

# Recitando : il corpo infinito

## PRESENTAZIONE

Il volume di Fabrizio Cassanelli con quel sottotitolo tra l'evocativo e il provocatorio, «Il corpo infinito», si presenta immediatamente con quel pizzico di stravaganza e incompiutezza che ci si deve aspettare da un uomo di teatro, ma anche con un respiro complessivamente rassicurante. La risposta del «mercato» degli educatori, degli insegnanti e degli animatori dovrebbe orientarsi al consenso unanime: quello che di norma si nutre verso proposte moderatamente divergenti, per una direzione d'esperienza educativa che comunque è (e sembra dover rimanere) minore, marginale, paracurricolare.

Questo sembrerebbe essere il destino, sostanzialmente ambiguo, di un saggio operativo sui temi del gioco, dell'animazione, della creatività (quella «del corpo»), rivolto ai tecnici dell'educazione in questo scorcio di secolo.

Ripetiamo, chiarendola, la nostra tesi: il possibile accordo su questi grandi strumenti/direzioni dell'educazione nasce probabilmente dalla convinzione diffusa della loro sovrastrutturalità, del loro non occupare il centro dell'esperienza educativa. Nasce, inoltre e conseguentemente, da un'assunzione superficiale di questi stessi temi che porta a ritenere che di essi sia possibile un'interpretazione univoca. Come dire, in definitiva, che il gioco e la creatività sono cose molto importanti, sulle quali tutti concordano, ma che sfortunatamente non possono trovare grande spazio nell'esperienza educativa scolastica ed extrascolastica.

Eppure, un'analisi appena più approfondita porterebbe a constatare che tutto questo non è vero. Non è vero, in particolare, che esista un accordo sul significato dei termini e dei temi citati.

È in primo luogo il concetto stesso di gioco a essere fonte di disaccordo, sulla base delle diverse posizioni teoriche che lo possono fondare. Con forte sintesi (e, per la verità, senza rispettare la complessità delle posizioni in campo) si può infatti affermare che si fronteggiano due interpretazioni storiche e «polari» dell'attività ludica in educazione: l'una metaforicamente definibile come didattica, l'altra come antipedagogica.

La prima propone in sostanza l'attività ludica come un medium attraverso il quale veicolare traguardi educativi di marca istruttiva, largamente controllati dall'adulto e dalla cultura ufficiale: interpreta quindi il gioco come una delle possibili tecniche del processo di insegnamento/apprendimento, con funzioni prevalentemente riproduttive.

La seconda difende l'immagine di un gioco «autosignificante», di un gioco «antidoto» rispetto alle esperienze di riproduzione culturale, di colonizzazione, di massificazione che caratterizzano la vita quotidiana dell'uomo contemporaneo (in particolare se studente): sostiene quindi la necessità di difendere e accentuare la valenza spontaneistico-libertaria dell'attività ludica, con funzioni dominanti di natura costruttivo-inventiva.

Da questa contrapposizione di fondo deriva ovviamente una diversità di posizioni interpretative rispetto ai concetti-chiave che regolano l'introduzione del gioco nelle situazioni educative e il suo stesso statuto formativo. Riassumiamo questi concetti in due formule parallele molto utilizzate dagli educatori: quella che riconosce, per le età infantili, il bisogno di giocare (e che si traduce, in sostanza, nella concessione delle diverse categorie dell'intervallo), e quella che teorizza la libertà del giocare (e che autorizza e legittima, di conseguenza, il disimpegno didattico dell'insegnante nei momenti del gioco).

Ora, a ben vedere, il bisogno di giocare può essere pensato come interesse/esigenza vitale, scaturente dalla natura stessa dell'uomo o, al contrario, come competenza preminentemente sociale, da acquisire/rinforzare nelle forme e secondo le regole che ha assunto nella realtà socioculturale. La libertà del giocare, da parte sua, può essere vista come un dato di partenza da rispettare integralmente o come un punto d'arrivo verso il quale stimolare in modo guidato e progressivo le

conoscenze dell'individuo. E se la prima interpretazione può essere contestata perché si pone a garante di una libertà falsa, illusoria, in realtà schiava del mercato, la seconda evidenza in prima lettura l'ambiguità del proporsi come percorso eterodiretto verso l'autodeterminazione: una contraddizione difficile da risolvere.

Dunque, il tema del gioco è solo apparentemente oggetto di consenso univoco: appena lo si fa uscire dai recinti dell'intervallo e lo si propone come «titolare» di porzioni consistenti di attività didattica, ritorna a essere un oggetto provocatorio.

Le proposte formulate da Cassanelli in *Reci...* sembrano tener conto pienamente dell'ambiguità interna al tema del gioco. In effetti, il volume propone un modello pedagogico di gioco/animazione/creatività che afferma con chiarezza la propria problematicità. Una problematicità che non è integrazione riassuntiva di istanze educative diverse, ma che è invece coesistenza dialettica di due modi opposti, non componibili, di interpretare l'educazione al gioco: come liberazione del gioco e come guida al gioco.

Rispetto a questa pedagogia «di doppio binario» non sono possibili esclusioni o privilegi: sono due anime che coesistono nel volume senza infingimenti, senza trucchi.

Il binario della liberazione del gioco punta a restituire il gioco al bambino, in aperta polemica con una realtà socioeducativa complessivamente contrassegnata da toni «adultocentrici», di continua prevaricazione della spontaneità e dell'autonomia infantile. La sua traduzione metodologica corrisponde all'idea di un corpo liberato, a partire dal quale il bambino possa proiettare e ricostruire un vissuto ludico del tutto autogestito, al riparo dai rimproveri, ma anche dai consigli dell'adulto. Un vissuto ludico originale e creativo, elaborato attraverso personali feed-back rispetto alla ricca gamma di stimolazioni garantita dalla qualità dei suggerimenti e delle suggestioni presenti nel volume.

Il binario della guida al gioco mira a strumentare la potenziale libertà di giocare del bambino, a garantirgli quel quadro di informazioni, di curiosità e di sicurezze che gli consenta di non rimanere all'interno della «deprivazione» ludica patita nei tempi dell'obbligo e in famiglia. La sua traduzione metodologica corrisponde all'idea di un corpo competente, per conquistare il quale il bambino deve essere guidato ad assaggiare giochi e situazioni diversi (da solo, con l'adulto, in coppia, in piccolo o grande gruppo...). Una competenza, quindi, perseguita attraverso la programmazione di attività mirate, tendenti alla «alfabetizzazione» ludica, a partire dal sistema organico di proposte contenute nel volume.

L'analisi dei due binari chiarisce il perché della loro necessaria compresenza dialettica. In effetti, se prevalesse il primo, si avrebbe inevitabilmente una degenerazione di tipo spontaneistico, con probabili conseguenze di falsa liberazione per le utenze più condizionate, represses, insicure; se si imponesse il secondo, la degenerazione sarebbe di natura scolasticistica, con esiti di sostanziale ribadimento dell'«intossicazione» ludica e corporea che caratterizza l'esperienza consueta del bambino a scuola e in famiglia.

Dunque, l'immagine del corpo infinito va perseguita attraverso una didattica problematica del gioco che rispetti nello stesso tempo le ragioni del corpo liberato e del corpo competente. Una didattica, pertanto, che garantisca l'integrazione dialettica delle diverse interpretazioni contenutistiche e metodologiche dell'esperienza del gioco corporeo: nella convinzione che le unilateralità contenute in ciascuna di esse possano assumere un ruolo positivo laddove siano giocate parallelamente, fungendo da «controveleno» l'una per l'altra.

Questa è la chiave interpretativa che proponiamo per l'opera di Fabrizio Cassanelli. Usando questa stessa chiave di lettura, ci sembra interessante fornire un quadro delle sue possibili utilizzazioni didattiche. Ricorreremo a tre immagini-simbolo, che intendono chiarirne i possibili diversi usi (tutti positivi, se fra loro integrati) in funzione della scelta operata dall'educatore tra le diverse teorie dell'educazione: esse ci presentano le proposte di gioco per lo sviluppo della creatività del corpo contenute nel volume come libro di testo (sulla base di una visione «trasmissiva» dell'educazione), come raccolta di strumenti (secondo un'interpretazione «costruttiva» dell'esperienza educativa),

come lampada di Aladino (nella prospettiva di un'educazione centrata sull'invenzione e sulla scoperta).

In primo luogo, interpretare il volume come libro di testo significa porre un'attenzione particolare alla dimensione istruttiva delle esperienze ludiche proposte, alle conoscenze che passano attraverso le loro regole, alle informazioni che trasmettono attraverso i loro materiali/spazi/situazioni.

L'ipotesi di fondo di questa lettura didattica è che oggi occorra lavorare (come si è già affermato sul piano metodologico) per una piena alfabetizzazione del bambino rispetto al gioco corporeo: per consentirgli di integrare le competenze ludiche troppo spesso univoche sulle quali quotidianamente viene «allenato» da genitori impreparati, da scuole disattente – nonostante le positive affermazioni contenute nei Programmi – a questo specifico campo dell'esperienza educativa, da un ambiente di vita sociale dominato dal loisir di mercato e dai suoi valori.

Il ruolo dell'operatore, in questo primo ambito, consiste chiaramente nel proporsi come guida, come stimolatore continuo di programmazioni sistematiche di sperimentazione del gioco con il corpo, elaborate dialetticamente a partire dai suggerimenti del volume, che costituisce una sorta di programma, e dall'attenta ricognizione dei bisogni evidenziati dagli interlocutori.

In secondo luogo, vedere il volume come raccolta di strumenti comporta programmare attività di vero e proprio laboratorio del corpo, nel quale il gioco diviene esperienza di ricerca, individuale e di gruppo. In questa ipotesi l'esperienza ludica è il prodotto progressivo di un'utenza che è nello stesso tempo invitata e lasciata libera di costruire nuova cultura del gioco corporeo, in primo luogo attraverso l'utilizzazione dei suggerimenti e delle suggestioni offerte dal libro, ma anche pescando dalle sollecitazioni provenienti dall'ambiente esterno e riutilizzando in chiave ludica le competenze apprese nei tempi e sui contenuti culturali dell'obbligo.

Il compito dell'operatore, all'interno di questa seconda lettura didattica, è quello di proporsi non tanto come un capocantiere, quanto come un esperto: un dizionario vivente delle tecniche, un rifinitore/supervisore (su richiesta) di progetti che devono nascere e vivere per mano dei bambini. Importante è partire da percorsi già formalizzati, da condurre in particolare con gli interlocutori meno disponibili a lanciarsi immediatamente in proprie originali esperienze costruttive; tali percorsi, però, non possono essere che lo sfondo che dà sicurezza: un elemento di clima generale all'interno del quale ogni singolo/gruppo di bambini deve trovare la propria emancipazione progettuale. In altre parole, i giochi per lo sviluppo della creatività del corpo, se interpretati come raccolta di strumenti, richiedono ingegneri, non manovali.

In terzo luogo (la collocazione è ovviamente solo funzionale e non gerarchica), interpretare il volume come lampada di Aladino comporta il valorizzare la dimensione fantastico-avventurosa dell'esperienza ludico-corporea, con le sue enormi potenzialità in direzione di un'apprendimento fondato sull'intuizione, sull'invenzione, sulla scoperta. In tale prospettiva, i percorsi di gioco via via proposti sono pensati come la lampada per animare il genio che è nel giocatore: in ogni giocatore, sulla base di una concezione «democratica» della creatività che riconosce e postula in ogni bambino il diritto a far valere la propria originalità, la singolarità del proprio vissuto, del proprio immaginario, dei propri desideri e timori.

In questo quadro, l'operatore è un po' il genio della lampada: non preoccupato di sostituirsi alla genialità dei bambini-giocatori, predisponendo per il loro consumo fantasticherie precotte, ma attento a testimoniare con il suo comportamento ludico (insieme ironico e cooperativo, «lieve» e impegnato) la possibilità da parte di tutti di partecipare a colorare originalmente la propria corporeità.

Luigi Guerra

IL CORPO COM'È

«Il silenzio è pieno di respiri, di suoni e movimenti».

Animare il corpo significa lasciarlo libero di agire in uno spazio che non frappone ostacoli.

In questo contesto i sensi si attivano naturalmente, in sintonia con i tempi e le capacità di ogni singolo bambino.

Le azioni di movimento possono diventare un modo di «sentire il corpo» più consapevole e presente, consentendo al bambino di «guardare» più in profondità e di «ascoltare» meglio ciò che accade dentro il suo corpo e, alla fine, per comprendere il corpo come è, trasformando i movimenti in occasioni di scambio e comunicazione.

Il corpo vive e respira

in uno spazio ambiente dove il corpo agisce

nel tempo secondo dei movimenti e dei ritmi scansioni temporale dei movimenti.

Le parti del corpo che si muovono e si vedono esternamente danno vita all'espressione corporea.

L'espressione corporea è perciò un insieme di movimenti e di ritmi.

Il nostro corpo riceve stimoli dall'ambiente esterno tramite i cinque sensi.

la vista i colori...

l'udito i suoni...

il tatto oggetti, cose, persone, animali...

l'olfatto gli odori...

il gusto i sapori...

Gli stimoli, che il corpo riceve dall'ambiente attraverso i cinque sensi, subiscono poi una trasformazione che si effettua dentro il corpo, attraverso:

- un tempo e un'azione personale del ricevere = informazione;
- un tempo e un'azione personale nascosta = elaborazione;
- un tempo e un'azione personale del dare = risposta.

Esiste un gesto che ci anima fin dalla nascita ed è quello della respirazione che è composta:

dall'inspirazione ricevere dall'ambiente;

dall'espirazione dare all'ambiente.

Questo favorisce:

nell'inspirazione la contrazione dei muscoli del corpo: irrigidimento;

nell'espirazione la decontrazione dei muscoli del corpo: rilassamento.

La consapevolezza del rilassamento/irrigidimento rende il corpo pronto, attento, forte, leggero, pesante ecc....

Il corpo intero

Il corpo è intero quando ha una sua unità e una propria energia.

Possiamo prendere consapevolezza del corpo muovendone:

- una parte;
- due parti;
- due parti insieme;
- tutte le parti insieme.

I movimenti si differenziano tra di loro per:

un'ampiezza nello spazio: grande piccolo

una durata nel tempo: lento   veloce

un'intensità/energia: forte   leggero

L'ampiezza, la durata, l'intensità danno forma all'intenzione del gesto.

L'intenzione del gesto si genera dentro la persona e rappresenta il significato del movimento che, nella vita quotidiana e nel rapporto con gli altri, acquista un valore espressivo e comunicativo.

Il gioco come strumento per animare il corpo

Possiamo utilizzare lo strumento del gioco/esercizio per conoscere in modo piacevole e divertente, facendo vivere al bambino esperienze concrete di scoperta di sé e del mondo circostante.

Scoprire attraverso il gioco va inteso come aiuto per la chiarificazione degli interrogativi e delle emozioni legate al bambino, che attraverso l'esperienza del gioco effettua delle prove che lo pongono in condizione di esplorare le cose in modo graduale e piacevole.

Il cerchio come spazio del corpo

I bambini, inizialmente, sono disposti sulla circonferenza del cerchio, si osservano e si ascoltano da una posizione paritaria (non gerarchica).

Dentro il cerchio il bambino potrà muoversi, dando vita ai giochi di animazione del corpo, nei quali le traiettorie dei gesti, degli sguardi, delle parole e dei silenzi saranno accomunati e condivisi da tutti coloro che sono «protetti» dal cerchio.

Lo spazio circolare rappresenta, inoltre, un'alternativa a un ambiente rigido e troppo strutturato, perché all'interno del cerchio la dislocazione degli oggetti e dei corpi può essere trasformata, di volta in volta, a seconda del contesto e delle situazioni in modo originale e inconsueto.

L'educatore come animatore

Una motivazione importante che può spingere l'educatore a utilizzare l'animazione e il gioco come strumento di lavoro è quella che si riferisce prima di tutto «a un profondo e genuino bisogno di comunicare e conoscere insieme ai bambini».

Questa semplice motivazione è sufficiente a provocare nell'educatore l'esigenza di essere veicolo di diverse proposte di gioco/animazione.

In conseguenza di ciò possono essere forniti una serie di suggerimenti operativi e metodologici su cui riflettere e attraverso i quali l'educatore/animatore potrebbe strutturare la propria «regia», che si realizzerà:

- progettando un percorso/proposta che mantenga vivi gli elementi della ricerca e della sperimentazione;
- utilizzando le tecniche, i giochi e gli oggetti come mediatori per allargare le esperienze di conoscenza della realtà personale e sociale del bambino;
- favorendo l'accoglimento delle differenze e l'accettazione dei limiti personali, valorizzando ciò che i bambini già sanno e conoscono;

- permettendo alle abilità e alle capacità espressive del bambino di emergere un po' per volta attraverso l'esperienza viva del fare, rispettando i tempi di ogni singolo individuo;
- commentando l'errore e l'incertezza, considerandoli come elementi costituzionali di un processo di conoscenza e scoperta.
- presentando ai bambini degli sfondi/proposta flessibili e aperti ai diversi possibili sviluppi dove trovano grande spazio l'immaginario, la fantasia e il cambiamento.

#### Punti metodologici per la conduzione dei giochi

1. Analisi dei diversi problemi che caratterizzano una particolare situazione comunicativa tra bambini, definendo correttamente i fini e i contorni di ogni proposta di gioco/esercizio.
2. Lo sblocco: ricerca delle diverse strategie per far vivere positivamente una situazione comunicativa ai bambini utilizzando i linguaggi espressivi, privilegiando in essi l'aspetto del gioco e dell'improvvisazione.
3. La sospensione del giudizio, che consente l'accettazione degli errori e delle incertezze, elementi costituzionali di un processo comunicativo, evitando di definire a priori ciò che è giusto, bello, misurabile e pertinente.
4. Il distacco che si realizza in un tempo di rielaborazione, riflessione e autovalutazione su ciò che si è detto e fatto.
5. La rivalorizzazione si concretizza nell'individuazione di un corretto atteggiamento comunicativo del bambino, che utilizza le precedenti incertezze per migliorare la consapevolezza dei propri movimenti e superare consegne più articolate e complesse.

#### Un po' di improvvisazione

Prevedere un margine di «improvvisazione» all'interno delle proposte di gioco/animazione, consente al bambino di svelare parti sconosciute ed imprevedute di sé, che emergono lentamente dai suoi comportamenti, dai suoi vissuti, dalle sue risorse e dalle sue limitazioni.

L'improvvisazione permette, inoltre, al bambino di muoversi senza la paura di sbagliare e, come si è già affermato, di eventuali giudizi di valore su ciò che è giusto, bello e misurabile.

Nel gioco di improvvisazione i bambini potranno agire senza ansie, esprimendo le proprie paure, i propri timori e le proprie conquiste.

#### Animazione, corpo e apprendimento

Il grado di energia corporea che i bambini investono in una qualsiasi attività di animazione ci fa capire quanto essi vi siano più o meno coinvolti o vi provino più o meno piacere.

Il bambino che «gioca» con il corpo, solitamente dimostra di provare piacere e interesse nel «fare le cose» ed è proprio attraverso questo «fare» che si avvale della mediazione dei linguaggi e dei giochi di espressione corporea, che il bambino può scoprire e apprendere.

La sapienza che scaturisce dalla pratica del movimento e dei gesti del corpo si manifesterà via via sotto forma di segni espressivi ben definiti e riconoscibili.

## LA RESPIRAZIONE

#### Caratteristiche di fondo

La tecnica della respirazione si collega direttamente al gesto, intendendo con ciò che alcuni movimenti del corpo possono essere eseguiti soltanto tenendo conto delle due fasi della respirazione: inspirazione ed espirazione.

Ad esempio, se si vuole distendere la colonna vertebrale in avanti durante i movimenti bisogna espirare, vuotare i polmoni, mentre per tornare in posizione eretta occorrerà inspirare.

La respirazione deve essere coordinata al movimento.

Se si fa lo stesso esercizio invertendo le fasi di inspirazione ed espirazione, si constaterà subito che il movimento viene bloccato.

Esistono tre tipi di respirazione:

- a) respirazione pettorale o superiore, abituale fra le donne;
- b) respirazione addominale o inferiore: l'addome si gonfia senza che il petto venga utilizzato;
- c) respirazione completa (addominale e pettorale): prevale la fase addominale; è la più igienica e la più funzionale e la si ritrova nei bambini e negli animali.

La tecnica respiratoria che ci interessa maggiormente è quella totale.

La nostra respirazione dovrebbe essere totale, intendendo per «totale» il movimento complessivo di base (addome);

mediana (polmoni/costole);

apici (clavicole).

Per essere totale, la respirazione deve dunque essere diaframmatica.

Ognuno di noi ha il proprio ritmo respiratorio, variabile nel tempo, secondo le diverse situazioni.

- Esiste un ritmo dell'espirazione.
- Esiste un ritmo dell'inspirazione.

Normalmente questi due ritmi sono diversi.

Tendenzialmente dovremmo cercare di avvicinarci a un ritmo respiratorio regolare, intendendo per esso un ritmo né troppo affrettato né troppo assente, specie quando si è in posizione di riposo (rilassamento).

Abituiamoci ad espirare con un ritmo più lento rispetto a quello dell'inspirazione.

## GIOCHI DI RESPIRAZIONE

La parte bassa

dei polmoni Distesi sulla schiena, compiere delle brevi inspirazioni solo con la parte bassa dei polmoni ed espirare altrettanto velocemente.

Il diaframma e i muscoli addominali durante l'inspirazione si contraggono (gonfiamento), mentre durante l'espirazione si decontraggono (sgonfiamento).

Per essere sicuri che il diaframma compia bene il suo lavoro si può mettere un libro sull'addome e verificare che si alzi e si abbassi in modo evidente.

Il petto Distesi sulla schiena, compiere delle lente inspirazioni solo con il petto.

Tenere una mano sull'addome per verificare che non partecipi alla respirazione sollevandosi.

Respirazione

completa I polmoni vanno considerati come un sacco vuoto da riempire, perciò l'inspirazione verrà iniziata dalla base dei polmoni riempiendo la parte addominale.

Quindi il flusso d'aria lentamente proseguirà attraverso la parte centrale fino al petto e alla parte alta dei polmoni.

Il fiato così immagazzinato viene trattenuto alcuni secondi per poi fuoriuscire in una espirazione lenta.

L'inspirazione si esegue poi con il naso mentre l'espirazione si esegue con la bocca leggermente dischiusa.

L'animatore controllerà singolarmente ogni partecipante, correggendone le imperfezioni;

ci si potrà poi disporre a coppie e verificare la respirazione a vicenda. Occorre fare bene attenzione a non dividere la respirazione completa in due fasi separate: la dilatazione del petto e dell'addome non deve essere contratta e non deve essere notata la successione delle due fasi; la loro concatenazione deve produrre una sensazione di leggero gonfiamento del tronco. Tuttavia durante le prime esercitazioni è importante sottolineare, anche esagerandole, le fasi di contrazione e di decontrazione.

Contemporaneamente si porrà l'attenzione dei partecipanti «sull'importanza di una respirazione armoniosa».

#### SEDUTI CON IL

**BUSTO ERETTO** Eseguire l'inspirazione con la narice destra chiudendo con la mano la narice sinistra, trattenere il fiato per qualche secondo, poi espirare con la narice sinistra, otturando quella destra.

Ripetere l'esercizio alternando l'uso delle narici.

**GIRO D'ORIZZONTE** Seduti con il busto eretto, inspirare ruotando il capo leggermente a destra, quindi espirare ruotando il capo lentamente nella direzione opposta.

Durante la rotazione del capo tutto il fiato deve essere esaurito.

### GIOCHI-ESERCIZIO DI COORDINAMENTO DEL GESTO CON LA RESPIRAZIONE

**SOLLEVARE** Sollevare, inspirando, il braccio destro verso l'alto, quindi espirando riportarlo in basso lungo il corpo.

Compiere la stessa azione con il braccio sinistro.

Il braccio che si solleva crea una curva morbida e non un movimento meccanico e rigido.

Sollevare la spalla destra inspirando, quindi rilassarla espirando; compiere lo stesso movimento con quella sinistra, poi con entrambe le spalle.

Sollevare la testa inspirando per poi rilassarla espirando.

**oscillare** Oscillare una gamba in avanti inspirando e durante il ritorno espirando; la gamba scende completamente rilassata sfiorando leggermente il pavimento.

**Distesi** Distesi sul tappeto, tutto il corpo è appoggiato sulla schiena e rilassato; inarcare la colonna vertebrale inspirando, trattenere il fiato qualche secondo poi espirare rilassando la schiena sul tappeto.

Distesi sul ventre e rilassati: durante l'inspirazione le mani afferrano le caviglie e il corpo si tende ad arco, restare in tensione per pochi secondi, poi rilassare il corpo espirando.

Distesi sul ventre e rilassati le braccia e le mani sono distese in avanti, inspirare sollevando contemporaneamente le braccia, la testa, il busto e le gambe, lasciando aderire il bacino al tappeto.

Restare alcuni secondi in tensione e quindi rilassare il corpo espirando.

Distesi sulla schiena: sollevare entrambe le gambe inspirando e divaricarle; trattenere il fiato alcuni secondi poi rilassare le gambe espirando.

**Catene di energia** I bambini in cerchio si tengono per mano, fanno tutti una profonda inspirazione trattenendo il fiato alcuni secondi; poi vigorosamente alzano e abbassano le braccia alternativamente.

L'impressione è quella di trasmettersi la scossa elettrica; esaurita l'azione tutti i bambini espirano lentamente.

## IL GESTO E LA RESPIRAZIONE

La respirazione va abbinata a qualunque movimento di scoperta delle diverse parti del corpo.  
L'animatore potrà seguire il seguente ordine/sequenza.

- Dalla testa: scomponendola in tutte le possibilità di movimento/respirazione, rotazione del capo seguendo la linea di orizzonte, le diagonali, oppure la verticale dal cielo alla terra.  
Spalle, braccia, mani: eseguire gesti abbinati alla respirazione di spalle, braccia, mani, alzandole e abbassandole, azioni di apertura e chiusura delle mani, delle braccia e del corpo intero.

APERTURA      INSPIRAZIONE

CHIUSURA      ESPIRAZIONE.

- Gambe e piedi: respirare alzandosi e abbassandosi sulle gambe, ruotando le caviglie, innalzandosi sulle punte dei piedi seguendo l'inspirazione.

Espirare nei movimenti di ritorno, di appoggio e di arresto.

Ad ogni gioco/esercizio si possono collegare le seguenti caratteristiche gesto/respirazione.

Ampiezza:      gesto    grande    piccolo

Durata:        gesto    lento    rapido

Intensità:     gesto    forte    leggero

Le caratteristiche possono essere combinate seguendo diverse esigenze di ritmo e movimento.

### GIOCHI DI RESPIRAZIONE, MOVIMENTO, EMOZIONE

**LA POMPA**    Simulare di essere una pompa; utilizzando il respiro gonfiare il compagno, un oggetto o, addirittura, un ambiente.

**la caffettiera**    Simulare di essere una caffettiera, che nel momento dell'ebollizione farà uscire tutta l'aria contenuta nei polmoni/serbatoio.

**la sorpresa**      Simulare di essere colti di sorpresa, alle spalle, da qualcuno che vuole farci una sorpresa. Come sarà la respirazione?

**il sacco**         Simulare con la respirazione e il gesto di avere portato un sacco molto pesante sulle spalle. Come sarà la respirazione?

**la gioia**         Simulare di avere ricevuto una notizia gradevole e di provare una grande gioia. Come sarà la respirazione?

L'animatore potrà egli stesso progettare ulteriori giochi verificando diversi tipi di respirazione abbinati alle diverse emozioni.

## UNA PROPOSTA DI RILASSAMENTO: IL CORPO PESANTE

I bambini sono distesi sulla schiena all'interno dello spazio circolare.

L'animatore inviterà i bambini a sentirsi grandi e pesanti come giganti e a respirare profondamente tenendo la bocca socchiusa.

L'animatore accompagnerà il rilassamento con la voce tenendo la seguente scansione: dalla testa cercando di rilassare ogni singola parte (fronte, mandibole, orecchie, naso, guance, labbra, bocca ecc.).

Scendere poi alla nuca, al collo, alle spalle, alle braccia e alle mani; poi ancora il petto, il bacino, la schiena, le gambe e infine i piedi.

Non tutti i bambini riescono a stare fermi e rilassati per lungo tempo, pertanto l'animatore può utilizzare il rilassamento dopo un'attività motoria molto intensa.

Perché il rilassamento possa attuarsi si potrà utilizzare un tono di voce caldo e leggero, raccontando il rilassamento come se fosse una fiaba.

## SCHEDE DI RIFERIMENTO PER I GIOCHI DI RESPIRAZIONE COLLEGATI ALLE EMOZIONI

impazienza gioia sorpresa noia attenzione paura rabbia vergogna ansia commozione inquietudine preoccupazione furore felicità pietà tristezza collera timidezza determinazione piacere insicurezza disgusto meraviglia interesse nervosismo disprezzo dolore terrore sofferenza curiosità serenità tranquillità superiorità malinconia dispiacere inferiorità amore affetto amicizia...

Ogni emozione può servire come stimolo per azioni espressive o vocali di movimento abbinate alla respirazione, invitando i bambini a simulare con il corpo o con la voce l'emozione scelta, evidenziando o esagerando il tipo di respirazione (per utilizzo della voce si intende, inizialmente, l'uso esclusivo dei suoni/vocali e non della parola).

Esempio      Una situazione nella quale dalla paura (evidenziare il ritmo della respirazione) si passa alla rabbia, poi alla tranquillità per concludersi con la gioia (con la voce utilizzare solo vocali).

Esempio      Prendere le emozioni simulate e cercare di metterle in ordine attraverso il seguente criterio:

dal ritmo di respirazione (e/o vocale) più intenso a quello meno intenso e viceversa.

## L'ANIMATORE CREA

L'animatore inventa ulteriori giochi di movimento e respirazione.

La pallina      Un gruppo di bambini in cerchio individua un ritmo di respirazione comune.

A questo punto l'animatore dirà:

«Facciamo finta che al centro del cerchio vi sia una pallina; voi dovrete alzarla usando soltanto il respiro dal basso verso l'alto, cercando di svolgere questa azione prendendo il fiato una

volta sola» (a questo gioco si potrà abbinare il suono della voce per scoprire le caratteristiche di ritmo e intensità).

**Variante**      Accompagnare la respirazione con un gesto ritmico: il braccio si solleva lentamente seguendo il movimento della pallina immaginaria.

**La piuma**      Un gruppo di bambini in cerchio individua un ritmo di respirazione comune.

L'animatore dirà:

«Abbiamo a disposizione una piuma che non deve toccare la terra, voi potete aiutarla con la respirazione (o/e con l'emissione vocale). Come?».

Da ora in poi, ogni volta che si effettuerà un gesto, un'azione, un movimento o si emetterà un suono, dovremo sempre tenere presente il ritmo della respirazione come elemento fondamentale per esprimerci e comunicare.

## LA VOCE

L'aria che esce dai nostri polmoni attraverso la respirazione può far scaturire un suono molto importante per comunicare e per dare più forza all'espressività del corpo e dei gesti: la voce.

La voce ci può aiutare per:

- avviare attività di comunicazione verbale stimolando un uso espressivo della voce in rapporto a letture animate, racconti e narrazioni di fiabe;
- sperimentare le relazioni tra il linguaggio verbale e il linguaggio gestuale (drammatizzazione/canto/gioco);
- analizzare le caratteristiche vocali e sperimentarne le possibilità d'uso: varietà di suoni, ritmi, registri, intonazioni, possibilità individuali, di gruppo ecc.

La voce com'è

Fonazione e articolazioni: suoni

Vocalici      A E I O U

Fruscianti    C F G S Z

Esplosivi    B C D G L P T

Altri    M N R V

Caratteristiche acustiche ed espressive

**Timbro**      qualità della voce, caratteristica individuale

**Intensità**    volume dei suoni

**Altezza**      grave/acuta

Risuonatori diaframma, petto, gola, naso, testa ecc.

Durata suono breve/lungo, collegato alla respirazione

Tono espressione di uno stato emotivo

Ritmo scansione temporale dei suoni

#### Azioni

Parlare, leggere, cantare, ridere, declamare ecc. (si potrà costruire un elenco delle azioni della voce come supporto per i giochi di voce collegati alla respirazione e come ricerca di tutte le possibili funzioni della voce).

Forme di linguaggio verbale

Monologo dialogo racconto lettura coro ecc.

#### Registri

Narrativo, informale, solenne, colto, formale, letterario, intimo, brillante, retorico ecc.

Il registro è l'insieme delle scelte lessicali e fonetiche che producono lo stile del modo di parlare di ciascuno, adeguato alle intenzioni di una particolare situazione comunicativa.

#### Caratteristiche vocali essenziali

Articolazione produzione chiara dei suoni vocali

Tono espressione di uno stato emotivo, di un sentimento o di uno stato d'animo

Intensità volume dei suoni emessi

Ritmo la scansione temporale dei suoni, delle parole e delle frasi

Pause evidenziano ciò che precede o che segue nelle espressioni vocali

Registro insieme delle caratteristiche determinate dalla situazione comunicativa

Modi esecutivi individuale, spezzata a più voci, corale

Dare corpo alla voce

Suoni con l'impiego delle labbra: BA BA BA PA PA PA

Labbra e denti: VA VA VA FA FA FA

Labbra e risonanza di naso: MA MA MA

(fare M lunga)

Punta della lingua e denti: DA DA DA TA TA TA

SA SA SA ZA ZA ZA

Punta della lingua, denti e naso: NA NA NA

Punta della lingua e palato: LA LA LA RA RA RA  
Dorso della lingua, palato, denti e naso: GNA GNA GNA  
Dorso della lingua con palato: GA GA GA

Gruppi consonantici:

BLA SDA SMA SVA  
BRA SDRA SNA TRA  
CLA SFA SPA GNA  
CRA SFRA SLA GLI  
GRA SGRA SPRA GLO  
SBRA SLA STA GLU  
SCRA STRA

I risuonatori

Voce di testa: cosiddetta perché usa la testa come risuonatore e si usa quando si parla con qualcuno lontano da noi.

È proiettata verso l'alto.

Voce di petto: utilizza il petto come risuonatore ed è proiettata davanti a chi parla.

È il tipo di voce che si usa comunemente.

Voce di diaframma: usa la parte bassa del petto come risuonatore e comporta un lieve irrigidimento del diaframma.

È proiettata verso il basso e si utilizza in momenti di tensione e di rabbia.

## GIOCARE CON I RISUONATORI

Utilizzando alternativamente la voce di testa, di petto e di diaframma eseguire i seguenti esercizi.

crescendo Ripetere una parola partendo da pianissimo e crescendo gradualmente fino a fortissimo.

vocale Con una vocale da pianissimo arrivare all'urlo con una sola emissione di fiato.

Con una vocale da pianissimo arrivare all'urlo e poi ritornare a pianissimo con una sola emissione di fiato.

Eseguire lo stesso esercizio, precedentemente compiuto in maniera individuale e separata, collegandosi al compagno che sta terminando (catena vocale, modificando, ritmo e intensità).

La stessa parola ripetuta a turno in cerchio; a ogni giro si cambia risuonatore (si può eseguire l'esercizio chiamando il nome dei compagni).

lingue fittizie Creare lingue fittizie utilizzando suoni onomatopeici o gruppi consonantici simili.

Dialogare con le lingue inventate definendo precedentemente una situazione di partenza (marziani, stranieri ecc.).

## GIOCARE CON LA VOCE

## DISEGNARE

**CON LA VOCE** A turno percorrere la parte interna del cerchio facendo finta di disegnare con la voce, ai movimenti della mano corrispondono suoni (linee orizzontali, oblique, verticali, a zig zag, punti, segmenti, contorni di cose).

fischi, schiocchi

baci Ricerca di suoni non prodotti direttamente dalle corde vocali: fischi, schiocchi, baci, pernacchie, sbuffi.

Utilizzando le emozioni come stimolo, a turno proporre un suono o una frase, esprimendo un'emozione scelta (pianto, riso, sorpresa ecc.).

il ruggito Imitare il risveglio, il ruggito, l'attacco di una tigre.

Provare a fare un ruggito prolungato.

**VERSI D'ANIMALI** Imitare dei versi di animali usando la più estesa gamma di intonazioni, sfumature e suoni.

**IL SERPENTE** Imitare il sibilo prolungato di un serpente con stessa intonazione e respiro.

**SIBILI** Pronunciare delle parole con sfumature e toni relativi al loro significato; esempi: coltello, soffice, serpente, cane ecc.

Imitare il sibilo del vento.

**BATTUTE** Esporre una frase qualsiasi esagerando i movimenti della bocca.

In cerchio scambio di battute a turno esagerando i movimenti della bocca.

## CAMMINAR

**PARLANDO** Camminare parlando sottovoce, poi aumentare il volume fino ad arrivare al volume più alto possibile.

**SUONI E RUMORI** Ricordare suoni e rumori che avevamo dimenticato e comunicarli al gruppo.

**SUONI E CONTRARI** Pronunciare il nome di un oggetto ed emettere un suono che esprima il contrario della sua funzione.

**CRESCENDO** Pronunciare il proprio nome ritmicamente da un volume basso per arrivare al volume più alto. L'animatore potrà utilizzare all'interno dei giochi i diversi risuonatori.

## GIOCHI CONTENITORE PER LA VOCE E IL CORPO

### GIOCO DELLE

**MACCHINE PARLANTI** I bambini devono inventare e costruire delle macchine fantastiche usando il loro corpo e la loro voce senza utilizzare parole.

gioco dell'organo Tutti i bambini in cerchio, uno dopo l'altro, devono emettere una nota scegliendo una vocale fra A E I O U.

L'organo formato dalle voci dei bambini dovrà iniziare bassissimo, a bocca chiusa, per aumentare gradatamente fino a raggiungere il massimo delle possibilità vocali dei bambini.

Il coro potrà, poi, dall'apice ritornare lentamente a spegnersi.

L'animatore potrà agevolmente proporre giochi di modulazione seguendo le diverse caratteristiche vocali.

gioco del corpo  
e dell'oggetto

sonorizzati I bambini in cerchio sperimentano sonoramente un oggetto scelto. Ogni bambino fissa nella memoria un suono che quell'oggetto può produrre.

A un cenno del bambino, che farà il direttore d'orchestra, si emetteranno coralmemente i suoni memorizzati.

L'effetto prodotto sarà un insieme di suoni che potranno suggerire nel loro insieme una situazione reale o immaginaria.

## GIOCARE CON I MOVIMENTI E CON I SUONI DELLA NATURA

La voce può essere utilizzata come materia da manipolare attraverso un uso libero dei suoni e delle parole o più tecnicamente variando il tono, il ritmo, l'intensità a seconda dei temi e dei giochi proposti dall'animatore.

aria Il corpo è aria leggera. Emettere un suono vocale che evochi la leggerezza dell'aria.

fuoco Il corpo è fuoco.

Emettere un suono vocale che ricordi il fuoco che brucia, che scoppia ecc.

Acqua Il corpo è acqua.

Emettere un suono vocale che evochi il gorgogliare dell'acqua, di un torrente, delle profondità marine ecc.

terra Il corpo è terra.

Emettere suoni vocali che evochino la terra in superficie, o al suo interno (i vulcani, le grotte, le piante che nascono, i terremoti ecc.).

piante e animali Emettere suoni in relazione:

al mondo vegetale: suoni di foglie, di fiori, di bosco, di germinazione ecc.; al mondo animale: suoni emessi dagli animali per comunicare, collegati al loro modo di muoversi ecc.

L'ambiente Sonorizzare, utilizzando la voce, ambienti conosciuti dai bambini: lo stagno, il bosco, la campagna, la fattoria, il mercato, il traffico cittadino ecc.

## ASCOLTARE E RACCONTARE

Al fine di un corretto utilizzo della voce sarà bene attivare momenti di solo ascolto con le conseguenti improvvisazioni vocali.

Ascoltare attentamente i suoni del mondo circostante e riconoscere i diversi significati consentirà un utilizzo della voce più ricco di sfumature e di espressività.

ascolto e ambiente Ascoltare i rumori che provengono da diversi ambienti naturali o artificiali:  
mare, lago, fiume;  
città, casa, cortile;

officine, fabbriche, botteghe, stalla ecc.

I rumori del corpo     Ascoltare rumori e suoni che si possono produrre con il corpo: battere le mani concave, piatte ecc.;

battere con le mani altre parti del corpo;  
produrre rumore battendo i piedi a terra alternati e insieme;  
ed altri da scoprire, da inventare...

ballare e cantare     Infine l'animatore potrà proporre momenti dove tutti insieme si canta e si balla, al ritmo di:

una filastrocca;  
una conta;  
un canto popolare;  
uno scioglilingua;  
una ninnananna;  
ecc.

Consigli utili per la narrazione di fiabe e storie  
da parte dell'animatore

L'animatore potrà utilizzare le fiabe e le storie scelte per:

- rendere la narrazione flessibile e originale adattandola alle caratteristiche personali del narratore.
- Scegliere la narrazione a memoria anziché la lettura, utilizzando le principali caratteristiche vocali (ritmo, tono, intensità, risuonatori ecc.).
- Ottenere un maggiore coinvolgimento emotivo da parte dei bambini cogliendone le reazioni e adeguandole all'andamento narrativo.
- Un reciproco coinvolgimento e maggiore comunicazione tra narratore (adulto) e spettatore (bambino).

L'animatore potrà arricchire la narrazione anche con suoni e rumori appartenenti agli ambienti e ai personaggi ricavati dalle diverse fiabe, lasciando che i bambini provino il piacere di scoprire i significati interpersonali e i messaggi simbolici (pacificatori) che si nascondono in tutte le fiabe.

## RICOMINCIARE DAL CORPO

Gli esercizi proposti, ai quali molti altri se ne potranno aggiungere, vogliono stimolare e far prendere coscienza dei diversi aspetti con cui si manifesta la comunicazione verbale e non verbale. Il ritmo della respirazione di ciascuna persona varia in relazione agli stati d'animo.

Così uno stato d'ansia può essere manifestato in più modi (tono della voce, tensione del volto, eccessiva sudorazione ecc.) anche quando la comunicazione verbale tenta di nascondere.

Le proposte sopra esposte ci introducono a una seconda fase dell'espressione corporea (dopo aver abituato il corpo a muoversi più liberamente) nella quale anche l'immaginazione del singolo e del gruppo sia in grado di esprimersi maggiormente.

Le situazioni quotidiane, le più disparate, possono essere lo stimolo per una riflessione sul valore espressivo/mimico/gestuale degli stati psicologici ed emotivi della persona e del gruppo.

Il linguaggio gestuale

Il linguaggio gestuale utilizza i movimenti del corpo attraverso una particolare organizzazione dei gesti.

Il gesto «esprime» così dei significati definiti e riconoscibili che rappresenteranno dei mondi reali, fantastici, fatti di personaggi, situazioni, emozioni, forme e ritmi.

Questa particolare abilità di gestione dei movimenti media la comunicazione con chi osserva con un sistema

convenzionale di simboli gestuali sostitutivi delle parole.

Perché ognuno possa inventare propri codici e simboli dovrà tenere conto di alcune regole fondamentali:

- nitidezza e pulizia dei gesti.
- Rallentare e amplificare il ritmo dei gesti e dell'azione.
- Utilizzare in modo preordinato e consapevole la contrazione muscolare e il rilassamento collegando le diverse azioni al movimento della respirazione (ricevere e dare).
- L'azione gestuale deve essere semplificata o articolata individuando il nucleo / sintesi di ciò che si vuole comunicare con i gesti.

## GIOCHI NELLO SPAZIO

I bambini sono seduti in cerchio: l'animatore invita ogni bambino a turno ad alzarsi e a camminare normalmente «sfilando» davanti agli altri bambini, seguendo il percorso della circonferenza.

A questo punto l'animatore chiederà ai bambini di individuare le caratteristiche principali della camminata del loro compagno.

Es.:

Cammina con il corpo in avanti / indietro...

Veloce / lento...

Muove le braccia e le mani...

Si tocca il naso...

Gioca ad essere buffo...

È timido...

Ecc.

Quando tutti i bambini avranno terminato il giro «sfilata» l'animatore potrà, con l'aiuto dei ragazzi, individuare le peculiarità delle camminate di ciascuno proponendone lo sviluppo con alcune varianti: esagerando, ad esempio, le caratteristiche dominanti delle camminate facendole diventare camminate di: giganti, strani mostri, animali ecc.

## CAMMINATE

DI ANIMALI Associare le caratteristiche delle camminate di ogni bambino a caratteristiche di animali: «cammini come un canguro», «un cavallo», «una gallina» ecc.

Lo sviluppo dei giochi può essere quello di passare gradualmente dalla camminata personale alla camminata dell'animale utilizzando

anche il sostegno dei suoni prodotti vocalmente.

Per la buona riuscita dei giochi l'animatore inviterà i bambini a scherzare, prendersi in giro, in relazione alle caratteristiche delle diverse camminate.

## CAMMINATE DI ESPLORAZIONE DELLO SPAZIO

- Camminare attraverso uno spazio, cercando di percorrerlo in tutte le direzioni possibili: avanti / indietro / ai lati / lungo le diagonali ecc.
- Camminare scegliendo un punto (oggetto / persona) verso cui dirigersi: andare e ritornare al punto di partenza.
- Camminare ad occhi aperti concludendo la camminata ad occhi chiusi.
- Camminare decisamente, in direzione di uno ostacolo (oggetto / persona o altro) e, prima di «toccarlo», cambiare direzione ripetendo l'azione ogni volta che si incontra un nuovo ostacolo.
- Camminare seguendo un ritmo particolare di voce o il battito delle mani seguendo un ritmo: lentissimo / lento-veloce / velocissimo o viceversa.
- Camminare velocemente su un ritmo cadenzato dall'animatore e, a un segnale di stop, fermare il corpo nella posizione in cui si trova irrigidendo i muscoli.
- Camminare cercando di occupare con il corpo più spazio possibile: dilatarsi, espandersi ecc.
- Camminare cercando di occupare con il corpo meno spazio possibile: ridursi, rimpicciolirsi ecc.
- Camminare immaginando di calpestare diversi tipi di superfici, come la sabbia, i ciotoli, il fango, il fuoco, un filo sospeso per aria ecc.
- Camminare immaginando di essere annoiatissimi e stanchissimi.
- Camminare immaginando di essere felicissimi e riposatissimi.
- Camminare fingendo di essere un automa / robot spostando il peso del corpo da una gamba all'altra.
- Camminare fingendo di essere di gomma o di cera che si scioglie per il calore.
- Camminare fingendo di essere una molla che avanza a salti.
- Camminare producendo con i piedi più rumore possibile.  
(pesantezza)
- Camminare producendo con i piedi meno rumore possibile.  
(leggerezza)
- Camminare fingendo di avere la testa di piombo, molto pesante, che a seconda di dove «cade» trascina con sé tutto il corpo.
- Camminare fingendo di percorrere una superficie elastica flettendo il corpo sulle gambe.
- Camminare fingendo di avere dei fili attaccati alle diverse parti del corpo (come le marionette) e, ad un segnale prestabilito, muovere una o più parti insieme, come se qualcuno stesse manovrando i fili.
- Camminare fingendo di scalare «un muro» con l'aiuto delle braccia e delle mani alzate, spingere il corpo il più in alto possibile.
- Camminare seguendo particolari traiettorie di movimento; seguire il movimento:

dell'onda;

del cerchio;

della linea;

della spirale;

a zigzag;

altro. ....

## ALTRI MODI DI CAMMINARE NELLO SPAZIO

L'animatore può inventare e integrare nuove traiettorie di movimento e strutturare percorsi/gioco che contengano le diverse traiettorie di movimento.

• Camminare e poi... saltare:

fingendo di raggiungere il soffitto;

fingendo di avere paura di un topolino;

fingendo di superare diversi ostacoli di varie dimensioni;

fingendo di saltare tra i sassi di un torrente.

• Scoprire liberamente i diversi sostegni di equilibrio e le diverse possibilità di spostamento del corpo nello spazio:

sperimentare i diversi appoggi/equilibrio tra mani, gambe, piedi appoggiati contemporaneamente al suolo.

Gli spostamenti possono essere effettuati:

scavalcando, strisciando di pancia, di fianco, di schiena ecc., saltando, a carponi ecc.

I giochi fino a qui proposti possono essere utilizzati dall'animatore trasformando le camminate in corse: ricordando di proporre:

ritmi diversi;

cambi di direzione;

le pause;

gli arresti;

gli stop;

la velocità;

la forza;

l'energia;

gli scatti;

ecc.

## CAMMIMATE DI ANIMALI DA IMITARE

**LA LUMACA** Strisciare al suolo lentamente aggiungendo diversi elementi a partire dall'imitazione e dall'osservazione dell'animale.

il serpente Strisciare al suolo eseguendo un movimento corporeo ondulatorio...

gatto/tigre Appoggiando mani e piedi, avanzare a carponi energicamente, con la testa sollevata verso l'alto; ci si può aiutare anche utilizzando il suono della voce.

L'animatore può ampliare la scaletta individuando ulteriori animali:

il pesce.....

la giraffa.....

il canguro.....

.....

Al termine di ogni sequenza di giochi proporre ai bambini un momento di rilassamento (vedi scheda 4, pag. 25 e, in generale, la parte relativa a «La respirazione», pagg. 15-28).

## GIOCHI DI CONTATTO E DI FIDUCIA

I bambini sono seduti in cerchio e rilassati.

**LE CAREZZE** L'animatore invita i bambini ad alzarsi a turno, e a rivolgere a ogni compagno scelto una carezza su una parte del corpo individuata liberamente.

**IL CORPO SUONA** Ogni bambino sceglie un compagno e lo tocca leggermente in diverse parti del corpo emettendo un suono associato liberamente alla parte del corpo toccata.

Il bambino toccato a sua volta, potrà ripetere i suoni memorizzati amplificando quelli che ha gradito di più.

**scegli il compagno** Il bambino cammina sulla circonferenza del cerchio toccando/sfiorando con la mano i compagni.

Dopo il primo giro completo del cerchio, il bambino continuerà a camminare ripetendo il giro, stavolta a occhi chiusi.

Il bambino si fermerà solo quando avrà scelto, con il contatto della mano, un compagno che a sua volta ripeterà il gioco.

**i ciechi**

si abbracciano I bambini camminano in ordine sparso dentro la circonferenza del cerchio a occhi chiusi, tenendo le braccia e le mani leggermente protese in avanti.

Quando i bambini verranno a contatto tra di loro potranno aprire gli occhi e dopo essersi abbracciati riprenderanno da capo il gioco.

## OSCILLAZIONE

**DEL PALO** Un bambino è in piedi al centro del cerchio e con i piedi «bloccati» a terra e il corpo rigido come un palo.

Il palo oscillerà in tutte le direzioni come se fosse mosso dal vento.

Stretti vicino a lui ci saranno altri bambini che, a un segnale convenuto, inizieranno a dare piccole spinte al palo, cercando di aumentarne l'oscillazione.

Il gioco termina quando il «bambino palo» deciderà di cadere tra le braccia dei compagni.

## GIOCHI DI CONTATTO E DI FIDUCIA

### PIÙ COMPLESSI E ARTICOLATI

**GIOCO DELLE STATUE** I bambini si pongono al centro del cerchio mettendosi in una posizione compatta e informe, cercando di riprodurre «un blocco di marmo».

Il bambino «scultore» prenderà uno alla volta i bambini del blocco e li trasporterà in diversi spazi, creando delle statue/composizioni scelte a piacere.

Il bambino, con un battito convenuto delle mani, animerà le diverse statue, le quali cambieranno spazio e posizione.

Lo «scultore» le osserverà e modificherà quelle che non lo soddisfano.

Il gioco può essere ampliato riferendosi a temi specifici a cui le statue dovranno essere collegate.

## GIOCO

### DELLA CATASTA

**DEGLI ALBERI** I bambini si dispongono in spazi diversi all'interno del cerchio imitando con il corpo la posizione di un albero.

Un bambino farà la parte del boscaiolo che taglia ad uno ad uno tutti gli alberi.

A seconda del punto in cui il boscaiolo taglierà gli alberi/bambino essi cadranno.

Avverranno cadute all'indietro, in avanti o di fianco.

A questo punto gli animatori raccoglieranno gli alberi accatastati.

La tecnica per il trasporto del bambino/albero è la seguente:

si compone il corpo del bambino a terra con

le

le gambe parallele e le braccia lungo i fianchi; da una parte lo si prenderà per le caviglie e dall'altra tra il collo e le spalle lasciando libera la testa da appoggi.

Il bambino sollevato dovrà, all'atto del trasporto, tendere tutti i muscoli del corpo in modo da rimanere completamente rigido.

I diversi alberi verranno accatastati in maniera geometrica o libera; successivamente la catasta potrà sciogliersi, i tronchi rotoleranno in diverse direzioni.

### L'ANIMATORE INVENTA UN GIOCO CONTENITORE DI CONTATTO E DI FIDUCIA

**TUTTI A LETTO** I bambini si coricano in un lettone immaginario, assumendo le posizioni tipiche di quando si va a dormire.

I bambini potranno utilizzarsi reciprocamente come cuscini, pupazzi ecc.

**le calamite** I bambini individuano alcune parti del corpo calamitate (la mano, il gomito, la fronte, un piede ecc.); l'animatore invita i bambini a camminare in ordine sparso nel cerchio; a un segnale convenuto le diverse parti «calamitate» si «attaccheranno» insieme attraendosi. Il risultato sarà un intreccio di corpi suggestivo e coreografico. I bambini in questo gioco sperimentano il contatto con l'altro, utilizzando le diverse parti del corpo in modo originale, verificandone, inoltre, la differenza e la funzione.

Il gioco si presta bene a diversi sviluppi o varianti che l'operatore potrà individuare e proporre con un pizzico di fantasia.

## GIOCARE CON IL VOLTO

Il volto è un elemento importante per comunicare con le altre persone.

Sul volto si concentra una grande «forza» comunicativa, espressa soprattutto dagli occhi (sguardo). Per verificare se questo è vero, provate a indossare un paio di occhiali neri durante una conversazione e vedrete subito apparire un certo imbarazzo nel nostro interlocutore, inibito dal fatto che non può interpretare i vostri sentimenti.

Anche le altre parti del viso come la bocca, il naso, le guance, la fronte concorrono a dare compiutezza a tutta l'espressione del volto.

Per capirlo basterà mettersi davanti a uno specchio e fare finta di piangere, di ridere, di avere paura e si constaterà quali sono le parti più importanti del nostro volto.

## CON GLI OCCHI E CON LA BOCCA

CON LO SGUARDO Tenere gli occhi normali = sguardo frontale, normale.

Fare gli occhi storti = espressioni buffe.

Dare un'occhiata = aprire le palpebre velocemente con stupore.

Fare gli occhi che scrutano = curiosità e attenzione.

Fare gli occhi sfuggenti = timidezza e imbarazzo.

Tenere gli occhi verso l'alto = noia e seccatura.

Tenere gli occhi verso il basso = vergogna e timore.

Tenere gli occhi socchiusi = rabbia, concentrazione e fatica.

Tenere gli occhi chiusi = riposo, rilassamento, pensiero.

Tenere gli occhi strizzati = dolore ecc.

Tenere gli occhi spalancati = paura, sorpresa ecc.

con la bocca Fare la bocca normale.

Fare la bocca aperta = stupore.

Fare la bocca spalancata = paura.

Fare la bocca storta = perplessità.

Fare la bocca tremante = rabbia, dolore.

Fare il labbro morso = nervosismo.

Fare un sorriso semplice = soddisfazione.

Fare un sorriso pieno = gioia.

Fare un sorriso trattenuto = ironia.

Alla fine dare un bacio... = .....

I movimenti degli occhi e della bocca possono trovare anche un differente utilizzo: basterà che l'animatore combini i movimenti creando diversi comportamenti e associazioni, proponendo varie situazioni emotive.

## LE MASCHERE FACCIALI

I bambini si dispongono seduti sulla circonferenza del cerchio ed eseguono i seguenti giochi per il volto:

**MEMORIA VISIVA** I bambini, in coppia, si dispongono faccia a faccia guardandosi negli occhi, poi, lentamente, inizieranno ad osservarsi il volto cercando di memorizzarne le caratteristiche e i particolari.

Conseguentemente, ad occhi chiusi, verbalizzeranno ciò che ricordano.

memoria tattile I bambini, in coppia, si dispongono faccia a faccia; lentamente portano le mani l'uno sul viso dell'altro.

Le mani toccheranno ogni parte del viso scoprendone col tatto ogni particolare (eseguire a occhi chiusi).

la testa Il volto del bambino è normale, rilassato.

e lo sguardo La consegna consiste nel portare lo sguardo completamente sulla destra, senza muovere la testa. A questo punto anche la testa segue lo sguardo verso destra arrestandosi solo quando la testa e lo sguardo saranno allineati (ripetere verso sinistra).

il punto fisso Il volto del bambino è neutro: la consegna è quella di osservare un punto situato frontalmente.

Tenendo lo sguardo fermo sul punto situato frontalmente, ruotare ora la testa verso destra, poi verso sinistra.

L'APERTURA Il volto del bambino è neutro.

Lentamente aprire la bocca, gli occhi e le altre parti del volto portandoli al massimo dell'apertura possibile.

Svolgere lo stesso esercizio al contrario: dal massimo dell'apertura al massimo della chiusura.

SORRISO E PIANTO Spingere le labbra al massimo dell'espressione del sorriso.

Ripetere poi al contrario, spingendo le labbra al massimo dell'espressione del pianto.

## SCOPRIRE LE ESPRESSIONI DEL VOLTO

L'OFFERTA Un bambino è posto frontalmente con il viso neutro, la mano è protesa in avanti come in attesa di un'offerta.

Chi guida l'esercizio propone un dono che consiste in oggetti animati o inanimati.

Il bambino che riceve l'offerta dovrà reagire utilizzando solo l'espressione del volto.

Es.: «Ti offro una patata bollente, un topo, un diamante ecc.».

Come sono le espressioni del bambino che riceve questi oggetti?

emozioni Il volto del bambino, passando dalla posizione neutra, dovrà esprimere i seguenti sentimenti:

felicità, allegria, sorpresa, rabbia, disgusto, disprezzo ecc. (vedi scheda delle emozioni a pag. 27).

Per questo esercizio/gioco si possono preparare delle carte/gioco nelle quali siano raffigurate le diverse emozioni.

Ogni bambino sceglierà una carta, cercando di esprimere il relativo sentimento: la carta può essere passata di mano in mano fino a che tutti i bambini abbiano esaurito tutte le possibili emozioni.

lo scultore I bambini a coppie, posti di fronte gli uni agli altri, portano lentamente le mani sul viso del compagno alternando la destra alla sinistra.

La consegna è quella di manipolare il volto dell'altro, creando diverse «maschere».

Da parte del bambino «manipolato» ci deve essere lo sforzo di mantenere l'espressione proposta dallo «scultore», affinché tutti gli altri bambini possano riconoscerla.

L'ATTORE I bambini devono utilizzare le mani e il volto per ricercare diverse sequenze di maschere.

In un primo momento sono in movimento solo le mani che, sovrapponendosi al volto, creano diverse figure.

In un secondo momento si potrà aggiungere la mimica facciale che andrà a completare la girandola di maschere astratte, scoperte e create dai ragazzi.

Questi giochi/esercizio sono sequenze fondamentali di mimica facciale e rappresentano un valido supporto per la creazione e l'invenzione di altri possibili percorsi.

## GIOCHI COME SPECCHIO DEL CORPO

LA SAGOMA Per questo gioco servono dei fogli, bianchi, di carta da pacco o di cartoncino rigido, dei pennarelli colorati e un ambiente ampio e confortevole.

I bambini si dispongono a coppie scegliendosi liberamente.

Poi, a turno, un bambino inviterà il proprio compagno a sdraiarsi sul grande foglio di carta da pacco, dove, utilizzando il pennarello, disegnerà il contorno di tutto il corpo, rispettando, il più fedelmente possibile, la posizione e il contorno.

I bambini ripetono l'operazione scambiandosi il ruolo.

In un secondo momento ogni bambino utilizzerà la sagoma per rendere «vivo» se stesso attraverso l'uso del colore o aggiungendo altri particolari del corpo (occhi, naso, bocca ecc.).

Utilizzare il maggior numero possibile di particolari che aiutino il bambino a rappresentarsi completamente.

variante 1 Una volta creata la propria sagoma, i ragazzi possono continuare il gioco trasformandolo, mascherandolo, aggiungendo materiali posticci (pezzetti di carta, stoffe colorate ecc.), a seconda dei propri desideri e della propria fantasia.

variante 2 Il bambino proprietario della sagoma dirige un gruppetto di bambini nel lavoro di rappresentazione grafica della propria identità sulla sagoma; utilizzando consigli, indicazioni e a sua volta accettando critiche, correzioni e suggerimenti.

## LA CARTA DI IDENTITÀ

L'animatore, dopo aver sperimentato i diversi giochi di espressione corporea, potrà suggerire ai bambini l'idea di costruire una carta di identità che potrebbe avere le seguenti caratteristiche.

### LA TUA CARTA DI IDENTITÀ

Disegno il mio corpo e il mio volto: «io»

Descrivo il mio aspetto fisico .....

.....

Descrivo il mio viso .....

.....

Le mie mani sono.....

La mia voce è.....

Il mio modo di camminare e di muovermi è.....

Il mio carattere è.....  
I colori dei vestiti che preferisco sono...  
.....  
Solitamente gioco a.....  
.....

Espressione corporea

#### GIOCO DEL

**DISEGNO GUIDATO** Un bambino fa un disegno senza che gli altri lo vedano. Due altri bambini vengono bendati e forniti di carta e matita. Altri due affiancano i compagni bendati.

Il bambino che ha disegnato fa vedere il suo disegno. Le coppie cominceranno il gioco. I due bambini che vedono dovranno guidare i due bendati nella riproduzione del disegno, senza dir loro cosa esso raffiguri.

Si baseranno così sia sui segni grafici che sulla nozione di destra e sinistra, di alto e basso. Il gioco può servire all'analisi di un disegno per chi lo conduce, e a un controllo, per chi lo esegue.

**GIOCO DEI SEGNI** Due bambini si trovano al centro dello spazio, distanti tra di loro. Il gioco consiste nel modellare uno il corpo dell'altro, nel descriverlo graficamente facendo segni nell'aria con le mani e le braccia. Ad una ad una si potranno unire altre coppie che si modelleranno a vicenda.

Poi due bambini, stando molto vicini, cominceranno a modellarsi senza mai toccarsi ed emettendo dei suoni.

Le persone esterne costringeranno le coppie ad avvicinarsi sempre più le une alle altre con oggetti che delimitino lo spazio di azione. Si arriverà così a prendere coscienza dell'identità della coppia, trovandosi ognuno in mezzo a più corpi. Il gioco deve avere funzione socializzante e nello stesso tempo esercitare i muscoli di tutto il corpo.

**GIOCO DELLO SPECCHIO** Due bambini si mettono uno di fronte all'altro. Uno sarà lo specchio dell'altro, imitando tutto ciò che quest'ultimo creerà. Il gioco permette di usare tutte le possibilità espressive del proprio corpo, compresi i suoni e le parole. Il gioco può essere complicato facendolo eseguire prima con tutti i movimenti rallentati, poi con movimenti normali e infine accelerati.

Perché l'esercizio possa servire a un certo uso corretto del corpo, i movimenti di colui che guida devono essere ampi e senza sbavature. Gli altri del gruppo seguiranno e potranno di volta in volta aggiungersi a coppie fino a riempire tutto lo spazio disponibile e a creare un movimento globale di concentrazione e di movimento.

#### GIOCO

**DEL MANICHINO** Un bambino è al centro in posizione disanimata, come un manichino. A turno gli altri compagni cercheranno di muovere il manichino per fargli assumere qualsiasi atteggiamento o posizione. L'esercizio può essere svolto anche da più manichini, i quali finiranno per formare una composizione. Il gioco consente di conoscere sempre più le possibilità di movimento del corpo e, costringendo il bambino/manichino all'immobilità, sviluppa il controllo dei muscoli.

#### GIOCO

**DELLA MARIONETTA** Un bambino è la marionetta e un altro è il burattino che prova la manovra. Il gioco è il coronamento di una serie di esercizi di osservazione e imitazione che si potranno svolgere con i bambini (camminata disarticolata, caduta, movimento degli arti, differenze tra pupi e marionette ecc.).

Inoltre l'esercizio permette sistemi di comunicazione diversi dalla parola.

Il burattinaio deve infatti trasmettere al bambino/marionetta i movimenti da compiere senza parlare, ma limitandosi a guidarlo con movimenti delle mani e delle braccia. Per fare ciò dovrà necessariamente stare davanti alla marionetta e i due dovranno essere distanziati. La marionetta ha comunque una certa libertà espressiva all'interno dei movimenti guidati.

Si potrà arrivare, unendo più coppie di bambini, a vere e proprie scenette di marionette, alle quali i burattini potranno anche fornire la voce.

## GIOCO

**DELLA MASCHERA** Oltre le varie tecniche per costruire le maschere con materiali facilmente reperibili, esiste un sistema di creazione che prevede come solo materiale utilizzabile il corpo del bambino. Questo esercizio permette all'animatore di agire in maniera fantastica. Il bambino si pone dinnanzi agli altri. Tramite le mani e le braccia poste davanti al viso comincia a ricercare diverse figure: otterrà così espressioni di ogni tipo, alcune delle quali potranno essere utilizzate in un possibile lavoro teatrale al posto delle solite maschere. Il gioco può essere svolto anche da due bambini, uno dei quali presterà il viso e l'altro le mani e le braccia.

## GIOCO

**DEL RALLENTATORE** Consiste nel far svolgere ai bambini qualsiasi azione lentamente, favorendo un totale con-

trollo dei muscoli, ed è utile soprattutto ai bambini più scoordinati e per i più aggressivi. Infatti la concentrazione e la tensione che comporta il movimento rallentato consente di tradurre le azioni più violente e competitive (es., la lotta e la corsa) in eleganti esercitazioni tecniche.

I giochi proposti possono essere manipolati dall'animatore e costituire una base per la creazione di situazioni/storie che i bambini potranno agevolmente drammatizzare.

## Giochi mimici

Attraverso i movimenti coordinati e le sequenze dei gesti possiamo anche raccontare la «storia» di un personaggio e lanciare messaggi ad altre persone.

Abbiamo già osservato come il volto sia importante, perché è attraverso di esso che possiamo esprimere le nostre emozioni; volendo però comunicare con gli altri in modo esauriente ci servono altri contributi fondamentali che ci vengono dall'utilizzo delle braccia e delle mani.

Le mani sono una parte del corpo che esprime dei segnali mimici complessi, rappresentando forme concrete o astratte, aiutandoci a narrare situazioni e avvenimenti oppure per «dipingere» oggetti, luoghi o per comunicare attraverso gesti convenzionali. Anche le gambe, come già visto, sono importanti.

Senza di esse, infatti, non potremmo camminare, incedere, passeggiare, correre, saltellare, scappare o fermarci.

In sostanza le gambe servono a dare un preciso ritmo ed equilibrio al corpo che si muove in un ambiente e all'interno delle diverse situazioni.

Giochi per utilizzare la mimica del corpo

Per comunicare con tutto il corpo dobbiamo ricordare di utilizzare tutte le possibilità espressive ad esso collegate e già affrontate.

La respirazione.

L'energia / forza.

Il rilassamento.

L'espressività del volto.

L'azione delle braccia e delle mani.

Gli spostamenti del busto e del bacino.  
Le azioni collegate ai piedi e alle gambe.

## SITUAZIONI-GIOCO LEGATE AL VISSUTO QUOTIDIANO

L'animatore inviterà i bambini a improvvisare con i gesti le seguenti situazioni.

- Un bambino che si soffia il naso con un grande fazzolettone.
- Un bambino che si pettina con un grande pettine.
- Un bambino che calza e si toglie un grande cappello.
- Un bambino che indossa e si toglie una giacca.
- Un bambino che si lava i denti con un grande spazzolino.
- Un bambino che si lava il viso, le mani, le braccia ecc.
- Un bambino che si toglie e si mette i pantaloni.
- Un bambino che si infila i calzini.
- Un bambino che indossa un grande paio di scarpe e si annoda i lacci.
- Un bambino che fa la doccia e si asciuga i capelli.
- Un bambino che fa un grande sbadiglio.
- Un bambino che raccoglie e annusa un fiore.
- Un bambino che mangia una mela.
- Un bambino che pesca nel fiume.
- Un bambino che apre una valigia.
- Un bambino che scarta un regalo.
- Un bambino che porta un sacco pesante.
- Un bambino che apre e guarda da una finestra.
- Un bambino che apre una porta con le chiavi.
- Un bambino che non trova le chiavi nelle tasche.
- Un bambino che aprendo una porta deve andare urgentemente al bagno.
- Un bambino che tenta di aprire una porta con le mani occupate da tanti pacchetti.
- Un bambino che svita una lampadina.
- Un bambino che rovista in un sacco.
- Un bambino che infila il filo nell'ago.
- Un bambino che apre un ombrello.
- Un bambino che colpisce con il pugno.
- Un bambino che rompe un uovo.
- Un bambino che scavalca un muro.
- Un bambino che insegue una mosca.
- Un bambino che sbuccia una banana.

L'elenco delle situazioni «da simulare» può essere arricchito dall'animatore oppure attraverso le proposte e l'invenzione diretta dei bambini.

## IMPROVVISAZIONI COMPLESSE, NELLE QUALI SI UTILIZZANO I GESTI DI TUTTO IL CORPO

- Fingere di ammobiliare uno spazio completamente vuoto.
- Fingere che l'aria abbia la consistenza della neve e costruire oggetti e pupazzi.
- Fingere che la punta del naso sia una matita e disegnare frontalmente un grande paesaggio avente le dimensioni dello spazio a disposizione.

Fingere di salire una lunga scala a pioli per andare a toccare la luna con un dito.  
Fingere di costruire un muro posto frontalmente, utilizzando esclusivamente le mani.  
Fingere di essere rinchiusi in una scatola di vetro esplorandone le pareti con le mani.  
Fingere che una mano sia un pennello che ci serve per dipingere nel vuoto diversi oggetti a piacere.  
Fingere di nuotare in fondo al mare.  
Imitare il volo di un uccello utilizzando come ali le braccia e le mani.  
Fingere di essere un pulcino che lentamente esce dall'uovo che si schiude.  
Fingere di essere un uomo primitivo nelle seguenti situazioni:  
la caccia, il pasto, il riposo e il risveglio.

## ESPRESSIONI DEL VOLTO, COMPORAMENTI DEL CORPO E SIGNIFICATO DEI GESTI

A partire da alcuni movimenti mimici delle braccia e delle mani, i bambini insieme all'animatore possono scoprire i diversi significati comunicativi.  
Scopri il significato espressivo dei seguenti movimenti.

Fare spallucce significa?

Accarezzare significa?

Grattare significa?

Battere le mani significa?

Mettere un dito sulla bocca significa?

Una mano a conca protesa in avanti significa?

Le mani che tamburellano significano?

Un braccio davanti al volto significa?

Dare una stretta di mano significa?

L'animatore può sviluppare le azioni e le domande a piacere.

## I GESTI MIMICI

Attraverso l'uso esclusivo dei gesti mimici si potrà inoltre...

Formulare  
delle domande «Che cosa desideri?», «La sai l'ora?».

IMPARTIRE ORDINI «Vattene via!», «Stai buono!» ecc.

FARE RICHIESTE «Per favore!», «Ti scongiuro!», «Mi dai un passaggio?».

ESPRIMERE GIUDIZI «Sei bello», «Sei brutto», «Che schifo», «Sei furbo».

ESPRIMERE SENTIMENTI «Ti amo», «Ti odio», «Sono stanco», «Sono triste».

INSULTARE «Vai a quel paese!» ecc.

REDARGUIRE «Piantala!», «Fai attenzione!» ecc.

AGGREDIRE «Ti do un pugno!», «Ti strozzo!» ecc.

AMMICCARE «Tutto a posto!», «Siamo d'accordo!» ecc.

PUNTUALIZZARE «Mi raccomando!», «Molto bene!» ecc.

La pratica dei giochi mimici da parte dei bambini consente una evoluzione della consapevolezza del corpo e delle competenze relative alla possibilità di rappresentare simbolicamente, utilizzando esclusivamente il gesto.

## IL CORPO, I GESTI E L'OMBRA

L'ombra è magica perché si proietta nello spazio, staccandosi e acquisendo una propria vita, indipendente dal corpo che la crea.

Scoprire la propria ombra attraverso l'attività di espressione corporea consente di sviluppare diverse potenzialità, quali: l'osservazione, l'ascolto e la socializzazione.

Perché l'ombra possa essere vista e proiettata su un telo o su una superficie servirà un ulteriore elemento che vada a colpire il nostro corpo o un oggetto: la luce.

La luce costituisce un elemento fondamentale, fonte di atmosfere particolarmente suggestive.

La luminosità a cui ci si riferisce non è quella che ci serve solo per vedere le cose, ma una luce «magica» che ci è utile per comunicare dei messaggi, delle idee, delle sensazioni, amplificando o deformando le cose: in sostanza una luce e un'ombra agite e manipolate espressivamente dai bambini.

Non potendo disporre di mezzi economici sufficienti per possedere sofisticati strumenti tecnici, scopriremo l'ombra artigianalmente, utilizzando: delle candele, una pila, una lampadina, un proiettore per diapositive e, potendo, un riflettore.

### Giochi di luce e di buio

Fare eseguire ai bambini giochi di movimento (camminate ritmiche, intrecci di movimento, spostamenti nello spazio) passando gradualmente:

dalla luce

alla penombra

al buio.

Al termine del gioco si potrà verbalizzare proponendo le seguenti domande/stimolo:

«Come ti muovevi al buio?».

«Cosa vedevi nella penombra e al buio?».

«Come diventano le cose, i corpi passando dalla luce alla penombra e al buio?».

Strutturare con i bambini piccole scenette aventi i seguenti temi/stimolo:

il sole,

la luna,

il fuoco,

l'inverno,

l'estate,

il mattino,

la sera,

la paura,

la felicità.

Verbalizzare con i bambini sui significati emotivi legati alla luce e al buio.

**L'ALBERO** Fingere di essere un albero che vive l'esperienza delle quattro stagioni dell'anno (primavera, autunno, inverno, estate).

Fingere di essere un albero nelle seguenti situazioni: al sole, al buio, al freddo, al caldo.

Fingere di essere un albero in balia di un temporale (vento, pioggia, tuoni, fulmini).

Piano piano tornerà il sereno e spunterà il sole...

**il seme** Fingere di essere un seme che vive la seguente sequenza di situazioni.

Il seme è sotto terra al buio (il corpo è chiuso).

Il seme sbucca lentamente dalla terra (il corpo inizia lentamente ad aprirsi).

Il seme germoglia sotto l'effetto della pioggia e del calore (il corpo, piano piano, si dilata nello spazio).

Il germoglio, colpito dai raggi del sole, si trasforma in fiore (il corpo si apre completamente occupando tutto lo spazio possibile).

Il percorso può essere effettuato al contrario: dall'apertura alla chiusura (il fiore ritorna seme).

## GIOCARE CON L'OMBRA

**LE OMBRE** Attraverso l'utilizzo di una fonte luminosa, proiettare l'ombra del bambino sul muro o sul telo, sperimentando le seguenti posizioni del corpo:

frontale

profilo

abbassandosi

sollevandosi

aprendo le braccia

aprendo le gambe

rimpicciolendosi

ingrandendosi

ecc....

Individualmente si possono produrre figurazioni libere secondo i seguenti punti:

figurazioni astratte - figurazioni realistiche - figurazioni fantastiche.

Produrre ombre utilizzando solo le mani: figure di animali, intreccio di mani/geometrie, dare, prendere, invitare ecc.

Produrre ombre utilizzando solo le gambe: oscillazioni, intrecci, piegamenti ecc.

Contaminare le figure sopra citate inserendo nei giochi di ombre oggetti grandi e piccoli (seggiole, cartoni, bastoni, nastri, corde ecc.).

Utilizzare la postura del corpo per fare un'ombra che esprime dei sentimenti (tristezza, gioia, dubbio, mistero ecc.).

Utilizzare l'ombra per verificare effetti di movimento e staticità (statue, posizione espressive, quadri viventi ecc.).

L'animatore potrà creare ulteriori giochi di scoperta dell'ombra a partire dai seguenti stimoli.

- Interagire con la propria ombra.
- Tentare di afferrare la propria ombra.
- Discutere con la propria ombra.
- Accarezzare la propria ombra.
- Osservare come cambia l'ombra a seconda del passare del tempo e dello spostamento del sole.
- Camminare occupando con l'ombra tutto lo spazio a disposizione.
- Camminare osservando le ombre che si spostano sul muro.
- Camminare cercando di evitare lo scontro con le altre ombre.
- Fare aderire il proprio corpo alla propria ombra lentamente.
- Correre cercando di scappare dalla propria ombra.
- .....

## Giocare con gli oggetti

Gli oggetti che riempiono i luoghi e gli spazi entrano a pieno titolo nell'espressione corporea.

Per conoscere veramente una «cosa» abbiamo bisogno di giocareci, di toccarla, di viverla attraverso il corpo.

Trasformando gli oggetti, nascondendoli, truccandoli, utilizzandoli per raffigurare ciò che non sono, possiamo costruire degli ambienti e dei contesti di rappresentazione fantastica che ci mostrano situazioni, che narrano delle storie, che danno vita a delle figure.

L'oggetto come «figura»

Per «figura» si intende un oggetto che, guidato dalla mano del bambino, incarna un personaggio e acquista senso in una situazione.

La figura, per vivere, deve essere animata attraverso un movimento, una forma e una voce.

Attraverso l'animazione della figura, il bambino entra in sintonia con l'oggetto che deve fare agire.

Inoltre, chi anima la figura non è visibile direttamente.

Questo consente al bambino di liberarsi da paure e timori di un confronto troppo diretto con chi osserva.

Possiamo affermare che l'animazione degli oggetti è un ottimo strumento di mediazione, di scambio e di comunicazione.

## GIOCHI DI SCOPERTA DEGLI OGGETTI

## GIOCO

**DELL'OGGETTO** Al centro del cerchio si trovano un bambino e un oggetto qualsiasi, scelto dagli altri bambini del gruppo.

Il bambino che esegue l'esercizio è bendato, in modo che il suo contatto con l'oggetto diventi immediato.

Il bambino viene quindi sbendato e lasciato libero di fare ciò che vuole con l'oggetto, purché usi tutto il suo corpo nel rapporto.

Anche in questo gioco tutti gli altri bambini sono coinvolti prima come spettatori critici, poi come esecutori.

- Una variante può arricchire il gioco: l'oggetto assume altri significati suggeriti dai bambini esterni e il bambino soggetto si adegua di volta in volta alle consegne.

- Un'altra variante è rappresentata dall'intromissione di altri oggetti che i compagni porgono all'esecutore, costringendolo ad agire contemporaneamente in più direzioni.

- L'oggetto può essere rappresentato anche da una persona: un compagno o lo stesso animatore.

Lo scopo del gioco è quello di superare, tramite l'esercizio, un certo uso naturalistico e restrittivo degli oggetti: liberare la fantasia, esprimere creatività, suggerire nuove tecniche rappresentative.

I bambini in circolo sperimentano un oggetto.

Ogni bambino fissa nella memoria un suono che quell'oggetto ha prodotto.

Una volta memorizzati i suoni, ad un cenno di uno dei bambini, che farà il direttore di orchestra, si ripeteranno, prima singolarmente, poi a coppie e infine coralmemente i suoni memorizzati.

L'effetto sarà un concerto di suoni che possono suggerire nel loro insieme situazioni reali o fantastiche che i bambini potranno ampliare o drammatizzare.

## OGNI OGGETTO HA LA SUA STORIA

Per creare una storia a partire da un oggetto stimolo, l'animatore potrà utilizzare:

- la verbalizzazione;
- le domande chiave;
- un ricordo particolare legato a quell'oggetto;
- una sensazione, una memoria di un racconto, di un film o di un libro legati a quell'oggetto;
- un'esperienza particolare legata all'oggetto.
- Quando hai «conosciuto» per la prima volta quell'oggetto?
- Individuare parole chiave legate, per associazione di idee, a quell'oggetto.

A partire da questi semplici stimoli, si potrà creare la storia «personale» dell'oggetto che i bambini potranno raccontare oppure drammatizzare.

Dopo aver preso confidenza con un oggetto lo si potrà usare dandogli un movimento e una voce.

**LE SCARPE** Il dialogo tra una scarpa povera, brutta e una scarpa bella, elegante, individuandone le caratteristiche di movimento e di voce.

**IL BURATTINO** Utilizzare un oggetto come figura/burattino mascherandolo, truccandolo ed aggiungendovi elementi posticci che ne alterino la funzione originaria e trasformino l'oggetto in un personaggio.

## GLI OGGETTI TRASFORMATI

NON SOLO COSE • Uso dei sacchetti di carta per la creazione di maschere e personaggi attraverso l'utilizzo del colore e l'applicazione di trucco;

- uso di scatole di cartone di varie dimensioni per la creazione di «mascheroni», forme astratte o elementi scenografici;

- uso di calze di nylon riempite di carta o di altri materiali a piacere, con cui dare vita a personaggi particolarmente suggestivi, che possono essere animati attraverso l'utilizzo di fili con la semplice animazione manuale;

- uso di tegami e contenitori di ogni tipo e conseguente contaminazione e trasformazione di personaggi che possono avere la particolarità di produrre sonorità di grande suggestione.

- L'animatore può individuare alcuni oggetti e materiali da proporre ai bambini per la creazione di nuove «figure» da animare.

Esempio

Le seggiole possono diventare una foresta.

I bastoni possono diventare.....

I teli, le stoffe possono diventare .....

LA MANO MAGICA            La «mano» che anima gli oggetti diviene dilatazione e proiezione del corpo intero.

Attraverso questo gioco il bambino sviluppa un notevole controllo della propria attività motoria.

Le proposte di lavoro con gli oggetti, la loro trasformazione e animazione richiede al bambino uno sforzo che è di progettazione, di realizzazione e, alla fine, di comunicazione.

## IL CORPO DIVENTA PERSONAGGIO

Creare un personaggio può significare per il bambino il desiderio di sperimentare diverse identità o, più semplicemente, di giocare a far finta di essere qualcun altro.

L'uso del personaggio consente al bambino di esprimere gran parte delle proprie emozioni attraverso la protezione e la mediazione del gioco di finzione.

Oltre a utilizzare i suggerimenti, le tecniche, i giochi contenuti in questo libro, l'animatore potrà utilizzare il seguente suggerimento: creare uno spazio per i travestimenti.

Creazione di uno spazio per il trucco,  
il costume e il travestimento

Il costume, il trucco, il travestimento servono per «arredare» e ricoprire il corpo del bambino trasformandolo in un personaggio teatrale.

Giocare a falsificare noi stessi con il supporto di un costume contribuisce a migliorare la conoscenza della nostra identità, a comunicare i nostri pensieri affidandoli alla finzione della maschera.

Il gioco di mascheramento si può realizzare semplicemente e con soluzioni tecniche particolarmente divertenti e diversificate.

Per la creazione di uno spazio per il mascheramento serviranno:

- un grande specchio;
- abiti, stoffe, cappelli ecc., sempre a disposizione dei bambini.

All'interno dello spazio, l'animatore può predisporre dei momenti dedicati in particolare al trucco del volto.

Il trucco serve ad arricchire la definizione del personaggio / maschera.

Truccarsi, oltre a completare il mascheramento, serve a cambiare e amplificare le caratteristiche del volto dei bambini sottolineando o annullando le espressioni e le caratteristiche mimiche.

L'ultimo e ulteriore elemento di interesse legato al trucco è costituito dall'utilizzo del colore che può aiutarci a definire una condizione sociale, l'appartenenza a una razza, a sottolineare emozioni e stati d'animo contrastanti (il buono, il cattivo, il povero, il ricco, il bene, il male, il vecchio, il giovane ecc.).

## GIOCO-CONTENITORE: INVENTARE UN PERSONAGGIO-MASCHERA FANTASTICO

**SE FOSSI** Il gioco consiste nell'associare per «simpatia» se stessi con cose ed elementi reali utilizzando la formula: «Se fossi...».

«Se fossi un animale... quale vorrei essere e perché?».

«Se fossi un materiale... quale vorrei essere e perché?».

«Se fossi un movimento... quale vorrei essere e perché?».

«Se fossi una forma geometrica... quale vorrei essere e perché?».

«Se fossi un colore... quale vorrei essere e perché?».

«Se fossi un suono... quale vorrei essere e perché?».

«Se fossi un odore... quale vorrei essere e perché?».

«Se fossi un sapore... quale vorrei essere e perché?».

«Se fossi un'impressione tattile... quale vorrei essere e perché?».

Combinando insieme le risposte, costruire un profilo sintesi del personaggio/maschera.

## PROFILO SINTESI DEL PERSONAGGIO

«Se fossi

».

L'animatore potrà utilizzare «se fossi» in riferimento ad ulteriori elementi/stimolo.

Esempio

«Se fossi fuoco...»

«Se fossi acqua...»

«Se fossi una bicicletta...»

«Se fossi un punto interrogativo...»

ecc.

## LA DEFINIZIONE E IL PROFILO DEL PERSONAGGIO

Disegnare il personaggio.

Nome del personaggio

Razza

Età

Di cosa è fatto

Che amici frequenta

Che colori ha

Che odore ha

Come cammina

Che lingua parla

Dove vive

Cosa mangia

Cosa fa di notte

Cosa fa di giorno

L'elenco delle caratteristiche può essere ampliato dall'animatore seguendo particolari esigenze e necessità.