

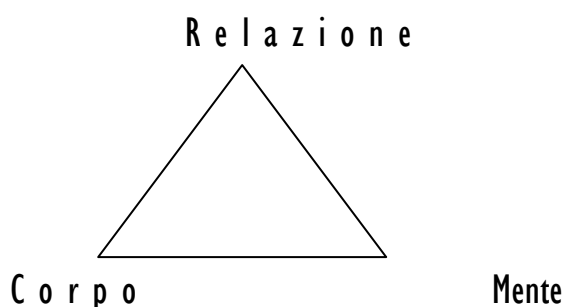
## IO, L'ALTRO, GLI ALTRI: IL GIOCO DELLE RELAZIONI

“E’ nella relazione interpersonale che si svolgono i processi evolutivi. Sin dalla prima infanzia, il gioco dei corpi (dialogo tonico, termico, ritmico...) traduce la differenziazione dall’altro e la consapevolezza di sé. Lo scambio con l’altro fa emergere inoltre l’”Altro in sé” e attiva il processo creativo, motore di mille trasformazioni” (Bellia).

Il corpo nel Movimento Espressivo è un corpo vivente, è un corpo intersoggettivo perennemente in relazione; mediante la comunicazione “corpo a corpo” e nella condivisione del gioco interpersonale si acquisisce la consapevolezza del proprio stile motorio e si esplorano e si sperimentano gli “altri” stili motori (l’incontro con “l’altro” diventa il vincolo essenziale e destinatario dell’espressione personale e con esso si approfondisce lo scambio creativo).

L’espressione motoria di ciascuno avviene difatti in uno spazio relazionale. Si ritiene che nessun movimento sia autoreferenziale (ci rivolgiamo o rispondiamo a qualcuno nel gruppo, *qui e ora*, o a qualcuno che non è nel gruppo ma inconsapevolmente lo facciamo attraverso il gruppo), anzi ogni movimento avviene in un gioco di reciprocità in cui le chinesfere individuali (chinesfera=spazio attorno al proprio corpo) si sfiorano, si allontanano e talora si compenetrano.

L’esperienza attraverso il Movimento Espressivo si connette con l’asse corporeo-relazionale.



In tal senso il **gruppo** di persone che si sperimenta nel Movimento Espressivo diventa matrice di creatività, crescita e cambiamento; esso costituisce quindi il campo operativo dell’attività espressivo-motoria (gli obiettivi di alcuni interventi formativi sono centrati specificatamente sui gruppi di lavoro, sulla loro integrazione, sulla loro coesione, sulla loro capacità creativa...).

**Tracciare un ‘area di relazione** è una funzione fondamentale nel lavoro di un gruppo e si esplicita a due livelli: a **livello transpersonale** e a **livello interpersonale** ed occorre comunque creare, mantenere un’appropriata coesione di gruppo, fattore di contenimento e di stimolo dell’iniziativa personale.

Un importante fattore di coesione e di vincolo transpersonale è il ritmo collettivo delle proposte così anche la disposizione circolare e la consegna di movimenti codificati. Altrettanto importante per fondare una rapida relazione tra il conduttore e il gruppo è la fase iniziale dell’incontro caratterizzata dal **riscaldamento** (°) che ha lo scopo di accompagnare il gruppo alle esperienze

successive (vedi es. il riscaldamento semistrutturato che introduce rapidamente in un clima ludico e suggestivo ed esplica una efficace funzione mobilizzante).

## IL GIOCO INTERPERSONALE

E' caratterizzato dall'incontro con l'"altro", vincolo essenziale e destinatario dell'espressione personale. Le persone in quel momento, in quel contesto possono realizzare e approfondire uno **scambio creativo**.

Esistono varie tecniche; si riportano alcuni esempi:

\* *l'Eco* : in coppia oppure individuo/gruppo, si riecheggia una sequenza di gesti/movimenti che rimanda a chi ha preso l'iniziativa un feed-back empatico (potente fattore di riconoscimento); l'esperienza è caratterizzata dalla parabola "inizio-sviluppo-fine" del movimento e dell'arresto posturale. Le consegne si possono modulare su diverse fasi (in coppia e con l'alternanza del ruolo indicata dal conduttore o dai componenti della coppia e in piccoli gruppi che a turno propongono brevi sequenze).

Questa esperienza ha una valenza di tipo empatico-esplorativa (esplorazione della coordinazione spaziale —chinesfere, piani e livelli - di ritmi, di qualità motorie — flusso e peso - di mobilitazione ed investimento espressivo delle diverse parti del corpo) ed è sostenuta da un essenziale vincolo di tempo interpersonale rappresentato dall'alternanza.

\* *il "Dialogo Motorio"* : all'interno della cornice ritmica, ogni semplice gesto, si amplifica e prende forma divenendo invenzione coreografica. Il movimento dell'altro entra nel proprio campo percettivo suscitando risonanze e risposte motorie, attivando e arricchendo il processo immaginativo. Varietà di tecniche: a) il dialogo basato sull'iniziativa segmentarla, per es. quando il conduttore suggerisce (può utilizzare un colpo di tamburo) di incontrarsi a coppie e dialogare partendo dalla mano per passare ad un'altra parte del corpo; b) l'alternanza, che prevede un tempo per sé e un tempo per l'altro che diviene regola. L'esperienza può essere realizzata spontaneamente dai partner, ai segnali del conduttore o all'interno di una cornice ritmica; c) seguire e prendere l'iniziativa quando il dialogo motorio avviene nella libertà di gestione del tempo: a turno uno dei partner prende l'iniziativa motoria e l'altro lo segue in "sovrapposizione" per risonanza finché nel *continuum* del movimento non si alterneranno l'iniziativa; d) dialogo motorio multipersonale, quando si passa alla dimensione del piccolo gruppo (4-9 elementi) nel quale scaturisce l'invenzione coreografica che esplica una valenza fortemente integrativa. Si parte dalla tecnica dell'eco eseguita in cerchio per passare agli scambi incrociati all'interno del gruppo (è importante che inizialmente il conduttore sia parte attiva del gruppo e se interviene è per produrre un cambiamento ai soli effetti integrativi).

\* *Il Filo della relazione* : in coppia, con una cordicella di nylon (circa 80 cm.,) si gioca esplorando il movimento nello spazio mantenendo il filo sempre in tensione (è opportuno favorire la scelta "casuale" della coppia per es. camminare nella sala e scegliersi attraverso lo sguardo oppure camminare ad occhi chiusi e incontrarsi toccandosi a caso); a conclusione dell'esperienza si può

proporre il gioco all'intero gruppo formando un anello realizzato dai fili tenuti dai partecipanti (si favorirà l'empatia cinestesica, la sintonia o sua mancanza, il gioco di leadership). E' da sottolineare che l'elemento vincolante rappresentato dalla presenza dell'oggetto scelto mostra la sua ambivalenza: limitando le possibilità di movimento, ne stimola di fatto l'esplorazione; intorno ad una consegna invariante organizza lo sviluppo di una ricerca creativa. Da un punto di vista psicomotorio, per mantenere il filo teso, occorre stabilire una modulazione reciproca che mobilita parti del corpo bloccate o disinvestite, in un movimento più globale ed armonico e che conduce gradualmente ad osare di più. Infine il filo, come oggetto intermedio, si presta a diverse attribuzioni proiettive, dalla simbiosi "ombelicale" alla differenziazione e al confine-ponte tra sé e l'altro.

In questa esperienza viene messa in risalto la dimensione ludica che permette di mantenere nel gioco espressivo un clima di "leggerezza" (tra le altre cose non richiede capacità tecniche quindi si presenta senza rischio di esporre la persona disorganizzata a livello psicomotorio ad eventuali frustrazioni).

\* *Ricalco dinamico posturale*: si comincia a coppie con una pallina, uno dei due partner assume una postura e l'altro che possiede la pallina crea attorno la figura immobile del compagno una sua danza. Da qui il "danzatore" lascia l'orbita del partner e prosegue nello spazio occupato dai componenti del gruppo per posare la pallina in mano ad un nuovo partner. Così chi lascia la pallina rimane immobile nella casuale posizione in cui è arrivato (e chiude gli occhi), mentre chi riceve si animerà e comincerà a seguire il suo movimento.

In questa esperienza si innesca un gioco di imprevedibili incontri, scambi, distacchi, un'alternanza di attesa e azione, movimento e immobilità, visione e propriocezione. Il conduttore aggiunge gradualmente altre palline per aumentare il numero dei partecipanti in movimento.

Questa tecnica si modula da un approccio empatico-esplorativo a un generale obiettivo integrativo; sul piano fisiologico ha una funzione eminentemente mobilizzante, sensibilizzante e reintegrativa, sul piano psicologico costituisce una preziosa occasione associativa ed elaborativa, un efficace spunto per contattare ed elaborare nuclei carichi di emozionalità, sul piano relazionale ha una valenza pedagogica sia in relazione all'interazione differenziata e del confine e sia perché contribuisce a fondare la matrice grupale.

### (°) L'IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO (sue funzioni ed obiettivi)

Il riscaldamento è fondamentale per la sua funzione fisiologica in quanto prepara il corpo (mobilizzando muscoli ed articolazioni) a creare le condizioni per la potenziale massima ampiezza di ogni movimento in ogni direzione. Altresì il R. punta all'aspetto psicologico, ovvero all'autopercezione: viviamo costantemente nel nostro corpo, ma spesso non ne abbiamo consapevolezza; così mobilizzare il corpo con le tecniche adatte si può incrementare la percezione di sé, della propria forma, delle proprie abitudini corporee, della globalità del corpo e delle sue parti e permette anche di evidenziare la pluralità dei suoi limiti. Ora queste funzioni del R. contengono

già in sé i presupposti della sua funzione relazionale. Così facendo il corpo è già nella sua dimensione espressiva. Il R. ci permette di familiarizzare con lo spazio, le qualità del movimento, i diversi registri ritmici ma deve soprattutto **equilibrare nel gruppo l'investimento energetico: attivare i soggetti tendenzialmente passivi e canalizzare l'ipercinesia di altri.**

## **RISCALDAMENTO**

fase preliminare o di precontatto  
(fase di separazione)

**dal linguaggio verbale al linguaggio non verbale (corporeo)  
dal pensiero logico-analitico al pensiero analogico e associativo  
dalla disposizione difensiva ordinaria  
a una maggiore disponibilità alla circolazione delle emozioni  
dalla dimensione concreta-operativa  
alla dimensione immaginativa, espressiva e creativa**

nel Gruppo determina  
**COESIONE E APPARTENENZA**  
si crea  
uno **SPAZIO DI INCONTRO E DI SCAMBIO**  
si favorisce la  
**COMUNICAZIONE SOCIALE, la RELAZIONE PSICOMOTORIA**

Varie tecniche di Riscaldamento, tra le quali:

\* il R. **SEGMENTARIO**, quando procede per singole parti del corpo, investendo le grandi e piccole articolazioni, con il duplice scopo di curare l'organizzazione generale del movimento ma anche il controllo motorio fine e l'espressione differenziata (vedi tabella).

\* il R. **SEMISTRUTTURATO** (vedi schema) enfatizza la valenza esplorativa e permette di osservare la particolarità degli stili motori dei partecipanti. Esso ha un triplice vantaggio: 1) un'efficace funzione

mobilizzante, 2) introduce un clima ludico e suggestivo, 3) colloca il “risveglio” individuale nella “scena transpersonale”. Da questo tipo di riscaldamento si può passare senza soluzione di continuità alla tecnica degli “stop” o alla “catena coreografica”.

- il R. STRUTTURATO che prevede una conduzione direttiva, fa appello alle risorse del movimento tecnico che è una via per risvegliare il movimento più primitivo per trascendersi nel movimento creativo. In questo modo il R. ha una valenza pedagogica e transpersonale. I suoi target sono lo schema motorio, la mobilitazione, il controllo autonomo del corpo e il senso del limite (ad es. le sequenze ritmiche in cerchio che ricordano le danze folcloristiche).

### **TECNICA DEGLI “STOP”**

Costituisce uno dei possibili naturali sviluppi del riscaldamento semistrutturato e si tratta di una tecnica principalmente esplorativa per la quale si prevede, in una ordinata successione, il reclutamento attivo di tutte le parti del corpo (il conduttore indica quale parte del corpo guida il movimento). L'unico vincolo temporale è lo “stop” con il quale ciascun partecipante “fissa” la sua casuale postura in un gioco di immaginazione visuo-cinestesica (dopo ogni stop viene indicata una nuova parte del corpo).

Si prende consapevolezza del proprio stile motorio attraverso alcune “costanti” posturali ricorrenti nei vari “stop” e ciascuno è incoraggiato ad esplorare altre possibilità espressive verso la ricerca del movimento creativo. Da un punto di vista psicomotorio la tecnica si concentra sul passaggio brusco dal flusso libero a quello tenuto. In senso interpersonale si può introdurre la “tecnica dei contatti” quando si suggerisce di arrestarsi allo “stop” mediante il contatto con una parte del corpo di un compagno o più compagni.

### **IL TAMBURIO MAGICO**

Simile all'esperienza precedente, questa del tamburo magico porta con sé un forte richiamo all'immaginario; il tamburo è quello strumento che più di altri chiama la vita, scandisce i rituali di mille culture. HERNS DUPLAN si è ispirato ad esso per alcune proposte sull'improvvisazione espressiva. Il percorso viene guidato appunto dal ritmo incalzante del tamburo che al suo “stop” fa arrestare il movimento dei singoli partecipanti. L'esperienza infatti si svolge prevalentemente ad un livello individuale (personale viaggio immaginativo) anche se il corpo di ognuno veicola spesso una solenne espressione transpersonale, un movimento archetipico, originariamente collettivo.

### **LA CATENA COREOGRAFICA**

Prevede che movimenti eterogenei vengono articolati, trasformati e assimilati, in un'espressione motoria personale e collettiva. Il gruppo si dispone in cerchio e ciascun partecipante a turno propone un gesto o una breve sequenza che viene ripetuta ad “eco” dagli altri. Nel giro successivo il gesto viene ripetuto per risonanza senza interruzioni creando così una “catena coreografica” (è importante incoraggiare i partecipanti a seguire la spontanea risonanza corporea con i movimenti

proposti). Questa tecnica ha una valenza empatica, in quanto il gruppo rispecchia le proposte individuali ed una valenza esplorativa, in quanto ciascuno attraversa movimenti “altrui”.