**Parola al corpo**

**INTRODUZIONE**

Attualmente all’interno del sistema scolastico, l’arte ricopre una funzione rilevante solo nelle scuole materne, anche qui però non sembra avere una finalità specifica ma più che altro di gioco, inteso come intrattenimento. Alle scuole elementari e medie vengono invece dedicate all’arte poche ore settimanali e quest'insegnamento scompare del tutto alle scuole superiori, a parte quelle di "settore", per essere sostituito dallo studio della storia dell'arte al quale comunque viene dedicato poco tempo. All'università è completamente assente.

«Tutte le forme di educazione estetica vengono progressivamente eliminate man mano che l'educazione diventa attiva preparazione della vita»[[1]](#footnote-1).

L’arte viene comunemente considerata o un’abilità innata posseduta da grandi talenti o un’attività da perseguire per diletto. Applicare le arti alla pedagogia contribuisce a dare una risposta al bisogno d’integrazione tra corpo, mente ed emozioni. Per contrastare “l’analfabetismo emotivo”, almeno teoricamente, negli ultimi anni, all’interno delle normative scolastiche si riconosce un’importanza alla sfera affettivo-relazionale ma si continua a dare una priorità alle acquisizioni cognitive e al codice comunicativo verbale a scapito di un’integrazione armonica delle diverse parti espressive della persona/allievo-a.

**FINALITÀ**

Il workshop “Parola al corpo” si propone di favorire un processo narrativo a partire dalla percezione sensoriale.

Le attività proposte ritrovano le loro radici in ambito artistico, con questo termine mi riferisco a tutte le arti: quella plastico figurativa, quella del teatro, della danza e della musica.

Le finalità del laboratorio sono: affinare le proprie capacità propriocettive e percettive e attivare processi di improvvisazione narrativa e scrittura creativa. I partecipanti apprendono e integrano stili motori e percettivi differenti attraverso varie pratiche esplorative al fine di lasciare una testimonianza narrata del proprio processo trasformativo. Utilizzando metodologie specifiche come quella del *circle time* ci si impegna nella creazione di una zona *safe* in cui tutti i partecipanti possono sentirsi liberi di partecipare ed esprimersi.

Questo laboratorio si sviluppa all’interno di un corso di pedagogia, si considereranno, allora, le esperienze vissute anche come possibili attività da proporre in ambito pedagogico.

Con il laboratorio “Parola al corpo” ci si propone più nello specifico di:

1. Attivare la percezione sensoriale e motoria.
2. Favorire la conoscenza di sé percorrendo un viaggio attraverso i sensi. Esplorando limiti e potenzialità della propria persona da un punto di vista motorio, creativo ed emotivo.
3. Promuovere un percorso di crescita personale attraverso la relazione e la condivisione con il gruppo di partecipanti e facilitando dinamiche di fiducia, ascolto e incontro.
4. Agevolare lo sviluppo della propria capacità creativa sia dal punto di vista motorio sia dal punto di vista narrativo.
5. Attivare la propria capacità trasformativa.

**STRUMENTI**

Questo laboratorio si avvale di alcune tecniche artiterapeutiche. Le artiterapie costituiscono uno spazio intermedio tra la disciplina dell'arte e della psicologia ricavando dei meccanismi funzionali al processo terapeutico e pedagogico. Le artiterapie utilizzano in modo specifico tecniche e materiali delle varie arti quali: la danza, il teatro, le arti plastico figurative e la musica, per iniziare un processo metaforico di presentazione e quindi di riconoscimento e integrazione del sé.

Così facendo le artiterapie sconvolgono e rovesciano il significato che nell’opinione comune è dato all’arte e cioè che quest’ultima sia considerata una conoscenza minore o comunque una pratica che va perseguita per diletto o per passione.

«Le artiterapie (…) trovano ampia applicazione nei contesti pedagogici e formativi. In quanto modalità di intervento pedagogico-didattico che coinvolge la persona nella sua globalità psico-corporea, che si avvale della sua esperienza interiore ed emotiva per approfondire la consapevolezza di sé e facilitare la relazione tra mondo interno e mondo esterno, che privilegia il linguaggio simbolico e la comunicazione non verbale, le ArtiTerapie possono contribuire a dare delle risposte ai bisogni di integrazione tra mente, corpo, emozioni e di relazione della persona/allievo».[[2]](#footnote-2)

Applicate in ambito pedagogico le arteterapie sono l’insieme dei trattamenti di prevenzione che, in un determinato *setting*, privilegiano lo strumento artistico, e tra questi inseriamo anche il corpo, per favorire la comprensione e la consapevolezza di sé, migliorare la relazione con l’altro, sviluppare la creatività, la spontaneità, agevolare meccanismi di fiducia e più in generale hanno lo scopo di promuovere il benessere fisico e psicologico nonché migliorare la qualità della vita dell'individuo.

Le conferme della validità del metodo arteterapeutico giungono anche dal mondo scientifico, infatti negli anni '90 a seguito di un lavoro di ricerca Giacomo Rizzolatti e la sua equipe, dimostrano che i neuroni specchio ci legano non soltanto alle azioni delle altre persone ma anche ai sentimenti degli altri. In altre parole che i neuroni specchio sono la chiave dell'empatia.

Nell'uomo, infatti, questo gruppo di neuroni si attiva sia quando compie un'azione, sia quando si osserva compiere la stessa azione sia quando l'azione è solamente mimata.

«L’esistenza di tale circuito è suggerito anche dalla rilevazione del fenomeno della decodificazione imitativa, in base al quale nel riconoscimento di segnali emozionali espressi da atteggiamenti mimici di un volto, il soggetto che decodifica tali segnali li riproduce, in modo appena accennato e per lo più inconsapevolmente. E inoltre sia quando immaginiamo di compiere un movimento, sia quando lo osserviamo, aumenta la tensione muscolare delle zone interessate da tale movimento, e se blocchiamo tali fasci muscolari l’immaginazione che li coinvolge diviene più difficoltosa. Questo processo comunicativo di scambio continuo di informazioni fra il sistema periferico esterno e interno e il Sistema Nervoso Centrale è anche alla base dei processi di identità».[[3]](#footnote-3)

Si intende promuovere i processi trasformativi muovendoci attraverso tre elementi in particolare: Il gioco, la propriocezione e percezione, la narrazione.

1. **Gioco.**

Il gioco è la prima esperienza di socializzazione fuori dalla cerchia dei legami primari. All’interno di ogni gioco si stabilisce una cornice di riferimento che permette a tutti di partecipare. L’area attraverso cui tutti i partecipanti interagiscono possiamo chiamarla gruppo e risponde a codici appartenenti a quella specifica area di interazione e a nessun altra.

«Entro gli spazi destinati al gioco, domina un ordine proprio assoluto. Ed ecco qui un nuovo e più positivo segno del gioco, esso crea un ordine, è ordine. Realizza nel mondo imperfetto e nella vita confusa una perfezione temporanea, limitata»[[4]](#footnote-4).

Compare quindi un ordine, un nuovo equilibrio, che passa attraverso la rottura dell'equilibrio precedente, passa attraverso il caos e per questo si arricchisce di senso. Il gioco crea una struttura di protezione in cui, non sapere come comportarsi e avere le difese abbassate, sono situazioni che vengono facilmente superate dall’atmosfera del “come se”. Il “come se”, come lo definisce Grainger, è «una forma di realtà speciale e protetta in cui è possibile sperimentare in cui è possibile rifondare le articolazioni del nostro rapporto con noi stessi e con gli altri».[[5]](#footnote-5)

Imparare a giocare in età adulta può essere un'azione imbarazzante, c'è la possibilità di sentirsi ridicoli nel dedicarsi ad attività che la società classifica come “inutili” ma, il gioco, nell'abito di un clima non giudicante e protetto, produce la possibilità di dare voce alla propria capacità espressiva e allo stesso tempo di identificare e talvolta superare, i propri limiti attraverso lo scambio relazione con l'altro.

1. **Propriocezione e percezione.**

«Una delle caratteristiche qualitative della vitalità è il fatto di essere in contatto. Potrete chiedervi: in contatto con che cosa? In contatto con tutto ciò che si trova nel raggio e alla portata delle percezioni sensoriali. Essere in contatto significa essere consapevoli di ciò che accade dentro di voi e intorno a voi. È qualcosa di completamente diverso dal conoscere, che è un'attività più intellettuale che percettiva».[[6]](#footnote-6)

Imparare ad ascoltare il proprio corpo non è un'attività scontata, spesso siamo bloccati in schemi di movimento abituali e che agiamo in maniera meccanica, senza consapevolezza. Allo stesso modo non riceviamo un'educazione all'attenzione sensoriale e potremmo rischiare di muoverci con una certa fretta all'interno del mondo, senza soffermarci.

Sembra essere necessario imparare ad abitare il corpo per imparare ad abitare il mondo.

1. **Narrazione.**

Ci si avvale dello strumento della narrazione con lo scopo di dare voce a parti del nostro corpo che normalmente non siamo in grado di ascoltare e quindi con cui non siamo in grado di dialogare. Se durante le attività esperienziali e di ricerca si lavora sulla possibilità di riconoscere stati di tensione e rilassamento corporeo, nella fase della narrazione si prova a nominare le emozioni precedentemente evocate, come possibilità di integrare il mondo dei sensi con quello del pensiero.

La narrazione ci educa all'autoconoscenza e all'ascolto dell'altro. Inoltre è centrale nelle esperienze proposte l'uso dello strumento creativo e dell'improvvisazione.

**A CHI È RIVOLTO**

Il laboratorio “Parola al corpo”, rivolto a tutte le persone interessate ad un processo trasformativo volto all’amplificazione della percezione sensoriale e corporea, è stato pensato per gli studenti iscritti alla Scuola di Comunicazione e didattica dell’arte, interessati all’utilizzo delle attività laboratoriali in ambito pedagogico, con precedenza agli studenti del II anno del Biennio di Didattica dell’Arte e mediazione culturale del patrimonio artistico e del I e III anno del Triennio del corso di laurea di Didattica dell’Arte.

**DA CHI È CONDOTTO**

Il laboratorio è ideato e condotto da Simona Batticore, che ha conseguito nel 2013 il diploma in Pittura all’Accademia di Belle Arti di Napoli. Nel 2016 conclude il Master “Le Arti terapie (Musicoterapia, Danzamovimento terapia, Arti Grafiche e Plastiche, Teatroterapia, Comicoterapia) metodi e tecniche di intervento, presso l'Università Roma tre, Dipartimento Scienze della formazione. Dallo stesso anno è impegnata nell’utilizzo in modo mirato e consapevole delle qualità simboliche e di rappresentazione connaturate al linguaggio corporeo, musicale e figurativo così da guidare le esperienze gestuali, motorie e sonore di bambini ed adolescenti normodotati in età prescolare e scolare, specializzata nell’aprire un canale di comunicazione con minori minori a rischio e recupero educativo.

Ha ricoperto il ruolo di Peer Educator nell’ambito dei progetti territoriali e “Giovani per i Giovani” promossi dall’Associazione Maestri di Strada Onlus, di conduttrice di laboratori volti all’integrazione culturale promossi dall’Associazione N:EA Napoli EuropaAfrica, di co-conduttrice nell’ambito di laboratori circensi promossi dall'associazione "Dalla parte del bambino" e di educatrice e conduttrice di laboratori ludico didattici promossi da associazioni territoriali del Centro Storico di Napoli e della zona flegrea.

**TEMPI**

Il laboratorio prevede 3 incontri di 4 ore e 1 incontro di 3 ore per un totale di 15 ore.

**MATERIALI**

A causa della modalità on-line si richiede ai partecipanti di posizionarsi (se è possibile) in un luogo tranquillo, lontano da condizionamenti esterni, di munirsi di tutti i materiali necessari e indossare un abbigliamento comodo.

Materiali: fogli di varie dimensioni e colori, pennarelli, pastelli, matite, penne, benda per occhi, scotch carta.

**MODALITÀ DI SVILUPPO DELL’INTERVENTO (**Gli incontri verranno rimodulati su 4 giorni)

Il progetto è costituito da tre fasi principali che si ripetono all’interno di ogni singolo incontro:

1. 1° incontro: fase di accoglienza. Costituita prevalentemente da attività di presentazione, riscaldamento, sperimentazione sensoriale e primi esperimenti di scrittura creativa. Le attività saranno principalmente volte alla costituzione di una zona *safe* in cui tutte e tutti possano sentirsi liberi di esprimersi all'interno del gruppo.
2. Dal 2° al 4° incontro: fase centrale. Proposta di attività esperienziali. Esperienze di propriocezione e percezione in relazione ai cinque sensi. In particolare sarà dedicata una giornata alla vista, una all'udito e un'altra al gruppo: tatto, olfatto e gusto. Inoltre le attività saranno volte allo sviluppo dell'esperienza creativa, dell'improvvisazione motoria e alla narrazione del sé.
3. 5° incontro: fase di separazione. Consapevolezza della trasformazione del sé. Applicazione delle attività proposte in ambito pedagogico, ipotesi di *role playing*, riferimenti teorici. Rituale di chiusura dell’esperienza.

prof. Simona Batticore

1. H. READ, *Educare con l'arte*, Edizioni di comunità, Milano, 1969, p.22 [↑](#footnote-ref-1)
2. M.R.CIRRINCIONE, *La prospettiva delle artiterapie in ambito psicopedagogico*, in Arté quaderni italiani delle artiterapie, 2009 [↑](#footnote-ref-2)
3. F. DILETTUSO, *Arteterapia: uno scenario terapeutico in movimento*, http://fulviadilettuso.com/home/arteterapia-e-psicoterapia/. [↑](#footnote-ref-3)
4. S. PITRUZZELLA, *Persona e Soglia. Fondamenti di Drammaterapia*, p.92 cit. Huizinga, *Homo Ludens*, Einaudi, Torino, 1973. [↑](#footnote-ref-4)
5. S. PITRUZZELLA, *Manuale di teatro creativo*, Milano, Franco Angeli, 2004, p. 19 [↑](#footnote-ref-5)
6. A. LOWEN, *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica*, Roma, Astrolabio, 1979, p.53 [↑](#footnote-ref-6)