

Progetto per un laboratorio espressivo di Danza Creativa

Dott.ssa Daniela Di Mauro, psicologa danzamovimentoterapeuta

Premesse dell'intervento

Il laboratorio di danza Creativa è un'esperienza che vede protagonista il corpo nella sua globalità, sperimentato come strumento conoscitivo, espressivo e relazionale.

Il Laboratorio è uno spazio ludico di gruppo che utilizza il corpo come veicolo espressivo privilegiato, al fine di intraprendere un percorso di esplorazione, espressione e sperimentazione di sé e di incontro e integrazione con gli altri; un luogo in cui ciascuno, con il propri limiti e le proprie risorse si può sentire libero di sperimentare ed esprimersi.

All'interno del laboratorio il clima empatico, non giudicante e di fiducia che si instaura consente ai partecipanti di giocare insieme a partire dagli stimoli forniti dal conduttore, di ampliare le possibilità espressive o di trovarne delle nuove, di comunicare e relazionarsi in un modo diverso da quello usuale con gli altri membri del gruppo. Il primo compito del conduttore infatti è fare in modo che si instauri una atmosfera socio-affettiva che consenta l'integrazione di tutti i partecipanti il riconoscimento ed il rispetto dell'altro anche nella sua diversità, un contesto rispettoso dei bisogni del ragazzo centrato sull'ascolto.

L'impostazione metodologica del lavoro è mirata specificamente al coinvolgimento ed all'integrazione nell'esperienza anche di alunni disabili.

Finalità generale

Promuovere lo sviluppo globale delle potenzialità umane e individuali, la capacità di aprirsi all'altro, l'accettazione dell'altro, l'apertura e la flessibilità cognitiva ed affettiva.

Tale obiettivo generale comprende due dimensioni fondamentali:

- dimensione personale relativa all'esperienza ed alla crescita personale.
- dimensione relazionale relativa al lavoro sulla relazione, l'incontro con l'altro.

Obiettivi specifici

- Permettere una migliore conoscenza ed ascolto del corpo proprio ed altrui, della sua struttura, delle sue materie, delle sue possibilità di movimento e dei suoi limiti.
- Promuovere la strutturazione ed una migliore integrazione dell'immagine corporea.
- Favorire il processo di costruzione delle coordinate spazio-temporali.
- Permettere la costruzione e l'esplorazione di uno spazio personale (chinesfera individuale) e di uno spazio di gruppo (chinesfera di gruppo).
- Permettere ai partecipanti di sperimentare il movimento libero ed autodeterminato come fonte di gratificazione personale e come occasione per affermare sé stessi.
- Promuovere e valorizzare l'autonomia espressiva e comunicativa di ogni partecipante.
- Favorire i processi relazionali e migliorare la qualità degli scambi tra i partecipanti.

Metodologia

Il laboratorio fa riferimento principalmente alla metodologia della danza e della danzamovimentoterapia, una disciplina specifica che utilizza il movimento come mezzo di espressione e comunicazione ed è orientata a promuovere l'integrazione della persona sia sul piano fisico che su quello emotivo, psichico e relazionale.

Il movimento e la danza sono quindi utilizzati come strumenti in grado di coinvolgere l'individuo nella sua globalità, e costituiscono una esperienza psicofisica che promuove consapevolezza,

trasformazione e cambiamento sia intra che interpersonale, ed incrementa le capacità relazionali e di rapporto con sé stessi.

L'uso creativo del movimento, che permette di sperimentare se stessi e gli altri ricercando nuovi modi di essere e di sentire il corpo, costituisce per tutti gli individui un'esperienza psicofisica attraverso la quale è possibile mettere in relazione ed integrare all'esperienza del corpo elementi affettivi ed emozionali profondi.

Contenuti

Nel corso dell'esperienza verranno proposte attività diverse, ma ogni incontro manterrà una organizzazione ed una strutturazione costante:

- Una prima fase che segna l'inizio delle attività ed assume la funzione di un rituale che permette ai membri del gruppo di ritrovarsi nello spazio-tempo del laboratorio e dare inizio all'esperienza: gioco con la palla/ l'invenzione di ritmi/la proposizione di gesti associati al nome.
- Una fase di riscaldamento segmentario-posturale e/o dinamico in movimento nello spazio, finalizzata ad esplorare la struttura e le possibilità di movimento dei diversi segmenti corporei ed in seguito a promuovere la loro integrazione. Tale momento è fondamentale nella prima fase di ogni incontro poiché permette ai partecipanti di sintonizzarsi sul corpo, rimettersi in contatto con le sensazioni, riscoprire ed ampliare le possibilità di movimento.
- Una attività centrale: giochi di contatto con il suolo, di fiducia e contatto con l'altro, costruzione di statue viventi, giochi di rispecchiamento, improvvisazioni a partire dagli stimoli offerti dalla musica o dalla induzione di immagini, strutturazione di sequenze personali di movimento, giochi ritmici.
- Una fase di rilassamento e ritorno allo stato di calma per uscire dall'esperienza.
- Una fase di rielaborazione dell'esperienza corporea attraverso diversi canali: verbalizzazioni, rappresentazione grafica, ecc..
- Un rituale conclusivo che delimita lo spazio-tempo dell'esperienza.

Destinatari: il laboratorio è rivolto ad un gruppo misto ed integrato di 10/12 alunni, di cui 4 alunni con disabilità

Tempi

Il laboratorio si svolgerà in orario curriculare, ciascun incontro avrà una durata di 90 minuti. Si prevede di attivare 4 gruppi di 10 incontri ciascuno per un totale di 60 ore di lavoro.

Spazi

Il laboratorio necessita di uno spazio sufficientemente ampio (circa 50mq), protetto da sguardi esterni e completamente vuoto, con pavimento in parquet, linoleum o moquette. In alternativa sarà necessario dotarsi di materassini di gomma.

Materiali

- N. 1 amplificatore per I Pod
- N. 20 palline di gomma piuma, dimensione pallina da tennis
- N. 1 palla, dimensione pallone da calcio, di plastica leggera o gomma piuma
- N. 1 risma di fogli di carta A4
- N. 5 confezioni di colori a cera
- N. 5 confezioni colori a spirito
- N.1 confezione di creta da 25 kg
- N. 15 tessuti (fodera) di vari colori della dimensione di 1 m e ½ per un m e ½
- N. 2 forbici

- N. 2 rotoli scotch
- N. 15 fogli di carta pacco bianca

Valutazione

La valutazione dell'esperienza viene fatta a partire dalle osservazioni sistematiche supportate da una griglia con degli indicatori, oltre che dalle osservazioni libere e dalle riflessioni effettuate *in itinere*.

Gli indicatori di riferimento riportati dalla griglia sono relativi all'esperienza ed alla dinamica di gruppo e sono:

- Livello e qualità della partecipazione;
- Comunicazione e scambi tra i membri del gruppo;
- Coesione di gruppo;
- Clima socio-affettivo e qualità emotive prevalenti;
- Temi emergenti del gruppo e/o dei singoli partecipanti;
- Uso dello spazio personale e di gruppo;
- Uso del tempo e del ritmo;
- Flusso del movimento;

Costi

Il compenso richiesto per l'esperto conduttore è pari a €50 l'ora lordi per 30 ore, per un totale di 1.500 euro lordi, per ciascun modulo di intervento.

23/11/2015

O.V.D. Sel