

Contenuti teorici: In principio era il ritmo

Le parole e il suono servono agli uomini per comunicare, ma prima di queste essi hanno usato altri mezzi per esprimersi ed entrare in contatto con il mondo circostante.

All'origine della vita e della crescita originaria del feto, l'esperienza del ritmo, del suono e della musica costituisce il linguaggio pre-verbale: il gesto e il movimento accompagnati dal ritmo e dal suono precedono infatti i codici verbali nel cammino evolutivo.

“Sentire” il ritmo vuol dire utilizzare il senso ritmico (capacità innata) come mezzo di conoscenza di sé e dell'ambiente. Tutta l'esperienza musicale è, e rimane sempre, un'esperienza radicata nel corso della vita in quanto essa continua ad avere profondi agganci nella vita quotidiana, nell'espressione della propria cultura di base, delle proprie emozioni e sentimenti, nella rievocazione dei ricordi ecc. (canzoni conosciute, imparate nell'infanzia e ripetute per tutta la vita restano impresse permanentemente nella memoria).

La musica come spinta udita, motore emotivo, energia vitale per esplorare le capacità di movimento a tutti i livelli.

Utilizzare la musica nel movimento espressivo vuol dire aprire le porte della comunicazione (*), liberare le emozioni, esprimere la propria creatività. La musica così intesa diviene attiva stimolazione multisensoriale, cognitiva, relazionale, emozionale che insieme ad una partecipazione attiva del corpo – ritmare, sonorizzare, muoversi ritmicamente, cantare, ecc. – può offrire un'occasione per riorganizzare le condotte relazionali e le capacità espressive personali.

(*) Esiste una comunicazione sonora; ogni essere umano ha dentro sé una identità sonora (ISO) in quanto vi è l'esistenza di un suono o di un insieme di suoni che lo caratterizzano e lo individualizzano (questi sono rappresentati dagli archetipi sonori ereditati geneticamente a cui si aggiungono l'esperienza sonora, vibrazionale e di movimento durante la vita intrauterina, e più tardi si arricchisce con le esperienze vissute durante il parto, con il resto durante la vita).

La Musica non è qualcosa che accade nell'aria ma qualcosa che accade nella psiche ovvero non è solo un processo fisico, ma tocca le corde della nostra anima (psiche): è un momento di incontro tra l'interno e l'esterno. La Musica nasce quando c'è una sintonia, quando cioè i due elementi (fisico esterno e spirituale interno) sono “intonati” tra loro.

Il suono musicale, come tutte le sensazioni, è un dato psicofisico, passa attraverso la pelle, i muscoli, le cavità (vedere l'applicazione della musicoterapica che Giulia Cremaschi Trovesi ha utilizzato con bambini sordi profondi e sordi non vedenti).

La musica “smuove” sensazioni fisiche, associate ad elementi emotivi. Da qui la spiegazione del perché la Musica è stata utilizzata fin dai tempi più antichi come elemento di guarigione.

- **SENZA LA MUSICA LA VITA SAREBBE UN ERRORE” (Nietzsche)**
- **“LA MUSICA DA’ ANIMA ALL’UNIVERSO, ALI ALLA MENTE, VOLO ALL’IMMAGINAZIONE...E VITA A TUTTO IL RESTO” (Platone 400 ac)**
- **“LA MUSICA APRE NEL CORPO UNA PORTA ATTRAVERSO LA QUALE L’ANIMA ESCE NEL MONDO PER FRATERNIZZARE” (Milan Kundera)**

Proposte didattiche

- *“Il ritmo nei piedi e nelle mani”*
Esplorare con i piedi i diversi ritmi personali (es. passi leggeri, frettolosi, pesanti, lunghi, cadenzati, sincopati, ecc.), poi con le mani mediante battute (tra loro, sul corpo, sul pavimento). Incontrarsi a coppie e giocare con il ritmo.
Sviluppo con esempio di riscaldamento strutturato: rimanendo a coppie uniti per mano l’insegnante propone spostamenti mediante galoppi laterali, giri alternati a battute ritmiche delle mani. Su invito dell’insegnante il gruppo, diviso in coppie, si dispone in cerchio e si sperimenta in una sequenza motoria che prevede cambi tra i compagni, galoppi laterali, giri, spostamenti con passi semplici e battute in perfetto stile folcloristico.
Esperienza con la musica. Brano proposto: CD Music at Matt Molloy’s, brano 1 e 3
- *“Ascolto, dunque mi muovo”*
Attivare ogni singola parte del corpo (dalla mano, al braccio, alla testa, al busto, alla gamba, ecc.) per muoversi liberamente e seguire il ritmo della musica (cosa ci evoca, come ci guida, cosa ci suggerisce).
Esperienza con la musica. Brano proposto: CD Etnokult, brano 1 e 2
- *“La tecnica degli stop”*
La musica dà l’impulso a muoversi liberamente nello spazio, insieme agli altri.
Su invito dell’insegnante (con la voce o con un colpo di tamburo) “bloccare” il movimento (ultima posizione); si riprende il movimento dinamico e si ripete l’esperienza (non ci sono tempi prestabiliti).
Sviluppo: dall’esperienza individuale si passa a quella a coppie e a tre. Al momento dello “stop” la coppie o la triade si arresta a con-tatto con almeno una parte del corpo del compagno. Ogni volta le coppie o le triade cambiano sulla base dei liberi spostamenti nello spazio. L’esperienza si arricchisce quando l’insegnante invita i partecipanti a con-tattarsi e a rappresentare uno stato d’animo suggerito dall’esterno, ad es. la gioia, la rabbia, il dolore, l’abbandono, l’unione, ecc.
Esperienza con la musica e, meglio ancora, con il suono ritmico dello jambè.
Brano proposto: CD Placet drum – Supralingua di Mickey Hart, brano 7
- *“La danza delle maschere”*
Ciascuno realizza una maschera da indossare su una parte del corpo (sul viso, sul braccio, sulla gamba, sul polso, ecc.). I materiali a disposizione sono: cartoncini colorati, carta crespata, pennarelli o pastelli a cera, scotch, pinzatrici, forbici e colla.
Una volta costruita ed indossata la propria maschera si procede a “farla danzare”.....
Esperienza con la musica. Brano proposto: CD Placet drum – Supralingua di Mickey Hart , brano 11

- *“Il meccano”*

Individualmente sperimentarsi nel movimento “a scatti” tipo robot : le azioni sono frammentarie, rigide, scattose e soprattutto eseguite sul tempo e ritmo della musica.

Sviluppo in coppia: un regista e un esecutore. Il regista, mediante impulso (deve essere chiaro e riconoscibile dal compagno) una parte del copro dell’esecutore, in modo “meccanico” e ripetitivo, a ritmo con la musica. Il regista deve variare la proposta delle azioni motorie. Si prevede il cambio di ruolo su invito dell’insegnante. Esperienza con la musica.

Brano proposto: CD Bare di Annie Lennox, brano 6

CD 1 - King of Pop M. Jackson, brano 1 o 9

- *“L’ingranaggio”*

Questa esperienza è uno sviluppo della precedente, ma realizzata in gruppi di 6 partecipanti. Si prevede un regista che attiva, sempre secondo lo stile “a scatti”, il primo esecutore e così di seguito tutti si animeranno in una sorta di “ingranaggio” in quanto tutti gli esecutori sono in contatto o in relazione tra loro con le parti del corpo che il regista ha attivato.

Esperienza con la musica. Brano proposto: CD Full Monty, brano 10

CD 1 e 2 King of Pop , M.Jackson

Brani piu’ adatti a dare l’idea...