



# Teatro creativo e di movimento

Sviluppare le relazioni  
e il benessere dall'infanzia  
alla secondaria

Grazia Giorgia Greppi  
e Serena Fantini

MATERIALI  
EDUCAZIONE

Erickson

**IL LIBRO**

**TEATRO CREATIVO E DI MOVIMENTO**

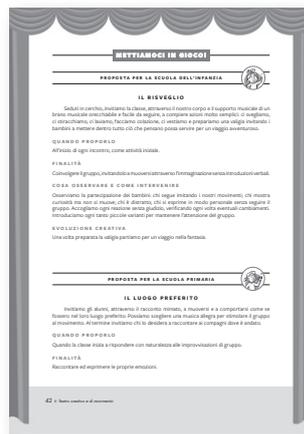
Il testo illustra i principi del Teatro Creativo e di Movimento TCM®, un metodo che utilizza i linguaggi del teatro e dell'espressione corporea a scuola in funzione del benessere della classe e in un'ottica non giudicante e inclusiva, nel rispetto dei tempi e dei modi di tutti.

**Il Teatro Creativo e di Movimento TCM® promuove la possibilità di esprimere la propria individualità all'interno del gruppo, favorendo le relazioni con gli altri e il gioco di squadra.**

Per i docenti il metodo può rivelarsi un approccio utile per osservare le dinamiche di classe e per agire e comunicare in modo efficace, rispondendo ai bisogni del gruppo attraverso strumenti creativi applicabili a qualsiasi materia scolastica.

Il libro presenta più di 50 attività da proporre in classe, suddivise per tipi di scuola e per età di riferimento:

- 17 attività per la scuola dell'infanzia e i primi due anni di scuola primaria;
- 22 attività per le classi della scuola primaria dalla terza alla quinta;
- 20 attività per la scuola secondaria di primo grado.



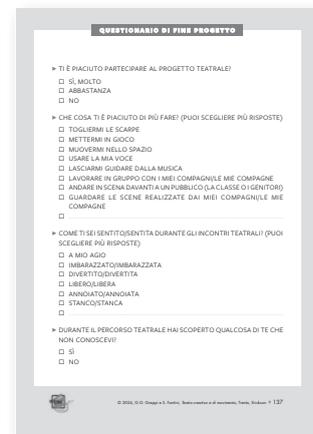
Scheda per le attività per la scuola primaria



Scheda per le attività per la scuola primaria e secondaria



Scheda di osservazione



Questionario

**LE AUTRICI**



**GRAZIA GIORGIA GREPPI**  
Teatroterapeuta Fit, animatrice pedagogico-sociale e counselor supervisor AssoCounseling, ha studiato recitazione, danza, mimo, cabaret e arti circensi.



**SERENA FANTINI**  
Laureata in Lettere Moderne, è danzamovimentoterapeuta Apid®, ha studiato diverse tecniche di danza e bodywork e teatrodanza.



Il Teatro Creativo di Movimento® è un metodo creato da Grazia Greppi e Serena Fantini finalizzato al lavoro di gruppo. Nato in ambito scolastico, è oggi esteso ai gruppi di tutte le età. Il metodo utilizza gli strumenti del teatro e dell'espressione corporea per favorire l'integrazione e la collaborazione all'interno dei gruppi, valorizzando le potenzialità di ognuno.

€ 23,00

9 788859 035879

www.erickson.it

# INDICE

7	Prefazione (di Antonia Abbiati)
9	Premessa
11	Cap. 1 Parole magiche: creatività e movimento
15	Cap. 2 Obiettivi del Teatro Creativo e di Movimento TCM®
33	Cap. 3 Strumenti: i linguaggi teatrali
67	Cap. 4 Il percorso
133	Cap. 5 Diario di viaggio
139	Cap. 6 Possibilità creative
149	Indice degli esercizi
151	Bibliografia

## Parole magiche: creatività e movimento

La creatività ci spinge a essere naturalmente diversi.  
C. Sale Musio

Come dice il nome, il metodo TCM si basa principalmente su due parole chiave che riteniamo essere fondamentali, perché in ambito educativo non solo incidono positivamente sulla classe e la sua crescita sana ma invitano anche l'insegnante stesso a sviluppare una visione più aperta sul gruppo.

Il nostro teatro è *creativo* perché si basa principalmente sull'improvvisazione. Come vedremo, improvvisare è un esercizio che apre la mente, stimola la fantasia, aiuta a trovare soluzioni senza pensarci troppo e all'interno di un gruppo fa esercitare la capacità di accordarsi con gli altri in tempi rapidi. In breve, l'improvvisazione teatrale è una pratica che esercitata a scuola può essere utile nella vita. Il nostro metodo non prevede la messinscena di copioni o storie già presenti nel repertorio teatrale o narrativo, ma chiama sempre in gioco la fantasia, sia quella dei bambini e dei ragazzi coinvolti, sia la nostra. In questo modo il percorso teatrale creativo mette in atto un processo che, attraverso le relazioni all'interno di un gruppo-classe composto da individui, ognuno con la propria personalità, invita alla con-creazione di prodotti teatrali unici e originali.

Questo procedimento è applicato sia alla realizzazione di uno spettacolo, sia all'interno di ogni singolo incontro, nel quale il gruppo è stimolato a portarsi in scena confrontandosi, collaborando con gli altri, esprimendo il proprio pensiero, mettendo così in atto possibilità di cambiamento.

Come scrive Rodari, «la creatività è sinonimo di pensiero divergente cioè capace di rompere continuamente gli schemi dell'esperienza» (Rodari, 1973, p. 171). Ritroviamo questo concetto nel nostro lavoro, perché gli stimoli teatrali invitano bambini e preadolescenti a spostare i confini del noto e a trovare soluzioni. Il processo creativo in ambito teatrale rende liberi di esprimere ciò che si è, accrescendo l'autostima e la fiducia in sé stessi e rafforzando così l'identità personale. Inoltre favorisce l'inclusione, che riteniamo essere un bisogno di tutti all'interno della classe.

Nella nostra esperienza a scuola non ci siamo mai poste limiti di fronte alla creatività, anzi, con gli anni abbiamo imparato a farci sempre più da parte per cercare di dare maggiormente voce alle idee dei gruppi, anche a rischio, a volte, di presentare un prodotto ai limiti della comprensione per eccesso di fantasia!

Poiché uno degli obiettivi principali del nostro approccio è la possibilità di dare spazio a ogni singolo individuo, riteniamo che la stessa cosa debba valere

anche per l'insegnante che desidera avvalersi dei linguaggi teatrali. Consigliamo al lettore di utilizzare con creatività le proprie risorse personali e di scegliere i linguaggi espressivi più conformi alla propria indole: la parola, la mimica, la danza, la musica. La creatività è fondamentale anche nella relazione con i bambini e i ragazzi e si esercita con il tempo: con la pratica e l'esperienza possiamo infatti imparare a proporre giochi e stimoli teatrali sempre differenti, anche con il coraggio di osare, in modo da sorprendere il gruppo e tenere alta l'attenzione. L'incontro con la classe è un momento creativo in cui mettere sul piatto degli ingredienti, con la consapevolezza che il più delle volte la ricetta sarà differente da quella che ci eravamo prefissati. Essere creativi significa anche accogliere le risposte agli stimoli senza giudizio, senza modificare o rendere logico e credibile ciò che personalmente non ci sembra tale. Capiterà allora, come è successo a noi, di trovare alligatori nel fiume Po o di acquistare una piramide su Amazon. La creatività aiuta a spostare l'attenzione da ciò che può sembrare assurdo o illogico, aprendo nuove strade. Un percorso creativo invita noi e il gruppo a mettere da parte la nostra logica personale per addentrarci in mondi sconosciuti tutti da esplorare.

#### IN BREVE: LE REGOLE DELLA CREATIVITÀ

- ▶ Invitare la classe a mettere in scena storie inventate
- ▶ Variare spesso le proposte e gli stimoli
- ▶ Accogliere le idee con apertura senza dare limiti alla fantasia
- ▶ Cogliere con attenzione le risposte agli stimoli anche quando sono diverse dalle previsioni
- ▶ Essere sempre pronti a cambiare programma e improvvisare in base a ciò che accade

La seconda parola che abbiamo a cuore è *movimento*.

Troppo spesso ci dimentichiamo che l'essere umano non è nato per stare fermo. Sempre di più le nuove generazioni delegano le proprie occasioni di movimento all'ambito sportivo. L'attitudine sedentaria della nostra società, conseguente all'aumento della tecnologia e in alcuni casi alla paura — «Attento che cadi!» — o all'educazione — «Non andare per terra che ti sporchi!» — mostra evidenti ripercussioni sui bambini, i quali per natura hanno bisogno di muoversi liberamente nello spazio e fare esperienza attraverso il corpo.

Attraverso il corpo il bambino esplora, scopre, sbaglia e si corregge, si relaziona con lo spazio e memorizza. In ambiente educativo è spesso costretto a passare diverso tempo seduto al banco e inoltre negli ultimi anni si è riscontrato un notevole aumento di alunni con disturbi di attenzione, iperattività e impulsività. In quest'ottica ci siamo convinte che offrire a scuola uno spazio di movimento, in cui gli alunni possano esprimersi liberamente e senza giudizio attraverso stimoli teatrali o musicali, favorisca il benessere del gruppo migliorando la qualità dello stare in classe.

Offrire la possibilità di esprimersi attraverso il corpo si pone come un'alternativa al linguaggio verbale recitativo, il quale talvolta può creare disagio, come nel caso di bambini introversi o con difficoltà a far sentire la propria voce o naturalmente più portati a esprimersi attraverso il corpo. Questo permette di offrire a tutti pari opportunità e la possibilità di partecipare all'attività senza subire

lo stereotipo scolastico del «più bravo» nel ruolo di protagonista, un rischio che purtroppo nell'attività teatrale a scuola è piuttosto diffuso.

Infine, muoversi, spostarsi, significa mettere in atto cambiamenti. Non dimentichiamo l'etimologia stessa della parola «emozione», che deriva dal latino *moveo* (muovere, mettere in movimento). I linguaggi teatrali «muovono le emozioni», creando possibilità di cambiamento. Spesso nell'osservare noi stessi e gli altri siamo vittime di pregiudizi. Muoversi allora significa anche essere disposti a cambiare opinione, a rivalutare, a guardare le cose in modo diverso. Il percorso di Teatro Creativo e di Movimento TCM® così inteso può supportare la classe nelle dinamiche relazionali e nella crescita del gruppo e apre al docente una visione che, da una prospettiva differente rispetto a quella della cattedra, spesso rivela sorprese inaspettate. Gli insegnanti con i quali abbiamo collaborato in questi anni vi hanno riconosciuto un percorso valido in questo senso: una porta aperta verso una nuova strada di possibilità.

#### **IN BREVE: PERCHÉ DARE SPAZIO AL MOVIMENTO**

- ▶ È un bisogno fondamentale in ambiente scolastico
- ▶ È una possibilità espressiva alternativa alla parola
- ▶ Mette in moto le emozioni
- ▶ Apre a possibilità di cambiamento

## Obiettivi del Teatro Creativo e di Movimento TCM®

Come non vedere che ciò che di buono si esprime è basato sulla diversità?

*P. Crepet*

Quelli che oggi chiamiamo «obiettivi del Teatro Creativo e di Movimento TCM®» in realtà sono considerazioni emerse nel corso degli anni durante l'esperienza con le classi, attraverso l'osservazione dei bisogni e il confronto continuo con i docenti presenti ai nostri incontri.

La valorizzazione delle capacità di ognuno attraverso le sue potenzialità, le relazioni con gli altri e il lavoro con il gruppo, il favorire l'integrazione e la diffusione della cultura del non giudizio sono temi strettamente correlati tra loro, che fanno da faro nell'utilizzo di questo metodo teatrale.

Anche la scelta di realizzare uno spettacolo, di dedicarsi alla stesura di un copione e di lavorare sulla messinscena non deve perdere di vista questi propositi, che hanno come finalità la valorizzazione della classe in quanto gruppo.

Nel 2011 abbiamo accolto la proposta da parte di un'insegnante di una terza media di accompagnare la classe a un concorso teatrale. Il gruppo ha partecipato alla competizione con lo spettacolo che avevamo realizzato insieme l'anno precedente e ci ha fatto piacere che la giuria abbia riconosciuto il lavoro corale. La nostra scelta, infatti, era stata quella di portare l'intera classe, ognuno con le sue difficoltà e i suoi talenti, anche in un ambito che spesso è riservato ai ragazzini più dotati da un punto di vista recitativo. Partecipare a una competizione è stata sicuramente per la classe un'esperienza di crescita e di unione e per noi un'ulteriore occasione per focalizzare i nostri obiettivi.

Anche se a volte un po' di stimolo competitivo aiuta, in generale non crediamo molto nella competizione, perché non tutti reggono lo spirito della gara e noi non vogliamo escludere la possibilità di trovare risorse anche senza la sfida. Condividiamo il pensiero dello psichiatra e sociologo Crepet, secondo cui la scuola può «tentare di essere un luogo mite capace di insegnare a sopravvivere anche a quei bimbi che non vogliono diventare gladiatori ma persone sensibili» (Crepet, 2008, p. 9). A nostro parere, ciò può avvenire incrementando attività che stimolino ogni bambino a partecipare portando sé stesso, non ciò che gli altri si aspettano da lui, e che diffondano la cultura che ogni elemento della classe è un valore e una risorsa per l'intero gruppo.

Durante il percorso, avere chiari quali sono gli obiettivi aiuta a porre le condizioni affinché essi possano realizzarsi, con fiducia e accoglienza. Per questo l'*osservazione costante* di ciò che accade è un requisito fondamentale, così come

per noi, in qualità di esperti esterni, è sempre stato importante condividere con i docenti il nostro punto di vista e confrontarci continuamente con loro. L'osservazione è ciò che permette di creare stimoli affinché le classi possano fare esperienze positive. Per questo motivo, prima di parlare di linguaggi teatrali ed entrare con essi nel cuore della proposta operativa, vogliamo invitare il lettore a osservare costantemente il suo gruppo e a rimanere sempre vigile, perché è grazie a una attenta visione di ciò che accade che possiamo imparare a scegliere di volta in volta gli esercizi da proporre e i linguaggi da utilizzare.

Consigliamo a chi intende proporre un percorso teatrale non fine a sé stesso, ma come intervento di *supporto* per il gruppo classe, di non perdere mai di vista quelli che sono gli obiettivi da raggiungere:

- valorizzazione delle capacità di ognuno
- integrazione di tutti all'interno della classe
- diffusione della cultura del non giudizio.

Vediamoli uno alla volta per comprendere come osservare il gruppo e proporre linguaggi teatrali nel rispetto di questi tre punti.

## Valorizzazione delle capacità di ognuno

I linguaggi teatrali possono far emergere in ogni elemento della classe dei talenti sorprendenti. Qualcuno li manifesta da subito, altri tendono a nascondersi in attesa di acquisire maggiore fiducia nelle figure adulte presenti durante gli incontri e nel gruppo, altri ancora non sanno di averli e si stupiscono per primi nel momento in cui riescono a esprimersi con maggiore libertà. In questo percorso di ricerca personale, il gruppo è fondamentale per far sentire che *ognuno è indispensabile* e che può dare il proprio contributo in qualsiasi momento.

### IN BREVE: LE REGOLE PER DARE SPAZIO ALLE CAPACITÀ PERSONALI

- ▶ Aspettare che ognuno si riveli con i suoi tempi, senza avere fretta
- ▶ Dare fiducia a tutto il gruppo affinché ciò avvenga
- ▶ Osservare continuamente con attenzione e accoglienza, senza pregiudizi né aspettative

In quest'ottica, il percorso teatrale diventa uno strumento e non un'attività fine a sé stessa, e il nostro atteggiamento nei confronti della classe potrà essere di supporto più di tante parole.

«Il nostro sistema di apprendimento tende a non basarsi sul rafforzamento delle risorse individuali e perciò autonome di chi impara, ma sulla conferma delle capacità di chi insegna» (Crepet, 2008, p. 45). Anche noi all'inizio del nostro percorso abbiamo portato il teatro a scuola con delle aspettative precise nei confronti degli allievi, ma gradualmente l'esperienza ci ha insegnato a riconoscere i talenti e a valorizzare le singole capacità. Per questo motivo preferiamo chiamare la lezione di teatro *incontro*, dove l'osservazione reciproca è fondamentale. Non dimentichiamo che mentre noi osserviamo il gruppo, la classe sta osservando noi.

## Strumenti: i linguaggi teatrali

Il teatro serve ad attraversare le frontiere tra te e me.  
J. Grotowski

Le nostre esperienze artistiche e formative ci hanno permesso di sperimentare diversi linguaggi espressivi, non solo come strumento di comunicazione, ma anche come risorsa in un'ottica di benessere. Discipline come la teatroterapia e la danzaterapia aprono una visione della classe focalizzata sulla persona intesa come *unità di corpo-mente-cuore*. In quest'ottica, grazie a uno scambio reciproco, abbiamo approfondito la possibilità di utilizzare e proporre diversi linguaggi come strumenti per raggiungere l'intera classe e muoverci con grande libertà nelle proposte in base alle situazioni che si presentano.

Il nostro consiglio al lettore è di servirsi dei linguaggi espressivi secondo la propria indole ed esperienza. Ciò che conta è essere disposti a mettersi in gioco, con spontaneità e motivazione, perché il teatro è utilizzare la finzione per portare gli altri a vivere un'esperienza come se fosse vera e, per invitare il pubblico — in questo caso la classe — a credere, *dobbiamo essere noi i primi a farlo!* In una scuola dell'infanzia una maestra alle prese con le prove di un'esibizione, seduta sulla sua sedia, si lamentava di non riuscire a far muovere i bambini sulla musica seguitando a urlare: «Dài, ballate! Non sentite il ritmo?». Quando ci chiese una mano ci mettemmo a ballare e il gruppo ci seguì.

La prima regola per utilizzare i linguaggi espressivi a scuola è non pretendere che i gruppi si mettano in gioco se noi non siamo disposti a farlo. Non è sufficiente chiedere di fare, facciamolo! Soltanto così apriamo a chi abbiamo davanti la strada delle possibilità, invitiamo la classe a partecipare senza obbligare o imporre e creiamo fiducia e protezione nei confronti di chi abbiamo di fronte: *se lo facciamo noi, possono provare a farlo tutti*.

Nelle scuole secondarie non è così semplice, perché il livello di giudizio gli uni nei confronti degli altri aumenta con l'età e la fiducia va conquistata lentamente, ma sicuramente il mettersi in gioco aiuta.

I linguaggi di comunicazione servono a creare un dialogo e a far sì che il nostro intervento in classe non sia una lezione, perché l'obiettivo *non* è formare attori, ma offrire risorse per creare occasioni di *incontro*, di *scambio* e di *crescita*. Il percorso teatrale è un'esperienza nella quale dobbiamo essere disposti a dare, sapendo che potremo ricevere altrettanto dal gruppo.

Il teatro offre linguaggi di comunicazione *verbali* e *non verbali*. Ognuno di noi è naturalmente predisposto a un linguaggio piuttosto che a un altro, ma mag-

giori saranno le risorse espressive che offriremo alla classe, maggiori saranno le possibilità di risposta da parte di ognuno all'interno di essa.

Sul piano della conduzione, più linguaggi utilizzeremo in prima persona e maggiore sarà la capacità di gestire il gruppo e di far fronte alle diverse età aumentando il livello di attenzione.

Come vedremo, la mimica, ad esempio, è fondamentale nei gruppi della scuola dell'infanzia, maggiormente attratti da un corpo che si muove piuttosto che dalle parole. Utilizzare una buona mimica saprà attirare l'attenzione del gruppo nella conduzione dell'incontro più di qualsiasi discorso.

Conoscere diversi linguaggi permette di gestire al meglio la situazione: è inutile insistere nell'offrire uno stimolo musicale se ci troviamo di fronte a una classe che non lo ascolta! La nostra direzione sarà trovare una proposta differente. Allo stesso modo è una perdita di tempo (e il più delle volte di pazienza) dilungarsi in una lunga spiegazione di fronte a una classe di preadolescenti distratti. In questi casi è meglio entrare subito nell'esercizio invitando i ragazzi ad apprenderne le regole direttamente attraverso la pratica.

Riassumendo, saper utilizzare differenti linguaggi espressivi è utile su due fronti:

- la *conduzione* dell'incontro e la nostra personale *relazione* con il gruppo. Diversificare le proposte espressive insieme a una buona capacità di osservazione permette di gestire la reazione della classe cambiando stimolo e linguaggio in base alle necessità che si presentano;
- la *risposta della classe ai nostri stimoli*. L'intento non è scoprire talenti teatrali ma dare la possibilità a tutti di trovare il proprio spazio espressivo, che passi attraverso la recitazione, il movimento, la mimica, la fantasia nell'inventare storie o la sensibilità all'ascolto della musica. Sta a noi fare sperimentare diversi linguaggi affinché ognuno possa trovare il suo.

Gli strumenti teatrali che prendiamo in considerazione e che analizzeremo all'interno del capitolo sono:

- espressione corporea (movimento espressivo e racconto mimato)
- musica
- espressione del viso
- voce
- suoni
- grammelot
- parola
- silenzio.

Tutti i linguaggi sono interconnessi: la musica fa da stimolo per il racconto mimato e l'espressione corporea; usiamo la voce per suoni, parole e lingue inventate; l'espressione del viso completa quella del corpo ma è anche fondamentale nella recitazione; e così via. Possiamo sceglierli e utilizzarli senza pensare di dover seguire un ordine specifico ma in base a ciò che riteniamo sia utile alla classe.

Per facilitare la pratica di ogni linguaggio, suggeriamo di seguito a ogni paragrafo tre esperienze relative a tre diverse fasce di età — scuola dell'infanzia; scuola primaria; scuola secondaria di primo grado —, considerando che le proposte per i più piccoli possono essere estese fino alla seconda primaria e il lavoro di organizzazione e improvvisazione in sottogruppi è funzionale solitamente dalla

classe terza in avanti. Gli esercizi per la scuola primaria possono essere sperimentati anche nella scuola secondaria e viceversa, specialmente nelle classi di passaggio.

Per ciascun esercizio è specificato:

- quando proporlo
- la finalità
- cosa osservare
- come intervenire eventualmente in determinate situazioni
- un esempio di come sviluppare da esso una nuova proposta

L'ultima voce vuole essere un invito a prendere spunto dagli esercizi proposti per inventarne di nuovi, mettendo in gioco la propria fantasia. Utilizzando questo schema è possibile creare una sorta di esercizionario con tutti gli stimoli che in classe hanno suscitato un riscontro positivo.

In generale, i linguaggi che più ci appartengono sono quelli che sapremo proporre meglio alla classe. Sperimentiamoli tutti!

## Esprimersi con il corpo

Il linguaggio corporeo è quello più antico perché, come scrisse Joan Chodrow, danzaterapeuta e psicoanalista, «sia nella storia dell'umanità, sia nella storia dell'individuo è attraverso il corpo, i gesti, le danze, che l'essere umano comincia a esprimersi e a comunicare, a conoscere sé stesso e l'ambiente che lo circonda» (Chodrow, 1998, p. 114). Durante la crescita, la verbalizzazione limita in un certo senso la possibilità di comunicare con il proprio corpo e di muoversi con libertà. Provare a togliere l'utilizzo della parola aiuta a ritrovare il contatto con sé stessi a livello corporeo, a scoprire attraverso il movimento, ad aprirsi all'ascolto della musica, a osservare ciò che ci circonda, a sperimentare nuove modalità relazionali, a muoversi in modo autentico e a vivere le emozioni del momento presente.

Nelle scuole dell'infanzia e durante i primi anni della primaria le risposte alla proposta di esprimersi solo attraverso il corpo sono immediate e naturali; in seguito diventa una sfida che vale la pena di tentare. Alla scuola secondaria, ad esempio, può essere utile invitare i ragazzi a chiudere gli occhi per non farsi condizionare dal giudizio degli altri.

Stimolare le classi a esprimersi attraverso il corpo facilita la relazione con lo spazio e con gli altri, e in alcuni casi permette di mostrare una parte autentica di sé.

L'espressione corporea è inoltre uno strumento inclusivo, perché là dove la parola non è sempre accessibile a tutti, ogni individuo ha un corpo attraverso il quale potersi esprimere, anche in caso di disabilità motoria. La danzaterapia è una disciplina che insegna che *i limiti sono possibilità creative*.

«Danzare — scrisse la danzamovimentoterapeuta Maria Fux — non è un ornamento nell'educazione ma un mezzo parallelo ad altre discipline che contribuiscono a formare nell'insieme l'educazione dell'uomo. Realizzandola in modo integrativo nelle scuole d'insegnamento comune [...] ritroveremo un nuovo uomo con meno paure e con la percezione del suo corpo come mezzo espressivo in relazione con la vita stessa» (Fux, 1996, p. 31).

Il termine «danza» è qui inteso come la naturale predisposizione all'espressività attraverso il corpo, sia in prima persona come forma di comunicazione tra noi e la classe, sia come stimolo da proporre al gruppo (ossia i due fronti di cui abbiamo parlato in precedenza, conduzione e risposta della classe).



I bambini molto piccoli se stimolati dalla musica danzano spontaneamente attraverso gesti e movimenti istintivi. Secondo la danzatrice Isadora Duncan «al bambino non bisogna insegnare a fare i movimenti. [...] Il corpo deve imparare a esprimersi con i movimenti che gli sono naturali» (Duncan, 2007, p. 85).

Nasciamo esseri danzanti senza conoscere alcun passo di danza.

Il movimento espressivo stimola la classe a quello che chiamiamo «movimento naturale», che non prevede dunque modelli da imitare, ma viene stimolato allo scopo di far trovare a ognuno un proprio spazio personale di libertà, senza alcun condizionamento.

Per invitare una classe a muoversi liberamente è necessario offrire degli stimoli senza alcuna aspettativa. Non dimentichiamo che il confronto con i propri limiti fisici e con il giudizio iniziano in ambiente scolastico, e chiedere a una classe di esprimersi attraverso il corpo, specialmente in preadolescenza, non è sempre così semplice.

Il movimento espressivo favorisce una relazione naturale con il proprio corpo attraverso proposte che invitano a muoversi in modo personale, e a vedere il limite non come un ostacolo ma come una possibilità creativa.

Muoversi liberamente è una conquista che in un primo momento può mettere in imbarazzo. In questo caso è fondamentale che, come conduttori, ci mettiamo in gioco, perché poter imitare i nostri movimenti offre alla classe una sorta di protezione, un luogo sicuro per iniziare a partecipare senza la paura di sbagliare. Con il tempo il gruppo impara che nella creatività l'errore non esiste e il timore di mettersi in gioco davanti agli altri svanisce.

L'obiettivo delle proposte è portare la classe a scoprire diverse possibilità di muovere il proprio corpo nello spazio, sperimentando e liberandosi dai modelli.

I bambini più piccoli rispondono da subito con libertà e creatività agli stimoli dati. Generalmente si lasciano coinvolgere nel movimento con energia e divertimento, mostrano confidenza con lo spazio, seppur con una tendenza a stare molto vicini tra loro. Sta a noi porre dei limiti, delle regole del gioco, affinché non approfittino della libertà per correre, scontrarsi, talvolta uscire dallo spazio designato al movimento.

Nella fase della preadolescenza, come si è già osservato, il timore di essere giudicati aumenta, subentra la vergogna, e al contempo il rapporto con il proprio

corpo in trasformazione porta a una chiusura rispetto alla ricerca di movimento. È l'età in cui i ragazzi propongono gesti che vedono fare dai loro idoli o nei balli di moda, come per esempio l'«onda energetica» con le mani del cartone animato *Dragon Ball* o la *dab*, con le braccia che coprono il viso.

Consapevoli che il gesto codificato protegge e crea l'appartenenza al gruppo, cerchiamo, nel rispetto delle loro proposte, di dirottare le risposte agli stimoli verso l'unicità e l'originalità.

Nella nostra esperienza abbiamo osservato che all'interno del gruppo classe ognuno risponde a suo modo:

- chi riesce a isolarsi e a compiere una propria personale ricerca di movimento
- chi preferisce imitare gli altri
- chi disturba, spesso per evitare di mettersi in gioco
- chi si blocca e sceglie di non muoversi.

Accogliere ogni risposta senza giudizio e osservare gli eventuali cambiamenti tra un incontro e l'altro favorisce un ambiente confortevole nel quale sperimentarsi.

Una volta che la classe avrà preso confidenza con il proprio corpo, sarà più facile utilizzare l'espressione corporea come mezzo di comunicazione. Restiamo tuttavia aperti alla possibilità che ciò necessiti di molto tempo o che addirittura non avvenga, specialmente nelle classi dove il livello di giudizio è molto alto.

Il movimento espressivo è un linguaggio che richiede fiducia da parte del gruppo ed essa è proporzionale alla nostra disponibilità a entrare personalmente in campo.

Si vedano, nella scheda «Mettiamoci in gioco!» che segue, alcuni esempi di attività.

---

## METTIAMOCI IN GIOCO!

---

### SCUOLA DELL'INFANZIA



#### LE FORME

Chiediamo a ognuno di scegliere un proprio posto nello spazio di lavoro mettendosi l'uno lontano dall'altro e di cambiare forma con il corpo a ogni nostro battito di mano. Per facilitare la risposta dei bambini utilizziamo come stimoli parole chiave come forma aperta, chiusa, rotonda, spigolosa, piena di punte, bruttissima, bellissima, enorme, piccolissima e così via.

#### QUANDO PROPORLO

È utile quando i bambini tendono a imitarsi tra loro o a copiare sempre i nostri movimenti.

#### FINALITÀ

Prendere confidenza con il proprio corpo. Muoversi in un proprio spazio senza interferire con quello dei compagni. Esprimersi liberamente senza modelli. Sfogare un bisogno di movimento.

#### COSA OSSERVARE E COME INTERVENIRE

Facciamo attenzione a chi risponde in modo autonomo e a chi tende a imitare i compagni. In quest'ultimo caso, rinnoviamo l'invito al gruppo a proporre forme con la propria fantasia, senza rivolgerci mai direttamente agli interessati.

#### EVOLUZIONE CREATIVA

Una volta esplorate diverse forme, possiamo invitare i bambini a muoverle nello spazio.

---

### SCUOLA PRIMARIA

---



#### I LIVELLI DELLO SPAZIO

Invitiamo i bambini a inventare camminate cambiando i livelli di «verticalità» dello spazio (ad esempio, spostarsi sulle punte, con la schiena curva, a quattro zampe, strisciando). Proponiamo di cambiare modo di spostarsi a ogni nostro battito di mani.

#### QUANDO PROPORLO

Ai primi incontri per introdurre un lavoro corporeo nello spazio e in classi con grandi differenze di altezza.

#### FINALITÀ

Orientarsi nello spazio e sviluppare una maggiore creatività di movimento. Giocare a cambiare livelli per divertirsi a saltare, scivolare a terra, camminare a gattoni. Inventare un modo divertente

di spostarsi. Integrarsi con gli altri rimescolando le altezze ed eliminando i pregiudizi. Uniformare, accomunare e creare inversioni di ruoli (i più alti della classe diventano bassi e viceversa).

#### **COSA OSSERVARE E COME INTERVENIRE**

Può capitare che la classe tenda a imitarsi, per esempio che tutti si muovano per terra. In questo caso invitiamo a guardare i propri vicini e a cambiare altezza in modo da proporre sempre qualcosa di diverso dagli altri.

#### **EVOLUZIONE CREATIVA**

Proporre alla classe di inventare e mettere in scena, attraverso un lavoro a gruppi, delle storie con personaggi che hanno altezze molto diverse tra loro e si muovono in modo diverso.

---

### **SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO**

---



#### **I PUNTI DI SNODO**

Invitiamo la classe a portare l'attenzione sulle diverse articolazioni e a scoprire che con il corpo è possibile giocare, proprio grazie a esse. Guidiamo il gruppo nel percorso sia visivamente, attraverso il nostro movimento, sia con la voce, stimolandolo a muovere uno alla volta il collo, le spalle, i gomiti, i polsi, le dita delle mani, la colonna vertebrale, le anche, le ginocchia, le caviglie, le dita dei piedi. Lasciamo che ognuno sperimenti diversi movimenti per ogni articolazione, senza intervenire o fare commenti.

#### **QUANDO PROPORLO**

Utile come riscaldamento all'inizio dell'incontro o come rompighiaccio se ci troviamo davanti a una classe che in generale necessita di essere accompagnata gradualmente nella possibilità di muoversi, perché timorosa di esporsi.

#### **FINALITÀ**

Sciogliere il corpo. Esplorare movimenti nuovi senza imitare modelli. Scoprire le diversità individuali (ognuno si muove con le proprie possibilità). Comprendere che è possibile partecipare sempre, anche di fronte a un limite.

#### **COSA OSSERVARE E COME INTERVENIRE**

Osserviamo se tutti i ragazzi partecipano all'esercizio, se sono a loro agio, se si divertono a esplorare movimenti propri o copiano i nostri movimenti oppure quelli dei compagni. In questo caso limitiamoci a una conduzione verbale per non offrire modelli da imitare. Diamo il tempo perché ciò avvenga continuando a stimolare la classe con il nostro esempio.

#### **EVOLUZIONE CREATIVA**

Invitiamo la classe a muovere contemporaneamente due o più articolazioni rendendo l'esercizio più difficile e aumentando così il livello di attenzione (e anche il divertimento).