

Contenuti teorici: *il sapere del CORPO*

Le basi del movimento sono: il CORPO, lo SPAZIO, il TEMPO, la QUALITA' della FORZA. Concentriamoci sul Corpo e sulle sensazioni-emozioni che esso ci rimanda...il corpo ha una modalità di conoscenza che nasce dall'interazione con il mondo; esso, attraverso l'esperienza, apprende e comunica, "registra" dentro di sé tutte le informazioni .

Il "sapere" del corpo deriva dai contenuti della percezione, delle emozioni e della memoria dei vissuti personali. Il mondo interiore di ciascuno di noi si manifesta simbolicamente nella struttura e nel movimento in quanto esiste una connessione tra gli stati emotivi e le sue manifestazioni fisiche-corporee. Entrare in contatto con questo sapere diventa occasione di crescita personale per migliorare la conoscenza di sé e degli altri.

L'esperienza proposta durante il percorso didattico-metodologico di questo laboratorio parte dunque dalla corporeità così intesa e si concentra su di essa al fine di realizzare un lavoro di esplorazione e di ricerca che possa condurre alla scoperta delle possibilità espressive e creative. Ogni persona, quindi, che si addentra nell'esperienza psico-corporea-motoria assume l'atteggiamento del "ricercatore" : dalla scarsa familiarità con il movimento o dall'inibizione motoria che limitano il corpo in schemi rigidi e ripetitivi, è possibile progressivamente decondizionare tali schemi aprendo a se stessi una strada verso una nuova consapevolezza di sé.

Sono da privilegiare le qualità relazionali del linguaggio del corpo; attraverso il dialogo corporeo è possibile raggiungere una comunicazione più globale in quanto si entra in uno spazio e in un tempo di incontro con l'altro per sentirlo ed ascoltarlo attraverso i canali percettivi. Ciò permette di scoprire anche una dimensione di gruppo nella quale ciascun membro, senza rinunciare al suo percorso personale, è coinvolto attivamente in un cammino comune.

In ambito educativo-scolastico questo tipo di approccio facilita il processo di insegnamento-apprendimento con gli alunni, soprattutto con quelli "difficili" che con i metodi tradizionali si sentono più delle volte inadeguati.

Stimolo di partenza: l'insegnante scrive sul foglio la parola CORPO ed invita gli studenti a trovare parole che spontaneamente (e senza pensarci troppo) arrivano alla mente....

Le parole espresse sono: movimento, espressione, dolore, comunicazione, salute, gusto, linguaggio non verbale, postura, pudore, immagine di sé, stanchezza, armonioso, soprappeso, piacere, sessualità, energia vitale, strumento, dinamico, consapevolezza, barriera/limite, scoperta, malattia, coordinazione, cura, etc.

Proposte didattiche

- *“Il massaggio”* – Assumere una posizione comoda al suolo: cominciare a “picchiettare” con le dita delle mani sulle gambe per attivare la circolazione del sangue e per concentrarsi sulle parti morbide (tessuto muscolare e derma) nonché su quelle rigide (parti ossee); individuare parti del corpo contratte o indolenzite da massaggiare e “risvegliare”. Percorrere tutto il corpo (dai piedi alla testa passando per più punti possibili). Esperienza senza musica.
 - Possibile sviluppo: il massaggio è attivato dall’uso di una pallina da tennis che, guidata dalla mani, percorre lungo il corpo senza soluzione di continuità; la pressione esercitata dalla pallina aumenta la percezione a livello muscolare e osseo;
 - In coppia: “A” seduta o sdraiata al suolo senza pallina, “B” con la pallina effettua il “massaggio” sul corpo del compagno. Si prevede il cambio di ruolo.
Brani musicali proposti: CD Eteera, brano 1 ,
CD Gifted, Women of the world, brano 1In gruppi di 8-10 persone divisi nel ruolo “A” e “B” – I componenti del gruppo “A”, senza pallina e posizionati al centro dello spazio vicini tra loro e con alcuni punti di contatto, assumono una “forma”; i componenti del gruppo “B” che possiedono la pallina cominciano a farla “scorrere” sui compagni con l’aiuto delle mani senza soluzione di continuità (stesse modalità del massaggio individuale).
Brano musicale proposto: CD, Moby I like score, brano 11
- *“Camminate con velocità diverse – L’equilibrio”*
Camminare liberamente nello spazio percorrendo linee rette in tutte le direzioni; su invito dell’insegnante, aumentare la velocità della camminata (ad es. velocità 1, velocità 2, ecc. fino ad un massimo di 5) ma senza mai correre (fare molta attenzione a non scontrarsi). Dopo un ritmo veloce di spostamento, su invito dell’insegnante, rallentare via via la camminata fino a procedere con un ritmo molto lento che si conclude con il fermarsi in equilibrio. Immaginare di trovarsi su una linea sottilissima (oppure indicare come unico punto d’appoggio per i piedi un muretto molto stretto e alto tre metri dal suolo) sulla quale ciascuno avanzerà con molta lentezza ed attenzione sperimentandosi in situazione di equilibrio; si procede poi camminando avanti, indietro e lateralmente - i cambi di direzione sono indicati dall’insegnante - . Come momento culminante per raggiungere l’equilibrio, in situazione di stabilità precaria, il corpo si ferma su di un punto immaginario sul quale i piedi toccheranno solo con la zona anteriore dei piedi (sollevare quindi i talloni da terra) . Sperimentarsi in stato di equilibrio attraverso movimenti ed azioni lente: piegarsi sulle gambe, compiere mezzo giro del corpo, effettuare piccoli saltelli, ecc. Su invito dell’insegnante (che regola i tempi esecutivi di ogni passaggio) terminare l’esperienza. Tempo massimo di svolgimento 15’, senza musica.

- *“La scelta”*

I partecipanti camminano nella palestra vicino alle pareti procedendo nella stessa direzione e creando una “forma rotonda” (tipo un un cerchio anche se non perfetto); su invito dell’insegnante via via questo cerchio si restringe verso il centro dell spazio (si procede lentamente senza fretta) finchè tutti i partecipanti si ritroveranno vicini l’uno all’altro (in forma concentrica). Dopo un minuto di attesa nella posizione di arrivo (serve per percepire la presenza dei compagni) l’insegnante invita i partecipanti a chiudere gli occhi e ad alzare verso l’alto un braccio: effettuare alcune piccole oscillazioni del braccio così che la mano sfiorerà o toccherà leggermente altre mani poste a distanza ravvicinata. L’esperienza termina quando l’insegnante invita tutti i partecipanti a stringere casualmente una mano al momento richiesto: si formano quindi delle coppie e aprendo gli occhi è possibile visualizzare il compagno “scelto” con la mano. Esperienza senza musica o con musica.

Brano musicale proposto : CD The million dollar hotel, brano 9, 4

- *“Il contrasto”*

A coppie. L’obiettivo dell’esperienza è quello di trovare un equilibrio fisico (e una sintonia nella coppia) attraverso i continui contatti con le diverse parti del corpo. Ciascun membro della coppia si appoggerà vicendevolmente all’altro per ricercare un continuo equilibrio. La regola è: non cadere!

Brano musicale proposto: CD La finestra di fronte, brano 1

Feedback del lavoro svolto: commenti vari sulle impressioni ricavate dalle esperienze, scambio di pareri, riflessione, condivisione tra i partecipanti.