

CREARE UNO SPAZIO CREATIVO

L'insegnante di Scienze Motorie può servirsi dell'attività motoria (finalizzata alla presa di coscienza del valore del corpo inteso come espressione della personalità e come condizione relazionale, comunicativa, espressiva, operativa) come mezzo espressivo attraverso giochi, esercizi, esperienze diverse e creativamente stimolanti per ogni età e ad ogni livello. Personalmente ho sempre considerato e vissuto "la palestra" come un luogo privilegiato dove poter ri-creare situazioni motorie legate all'espressione del corpo, mediante stimoli diversi (sonoro, visivo, gestuale e grafico), giochi comunicativi, di contatto corporeo e di focalizzazione percettiva (su corpo, spazio e tempo, orientamento) e l'uso sperimentale di materiali comuni e non, il tutto con la partecipazione viva del gruppo. In tal modo si favorisce la nascita di uno **SPAZIO CREATIVO (*)** nel quale tutti, insegnante e discenti, si sentono liberi di esprimersi, di sperimentarsi, di "realizzarsi". In questa attività così concepita è fondamentale il lavoro "in" gruppo e "di" gruppo.

II LABORATORIO DEL MOVIMENTO ESPRESSIVO

Anzitutto intendiamo come Laboratorio quello spazio ideale in cui mettersi alla prova ed imparare facendo in prima persona; in esso si può giocare liberamente perché non vi sono né sanzioni né giudizi. La persona ha uno spazio e un tempo protetti per sperimentarsi e acquisire fiducia nelle proprie capacità. Il lavoro è realizzato con le persone e con attenzione alla loro realtà e alle loro esigenze.

Nel gruppo che fa laboratorio la propria esperienza individuale si arricchisce perché viene condivisa con gli altri. L'unica abilità che si richiede è il desiderio di esplorare, osservare e scoprire; questo permette di sviluppare il proprio potenziale creativo partendo dal presupposto che **in ogni essere umano esiste sempre la possibilità di recuperare la capacità di vivere creativamente.**

Nel caso specifico, quando ci si occupa di Movimento Espressivo, il corpo è alla base del processo creativo. La sua attivazione è fondamentale per l'integrazione psicofisica dell'individuo; in tal senso è bene incoraggiare il contatto corporeo e la comunicazione (vedi esperienze proposte negli incontri).

E' importante sottolineare che, nell'applicazione didattica dell'attività espressivo-corporea, chi conduce, oltre a stimolare le risorse espressive individuali e di gruppo, deve poter fornire gli strumenti elaborativi del processo e curare i seguenti aspetti: l'Accoglienza, la Guida, la Relazione Posturale con il gruppo, la Voce, l'uso della Musica.

In tal modo il laboratorio, diventa un luogo di scambio e di relazione, un luogo dove le esperienze a carattere ludico sono finalizzate a migliorare la comunicazione fra sé e gli altri. Tra le sue finalità il M.E. prevede la realizzazione di un'azione catartica e liberatrice nonché l'attuazione di un migliore controllo sugli impulsi, lo sviluppo delle abilità di integrazione e delle capacità di porsi in relazione con gli altri, anche per affrontare situazioni di tensione e/o conflittualità emotive.

(*) SPAZIO CREATIVO vuol dire:

- rompere gli stereotipi e gli schemi che condizionano e limitano la nostra creatività

- facilitare lo sviluppo delle capacità di mettersi in contatto con le proprie emozioni e la propria energia relazionale
- esplorare nuovi punti di vista della realtà e le svariate possibilità di rappresentarla

IL MOVIMENTO ESPRESSIVO

E' una delle attività di movimento che mira al recupero dell'ascolto profondo del corpo e allo sviluppo delle sue potenzialità creative ed espressive.

D.W.Winnicott individua nella capacità di godere delle attività corporee una delle caratteristiche fondamentali della **Creatività**, espressione a sua volta della vitalità umana e canale per il superamento dei conflitti, giacchè permette la trasformazione dell'energia bloccata in opera.

Il potenziale creativo **può evolversi solo in un ambiente che offre adeguate condizioni:**

Condizioni Ambientali, imprescindibili in un clima di sicurezza e libertà psicologica

- Considerazione dell'individuo come valore incondizionato (permettere ad ognuno di essere ciò che è senza nascondersi; accordare a ciascuno stima e fiducia);
- Riduzione dei giudizi esterni (esprimere la proprie idea sempre come un'opinione personale e suscettibile di modifica);
- Comprensione Empatica (osservazione dell'individuo, dei sentimenti e delle azioni del suo specifico punto di vista, con l'intenzione di comprenderlo).

A ciò si aggiungono le **Condizioni Interiori** (C.Rogers)

- Capacità di giocare con gli elementi della realtà
- Avere il coraggio di andare oltre ciò che è stato già sperimentato;
- "Aprirsi all'esperienza"(C.Rogers) cogliendo la realtà nei suoi molteplici aspetti e senza farsi irretire da pregiudizi, conformismi o atteggiamenti difensivi;
- Luogo di valutazione interiore (come capacità di proporre le proprie idee al di là del giudizio degli altri)

OBIETTIVI DEL MOVIMENTO ESPRESSIVO

- Sviluppo della persona corpo-mente
- Recuperare una maggiore spontaneità: ascolto interno, padronanza dei mezzi espressivi, autoaccettazione;
- Confronto dinamico e costante con le proprie capacità: presa di coscienza dei propri limiti;
- Miglioramento della ricettività: nuove possibilità di entrare in relazione (lo spirito di gruppo rende responsabili e solidale con gli altri);
- Piacere di scoprire il proprio corpo: la gioia del movimento in sé, il gusto di sperimentare;
- Modificazione e accrescimento dell'immagine di sé;
- La scoperta del proprio ritmo e del suo valore comunicativo;

Valorizzare il piacere di ascolto della musica come mezzo per coinvolgersi nel movimento libero e organizzato;

STRUMENTI TECNICI

- l'esplorazione del ritmo e dello spazio
- utilizzo della musica come mezzo di coinvolgimento emotivo (1)
- il rapporto con l'altro come possibilità per potenziare la comunicazione e comprendere la diversità
- il rapporto con gli oggetti e gli attrezzi come equilibratore delle proprie energie psichiche(2)
- la coordinazione come possibilità di combinare gli elementi

MODALITA' DEL PERCORSO FORMATIVO al fine di agevolare la persona alla ri-scoperta del proprio potenziale creativo

- dall'esplorazione del ritmo alla risonanza emotiva
- dalla riscoperta della *pulsione creativa* (**) alla capacità di re-inventare il movimento
- dall'esperienza nel gruppo e con il gruppo all'esperienza interna dell'individuo
- dall'esperienza con la musica alla ri-scoperta del senso ritmico
- dal processo creativo inconscio all'elaborazione conscia del proprio "spazio operativo-artistico"
- dal gioco all'esplorazione delle proprie potenzialità espressive dimenticate

LA METODOLOGIA:

- pone attenzione al processo, al percorso e non solo al risultato
- permette di lavorare sui propri limiti e le proprie soglie comunicative attraverso un processo creativo individuale e di gruppo
- utilizza tecniche sull'autoconsapevolezza e sull'autoaffermazione bioenergetica, quindi usa il corpo e la sua espressione per fornire drammaturgia al movimento
- utilizza la musica per aumentare la sensibilità musicale e facilitare il lavoro sulle emozioni e sui sentimenti in quanto evoca
- utilizza lo spazio e la relazione con l'altro
utilizza la manipolazione dei materiali per usarli creativamente

(**) Il presupposto è che in ciascuno di noi vive la pulsione creativa come pulsione all'individuazione; rispettare tale pulsione significa lavorare sulla possibilità di far emergere le proprie potenzialità espressive.

(1) MUSICA E MOVIMENTO: IL CORPO CHE....ASCOLTA, IL CORPO CHE VIENE MOSSO....

Muoversi con la musica, o meglio, lasciare che la musica ci muova è l'aspetto predominante delle esperienze messe in atto dal Movimento Espressivo.

La musica permette di far vivere la propria realtà corporea nelle manifestazioni senso percettive motorie in una situazione di benessere e di comunicazione; inoltre favorisce l'espressività soggettiva in quanto la persona diventa protagonista del movimento. Se usata correttamente, la musica agisce sul sistema neurovegetativo (che regola le funzioni del corpo quali la respirazione, il ritmo cardiaco, la pressione sanguigna) e facilita la liberazione delle emozioni e delle risorse creative di ciascuno. La musica, infatti, superando i filtri logici e analitici della mente, riesce ad entrare direttamente in contatto con i sentimenti e le passioni più profonde e a stimolare la memoria e l'immaginazione fino a provocare vere e proprie reazioni fisiche.

Lo studio del Movimento Espressivo si proietta costantemente sull'attività musicale nel suo percorso metodologico attraverso esperienze in cui la musica guida il corpo e lo aiuta ad esprimere con essa le emozioni ed i sentimenti.

(2) GLI OGGETTI SI ANIMANO

L'approccio creativo alla realtà ed il benessere delle persone, passano per il recupero di una capacità "infantile" che, lungi dal sopire la consapevolezza, la rende più acuta e lontana da pregiudizi, più attenta al fenomeno e meno alle strutture. Nel Movimento Espressivo spesso si ricorre all'uso degli oggetti (materiali di diverso tipo, da quelli codificati della ginnastica ritmica a quelli di uso comune nel quotidiano — fili, bastoni, fogli di carta, teli, elastici, foulard, sgabelli, cuscini, strumenti a percussione, ecc.); essi permettono di amplificare l'espressività del corpo, di aiutare a riorganizzare schemi motori poco utilizzati. Inoltre l'oggetto simbolico innesca un gioco immaginativo e creativo che si traduce in una nuova esperienza motoria. Nel Movimento Espressivo l'oggetto diviene prolungamento del corpo e il corpo adegua il proprio movimento alle leggi fisiche proprie dell'oggetto (forma, volume, peso, consistenza, ecc.) a cui è vincolata la sua espressione. Un uso oculato dei diversi strumenti può avere funzioni psicodinamiche (oggetto transizionale), relazionali (oggetto come contenitore di scambi interpersonali) e psicomotorie (oggetti che stimolano la percezione propriocettiva, la motricità fine, la continuità del flusso, ecc.)

