

## **Introduzione alla pratica del Laboratorio di Area psicomotoria ed espressiva:**

*“Noi siamo il nostro corpo. Il corpo è la nostra sola realtà valutabile. Non si oppone all'intelligenza, ai sentimenti, all'anima. Li include e li ospita. Dunque prendere coscienza del proprio corpo è accedere a tutto il proprio essere... poiché corpo e anima, psiche e fisico, e anche forza e debolezza, rappresentano non la dualità dell'essere, ma la sua unità. (Thérèse Bertherat)*

Cenni sull'educazione psicomotoria - La psicomotricità è una disciplina che ha avuto origine in Francia, si è sviluppata in Italia alla fine degli anni '60 e trova i suoi ambiti di intervento nell'educazione, nella terapia, nella formazione.

Link di riferimento: [www.percorsipsicomotori.org](http://www.percorsipsicomotori.org)

Presupposto: noi siamo costituiti di psiche e di soma, cioè di mente e di corpo; è su questa visione dell'uomo nella sua totalità che si basa l'esperienza di approccio alla pratica psicomotoria ed espressiva di questo laboratorio.

Tipologia dell'attività psicomotoria ed espressiva - Tra le varie scuole di psicomotricità, la mia scelta – non casuale – si è orientata verso la pratica psicomotoria proposta da B. Aucouturier nella quale mi ritrovo come pensiero e modalità di approccio (sebbene personalmente non mi occupo di terapia): essa si basa, infatti, su un'idea di persona considerata globalmente nella sua corporeità, intelligenza e affettività tra loro profondamente interagenti.

Aucouturier parte dal presupposto che il bambino “apprende” con il corpo e l'esperienza corporea: attraverso lo sguardo, la mimica facciale, i gesti e i movimenti, la posizione che occupa nello spazio, il tempo di azione, egli comunica il suo essere al mondo, la sua modalità di conoscenza e di mettersi in relazione con gli altri. In ogni azione del bambino sono concentrate tutta la sua affettività, tutti i suoi desideri, tutte le sue possibilità di comunicazione e di relazione.

Le attività di psicomotricità mettono in gioco tutte queste componenti, proprio perché il bambino si vive ancora in modo globale; mirano a favorire lo sviluppo, la maturazione e l'espressione delle sue potenzialità a livello motorio, affettivo, relazionale e cognitivo, concepite non come ambiti separati ma viste nell'ottica della globalità della persona (vedere bibliografia di riferimento).

Concetto di espressività psicomotoria: è il modo del tutto originale che ognuno di noi ha nell'essere al mondo, nell'essere se stesso. La persona ha un modo tutto suo di muoversi, di spostarsi, di agire e, ancora, i suoi gesti, la sua mimica, le intonazioni della sua voce, le sue espressioni, poi le sue parole sono del tutto personali.

Obiettivi della psicomotricità :

- favorire l'ascolto di sé, delle proprie emozioni, sentimenti e pensieri;
- migliorare la conoscenza di sé in situazioni di movimento e di rilassamento;
- fare esperienza di ascolto di sé e dell'altro in una relazione tonica;
- prendere consapevolezza delle valenze affettive degli oggetti nella relazione, dello spazio e del tempo;
- utilizzare i linguaggi non verbali nella comunicazione con l'altro.

### Obiettivi della formazione personale:

- Prendere contatto e lasciare emergere la propria espressività globale e spontanea
- Fare esperienza del corpo come mezzo di espressione e relazione
- Favorire l'ascolto di sé e l'espressione delle proprie emozioni, sentimenti e pensieri
- Approfondire la conoscenza di sé e di sé nella relazione con l'altro
- Favorire l'ascolto empatico e la conoscenza dell'altro anche attraverso le risonanze tonico-emozionali
- Acquisire ed integrare in se stessi un sistema di atteggiamenti necessario nella relazione con gli altri, atteggiamenti come empatia, capacità di ascolto, di accoglienza che offrano sicurezza e contenimento.

Metodologia - La metodologia prevede una gradualità di proposte da parte della formatrice che vengono attuate in uno spazio di sicurezza e nel rispetto delle persone.

La docente che conduce l'esercitazione pratica, non solo fornisce materiale di studio attraverso le proposte didattiche, ma è al contempo un'attenta e coscienziosa osservatrice. In questo spazio/tempo laboratoriale le proposte di lavoro o i suggerimenti non possono essere esaustive, ma hanno lo scopo di fungere da stimolo nella ricerca di soluzioni nuove di integrazione.

Punto di partenza dell'incontro. La docente scrive su un grande foglio la parola RELAZIONE e invita gli studenti a trovare altre parole (aggettivi, sostantivi, verbi) che spontaneamente (e senza pensarci a lungo) possono venire in mente....

Parole espresse da entrambi i gruppi di studio: empatia, contatto/distacco, sguardo, scambio, condivisione, comunicazione, integrazione, disponibilità, dialogo, apertura, unione, incontro, tempo, dialogo, collaborazione, fiducia, aiuto, sopportazione, legame, conoscenza, crescita, mutamento, accoglienza, arricchimento, sentimento, sacrificio, capacità di ascolto, apertura/chiusura, dare/avere, rispetto, strategia, percorso insieme, legame, fluidità.

Proposte didattiche . Per cominciare a conoscersi in gruppo:

- *"Il cerchio della vita"*: tutti uniti per mano in un unico grande cerchio.
    - Concentrarsi sulla posizione del corpo (gg semipiegate, piedi distanziati tra loro quanto la larghezza del bacino – in retroversione - con piedi paralleli, schiena dritta e spalle rilassate) e respirare...Concentrarsi sull'atto respiratorio per verificarne la fluidità (quindi evitare fasi trattenute, apnee o altro) e su quelle parti del corpo che sono rimaste in tensione.
    - Su invito dell'insegnante far "scivolare" lo sguardo su quello dei compagni. (il cerchio permette una posizione paritaria di osservazione e di ascolto-comprensione, dà un senso di protezione).
    - Ora il cerchio è come una sacca piena d'aria: può essere in tensione, afflosciarsi, può cambiare forma espandendosi o contraendosi. Comincia a muoversi nello spazio lentamente e assumendo forme diverse; la regola che ricorda l'insegnante è quella di non separarsi con le mani...agire in tutto lo spazio a disposizione.
- Brano musicale proposto: CD Sainko, traccia 1 - 2
- Su invito dell'insegnante il grande cerchio si suddivide in piccoli cerchi (sottogruppi di 8-10 persone) per continuare l'esperienza.
  - Successivamente i cerchi diventano ancora più piccoli (4-5 persone), finché l'insegnante propone di separarsi l'uno dall'altra e di muoversi ciascuno liberamente nello spazio fino al termine della musica.

- *“Il risveglio”* : ciascuno è fermo in un punto dello spazio, nella posizione che desidera (in piedi o al suolo); l’invito è quello di concentrarsi sulle singole parti del corpo. Muovere lentamente quella parte del corpo piu’ in tensione o indolenzita. Via via “sciogliere” attraverso un movimento progressivo le altre parti del corpo. Esperienza con o senza musica.  
Brano musicale: CD Kin Koba “Etnocult” brano 1-2  
CD Arabic Groupe, brano 1
- *“Camminare nello spazio”*: concentrarsi sul proprio modo di attraversare lo spazio – stile motorio - lentamente, velocemente, in direzioni diverse, in base ai livelli, percorsi rettilinei o curvilinei, camminando, saltellando, girando, ondeggiando etc. Su invito dell’insegnante fermarsi in un punto dello spazio, chiudere gli occhi e percepire la collocazione dei compagni nello spazio. Esperienza senza musica.
- *“Animare il proprio nome”* : attraverso un gesto o una semplice azione motoria ripetuta da fermi o in movimento e senza soluzione di continuità esprimere il proprio nome; comunicarlo al compagno che si incontra nello spazio o all’intero gruppo se si colloca in una formazione a semicerchio o cerchio. Esperienza senza musica.
- *“L’incontro”* : camminare liberamente nello spazio...su invito dell’insegnante incontrare un compagno/a per salutarsi con modalità comuni ad es. stringendosi la mano. Nei primi approcci è possibile anche verbalizzare (*ciao! Come stai? Tutto bene? Cosa mi racconti? etc.*), successivamente l’incontro ed il saluto deve essere condotto solo attraverso i gesti e la mimica facciale per esprimere contentezza oppure disappunto, dispiacere etc. rispetto ad alcune situazioni immaginate e suggerite dall’insegnante (esempi: 1 - *incontrate una persona che non vedete da molto tempo* 2- *incontrate una persona con la quale avete lasciato in sospeso una questione* 3 – *incontrate una persona che ha avuto problemi di salute* 4 – *incontrate un vigile che vi ha appena fatto una multa e contestate, etc.*) Esperienza senza musica.
- *“Lo specchio”* . A coppie uno di fronte l’altro; due ruoli “A” è lo specchio e deve imitare rigorosamente “B” che si propone attraverso movimenti semplici del corpo senza spostamenti. Si prevede il cambio di ruolo su invito dell’insegnante.  
Brano musicale proposto: CD Moby – Paly, brano 3 – 6

FEEDBACK verbale dell’incontro: attraverso uno scambio verbale il gruppo apre una riflessione sul lavoro svolto per condividere i diversi punti di vista o le impressioni personali.

