RITMICI	 238
Battere le mani e saltellare a canone	239
Ritmi sociali	251
 IMPROVVISAZIONE MUSICALE	 259
Cantare muovendosi in cerchio	259
Cori che accompagnano il canto	259
Imitare la natura	260
Improvvisazione in tre	261
Direttore di coro	261
Canto a catena	262
Forma AABA in quattro	262
Meng – Mang – Mong a canone	263
Cantare l'eco	264
Note libere con direttore d'orchestra	265
Interessanti forme di improvvisazione	266

Suonare il flauto e alzarsi, camminare e sedersi	267
“Parlare” in tre lo stesso linguaggio musicale	268
ELEMENTI LINGUISTICI	269
Una poesia su tavoli e panche	269
Dire nomi più veloci che si può	269
Parlare la stessa lingua inventata	269
Parlare a catena	270
Parlare la lingua “Taratam”	271
Parlare al rallentatore	273
Scioglilingua	274
INTERVISTA CON PÄR AHLBOM	275
INTUPLAY OGGI	286