

CONOSCERSI IN MOVIMENTO: STILI MOTORI, ESPLORAZIONE DELLA COMUNICAZIONE GESTUALE

Oltre il movimento abituale

“L’esperienza di ciascun individuo si svolge in un *continuum* che oscilla intorno a schemi motori e posturali ricorrenti, a un patrimonio gestuale più o meno limitato, a qualità cinetiche e ad espressioni corporee ridondanti, a movimenti abituali, che ne costituiscono lo “stile motorio”. In rapporto a queste espressioni si costituisce e si modifica nel tempo l’immagine del corpo, che è il nucleo fondativo del sé. (Bellia V.)

Questo vuol dire che ognuno di noi costruisce nel corso della sua vita un “repertorio psicomotorio” nel quale si deposita anche la sua storia familiare, ambientale nonché quella culturale. In e con questo corpo, con la sua espressione nel “movimento abituale”, ognuno sta in relazione con gli altri e con il mondo provando affetti ed emozioni.

“Il nostro stile psicomotorio è in rapporto con una gamma di possibilità affettive, ideative, emotive, relazionali più o meno ampia, più o meno ristretta” (V.Bellia); è constatato che se modifichiamo il nostro assetto motorio si andranno a modificare inevitabilmente pensieri ed emozioni e così anche la nostra esperienza relazionale. Nondimeno le fluttuazioni emotive e i processi relazionali si esprimono anzitutto mediante eventi psicomotori come aprirsi, chiudersi, tendere a, respirare in modo diverso....

Il corpo come linguaggio si identifica in una pluralità di voci il cui significato oltre ad essere complesso avviene nel gioco dinamico della soggettività, dell’intersoggettività, dei sensi e della **creatività** (intesa come andare oltre al movimento abituale, oltre alla stereotipia motoria).

Dunque è importante poter arricchire e diversificare l’esperienza motoria nell’ipotesi che ciò possa accrescere le capacità psichiche, la vita emotiva, migliorare le relazioni; si tratta così di: * riconoscere le peculiarità corporee di ciascuno, ** stimolare l’esplorazione e l’ampliamento delle possibilità posturali e motorie, *** promuovere l’investimento soggettivo (emotivo, simbolico, comunicativo) degli stili motori abituali e delle nuove possibilità esplorate (un corpo non “abitato” e un’esperienza motoria non interiorizzata non vanno oltre la dimensione meccanica della pratica ginnica), **** favorire l’integrazione delle nuove esperienze con il proprio stile psicomotorio.

Il tipo di approccio scelto - il Movimento Espressivo - si dedica al risveglio dei “sensi” (consideriamo che il suono, il movimento, l’immagine, la manipolazione emergono direttamente dall’esperienza sensomotoria); esso mira ad arricchire e ampliare la sfera delle possibilità motorie ed espressive, a ricercare e far propri schemi gestuali e posturali, a risvegliare qualità cinetiche adombrate dalle stereotipia, a scoprire nuovi modi per muoversi, **di essere corpo vivente e comunicante.**

L'esperienza si svolge nella dimensione dello scambio relazionale in cui l'individuo resta il "nodo" fondamentale della rete interattiva. In definitiva occorre soprattutto **favorire l'integrazione delle nuove esperienze psicomotorie per armonizzarle con gli schemi abituali di movimento.**

L'esperienza del Movimento Espressivo si evidenzia attraverso le consegne proposte che si distinguono in quattro tipi:

- a valenza *empatica*, se mirano ad evidenziare le caratteristiche del movimento abituale (es. ricalco, rispecchiamento, amplificazione, ripetizione dell'espressione motoria, ecc.) e li collocano in una dimensione condivisa; trattasi di azioni che evidenziano gli stili motori personali per promuovere la consapevolezza del sé corporeo, l'autopercezione e favorire l'investimento emotivo.
- a valenza *esplorativa*, se mirano ad incoraggiare nuove possibilità motorie e che favoriscano l'investimento personale e l'interiorizzazione dell'azione affinché possa divenire *esperienza*. Questo tipo di proposte favoriscono il risveglio di memorie corporee ed un'intensa attività visuo-cinestetica di grande portata emozionale (attraverso vincoli al movimento - corporei, spaziali, ritmici - vincoli relazionali - lavori in coppia, in gruppo - deprivazione sensoriale - movimento a occhi chiusi – tecnica dello "stop"- alternanza movimento/immobilità -ripetizione e amplificazione, gioco di costruzione coreografica, ecc.);
- a valenza *pedagogica*, quando serve a proporre configurazioni motorie determinate con la funzione di contenimento e di consolidamento che contribuisce a radicare il senso di sicurezza dell'esperienza della struttura corporea (soprattutto in presenza di gravi distorsioni dell'immagine corporea). Se da una parte si penalizza l'inventiva, dall'altra la proposta a valenza pedagogica presenta il vantaggio di attuare in tempi brevi possibilità motorie significative realizzate in un clima "protetto", spesso ludico e tranquillizzante che favorisce l'esperienza del piacere funzionale e che costituisce la base per il risveglio psicomotorio. Interventi di questo tipo possono trovare la sua applicazione per es. nella parte iniziale dell'incontro (riscaldamento strutturato), o in quella conclusiva con l'accorgimento di una cornice ritmica (proposte coreografiche);
- a valenza *integrativa*, la cui funzione è quella di attuare l'integrazione psicosomatica. Si caratterizza attraverso l'articolazione di movimenti assai diversi tra loro per qualità cinetiche, spaziali, temporali. Questo tipo di intervento mira a mobilitare, ri-strutturare, consolidare il confine del sé psicocorporeo.

