

L'ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
R. GIOVAGNOLI
MONTEROTONDO

Viaggio espressivo-motorio attraverso mappe sensoriali e sonore

Il percorso laboratoriale è aperto a tutti coloro che vogliono stabilire o ristabilire un rapporto più intimo e sano con il proprio corpo, ritrovare fluidità di espressione e movimento, favorire coordinazione, scioglimento delle tensioni corporee, ascolto ed esplorazione di sé e della relazione con l'altro attraverso mediatori corporei ed artistici.

Da sempre il teatro, la danza e l'espressione corporea sono state attività completee strutturate capaci di esaltare il valore dell'espressività e della spontaneità; con giochi di psicomotricità e di relazione, azioni mimiche, narrazioni, tendono allo sviluppo dell'espressività, del senso del ritmo, della percezione dello spazio e del proprio corpo nello spazio stesso. La capacità di ricreare con la fantasia ambientazioni sempre diverse e calarcisi dentro grazie all'immaginazione sarà il punto di partenza ma anche il fine ultimo di questo percorso ludico-teatrale che spazierà tra alcuni dei linguaggi artistici di cui il teatro si avvale: dalla parola al gesto, alla musica.

Il percorso potrà essere affrontato anche in forma di gioco. Sul significato di gioco, per intenderci, ci riferiamo al modo di giocare dei nostri ragazzi, così serio e concentrato, deferente e rispettoso delle regole. Un bambino è così dentro il suo gioco da riuscire a rendere reali mondi immaginari e di renderli reali anche per chi li osserva.

Purtroppo crescendo molte di queste qualità si affievoliscono, soppiantate da altre esigenze, come il desiderio di essere accettati; la paura del giudizio è il più grosso freno alla nostra creatività ed è un "nemico" serio e duro da sconfiggere.

I partecipanti al laboratorio saranno stimolati a calarsi in situazioni esperenzialiattraverso ambientazioni fisiche ogni volta differenti (es. dal mare al bosco, dal museo allo spazio) mettendo in relazione e in moto l'uso integrale di tutti i 5 sensi. Si contribuisce così allo sviluppo della fantasia e dell'espressività.

Attraverso i divieti imposti loro dagli adulti, i nostri ragazzi imparano

gradualmente a non usare appieno le loro facoltà sensoriali: non toccare!, non mettere in bocca!, è ciò che più comunemente si sentono dire. In tal modo, crescendo, il compito spettante ai sensi nel loro insieme, viene demandato perlopiù alla vista, la quale diventa lo strumento principale di analisi del mondo esterno. Una parte del percorso laboratoriale quindi tenterà di sottrarre agli occhi il loro ruolo predominante, e spesso distratto, cercando modalità alternative di osservazione nonché una maggiore qualità di osservazione visiva. Per questo si prevedono esercizi di esplorazione spaziale e del corpo dell'altro senza l'uso della vista (bendati). Nasce dall'intento di ricercare una maggiore consapevolezza del proprio corpo, nonché del proprio respiro e delle proprie percezioni, sensazioni, emozioni e sentimenti.

Si inizia da un lavoro prettamente fisico, di contatto con il respiro, scioglimento delle tensioni corporee, attraverso stretching e posture specifiche per favorire un maggior contatto con il corpo e dunque con i propri bisogni; per lasciare spazio gradualmente ad una comprensione più ampia e profonda di sé, stimolando le proprie facoltà intuitive, percettive e di auto-regolazione emotiva.

Ogni incontro è unico e differente ma essenzialmente comprenderà uno spazio-tempo di meditazione iniziale, una parte di riscaldamento fisico composto da esercizi di respirazione e movimento provenienti dalla danza, dallo yoga e dal teatro-danza; improvvisazioni guidate o libere; esercizi di contatto, rilassamento, feed-back di gruppo (libera condivisione dell'esperienza).

Talvolta saranno proposte anche alcune sessioni di disegno, collage e scrittura creativa.

Obiettivi specifici

Questo laboratorio si è prefissato, come obiettivo principale, di fornire un'opportunità di conoscenza di tutti gli strumenti per sentirsi sicuro e protetto in attività sia statiche sia dinamiche e di lavorare su operazioni di presa di coscienza e selezione di sovrastrutture difensive che potrebbero intralciare il lavoro espressivo che necessita di grande apertura e disponibilità.

Il laboratorio ha inoltre come importante finalità quella di giungere ad accettare il contatto fisico, ad acquisire fiducia nell'altro, a comunicare le proprie emozioni e desideri attraverso tutti i linguaggi possibili in modo da aumentare un'eventuale bassa autostima ed accrescere la sicurezza di sé, stimolando l'autonomia e

favorendo il rapporto tra persone.

MODALITA' D'INTERVENTO

- Training fisico-vocale: per la conoscenza e il rafforzamento dello strumento principale di ognuno: il corpo.
Si procede da esercizi di rilassamento e riscaldamento a un lavoro più preciso e focalizzato alla scoperta e sviluppo della propria energia espressiva, in cui si analizzano, sempre fisicamente, concetti fondamentali di equilibrio, fluidità, potenza, dinamicità, statica, del movimento corporeo. Per quanto riguarda l'espressività vocale si farà un'introduzione dell'organo fonatorio e del suo funzionamento, della respirazione e di come la voce contribuisce a dare più o meno carattere al movimento.
- Divisione dello spazio in tre livelli: livello terra (esercizi sul peso), livello uomo (contatto con l'altro), livello aria (esplorazione del volo: salti e arrampicate)
- Improvvisazioni, attraverso le quali conoscere, esercitare e accrescere, come fosse un muscolo, la propria creatività. Inoltre è il migliore allenamento per costruire il concetto di presenza e tenuta scenica. Spesso, in questo tipo di esercitazione, quando l'allievo riesce a liberare le proprie energie creative sopite (e sconosciute), liberandole dalla ragione e dal giudizio, si fanno esperienze uniche e significative. Viene dato solo il punto di partenza, un tema, che può partire da una situazione concreta o da uno stato d'animo. Può anche essere completamente libere, avendo come unici riferimenti lo spazio scenico, uno o più oggetti e, nel caso di un'improvvisazione collettiva, i propri compagni. Un altro tipo di improvvisazione è quella che verte più sul movimento fisico, ossia sulla ricerca, con l'ausilio della musica registrata o dal vivo, come fosse una sorta di "danza" personale.
- Interpretazione. La costruzione di un "personaggio", non necessariamente umano, verrà estrapolata da una storia estemporanea e immaginaria o elaborata durante il percorso laboratoriale e dovrà contenere tutti gli aspetti che caratterizzano il "personaggio", quello fisico (il suo movimento, le sue peculiarità e qualità) e quello emotivo (il carattere, la psicologia, l'atteggiamento).