



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

**Scuola di
Scienze della Salute Umana**

Corso di Laurea Magistrale in
Scienze e tecniche dello sport e delle attività
motorie preventive e adattate

Dal corpo biologico al corpo biografico: un viaggio nel mondo scolastico attraverso il Movimento Biologico. Studio pilota.

Relatore

Giovanni Innocenti

Correlatore

Stefano Spaccapanico Proietti

Candidato

Laura Tombari

1: INTRODUZIONE.....	5
1.1 Creare connessioni: occasioni che diventano opportunità.....	5
1.2 Da biologia a biografia: da “avere un corpo” a “essere un corpo”	6
2: CORPO – MOVIMENTO – SCUOLA.....	8
2.1 Di che corpo parliamo quando parliamo di corpo?	8
2.1.1 Corpo disabitato: avere un corpo.....	8
2.1.2. Corpo abitato: essere un corpo.....	11
2.2 Cos'è il Movimento: Movimento Biologico.....	14
2.3 Educare attraverso il corpo e oltre l'educazione fisica: pedagogia del corpo incarnato in Movimento.....	17
3: SCOPO-SENSO DELLA TESI: OBIETTIVI	21
3.1 Corpo-movimento: strumento per abitare se stessi.....	21
3.2 Corpo-movimento: strumento per relazionarsi con l'altro.....	23
3.3 Corpo-movimento: strumento di apprendimento scolastico.....	25
3.4 Senso finale.....	27
4: CAPITOLI SPERIMENTALI.....	29
4.1 TIPO DI STUDIO: studio pilota.....	29
4.2 SOGGETTI: campione.....	30
4.3 METODI: meta-metodo.....	31
4.3.1 Cos'è un metodo	31
4.3.2 Movimento Biologico: meta-metodo.....	32
4.3.3 Setting Psicomotorio.....	33
4.3.4 Famiglie dell'azione.....	37
4.3.5 Programmazione.....	40

4.3.6 Il progetto: laboratori esperienziali.....	42
4.2.7 Feedback.....	44
4.4 RISULTATI.....	45
4.4.1 Questionari.....	45
4.4.2 Risultati.....	45
5: DISCUSSIONE.....	58
5.1 Analisi dei risultati.....	58
5.1.1 “Scala di autovalutazione dell'ansia (Zung, 1971)”.....	58
5.1.2 “Scala dell'autostima di Rosenberg (Rosenberg, 1965; versione italiana: Prezza, Trombaccia, Armento, 1994)”.....	60
5.1.3 Questionario-intervista.....	62
5.2 La difficoltà di studiare l'umano: scienza della complessità.....	71
5.3 Conclusioni.....	75
5.3.1 Corpo-movimento: strumento per abitare se stessi.....	75
5.3.2 Corpo-movimento: strumento per relazionarsi con l'altro.....	75
5.3.3 Corpo-movimento: strumento di apprendimento scolastico.....	75
5.3.4 Il senso finale: dal corpo biologico al corpo biografico.....	76
6: ALLEGATI.....	78
6.1 Programmazione: lezione per lezione.....	78
6.2 Racconto del percorso.....	90
6.3 Feedback.....	91
6.4 Questionari.....	97
7: BIBLIOGRAFIA.....	103

*Vedo il mio corpo come un'armatura,
che mi protegge solo quando serve.
Parlo con ciò che è rigido,
Esploro il mio corpo
e mi sento adatta.
Mi aggrappo a ciò che mi avvolge,
con l'istinto delle emozioni.
Costruisco il mio spazio e rispetto quello degli altri
e mi sento sabbia
ma mai facile da calpestare.
Sblocco i ricordi
e lascio che tutto attorno a me si evolva.*

Poesia, frutto del laboratorio espressivo conclusivo del progetto di tesi

1: INTRODUZIONE

1.1 Creare connessioni: occasioni che diventano opportunità

La proposta progettuale riportata nelle seguenti pagine nasce dalla volontà di coniugare due opportunità che mi si sono presentate contemporaneamente: la tesi di Laurea Magistrale in Scienze e tecniche dello sport e delle attività motorie preventive e adattate di Firenze (dove ho scelto, in qualità di relatore, il professore Giovanni Innocenti, insegnante con grande esperienza nel mondo della scuola a vari livelli) e la cattedra del corso complementare “Il fascino del Movimento” al Liceo Scientifico di Pesaro. Entrambe le opportunità si sono presentate in un momento di grande ricerca personale che mi ha portata a conoscere la realtà di Movimento Biologico e a scegliere Stefano Spaccapanico Proietti, fondatore e responsabile scientifico di Movimento Biologico e docente universitario, come correlatore della tesi, guida fondamentale per la riuscita del progetto. Grazie a questo intreccio di incontri, opportunità, occasioni e intuizioni ho deciso di elaborare la tesi di laurea dal titolo “Dal corpo biologico al corpo biografico” portando l’esperienza di Movimento Biologico nel percorso didattico del corso complementare svolto al Liceo.

Il corso complementare è una sperimentazione caratteristica del Liceo Scientifico di Pesaro che permette ai ragazzi delle classi seconde, terze e quarte di scegliere una materia extra-curricolare, svolta per due ore settimanali. La materia viene inserita a tutti gli effetti nel piano di studi e l’insegnamento è affidato a docenti esterni, esperti nei vari settori, per poter offrire agli studenti nuovi stimoli e favorire una crescita della loro curiosità e creatività.

1.2 Da biologia a biografia, da “avere un corpo” a “essere un corpo”

Il corpo è stato, nella mia esperienza, strumento di comunicazione, relazione e connessione. Ho dato forma ai miei primi passi di danza all'età di tre anni e muovermi in sala e sul palcoscenico erano mezzi potentissimi per far emergere ciò che vibrava dentro di me.

“La danza, linguaggio poetico del corpo attraverso cui l'essere umano esprime aspetti profondi di sé, risponde ad un bisogno profondo dell'uomo di dare forma a tensioni e spinte psichiche, spirituali, relazionali oltre che a quelle biologiche [...]. La danza è quindi un potente strumento di consapevolezza ma anche di rappresentazione, di comunicazione, di trasformazione, di possibilità di maggior integrazione [...]” (Govoni R. M., 1998, p.59). Ballare non lasciava spazio alla mia mente per intervenire, modificare, “avere la meglio”. Ballare era per me la perfetta non-separazione mente-corpo. Ballare era vita. Purtroppo e per fortuna “La fortuna è negli incontri”, e sono proprio gli incontri che spesso determinano la scelta di una strada o la rinuncia ad altri progetti; il percorso viene fortemente influenzato dai maestri che ti accompagnano, specialmente quando si è ancora in un'età che non permette una coscienza tale da poterli scegliere.

“Gli schemi motori si evolvono e cambiano durante il processo maturativo. Quando eventi traumatici o un qualsiasi altro ostacolo impedisce il processo naturale di crescita, esperienze non adattative si immagazzinano nel corpo e si riflettono, o vengono in qualche modo espresse nel movimento corporeo” (Govoni R. M., 1998, p.68). La danza e la pratica corporea, lentamente e senza troppa consapevolezza, mi hanno ingabbiata in un corpo che doveva necessariamente rispettare canoni prestabiliti e ben definiti e in quella nuova realtà sembrava mi trovassi a mio agio. Non c'era più spazio per il mio sentire, per i miei bisogni, per poter incarnare il mio mondo interiore; il mio corpo era diventato una macchina performante.

“A quei tempi il mio corpo era sempre con me. Camminava con me, correva con me, dormiva con me, rideva con me e mi seguiva dovunque andassi. [...] Gli insegnavo ad obbedirmi. [...] Apprezzavo in particolare il mio corpo quando mi serviva bene e quando mi permetteva di sentirmi viva e sana” (Dychtwald K., 1977, p.11).

Sentendomi, dopo tanti anni di apparente benessere ma latente frustrazione, di dover percorrere nuove strade, decisi di lasciare la danza imponendomi un cambiamento senza che ci fossero le condizioni adatte per poterlo sostenere e condividere. Avevo compreso che quella, nei termini in cui mi era stata proposta-imposta, non era la strada giusta, ed ero certa di essere io quella inadatta e che non ci fossero altre possibilità di movimento autentico anche per me. La passione per il corpo e il movimento non mi hanno mai abbandonata: ho scelto di intraprendere il percorso universitario con la laurea triennale in scienze biologiche dove, studiando a fondo quella “macchina biologica” che tanto amavo, mi resi conto di quanto avessi necessità non solo di poterla approfondire attraverso i libri ma di poterla sentire, di poterla vivere di nuovo fino in fondo. Ero caduta anche io, nei primi anni di studi, nel paradosso anatomico di una conoscenza studiata un pezzo alla volta, a compartimenti stagni, ma finalmente era tornata in me la necessità di “vivere il corpo”, “pensare con il corpo”, “abitare il mio corpo”, “essere il mio corpo”. Ho proseguito gli studi con il percorso di Scienze Motorie che mi vede qui oggi a concludere la Laurea Magistrale, ricordando quanto il corpo abbia bisogno di essere accolto, compreso, ascoltato.

“Finché non è nella carne, la conoscenza è solo rumore” Proverbio Africano
È solo grazie ad uno studio incarnato che è possibile rendere vivo tutto ciò che si studia sui libri e questo è ciò che mi ha portata a scegliere di sviluppare il lavoro conclusivo del mio percorso di studi nell’ambiente scolastico, che mi accompagna da tutta la vita e che sento possa essere terreno in cui portare la mia piccola esperienza.

2: CORPO – MOVIMENTO – SCUOLA

2.1 Di che corpo parliamo quando parliamo di corpo?

Mi sembra doveroso ricordare, approfondire e far luce sul concetto di corpo. La mia storia racconta profondamente come l'idea originaria che avevo di corpo si sia in qualche modo contaminata con quella di un corpo inteso come macchina prestante, che risponde a comando senza alcun tipo di ascolto, contatto e accoglienza. Il lavoro che andrò ad illustrare nasce dalla fortuna di essermi riappropriata, grazie ad un lungo percorso, di ciò che per me incarna il concetto di corpo.

2.1.1 Corpo disabitato: avere un corpo

“Il corpo che noi siamo, è la nostra in-scrizione originaria nel senso della Vita” (Manicardi L., 2005, p.8): le parole di Manicardi mi riportano alla mia infanzia: il corpo è infatti ciò con cui entriamo nel mondo e il mondo entra in noi. Senza di esso non potremmo fare esperienza di nulla. Pensare di esistere in quanto corpo è qualcosa che ci caratterizza nei primi anni di vita ed è ciò che mi ha portata a muovere i primi passi di danza con totale immersione in un'esperienza corporea che mi coinvolgeva interamente. “Il bambino ha una estrema capacità di distinguere il vero dal falso, l'autentico dal fittizio. Ma per poter integrare ciò che sente ha bisogno di vederlo rispecchiato e riconosciuto all'esterno, in modo da maturare fiducia nelle sue percezioni e nei suoi sentimenti. Se non incontra conferma, o viene deriso, o ancor peggio totalmente ignorato dall'ambiente che lo circonda, è costretto a rinunciare ad esprimere ciò che sente veramente.” (Tolja J., Puig T., 2016, p.156). Il fenomeno del rispecchiamento, definito da Winnicott con queste parole “ad un certo punto, viene il momento in cui il bambino si guarda intorno. Forse il bambino al seno non guarda il seno. E' più probabile che una caratteristica sia quella di guardare la faccia.[...] Che cosa vede il lattante quando guarda il viso della madre? Secondo me, di solito ciò che il lattante vede è sé stesso. In altre parole la madre guarda il bambino e ciò che essa appare è in rapporto con ciò

che essa scorge” (Winnicott D., 2019, pp. 184-185) ci ricorda quanta importanza abbia la madre nel processo di costruzione dell’identità. Sappiamo bene che il rapporto simbiotico madre-figlio dei primi anni di vita sia essenziale per un sano sviluppo psico-fisico e che il rispecchiamento sia centrale nella formazione di un iniziale senso di sé, base da cui partire per creare relazioni sane. Il neonato si percepisce come estensione della figura materna, che ha il compito di rispecchiare in modo accurato, empatico, sintonizzato ed integrato ciò che vede suo figlio. “Per quanto fenomeno precoce, questo specchio non perde il proprio potere con l’avanzare degli anni; con valore inalterato nel tempo, continua tutta la vita e spiega la ragione per cui continuiamo a vedere i nostri timori, desideri, successi e fallimenti riflessi in altre persone [...]. Dapprima il viso di una madre riflette l’idea che il figlio sia perfetto, in seguito l’immagine riflessa nello specchio subisce qualche modifica – il figlio non scorge più un’immagine indiscriminatamente adorata, ma una più meditata percezione di se stesso in quanto individuo. Si tratta di un aggiustamento essenziale” (Kets de Vries M., 2019, p.16).

Crescendo all’interno del mondo scolastico e della danza (realtà che hanno occupato gran parte delle mie giornate per tutta l’infanzia e l’adolescenza), ha avuto inizio, inconsciamente, un processo di nutrimento della separazione mente-corpo: ciò che sentivo dentro di me non trovava forma, conferme e risposte nel mondo esterno. Si parlava di movimento stando seduti ore sui banchi di scuola, si studiava il corpo umano senza poter esprimere emozioni e bisogni in maniera libera, si richiedeva emotività nei movimenti di danza imponendo regimi alimentari restrittivi e canoni fisici fortemente selettivi. Il contrasto, che si manifestava in maniera evidente all’esterno, stava nutrendo lentamente la mia parte più intima e profonda, fino a convincermi che il corpo dovesse obbedire a ciò che i miei insegnanti, i miei genitori e la mia mente volevano. Sono caduta, come tanti altri, nella trappola di vivere in un corpo disabitato. “Il mio corpo era un corpo imbalsamato, acconciato, un corpo trattato come spazio scenico dove allestire le “pubbliche relazioni”. Ridotto al rango di salotto buono, quello dove non si vive, che si tiene chiuso, pronto solo a essere

mostrato quando giunge il momento della
rappresentanza” (Vero S., 2008, descrizione libro).

Il corpo, oggi, è al centro di svariati contesti, dialoghi e discussioni. Fin dagli anni 70 è diventato protagonista di un processo di cura attraverso differenti percorsi; si sono infatti notevolmente sviluppate palestre, centri benessere, centri estetici e di dimagrimento. Il proliferare di queste realtà trova motivazioni sociali e soprattutto psicologiche: il corpo diventa il mezzo per creare, modellare ed irrobustire la propria rappresentazione interiore. A questo si aggiunge la necessità di curare la propria immagine costantemente mostrata sui social media, dove vengono suggeriti stereotipi di bellezza e stili di vita difficilmente raggiungibili ma che spesso si offrono come obiettivo da raggiungere e mantenere. La continua esposizione ai social media ha permesso un costante confronto con una realtà spesso utopica e che mina in maniera subdola l'autostima: Griffith et al. (2018) hanno osservato che un maggiore utilizzo dei social media porta ad una maggior preoccupazione per la propria immagine corporea, unita alla comparsa di disordini alimentari (Griffith et al., 2018); queste evidenze vengono confermate da altri studi (Vaquero-Cristóbal et al., 2013). “La sintassi che si muove negli spazi di una palestra è una sintassi impaurita e quindi irrigidita nel gesto di ribadire più o meno le stesse verità: io (corpo) sono in quanto mi mostro, questo è il mio momento di gloria, il fine ultimo delle mie imprese, la pasqua delle mie sofferenze private, consumata fra i brodini asettici di verdure accuratamente scelte e le apparenti trasgressioni delle barrette supervitaminiche al sapore di precipitato chimico!” (Vero S., 2008). “Nulla sembra tanto desiderabile quanto il suo benessere” ci dice Lacroix (Lacroix X., 2012, pp. 5-6). Ma di quale benessere parliamo? Siamo sicuri che l'idea di benessere a cui pensiamo di tendere sia un sentirsi bene, sentire-bene, sentire...? O piuttosto una tensione alla tecnicizzazione del corpo, che è diventato l'oggetto tra gli oggetti, esso stesso oggetto in quanto tratta se stesso come gli oggetti che produce. Il corpo è ad oggi un tempio da mostrare: è un corpo disabitato, probabilmente bello da vedere,

ma vuoto. “Un corpo vuoto di senso, zittito, non eloquente, senza profondità, omologato a canoni estetici alla moda, parcellizzato, anatomizzato, un corpo che è pura esteriorità, in fin dei conti neutralizzato e banalizzato” (Manicardi L., 2005, pp. 19-20). Nella cultura contemporanea il corpo è oggetto privilegiato d’interesse sia da parte dei singoli, che della quantità abnorme di informazioni mas-mediali. Ma in tutto ciò la dimensione della corporeità appare sempre più ridotta ad oggetto di cure estetiche, per la ricerca di un’immagine soddisfacente. (Mollo G., 2003). Sandro Vero lo chiama “corpo disabitato” e ritengo sia un’immagine assolutamente impattante e reale. Potremmo definirlo anche “il corpo del mondo del fitness”, anche se ritengo sia una generalizzazione, per lo più realistica, ma pur sempre per alcuni tratti troppo semplicistica. Questo perché la parola fitness, o anche l’essere “fit”, nutre in sé la volontà di seguire un percorso verso uno stato di salute fisica, psicologica e sociale. Il vero problema sta nel significato di cui si è impossessato questo termine, che tenta di emulare una salute “olistica” ma che poi, nella comunicazione e nella divulgazione, continua a proporre sempre e solo fisici scolpiti. Si promette benessere fisico e mentale percorrendo una via che agisce solo sulla sfera fisica, spesso in maniera meccanica e spersonalizzante.

2.1.2 Corpo abitato: essere un corpo

Il rapporto tra anatomia cognitiva ed anatomia esperienziale ci offre la possibilità di riflettere sul passaggio-trasformazione da corpo disabitato a corpo abitato, dall’aver un corpo ad essere un corpo. “L’anatomia esperienziale risulta infatti faccia dimenticata dell’anatomia cognitiva. Non a caso i latini utilizzavano due verbi per esprimere il concetto di sapere: *cognosco* e *sapio*; il primo riguarda la comprensione intellettuale e il secondo proviene da “assaporare, gustare”. [...] Rendersi conto che ogni componente anatomica è presente nel corpo e che, essendo viva, può essere accessibile per via esperienziale rappresenta, per chi riesce a coglierne

tutte le diverse implicazioni, una profonda rivoluzione nel modo di pensare se stessi” (Tolja J., Puig T., 2016, p. 38).

Ripartire quindi dall’esperienza di ciò che sono e non solo da ciò che conosco rispetto al mio corpo è ciò che mi ha permesso di tornare ad abitarlo e ritengo sia un processo interessante e fortemente percorribile da chi, come me, fatica o ha faticato a sentirsi corpo e ad essere corpo ma allo stesso tempo sente una tensione verso questa modalità autentica di essere e stare nel mondo. “Essere corpo è strettamente legato alla possibilità di poter conoscere e sentire il corpo dall’interno e non solo dall’esterno.” (Tolja J., Puig T., 2016, p. 37).

“Il corpo ha questa straordinaria e temibile caratteristica, di essere contemporaneamente messaggio e messaggero per noi. È lo strumento con cui l’inconscio comunica con noi ed è esso stesso il contenuto della comunicazione. Se è vero che il corpo non dimentica, [...] è altrettanto vero che esso è stato a lungo dimenticato, [...] trascurato rispetto al fondamentale ruolo che riveste per la costruzione della nostra identità, per le nostre memorie, per l’apprendimento e per il pensiero” (Poli E. F., 2019, pp. 125-126). Il corpo è lo strumento che abbiamo per abitare il mondo ed è il soggetto che modificando l’ambiente riesce ad apprendere gli elementi che caratterizzano quell’ambiente e il dialogo che il mondo esterno mette in atto con il nostro mondo interno ci permette di conoscere il nostro corpo: il corpo è soggetto e oggetto di studio, registratore e regista di eventi. E, avanzando ulteriormente in questa direzione, «Il corpo [...] è responsabilità che personalizza, [...] ed è proprio nel corpo che mi accomuna ad ogni uomo e al tempo stesso mi personalizza, che è incisa la mia unicità, la mia irripetibilità, ma anche la mia chiamata a esistere con gli altri, grazie agli altri e per gli altri: il corpo è appello e memoriale della vocazione di ogni uomo alla libertà e alla responsabilità» (Manicardi L., 2005, pp. 10-11) Responsabilità verso se stessi e verso chi ci è accanto. Il nostro corpo ci ricorda che siamo esseri complessi, ricchi di tante sfumature e che un’educazione corporea deve poter riguardare l’uomo nella sua totalità. “Il corpo è il nostro modo di essere nel mondo, di prendervi parte, di rispondere ai suoi molteplici richiami e alle sue sollecitazioni di gioia o di

dolore, cose tutte che plasmano il nostro corpo fino a renderlo immagine fedele del nostro carattere, di chi noi siamo" (Manicardi L., 2005, pp. 23).

2.2 Cos'è il Movimento: Movimento Biologico

“Non tutto ciò che brilla è Oro. Non tutte le strade sono un Percorso. Non tutti i suoni sono Parole. Non tutti i gesti sono espressioni. Non tutto il moto è Movimento” (Spaccapanico Proietti S., 2021, p. 46).

Il nostro corpo, per poter sopravvivere e fare esperienza, ha necessità di assolvere a svariati bisogni: il movimento è un bisogno primario dell'essere umano e può garantire la risposta a tutti gli altri bisogni. Come tutte le funzioni biologiche, il movimento ha necessità di essere soddisfatto e stimolato per poter massimizzare il proprio potenziale evolutivo. Sappiamo infatti che tutto ciò che non viene stimolato, per necessità biologica tende a perdere funzionalità (*“use it or lose it”*): il corpo che siamo diventa tanto più efficace e funzionale quanto più è stimolato. Nel nostro vivere quotidiano il movimento è assolutamente sotto stimolato: abbiamo ad oggi la possibilità di metterci in relazione con l'altro, di nutrirci e di compiere tantissime altre azioni quotidiane senza muoverci. Un corpo che non si muove è un corpo che fa poca esperienza di se stesso e che quindi non è in grado di sviluppare quel codice corporeo sensoriale che è alla base dei fenomeni empatici. Le emozioni stesse sono atti motori: il cuore che aumenta le sue pulsazioni, il respiro che si fa più frequente; meno conosciamo il nostro mondo emotivo, meno conosceremo il mondo psichico e meno riusciremo a comprendere l'altro.

Senza movimento non c'è vita, ma soprattutto: “Non è sufficiente un corpo in movimento per parlare di Movimento” (Spaccapanico Proietti S., 2021). Il movimento di oggi, con la m minuscola, manca spesso di quella dimensione sensibile, empatica e di ascolto verso se stessi e gli altri. Non possiamo pensare di racchiudere le molteplici dimensioni filosofiche e, soprattutto, fisiologiche del Movimento umano alla sola pratica degli “esercizi” che caratterizzano il fitness e lo sport. Se filosoficamente il concetto di Movimento può essere inquadrato attraverso filtri che possono avere la sembianza dell'opinione, fisiologicamente non possiamo trascendere nella deriva personalistica dell'opinione. [...] Perché si possa sfruttare l'enorme

potenziale che il Movimento può manifestare nella nostra evoluzione personale, è necessario pensare ad una pratica che coniughi al proprio interno tutte le molteplici dimensioni del Movimento come funzione. (Spaccapanico Proietti S., 2021, pp. 51-52) Fitness e sport impattano solo su alcune dimensioni del movimento e se volessimo definire il rapporto tra sport, fitness e Movimento, potremmo citare le parole di Katy Bowman : “*Exercise is Movement. Movement is not always exercise*” (Bowman K., 2015); che si incarnano nell’immagine sotto riportata (**Fig. 1**), che evidenzia chiaramente come Fitness, Sport, Pratiche “olistiche”, Arti performative ed altre forme di moto non vengano in nessun modo demonizzate o escluse, bensì sono elementi che contribuiscono a dare corpo al grande contenitore che può abbracciare tutte queste forme, il Movimento.

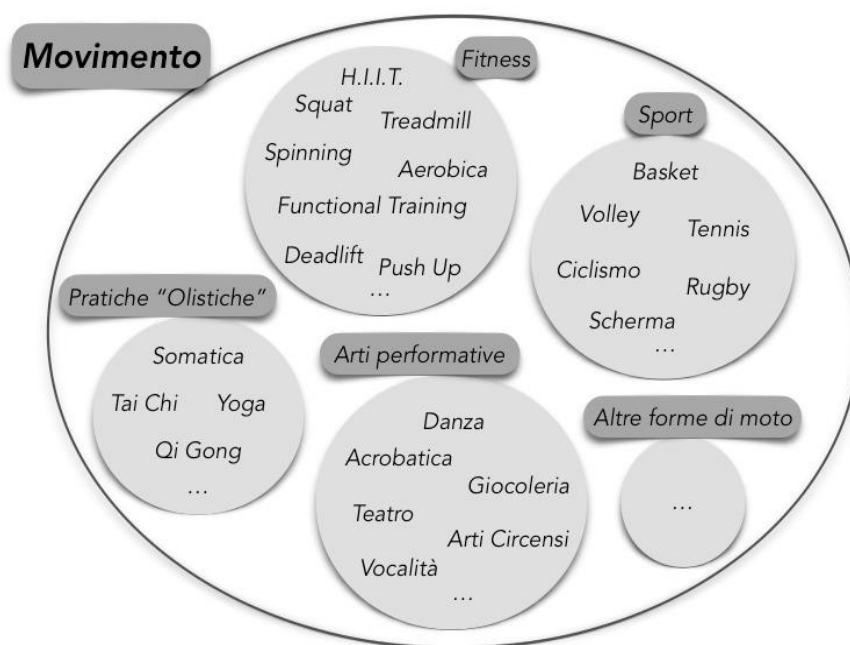


Fig. 1: Rappresentazione grafica e schematica del concetto di Movimento (con la M maiuscola) secondo la teoria di Movimento Biologico. (Umanizzare il Movimento, 2021)

Il Movimento è la Madre di tutte le sue manifestazioni ed espressioni. Ciò che allora diventa fondamentale progettare, proporre e diffondere è un itinerario di ricerca della saggezza del corpo, che passi dal Movimento con la

M maiuscola e da un nuovo modo di pensare al fitness e allo sport.

“Il nostro corpo in Movimento, con la M maiuscola, è l'espressione del modo di essere originale di ognuno di noi, della nostra essenza, della nostra particolare presenza nel mondo” (Spaccapanico Proietti S., 2021).

Il Movimento è una cosa SERIA: è una funzione organica adattativa (è necessario per la sopravvivenza dell'organismo, ed è altamente adattativo), cognitiva (lo sviluppo cognitivo è dipendente dallo sviluppo motorio: quanto più riesco a fare esperienza corporea, tanto più potrò sviluppare la sfera cognitiva), relazionale (tutto ciò che ci permette di relazionarci con l'altro passa, inevitabilmente, attraverso il canale del movimento), espressiva-emotiva (basti pensare alla mimica facciale, migliaia di movimenti sul nostro vivo ci permettono di comunicare con l'altro). Il movimento è una realtà immanente; occorre dunque un processo pedagogico strutturato, articolato, integrato, ponderato che coniughi scienza e arte nella progettazione ed erogazione dei laboratori esperienziali a mediazione corporea.

Movimento Biologico vede nelle tradizionali proposte dell'industria dello sport e del fitness una via meccanicistica all'educazione al Movimento (schiacciata sulla biomeccanica, basata sulla ripetizione di un modello da imitare fornito dall'esterno al soggetto), responsabile dell'acquisizione di schemi motori stereotipati e rigidi. L'apprendimento delle prassie (l'insieme dei movimenti coordinati intenzionali in funzione di un risultato, alla base dell'efficacia del gesto) non può che avvenire grazie a un procedimento capace di conferire agli apprendimenti motori caratteri di soggettività, plasticità ed apertura. Movimento Biologico propone esperienze, non esercizi. Le esperienze sono finalizzate a stimolare adattabilità e non adattamento e ad indurre la creazione plastica piuttosto che una forma bella ed estetica, priva di qualcuno che la abiti. Le esperienze sono frutto di introspezione e non di esibizione, per creare una pratica consapevole, scevra di intrattenimento.

2.3 Oltre l'educazione fisica. Educare attraverso il corpo: pedagogia del corpo incarnato in Movimento

“L'idea che oggi abbiamo di “educazione fisica” all'interno del mondo scolastico è legata ad una concezione dualistica dell'uomo. Nella nostra cultura e fino a questi ultimi anni, l'educazione è rimasta esclusivamente di tipo intellettualistico, fatta essenzialmente di verbalismo ed astrazione” (Le Boulch J., 2003, p. 13). Con queste parole, il medico e professore di educazione fisica, nonché fondatore della psicocinetica Jean Le Boulch, apre il suo libro Educare con il movimento, alla fine degli anni '70, e non mi sento di affermare che la modalità con cui oggi vengono progettate e vissute le ore di educazione fisica nel contesto scolastico (con particolare riferimento alla scuola secondaria di secondo grado) siano così distanti da quanto riportato sopra. “Il posto che occupa l'educazione fisica, in una concezione intellettualistica dell'educazione, è alquanto modesto; si riduce al mantenimento della salute e alla manifestazione del bisogno di distensione (aspetto ricreativo dell'educazione fisica” (Le Boulch J., 2003, p. 14). “La scuola sembra aver dimenticato l'opportunità della *paideia* come formazione integrale dell'uomo attraverso la cultura (che comprende le attività motorie), e tende a considerare l'educazione fisica come insegnamento secondario e ricreativo, anziché come piena opportunità pedagogica al servizio della persona” (Mollo G., 2003).

Il progetto di tesi proposto sceglie di portare un messaggio diverso all'interno del mondo scolastico, fondando tutta la progettazione della proposta sulla “Pedagogia del corpo incarnato in movimento”, pilastro di Movimento Biologico, che vorrei sviscerare per poter raccontare, in maniera profonda e chiara, cosa ha animato l'intero percorso. Partiamo dunque dalla definizione di Pedagogia, che Treccani descrive come “disciplina che studia i processi dell'educazione e della formazione umana”. Emergono due termini, notevolmente citati nei precedenti capitoli, che vale la pena di evidenziare e definire ulteriormente: - educazione, dal verbo educare: dal lat. *educare*, intens. di *educĕre* «trarre fuori, allevare», comp. di *e-1* e *ducĕre* «trarre, condurre» (Treccani);

- formazione: dal lat. *formatio* – *onis*, l'atto, il modo di formare. Da queste definizioni si evince l'importanza del ruolo dell'insegnante, colui che getta un seme, accende un fuoco, stimola la creatività di chi apprende. Educare attraverso il movimento significa condurre all'esterno ciò che ognuno ha nel suo mondo interno, dando al soggetto i mezzi per poter acquisire la propria forma. Il processo di educazione è funzionale al processo di formazione: attraverso il percorso didattico costruito dall'insegnante è auspicabile fornire all'allievo gli strumenti per favorire il passaggio da una condizione di "ignoranza corporea" all'acquisizione di una nuova forma. Ognuno di noi può, infatti, prendere forma, nel proprio percorso di continua crescita, attraverso due canali ben distinti: quello dell'istruzione, dell'esercizio, del "giusto-sbagliato" e "corretto-scorretto" a priori, creando una formazione rigida e restrittiva, schematica e protocollata, parziale e parcellizzata; oppure ricevendo strumenti e mezzi per formarsi ed educarsi, dove saranno le esperienze a dare forma e non un'istruzione verticale. L'insegnante, soprattutto in ambito motorio, diventa veicolo di crescita non tanto per le nozioni trasferite, quanto più per ciò che è in grado di far esperire, e per la modalità con la quale riesce a coinvolgere chi ha di fronte, accompagnandolo e sostenendolo.

I quadri pedagogici di riferimento sono i seguenti:

- Pedagogia del corpo di Ivano Gamelli, professore che costruisce un modello pedagogico basato sulla corporeità. "Questo approccio non si circoscrive in uno spazio e in modalità educative specialistiche d'intervento ma è un'attitudine formativa trasversale, segnata dalla dimensione della scoperta, dell'apertura dei sensi, della messa in gioco di pensiero-corpo-emozione nella relazione" (Gamelli I., 2011, p. XI). Gamelli si propone di rivisitare gli scenari dell'educazione e della cura per sottolineare l'importanza di integrare tutto ciò che è esperienza al sapere. "Il suo obiettivo è mostrare vie pedagogiche (con i bambini come con gli adulti) per progetti e interventi dove la ricerca sul corpo si sposa in modo fluido con le strategie formative di impronta narrativa, riconducibile in particolar alla metodologia autobiografica" (Spaccapanico Proietti S., 2021, p.62) ed è proprio questo aspetto che viene riproposto ed

esaltato nella pedagogia di Movimento Biologico e nel progetto di tesi;

- Pedagogia dell'incarnazione di Alba Naccari, che proviene dal mondo della danzamovimentoterapia e parla di incarnazione proponendo uno step regressivo rispetto al concetto di corpo di Ivano Gamelli. “L'*incarnazione* è insieme *processo*, opportunità, dimensione educativa e finalità pedagogica [...]: è in particolare opportunità pedagogica perché, proprio tramite l'ascolto della corporeità ed il lavoro educativo realizzato attraverso il movimento, si può realizzare l'integrazione delle dimensioni della persona [...]. Il corpo non nasce finito e definito, ma sono le esperienze che danno anima e vita al corpo e permettono al corpo di essere incarnato” (Naccari A. G. A., 2006, introduzione);
- Pedagogia del movimento di F. Casolo e G. Mari che si riferisce, in termini più precisi, alla pedagogia dello sport e delle attività motorie.

Non avendo la necessità di sposare uno o l'altro filone o di crearne di nuovi, Movimento Biologico sceglie di mediare tra queste proposte pedagogiche proponendo una “PEDAGOGIA DEL CORPO INCARNATO IN MOVIMENTO”, un filtro attraverso il quale mettere in gioco i corpi nelle relazioni educative, restituendo al corpo un ruolo centrale nel processo di apprendimento.

“La pedagogia del corpo non si circoscrive in uno spazio e in modalità educative specialistiche di intervento. È un'attitudine formativa trasversale segnata dalla dimensione della scoperta, dall'apertura dei sensi, dalla messa in gioco di pensiero-corpo-emozione nella relazione educativa (Gamelli I., 2011, p. XI); caratterizzata da un insieme di attività grazie alle quali entrare in contatto, in modo più significativo ed evolutivo, con quella dimensione sostanziale della persona che è la corporeità, ed attraverso essa, con lo spessore psichico, singolare, creativo e spirituale della personalità individuale. L'educazione della corporeità attraverso il movimento, rappresenta l'educazione della persona in tutto il suo essere, incentrata nel riconoscimento, accettazione e valorizzazione del proprio “essere corpo” (Naccari A. G. A., 2006, p. 9). La pedagogia del corpo incarnato in movimento è lo strumento dell'insegnante, dell'allievo, della famiglia, dell'istituzione sportiva, della scuola, per dare una concretizzazione metodologica a tutto ciò che comprendono le esperienze

proposte. È un'opportunità che ha l'insegnante per far sì che il movimento diventi strumento di apprendimento della biologia, della cognizione, della relazione, dell'espressività, del mondo spirituale e di tutto ciò che sta all'interno dell'essere umano.

“Nei laboratori, che utilizzano il corpo come strumento di movimento e il movimento come mezzo per far sì che il corpo possa apprendere, è possibile far esperienza della complessità dell'essere umano. In questo modo sarà possibile annullare l'idea di separazione tra dimensione somatica, cognitiva, interiore ed esteriore ecc...” (Spaccapanico Proietti S., 2021).

3: SCOPO-SENSO DELLA TESI: OBIETTIVI

In questo capitolo verrà sviscerato e commentato lo scopo, inteso come senso e anche come direzione, del lavoro di tesi. Gli obiettivi che seguono nascono da quanto approfondito nei capitoli precedenti, che potrebbe riassumersi in queste parole: "Il corpo è luogo dell'esistere stesso della persona, a partire dal quale siamo consapevoli di noi stessi, del mondo e degli altri, è la realtà nella/con la quale percepiamo, sentiamo, pensiamo ed entriamo in relazione. La corporeità è la persona stessa" (Mollo G., 2003).

3.1 Corpo-movimento: strumento per abitare se stessi

I laboratori proposti sono accomunati, in prima istanza, dall'uso del corpo nelle più svariate forme e in tutte le sue parti e possibilità. La conoscenza del corpo attraverso il movimento implica, infatti, diversi aspetti, che sono stati obiettivo del progetto e che si è tentato poi di analizzare e verificare con il questionario-intervista proposto ai soggetti ad inizio e fine esperienza. Tutti gli obiettivi che verranno elencati si fondano sull'idea che per favorire lo sviluppo di un individuo occorre guardarlo nella sua totalità e, allo stesso tempo, che il gruppo a cui si propone il progetto è formato da singoli, che hanno storie, tempi di reazione ed elaborazione, modi di esserci di rispondere agli stimoli totalmente differenti e che vanno accolti e mai forzati.

In estrema sintesi, gli obiettivi del singolo sono:

- Stabilire una profonda connessione con se stessi, tramite la percezione del proprio corpo e lo sviluppo della padronanza di schemi motori che possano continuamente adattarsi alle variabili spazio-tempo;
- Scoprire nuove forme di movimento, libere da schemi precostituiti e che possano essere organizzate nello spazio;
- Rispettare i propri limiti, vivendoli non come ostacoli ma come opportunità di manifestazione e crescita creativa della propria espressività;
- Ricercare il proprio ritmo, grazie all'ascolto e al fluire del sentire;
- Ritrovare il piacere nel movimento, espressione della pulsione

profonda, origine della vitalità e fonte di conoscenza istintiva;

- Sviluppare quella che Romain definisce “attenzione interiorizzata”, che permette di “vedersi agire” e quindi di comprendersi;
- Creare momenti di consapevolezza e autostima rispetto alla propria identità (di studenti, di esseri pensanti), favorendo l'espressione a scopo orientativo di interessi, punti di vista, propensioni e bisogni di apprendimento personali (Gamelli I., 2011, p. 112).

3.2 Corpo-movimento: strumento per relazionarsi con l'altro

“Lo sviluppo umano della personalità non può realizzarsi se non nella relazione con l'altro. L'individualizzazione e la socializzazione procedono, necessariamente, di pari passo in pedagogia così come si sviluppano parallelamente nel corso dell'evoluzione psichica. Sono questi due processi solidali che debbono equilibrarsi” (Le Boulch J., 2003, p. 18). Mucchielli evidenzia come “Il mondo e l'io si costituiscono correlativamente e si ristrutturano reciprocamente” ed è questo il presupposto da cui parte ogni proposta progettuale. Nei laboratori di Movimento Biologico il gruppo ha il ruolo di “contenitore dell'esperienza”: grazie al sostegno del gruppo, l'individuo può mettersi in gioco e condividere esperienze ed emozioni che hanno senso ed acquistano senso nel momento in cui c'è un gruppo che accoglie e trasforma. Il gruppo ha il potere di ampliare la dimensione della creatività grazie ai tanti input che creano una risultante eterogenea ed armonica. Grazie al gruppo è possibile fare esperienza viva e tangibile della complessità: quando il gruppo si autosostiene, l'equilibrio del singolo non è più un problema poiché può affidarsi all'equilibrio della totalità degli elementi, che governa e sostiene ogni cellula-unità-membro in quanto parte del tutto. “Quel che può accadere durante la pratica in Movimento Biologico, soprattutto negli esercizi relazionali proposti, è che cominciamo a consentire a noi stessi di non giudicare le nostre esperienze interne (ed esterne) con lo sguardo malevolo dell'inquisitore. Impariamo a far pace ed accogliere gli stati emotivi e dar loro l'importanza “informativa” che meritano.” (Briffi S., 2021).

In estrema sintesi, gli obiettivi del singolo all'interno del gruppo sono:

- Stimolare la pratica del rispecchiamento e rafforzare l'identità individuale;
- Sentirsi sostenuti dal gruppo;
- Saper sostenere e accogliere ciò che l'altro dona al gruppo;
- Superare la vergogna di mostrarsi ed acquisire sicurezza e fiducia;

- Stimolare il senso di appartenenza al gruppo classe;
- Essere guide etiche nelle diverse esperienze corporee. (Gamelli I., 2011, p. 11).

3.3 Corpo-movimento: strumento di apprendimento scolastico

“Per sviluppare in modo significativo e permanente la “forma” di ciascun allievo, è necessario considerarlo e coinvolgerlo nella sua totalità. In modo particolare il lavoro scolastico, percepito dall’allievo come una costrizione, non permette lo svilupparsi di capacità autenticamente integrate della personalità. [...] Occorre stimolare l’attività propria dell’alunno basandosi sui bisogni. L’interesse, che appare come la fissazione attuale di un bisogno, appare dunque la base indispensabile delle acquisizioni del fanciullo, affinché questi usufruisca di tutte le sue risorse per raggiungere un fine in rapporto con i propri bisogni. [...] L’educazione deve essere creatrice di bisogni nuovi necessari all’adattamento all’ambiente, particolarmente a quello sociale” (Le Boulch J., 2003, pp. 15-16). “Ciò che provoca più frustrazione all’interno del mondo scolastico è la continua frammentazione, parcellizzazione del sapere secondo unità didattiche, che nutre e alimenta il senso di separazione e distanza. La decontestualizzazione delle discipline, la loro assolutizzazione, come se preesistessero saperi, trovano conferma in un insieme di procedure metodologiche fatte proprie da una prassi consolidata nella scuola” (Gamelli I., 2011, p. 110). “Ci insegnano, a partire dalle scuole elementari, a isolare gli oggetti (dal loro ambiente), a separare le discipline (piuttosto che a riconoscere le loro solidarietà), a disgiungere i problemi, piuttosto che a collegare e a integrare, a separare ciò che è legato, a eliminare tutto ciò che apporta disordini o contraddizioni nel nostro intelletto” (Morin E., 2000, p. 7). Sappiamo invece che “tutte le discipline, compresa quella che si occupa del movimento, concorrono in maniera unica e imprescindibile a realizzare il fine dell’educazione” (Vicini M., 2017).

Nei laboratori proposti il fine ultimo è quello di creare uno spazio di integrazione, dove il corpo sia strumento non solo di apprendimento e di ascolto, ma anche mezzo per poter consolidare i saperi proposti dalle altre discipline scolastiche. E procedendo ulteriormente, ogni laboratorio si propone di valorizzare il contributo interdisciplinare che può apportare il movimento all’acquisizione di nuovi saperi. Interpretando e incarnando la storia di Ulisse,

recitando ad alta voce i testi di una poesia, giocando insieme ad altri corpi con strategie che attingono al mondo matematico, ci si propone di far vivere esperienze di apprendimento totalizzante, che possano abbracciare e dare dignità a tutto il sapere offerto dal mondo scolastico. Obiettivo principe del progetto, in termini scolastici, è dedicare un'attenzione attiva alla conoscenza di sé in fase di avvio del percorso scolastico, affinché possa essere punto di partenza per stilare un programma adeguato agli studenti.

Ricordando che “qualsiasi contenuto disciplinare prende senso all'interno di una relazione” (Gamelli I., 2011, p. 111), i laboratori mirano anche a sottolineare l'importanza di porre la relazione al centro dell'apprendimento, in modo particolare con l'insegnante alla luce degli obiettivi sopra citati.

In estrema sintesi, gli obiettivi del singolo e del gruppo nel contesto scolastico sono:

- integrare l'apprendimento attraverso la pratica corporea personale-collettiva;
- percepire la scuola come luogo di incontro, dialogo ed espressione;
- coinvolgere il proprio corpo nell'apprendimento di tutte le materie scolastiche;
- [...] “riflettere sul rapporto con il sapere scolastico e con altre forme di sapere, sui personali modi di ricordare, capire, imparare: collegando il pensiero alle emozioni, il vissuto scolastico a quello soggettivo” (Gamelli I., 2011, p. 112).

3.4 Senso finale

Il progetto ha l'ambizioso obiettivo di porre il corpo e il movimento al centro di ogni proposta laboratoriale, perno e punto di partenza per (3.1) conoscere se stessi, (3.2) entrare in relazione con l'altro, (nel caso specifico in riferimento al gruppo classe e all'insegnante), (3.3) ed apprendere attraverso l'esperienza. Nel mondo scolastico i ragazzi apprendono attraverso il canale "biologico", che presuppone una modalità di proposta frontale, asimmetrica, di separazione mente-corpo: i corpi, impossibilitati a muoversi per la maggior parte del tempo, lasciano alla mente la possibilità di apprendere informazioni schematiche, stereotipate, prive di vissuto personale e di emotività. Ritengo che il mondo scolastico, e quindi non solo gli allievi ma anche l'intero corpo docente, necessiti movimento all'interno di un contesto che possa agire anche attraverso il canale "biografico", che presuppone una forma di apprendimento coinvolgente, che possa far sperimentare anche e soprattutto con il corpo, che possa rivolgersi agli allievi nella loro totalità integrando nuovi saperi con il loro mondo interno, che sia emotivo, psicologico, sociale ecc. Questa proposta non è attuabile se il corpo-docente non è disposto a mettersi in gioco con la stessa globalità, attuando l'insegnamento con uno stile cooperativo, fondato sul principio della gestione formativa dei differenti modi di apprendere degli alunni. "Nelle classi cooperative, viene messo in atto dall'insegnante lo "stile pedagogico" ovvero quell'insieme di condotte cognitive, emotive e relazionali utilizzate dal docente nella gestione del gruppo classe in dipendenza della funzione di insegnamento personalmente svolta" (Damiani P., 2014, p. 35). L'aspetto fondamentale di una didattica così orientata consiste non tanto nel moltiplicare le attività e le strategie didattiche proposte, quanto nel proporre l'integrazione tra i diversi canali che non dovranno risultare aggiunti o giustapposti in modo separato e frammentato. Tale indicazione si colloca sulla scia delle ultime scoperte del funzionamento dell'attività mentale: un funzionamento per integrazione di processi alti e processi bassi e di attività dell'emisfero destro con attività dell'emisfero sinistro.

Secondo Gentile (2007), le varie forme di intelligenza non sono isolate ma operano interagendo insieme; ciascun alunno manifesta un profilo intellettuale

personale, risultato della combinazione di “intelligenze”, più o meno dominanti. È importante far sì che ciò che si apprende passi per la biografia degli allievi e che vada ad aggiungere, plasmare, modificare la traccia, la carne, il bagaglio di ciascuno di loro. Non sarà quindi così importante modificare ogni volta le proposte di apprendimento sulla base delle esigenze del singolo, ma fornire strumenti per poter sperimentare rispetto all'apprendimento, al fine di poter accompagnare ciascun allievo nella propria, personale, intima e condivisa ricerca, che avrà come fine ultimo l'apprendere avendo fatto esperienza.

4: CAPITOLI SPERIMENTALI

Nei seguenti paragrafi saranno argomentati: il tipo di studio, i metodi scelti per la programmazione ed attuazione del progetto, la programmazione generale e quella specifica di ogni laboratorio proposto.

4.1 TIPO DI STUDIO: studio pilota

Alla luce della capienza del campione a disposizione per il progetto di tesi (11 studentesse), sul quale non è stato possibile compiere alcun tipo di scelta o richiesta specifica (essendo il progetto una proposta scolastica e liberamente fruibile dagli alunni), e tenuto conto della forte carenza di fonti e materiale presente in letteratura rispetto all'oggetto di tesi, si è scelto di classificare il progetto come "studio pilota", definito "applicazione iniziale, su piccola scala, di un protocollo di studio, al fine di verificare se il progetto è adeguato, stabilirne la fattibilità o ricavare informazioni che permettano di determinare la grandezza del campione dello studio definitivo".

4.2 SOGGETTI: campione

Il Liceo scientifico e musicale “G. Marconi” di Pesaro, (contesto scolastico nel quale è stato svolto il progetto di tesi), nella prospettiva dell'innovazione e della qualità della didattica, ha predisposto che i corsi ordinari previsti dal liceo scientifico, liceo delle scienze applicate e liceo sportivo fossero potenziati e adeguati agli interessi, alle capacità, alle prospettive formative di ogni studente dedicando due ore settimanali, dal secondo al quarto anno, ad una disciplina complementare a scelta dello studente. La disciplina complementare frequentata in ciascuna annualità entra a far parte a tutti gli effetti del piano di studi, per cui: la frequenza è obbligatoria, il profitto è oggetto di valutazione, il diploma finale riporterà indicazione del percorso di studi seguito. Il corso complementare “Il fascino del movimento” è stato scelto liberamente da undici ragazze, tra i quindici e i diciotto anni, delle classi II, III e IV del liceo e si è svolto tutti i venerdì nelle ultime due ore dell'orario scolastico (dalle ore 12:05 alle ore 13:40). Avendo condiviso la cattedra con un'altra insegnante, lo studio pilota si è svolto da febbraio a maggio e ha visto l'alternarsi di lezioni in presenza (svolte in una stanza del Liceo dotata di parquet e sistema di amplificazione audio e video) e lezioni a distanza, dettate dall'emergenza pandemica da Covid-19.

4.3 METODI

4.3.1 Cos'è un metodo

Il vocabolario Treccani riporta la seguente definizione di metodo: **mètodo** s. m. [dal lat. *methōdus* f., gr. μέθοδος f., «ricerca, indagine, investigazione», e anche «il modo della ricerca», comp. di μετα- che include qui l'idea del perseguire, del tener dietro, e ὁδός «via», quindi, letteralmente «l'andar dietro; via per giungere a un determinato luogo o scopo»].

– 1. In genere, il modo, la via, il procedimento seguito nel perseguire uno scopo, nello svolgere una qualsiasi attività, secondo un ordine e un piano pre-stabiliti in vista del fine che s'intende raggiungere: *m. d'indagine, di studio, di lavorazione, di coltivazione; applicare, seguire un m.; formarsi un m. proprio; un buon m., un cattivo m.; un m. giusto, sbagliato.* Con significati più particolari:

a. Nella storia del pensiero filosofico e scientifico, ogni procedimento inteso a raggiungere una conoscenza certa, dotata comunque di significato, e, soprattutto nel caso della filosofia, vera: *m. dialogico* (o *socratico*, o *maieutico*), il metodo che, avvalendosi dell'incalzare di domande, spinge l'interlocutore a chiarificare quanto più è possibile il significato dei concetti usati e, soprattutto, ad evitare l'errore consistente nell'accettazione inconsapevole di pregiudizî; [...]

b. Nella scienza contemporanea s'intende correntemente per *m. scientifico* l'insieme di norme, direttive e convenzioni seguite nell'impostazione e nella conduzione della ricerca, in base a criterî generali di razionalità e obiettività che garantiscano non solo la significatività e la comunicabilità dei processi di acquisizione teorica, ma anche la riproducibilità e la verificabilità delle osservazioni su cui tali processi si basano.

Da questa definizione risulta chiara la necessità di ricercare e analizzare il corretto procedimento per raggiungere un risultato. “Il concetto di metodo evoca un orientamento al protocollo; una sorta di ricetta in cui, noto l'ordine degli ingredienti e il procedimento operativo, sia raggiungibile lo scopo per il quale il metodo viene applicato” (Spaccapanico Proietti S., 2021, p.257).

L'orientamento di Movimento Biologico è la ricerca di Senso, che a differenza dello scopo (che si ritrova fuori di noi) è da ricercare dentro di noi. Se le premesse del percorso sono quelle di riconoscere il corpo non solo in quanto "corpo biologico" ma anche quale "corpo biografico", non possiamo parlare di scopo e di movimento, ma di Senso e Movimento.

4.3.2 Movimento Biologico: meta-metodo

E se parliamo di Senso e di Movimento, non possiamo riferirci univocamente ad un metodo (inteso come unica via percorribile), piuttosto ad un Meta-Metodo. "Movimento Biologico non si configura come un metodo, ambisce ad essere un Meta-Metodo, uno studio libero ed aperto di metodi che abbandona il mito del "personalismo" per tendere all'integrazione tra approcci, stili, epoche, filosofie. Un sistema che mira ad una "consapevolezza consapevole": la capacità di essere a conoscenza di ciò che accade nel proprio corpo (sensazioni, percezioni, tono muscolare, stati emotivi, processi di pensiero, modificazioni gestuali, ecc.) e delle proprie risposte comportamentali, istante dopo istante. Diventare "consapevolmente consapevoli" richiede di generare un'intenzione e canalizzare la propria attenzione al "come sto facendo ciò che sto facendo, qualsiasi cosa stia facendo"; vigili allo scorrere dell'esperienza, in maniera non giudicante, momento dopo momento. È questo il paradigma di Movimento Biologico" (Spaccapanico Proietti S., 2021, pp. 256-258). In Movimento Biologico le pratiche respiratorie e la meditazione formale incontrano la giocoleria, i movimenti ginnici a corpo libero si coniugano con il rilassamento muscolare progressivo, le tecniche di mobilità "analitica" interagiscono con la libera espressione, la voce corrobora il gesto, il dinamismo dà forma al silenzio, l'armonia contamina il gioco. La forza di questo approccio è la possibilità di integrare in una proposta laboratoriale tanti mondi e discipline senza la pretesa di diventare un "*brand*", un'etichetta, contenitore commerciale. Il senso è quello di unire ciò che nella realtà risulta separato: la dimensione psichica con quella corporea, la dimensione sociologica con quella individuale, la dimensione delle capacità condizionali con quella spirituale, annullando la separazione figlia del paradigma cartesiano "*cogito ergo sum*". È bene però sottolineare che la scelta di prendere ispirazione da metodi e

pratiche differenti potrebbe in qualche modo creare confusione: il fatto che si attinga a più fonti non significa che il processo di programmazione delle esperienze avvenga in maniera casuale ed è per questo che Movimento Biologico propone un approccio progettuale rigoroso costituito da un “setting psicomotorio” e dalle “famiglie dell’azione”.

4.3.3 Setting Psicomotorio



Fig. 2: schematizzazione riadatta (rispetto a quella di Ivano Gamelli) che sintetizza le basi per proporre un percorso laboratorio fondato su Movimento Biologico. (Umanizzare il Movimento, 2021)

Per comprendere il setting proposto in Movimento Biologico è necessario rifarsi alla psicomotricità (**Fig. 2**), la forma più naturale che il bambino manifesta spontaneamente e partendo da questa forma di motricità costruire quella dell’adulto, che altro non è se non il risultato finale di un processo che origina esattamente dallo stadio psicomotorio. La psicomotricità è la forma di apprendimento, attraverso il movimento, di tutto ciò che diventa linguaggio, parola, simbolo. “È una condizione immediata, ontologia dell’essere umano. [...] Non è in prima

istanza un costrutto metodologico, rappresenta bensì il modo peculiare di abitare la realtà (di sperimentarla e di conoscerla) del bambino. Una modalità di stare al mondo corporea, informata dai sensi e dall'azione concreta, esclusiva nei primissimi anni di età, prevalentemente fino al 7-8 anno di vita" (Gamelli I., 2011, p. 157). Il bambino, attraverso le esperienze di movimento, costruisce un mondo psichico e cognitivo. Il movimento del bambino, che serve per apprendere, è un movimento giocato. Il bambino si muove giocando, gioca il movimento, diverse forme di movimento. Il primo gioco, che diventa per lui una forma di apprendimento di sé, è il gioco sensomotorio, funzionale agli schemi posturali statici e dinamici, a loro volta indispensabili per creare gli schemi motori di base, che a loro volta sono subunità fondamentali per costruire qualsiasi gesto motorio. Ciò che più caratterizza questa tipologia di gioco è il puro piacere che il bambino trae dal movimento: egli gioca per il puro piacere di giocare, di muoversi e fare esperienza; non per ricevere un premio o una gratificazione da un soggetto esterno.

Il gioco sensomotorio si trasforma in gioco simbolico: giocando con oggetti che nel mondo interiore diventano "altri" si effettua il passaggio in cui il gioco passa dall'essere unicamente fonte di appagamento sensoriale all'essere evocativo di simboli. Grazie al gioco simbolico ogni bambino può diventare ciò che al momento non è, può proiettarsi in altri mondi: il gioco, quindi, diventa anche una teatralizzazione del mondo dell'adulto, strumento per poter apprendere quel mondo. È questo il caso del gioco di rappresentazione. Se il gioco sensomotorio è importante per far crescere e maturare la dimensione biologica, il gioco simbolico e quello rappresentativo coltivano la dimensione relazionale, psichica, dell'astrazione ecc.. Movimento Biologico è un contenitore all'interno del quale confluiscono diverse forme di motricità, che sono la prosecuzione naturale del gioco psicomotorio del bambino, in un circuito circolare in cui non c'è separazione tra il mio essere bambino, adulto o anziano.

Le tre fasi del setting psicomotorio trovano un naturale prolungamento scomponendosi in altrettanti setting, che nello schema abbiamo voluto indicare con motori, espressivi ed estetici (Gamelli I., 2011, p. 158).

Attraverso la pratica di sequenze senso-motorie a corpo libero si può re-imparare il controllo e la consapevolezza delle varie parti del proprio corpo e della sua globalità, quella propriocizione come percezione che il corpo ha di se stesso [...]; attraverso esperienze di giocoleria si può conoscere e comprendere il concetto di coordinazione (mettere ordine tra più azioni); attraverso sequenze di *floorwork* (un filone della danza contemporanea che prevede l'esecuzione di serie di movimenti fluidi a terra) si può esperire la complessa relazione tra il corpo e la forza di gravità; attraverso sequenze di esercizi oculomotori si può scoprire il legame tra visione ed equilibrio,...[setting motorio]. Attraverso il processo mimico l'uomo può immedesimarsi ed incarnare elementi naturali (acqua, fuoco, vento, alberi, ecc.), accedendo al suo piano simbolico con il corpo, riconoscendo nelle proprio "carni" qualità non esclusivamente umane (leggerezza, volatilità, impermanenza, radicamento, ecc.) [setting espressivo]. Attraverso l'attenzione alla qualità dei propri sensi, alla propria capacità di percepire e plasmarsi in funzione delle sensazioni ricevute, il corpo può creare arte (disegno, pittura, musica, vocalità) o divenire arte egli stesso (arti performative) [setting estetico] (Spaccapanico Proietti S., 2021, pp. 261).

Nel paradigma di Movimento Biologico si crea una continuità tra le forme di gioco e di movimento del bambino che diventano forme di esperienza di movimento nell'adulto; le varie tipologie di gioco del bambino (sensomotorio, simbolico e di rappresentazione) diventano esperienze motorie, espressive, laboratori teatrali...così da coniugare all'interno di un unico contenitore tutto ciò di cui abbiamo bisogno in quanto esseri umani. Movimento Biologico si propone di creare laboratori attraverso una specifica classificazione-tassonomia delle esperienze: le famiglie dell'azione. **Famiglia** poiché troviamo elementi diversi che coesistono all'interno di uno stesso nucleo: tutte le azioni ed esperienze di movimento proposte si trovano all'interno di questa famiglia, che coniuga al suo interno i differenti setting (motori, espressivi ed estetici). **Azione** è l'elemento che Movimento Biologico propone, inteso come complesso organizzato di movimenti e atti motori contraddistinti da uno scopo (Spaccapanico Proietti S., 2021, p. 264).

Viene proposta proprio l'azione, in quanto è la fisiologia stessa che ci ricorda che il risultato finale di un compresso processo ideo-senso-motorio è l'azione.

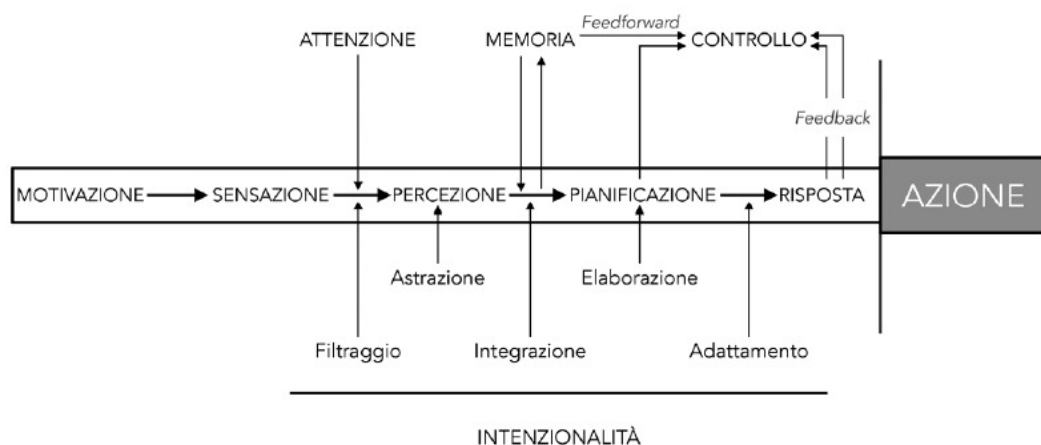


Fig. 3: schematizzazione degli elementi e delle funzioni nella genesi di un'azione volontaria, contraddistinta da uno scopo. (Umanizzare il movimento, 2021)

La **Fig. 3** ci mostra come partendo da una motivazione e ideando una coerente programmazione che tenga conto della sensazione e della percezione, il nostro cervello costruisce l'azione finale, che viene poi immagazzinata nella memoria. Qualsiasi azione si genera da una motivazione, stimolo necessario che può fornire uno scopo ad una particolare azione. Diventa quindi importante capire come qualificare queste azioni e comprendere la tassonomia per classificare le esperienze che vengono proposte in Movimento Biologico. “L'ordine non è espressione di una gerarchia restrittiva, è piuttosto la manifestazione di una sequenza fisiologica che trova la sua concretizzazione in una metodologia operativa pratico-applicata che deve, necessariamente, orientare se stessa verso una consecutio logica, anzi, fisio-logica” (Spaccapanico Proietti S., 2021, p. 271).

4.3.4 Famiglie dell'azione

1. *Sens.azione – percezione*: insieme di esperienze finalizzate a produrre nel soggetto un incremento della capacità di decodificare le informazioni sensoriali del proprio corpo, dandogli un nome. In questa famiglia rientrano, fra le altre:

- le sequenze di automassaggio manuale e stimolazione tattile praticata mediante l'utilizzo, ad esempio, di bastoni e palline, con lo scopo di aumentare le afferenze sensoriali e predisporre il corpo all'azione;
- le esercitazioni opto-cinetiche e vestibolari;
- le sequenze di mobilità analitica segmentale ed inter-segmentale;
- le esperienze di orientamento spaziale ad occhi chiusi seguendo uno stimolo sonoro o tattile;
- l'anatomia esperienziale;
- ...

2. *Respir.azione*: insieme di esperienze che coinvolgono i pattern respiratori: tecniche di pranayama (proprie del mondo dello yoga), pratiche di apnea ecc. La percezione del proprio respiro naturale può essere esaltata attraverso il lavoro con il Movimento, così da agevolare una modalità più piena e rilassante di stare nel proprio respiro, sino ad arrivare a quella che Bachelard chiama "respirazione cosmica". (Bachelard G., 1993, p. 195);

3. *Rel.azione – inter.azione*: insieme di esperienze in cui due o più corpi interagiscono tra loro, entrando in rel.azione. "In particolare, i giochi di rel.azione sono in grado di stimolare processi di inter.azione che non limitano il proprio impatto alla sfera corporea, ma si estendono anche a quella sociale, emozionale, etica, valoriale" (Spaccapanico Proietti S., 2021, p. 273).

4. *Re.azione*: pratiche, esperienze e giochi che enfatizzano la richiesta nel soggetto di produrre una risposta ad uno stimolo (suono, caduta di una pallina ecc.). In questa famiglia rientrano giochi quali, ad esempio, lo scalpo e il raccattapalle. Scalpo: gioco di coppia (o gruppo) in cui entrambi i praticanti

devono cercare di rubare al proprio partner un fazzoletto posto all'altezza del bacino, evitando di farsi rubare il proprio. Raccattapalle: gioco in coppia in cui uno dei due partner tiene due palline da tennis (una per mano) che lascerà accadere in maniera imprevedibile, spostandosi contestualmente con il corpo nello spazio. L'altro partner, che terrà in mano delle tavolette rettangolari, dovrà recuperare le palline, tenerle in equilibrio e restituirle al compagno. (Spaccapanico Proietti S., 2021, p. 274)

5. *Co.ordin.azione – esplor.azione – integr.azione*: questa famiglia contiene molti elementi al suo interno: si tratta infatti di far sì che ciò che si è esperito in altre famiglie possa essere integrato (co.ordin.azione significa infatti far coesistere, in maniera ordinata, più azioni), oppure, di esperire nuove forme di motricità che verranno poi integrate con forme di motricità già esperite. Esempi di esperienze di co.ordin.azione sono:

- sequenze di giocoleria;
- esperienze di equilibrio oggetto-soggetto;
- esperienze di equilibrio soggetto-oggetto;
- esperienze di palleggio riproducendo un ritmo dato o interiorizzare e riprodurre il palleggio durante l'esecuzione di esercizi di pre-atletismo (skip, corsa calciata, ecc.); [...]

Esempi di esperienze di esplor.azione sono:

- sequenze di floorwork in libera espressione;
- il floorball; [...]

Le esperienze di integr.azione concorrono a creare dialogo e continuità tra le famiglie. (Spaccapanico Proietti S., 2021, p. 275).

6. *Mim.azione – immedesim.azione – incarn.azione – simbolizz.azione*: queste esperienze permettono di “diventare un elemento naturale (fuoco, aria, pioggia, farfalla, acqua del mare, nuvola)”, esperienza in cui il corpo prende forma attraverso il dialogo tra corpo e mente. In particolare, grazie ad una riorganizzazione, riacutizzazione, valorizzazione e ottimizzazione dei sensi è possibile permettere ai partecipanti di empatizzare con gli elementi della natura universale, fino alla riscoperta di esserne anche loro parte integrante (Spaccapanico Proietti S., 2021, p. 277).

7. *Vocalizz.azione*: insieme di esperienze in cui la voce è l'oggetto dell'esperienza, attraverso l'emissione o la ricezione del suono, come forma di vibrazione. La voce non è strumento performance, né "veicolo della parola" . (Gamelli I., 2011, p. 67) ma strumento utilizzato per sostenere e accompagnare un gesto, o "semplicemente" per far vibrare il corpo dall'interno.

8. *Senza azione – medit.azione*: famiglia che contiene esperienze che creano significazione e sedimentazione delle intuizioni emerse durante le pratiche di Movimento (Spaccapanico Proietti S., 2021, p. 281) . Il corpo si muove in maniera meno eclatante (condizione parasimpatica) e in quella assenza di azione viene generato un processo di osservazione del nostro corpo, funzionale all'acquisizione di una consapevolezza nuova.

Non esiste un libro, una dispensa, un vademecum contente proposte di esercizi-esperienze-laboratori "giusti o sbagliati", "idonei o non idonei": dentro ogni famiglia può entrare tutto ciò che ha coerenza con quella famiglia e ancora, una stessa esperienza, a seconda di come venga proposta e guidata, può collocarsi in famiglie differenti o includere contemporaneamente più famiglie. Movimento Biologico non è fatto di "pacchetti preconfezionati" di lezioni e laboratori da proporre: è però necessario partire da una domanda: qual è il senso di ciò che sto proponendo? Verso dove voglio tendere? Ciò che sto proponendo ha senso per il pubblico a cui lo sto proponendo? E soprattutto ha senso (inteso come direzione, da un punto A ad un punto B) in se stesso? Quando ho scelto dove voglio arrivare, utilizzerò lo strumento delle *famiglie dell'azione* per capire come arrivare al mio obiettivo, e come transitare da una famiglia all'altra nella stessa esperienza, dando così una sfumatura attenta differente a chi la sta esperendo. Ciò che rende questa classificazione ancor più interessante è che essa non esclude altre tassonomie, sicuramente più conosciute ed utilizzate: le capacità condizionali, per esempio, rientrano a pieno titolo nella quinta famiglia (*Coordin.azione – esplor.azione – integr.azione*); questo sistema risulta quindi aperto, in chiave integrativa, ad altre classificazioni e tassonomie, in coerenza con lo spirito principe di Movimento Biologico.

4.3.5 Programmazione

La tabella **Tab. 1** “Programmazione” riporta un prospetto di tutti i laboratori svolti da febbraio a maggio, all’interno del progetto scolastico. I laboratori sono stati suddivisi in quattro blocchi (numerati nella prima colonna della tabella partendo da sinistra):

- il blocco 1 è incentrato sul radicamento e sul contatto con il pavimento attraverso elementi di *hand-foot-floorwork*, esperendo multiple e svariate sensazioni (leggero e pesante, liscio e ruvido ecc..) con l’intento di risvegliare coscienza corporea e ascolto personale (vedi obiettivo paragrafo 3.1 Corpo-movimento: strumento per abitare se stessi);
- Il blocco 2 è caratterizzato da laboratori di anatomia esperienziale, focalizzando l’attenzione sul corpo e in particolare su rachide, cuore e polmoni e sulla loro relazione-integrazione con il resto del corpo (vedi obiettivo paragrafo 3.1 Corpo-movimento: strumento per abitare se stessi);
- Il blocco 3 introduce il tema della relazione in un *climax* ascendente che parte dalla relazione con se stessi, con l’ambiente e gli elementi, per arrivare all’altro e alla dimensione del gruppo (vedi obiettivo paragrafo 3.3 Corpo-movimento: strumento per relazionarsi con l’altro);
- Il blocco 4 si è focalizzato sull’intreccio delle esperienze vissute con attenzione alla loro integrazione nel contesto scolastico.

Nell’ultima lezione del quarto blocco si è sviluppato il lavoro conclusivo, caratterizzato da un percorso di integrazione di parole-frasi-versi e movimento, che ha incarnato il passaggio da corpo biologico a corpo biografico in un contesto di condivisione (ogni lavoro personale è stato condiviso con il resto del gruppo) e accoglienza. Ogni blocco di lavoro è a sua volta suddiviso in microtemi, che corrispondono ad un singolo laboratorio; ciascuno dei blocchi inoltre termina con un laboratorio di integrazione, per favorire l’apprendimento dei laboratori precedenti e il passaggio al blocco successivo.

PROGRAMMAZIONE				
	MACROTEMA	MICROTEMA	FAMIGLIE AZIONE	PAROLE CHIAVE
1	MONDO ESTERNO ED INTERNO	QUESTIONARIO INTERVISTA 1.0		Cos'è il MOVIMENTO
		FOOTWORK HANDWORK FLOORWORK	Sens.azione Esplor.azione Integr.azione	Radici, speranza, Homo-Humus-Terra, Umanità' Piede, Pes = Speranza
		LEGGERO PESANTE	Simbolizz.azione Mim.azione Rel.azione Incarn.azione	Terra e aria, Leggero e pesante Perseo-Medusa Corpo vissuto Corpo incarnato
		INTERNO ED ESTERNO RESPIRO E VOCE INTEGRAZIONE	Respir.azione Vocalizz.azione Senza.azione	Cinesfera Leggero - pesante Aria Respiro: ponte esterno-interno Anapanasati
2	ANATOMIA ESPERIENZIALE	RACHIDE E RESPIRO (ONLINE)	Respir.azione Coordin.azione Integr.azione	Espansione e contrazione Respirazione Pranayama – Nadi – Prana
		INTEGRAZIONE RACHIDE- ARTICOLAZIONI (ONLINE)	Simbolizz.azione Esplor.azione Integr.azione	Gomitolo – cinesfera Corpo disabitato – abitato Rachide
		CUORE E RESPIRO (ONLINE)	Respir.azione Incarn.azione Esplor.azione	Pulsazione, Fuoco, Ritmo Cuore – mano
		PERDITA DI CONTROLLO MOTORIO (ONLINE) INTEGRAZIONE	Esplor.azione Coordin.azione Senza azione	Controllo – non controllo Pulsazione
3	RELAZIONE & GIOCO	RELAZIONE CON ME STESSO – RITMO E MELODIA (ONLINE)	Esplor.azione	Ritmo interno –esterno, contrasto Ritmo-pausa-silenzio
		L'ALTRO – IL GRUPPO	Inter.azione Cooper.azione Re.azione	Trasformazione: io sono l'altro
		L'IO BAMBINO (ONLINE)	Esplor.azione Immedesim.azione Incarn.azione	Sviluppo, ascolto, esplorazione
		MOVIMENTO E SCRITTURA: LA PUNTEGGIATURA INTEGRAZIONE	Esplor.azione Respir.azione Coordin.azione Integr.azione Simbolizz.azione	Simbolo-movimento
4	CORPO IN CLASSE	CORPO A SCUOLA (ONLINE)	Inter.azione Immedesim.azione Re.azione	il mio CORPO a SCUOLA: abitato o disabitato?
		LABORATORIO ESPRESSIVO CONCLUSIVO INTEGRAZIONE	TUTTE	Condivisione e accoglienza CORPO BIOLOGICO CORPO BIOGRAFICO
		QUESTIONARIO INTERVISTA 2.0		Cos'è il MOVIMENTO

Tab 1: descrizione della programmazione del progetto di tesi.

4.3.6 Il progetto: laboratori esperienziali

La tabella **Tab. 2** riporta il primo laboratorio del progetto di tesi proposto al campione di studentesse. Un laboratorio di Movimento Biologico prevede la presenza di tre fasi principali:

- 1) Attiv.azione: tecniche di predisposizione alla pratica (sens.azione, respir.azione, esplor.azione ecc) ovvero tutto ciò che può essere funzionale a preparare il gruppo al tema centrale del laboratorio;
- 2) Specifici.azione: fase dove si lavorerà su una specifica competenza motoria, cognitiva, relazionale, emotiva; in questa fase avviene il passaggio da universale a particolare;
- 3) Rielabor.azione: fase in cui è possibile tornare all'universale, grazie a tecniche di sedimentazione della pratica. Dall'esperienza specifica, attraverso un processo guidato di significazione, si estrapolano gli elementi chiave da poter applicare, in maniera estensiva e generalizzata, all'universo Corpo (Spaccapanico Proietti S., 2021, p. 285).

La tabella di ogni laboratorio è caratterizzata da:

- Microtema (prima riga), specifico per ogni laboratorio proposto;
- Tre fasi (prima colonna): attiv.azione, specifici.azione e rielabor.azione.

Per ogni fase vengono specificate:

- Famiglie dell'azione (seconda colonna);
- Conoscenze-abilità-competenze relative agli obiettivi ministeriali del secondo biennio delle scuole secondarie di secondo grado (terza colonna);
- Sequenze pratiche di ogni laboratorio (quarta colonna).

Nella parte inferiore della tabella troviamo:

- materiale utilizzato;
- parole e sottoparole chiave, riferimenti e testi proposti nel laboratorio.

Nella sezione Allegati sono riportate le tabelle di tutti i laboratori proposti nel progetto di tesi.

FOOTWORK		HANDWORK	FLOORWORK
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens.azione Respir.azione Esplor.azione	Coscienza corporea	Ascolto corporeo dal basso all'alto Attivazione analitica guidata, esplorando i vari segmenti, collegati attraverso cerchi/spirali che passano da un distretto all'altro.
SPECIFIC. AZIONE	Speriment.azione Compar.azione Integr.azione	Gestione e controllo dell'equilibrio generale nelle differenti stazioni e nell'esecuzione di schemi posturali, motori e sportivi Consolidamento degli schemi motori e sportivi in tutte le loro varianti esecutive, in adattamento allo spazio, al tempo, all'ambiente, agli altri, agli oggetti	FOOTWORK , libera esplorazione: contatto tallone, punta, scivolamento. 1. Libero 2. Con un piede vincolato e uno libero di esplorare 3. Lavoro in coppia. Con bastone: la guida si muove con il bastone nel gruppo, poi lo passa ad un allievo che inizia a muoversi tra i compagni fermandosi quando lo desidera, nel frattempo la guida porge un secondo bastone ad un altro e così fino a che non si formano tutte le coppie. Cambio coppie: si cammina con sguardo sostenuto, concentrandosi maggiormente su chi ha il bastone (se non ce l'ho) e viceversa e quando arriva il segnale la persona con cui si incrociato lo sguardo diventa il componente della coppia (cambio: 2-3 volte). Ogni esperienza di coppia finisce con contatto visivo, sguardo, sorriso per sottolineare la gratitudine. Con l'ultima coppia che resta si va terra e si appoggia il bastone a lato.
			HANDWORK nello spazio: palmo, dita, dorso. 1. Libero 2. Con una mano vincolata e una libera di esplorare
			SEQUENZE GUIDATE DI FLOORWORK La guida fa sperimentare movimenti guidati muovendosi nella stanza: GATTO-ORSO-GRANCHIO con passaggi fluidi da una posizione all'altra.
			MOVIMENTO FLUIDO PER LA STANZA La guida esegue una dimostrazione di rotolamenti, scivolamenti, alternative alle forme di motricità meccaniche viste prima. Poi propone il Movimento libero cercando di unire GATTO-ORSO-GRANCHIO Prima la guida resta a terra e poi esce per dare input al gruppo.
			INDICAZIONI FINALI 1. Occupare il minor spazio possibile 2. Occupare il maggior spazio possibile 3. Scegliere un modo personale per prendere contatto con il pavimento, con il quale ci si sente a proprio agio 4. Viene proposta l'immagine delle RADICI per entrare in contatto con il resto del gruppo.
RIELABOR. AZIONE	Memorizz.azione Identific.azione Simbolizz.azione Medit.azione	Coscienza corporea Empatia	MOMENTO GUIDATO CON ANALISI PAROLE CHIAVE Nella condizione di radicamento e spazialità, ad occhi chiusi, si ascolta il proprio respiro e il respiro delle persone che sono accanto. "Lo sento? Riesco ad ascoltarlo?" 1. Viene proposta l'Immagine delle radici e il contatto con la terra 2. Radicamento: simbolo della propria storia, simbolo di contatto minimo con il resto del gruppo, ma presente: più corpi in contatto che creano un unico corpo-umanità-insieme di persone.
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
Bastoni		PAROLE CHIAVE: RADICI - SPERANZA (pes) vedi footwork- UMANITA' (terra- radicamento) SOTTOPAROLE: etica della guida e responsabilità-ascolto, osservazione ed empatia TESTI E RICHIAMI: Canzone Contatto – Negramaro, Canzone Human – The Killers Poesia Le tue mani – Pablo Neruda	

Tab 2: descrizione di un laboratorio del progetto di tesi.

4.3.7 Feedback

Al fine di adattare ogni lezione e il percorso stesso ai soggetti protagonisti del progetto di tesi, è stato chiesto loro di inviare un feedback (immagini, frasi, canzoni, pensieri, citazioni, considerazioni personali etc..) al termine di ogni laboratorio esperienziale proposto. I feedback sono stati molto utili per comprendere, volta per volta, su quali temi, aspetti, dettagli e sfumature concentrarsi nel laboratorio successivo ed è stata un'opportunità di confronto, dialogo e ispirazione.

Nella sezione Allegati sono riportati alcuni feedback rispetto ai laboratori proposti nel progetto di tesi.

4.4 RISULTATI: TEST INIZIALI/FINALI

4.4.1 Questionari

Il progetto di tesi si è aperto e concluso con tre questionari:

- 1) Scala di autovalutazione dell'ansia (Zung, 1971)
- 2) Scala dell'autostima di Rosenberg (Rosenberg, 1965; versione italiana: Prezza, Trombaccia, Armento, 1994)
- 3) Questionario-intervista (redatto dalla laureanda, in collaborazione con il correlatore del progetto di tesi Stefano Spaccapanico Proietti e lo psicologo-psicoterapeuta Matteo Fragola), caratterizzato da venti domande e sei domini di indagine: aspettative e prospettive, percezione corporea, movimento, gioco, espressività e relazione, corporeità e apprendimento.

4.4.2 Risultati

- 1) Risultati di Scala di autovalutazione dell'ansia (Zung, 1971). Scala di valutazione del test: 0-20 livello di ansia molto basso, 21-40 livello di ansia basso, 41-60 livello di ansia moderato, 61-80 livello di ansia elevato. (**Tab 3**)

NOME	COGNOME	PUNTEGGIO INIZIALE	VALUTA-ZIONE	PUNTEGGIO FINALE	VALUTA-ZIONE
Alice	Mazzoli	42	MODERATO	36	BASSO
Laura	Balestieri	42	MODERATO	38	BASSO
Linda	Rossi	40	BASSO	37	BASSO
Giorgia	Paterniani	40	MODERATO	41	MODERATO
Laura Elena	Avadanei	40	BASSO	44	MODERATO
Alice	Paterniani	39	BASSO	41	MODERATO
Flavia	Ferri	37	BASSO	38	BASSO
Rebecca	Mazzanti	37	BASSO	36	BASSO
Valentina	Micheli	36	BASSO	41	MODERATO
Aurora	Franca	33	BASSO	28	BASSO
Chiara	Bigini	30	BASSO	33	BASSO

Tab 3: risultati Scala di autovalutazione dell'ansia

2) Risultati di Scala dell'autostima di Rosenberg (Rosenberg, 1965; versione italiana: Prezza, Trombaccia, Armento, 1994). Scala di valutazione del test: 0-14 livello di autostima basso, 15-25 livello di autostima normale, 26-30 livelli di autostima alto. (Tab 4)

NOME	COGNOME	PUNTEGGIO INIZIALE	VALUTAZIONE	PUNTEGGIO FINALE	VALUTAZIONE
Flavia	Ferri	28	ALTO	23	NORMALE
Alice	Paterniani	21	NORMALE	20	NORMALE
Giorgia	Paterniani	19	NORMALE	17	NORMALE
Linda	Rossi	18	NORMALE	17	NORMALE
Aurora	Franca	18	NORMALE	18	NORMALE
Chiara	Bigini	18	NORMALE	20	NORMALE
Laura	Balestieri	16	NORMALE	20	NORMALE
Rebecca	Mazzanti	15	NORMALE	18	NORMALE
Laura Elena	Avadanei	13	BASSO	4	BASSO
Alice	Mazzoli	13	BASSO	15	NORMALE
Valentina	Micheli	10	BASSO	10	BASSO

Tab 4: risultati Scala dell'autostima di Rosenberg

3) Risultati di Questionario-intervista (Tab 5):

DOMONIO 1: ASPETTATIVE		
1. COSA TI ASPETTI DA QUESTO CORSO?		
1. ROSSI LINDA	Consapevolezza e sicurezza	Sciogliermi, espormi e maggior consapevolezza
2. BALESTIERI LAURA	Consapevolezza Controllare i movimenti Ricerca di armonia	Ho trovato molto più di ciò che cercavo: voce, respiro, emozioni, corpo.
3. MAZZANTI REBECCA	Consapevolezza Come usare il corpo nel movimento	Ho più consapevolezza, più autostima e sicurezza. È stato uno sfogo
4. BIGINI CHIARA	Conoscere tutti i movimenti che il corpo può fare e crescere.	Aspettative sostituite con belle e concrete esperienze.
5. MAZZOLI ALICE	Migliorare me stessa	Consapevolezza del mio corpo con curiosità e stupore per ogni lezione proposta
6. PATERNIANI GIORGIA	Consapevolezza	Il corso ha superato le aspettative. Maggior consapevolezza.
7. PATERNIANI ALICE	Conoscere meglio il mio corpo, maggior consapevolezza. Capire il significato dei miei movimenti e di quelli degli altri.	Orgogliosa e soddisfatta del mio percorso: mi sento a mio agio con me stessa e più libera e ho più consapevolezza del mio corpo.
8. FRANCA AURORA	Curiosità, qualcosa di diverso. Evadere dalla realtà stressante.	Più consapevolezza del corpo anche se non ho riportato tutte le sensazioni provate nella quotidianità. Vorrei continuare anche in autonomia.
9. FERRI FLAVIA	Imparare cose nuove	Nessun rimorso. Corso diverso dagli altri
10. MICHELI VALENTINA	Consapevolezza	Maggior consapevolezza
11. AVADANEI LAURA ELENA	Meno timida e rigida	Mi è piaciuto anche se mi aspettavo di esplorare tipi di movimento ed emozioni

DOMINIO 2: PERCEZIONE CORPOREA						
2. VEDERE-SENTIRE		3. AGIO-DISAGIO CORPO		4. CORPO CHE PARLA		
1	Sguardo superficiale, che tende a sminuire	Sguardo che giudica e autocritica	Spesso a disagio	Inizio a piacermi. A mio agio da sola, meno in gruppo	Parte superiore rigida e parte inferiore che vuole ribellarsi	Muovere il corpo mi aiuta ad affrontare stati mentali negativi
2	Vedere più forte del sentire	Ciò che sento è la chiave. Devo ascoltare e capire i miei bisogni	In gruppo mi sento osservata e a disagio. Da sola no	Il corpo è la sede del mio movimento e mi sento più a mio agio con lui	A volte lo sento: con il ragazzo che mi piacere mi sudano le mani	Mi parla in situazioni di stress e ho imparato a seguire il mio istinto
3	Di pari passo. Se mi vedo grassa, influisce sul mio umore e viceversa.	Acquistando consapevolezza mi basta sentire le esigenze del corpo e ascoltare il respiro	A mio agio se lo copro, a disagio se c'è una parte scoperta	Più a mio agio. Sto imparando a dosare meglio le mie energie	Pelle d'oca. Male al ginocchio	Se una parte del corpo si stanca molto sento il bisogno di potenziarla.
4	Mi guardo e sento quello che il mio corpo mi vuole far vedere	Vedere è conseguenza del sentire e viceversa	Abbastanza a disagio, in soggezione. Mi chiudo in me stessa	Sempre più consapevole. Mi apprezzo sempre di più	Mi dice che sono giusta e riesco a ritrovare la mia femminilità	A volte sì, lo sento da dentro e non so spiegarlo
5	Molta attenzione al mio aspetto. Mi trucco perché non mi piaccio. Odio le mie orecchie a sventola	Molta meno importanza all'aspetto esteriore, meno paranoie	Disagio. Paranoica. Percepisco ansia e commozione	Più spesso a mio agio, più consapevolezza. Sento sicurezza e fiducia	Il mio corpo mi parla attraverso le mani. Mi sudano, gesticolano, toccano i capelli a seconda delle emozioni	Spesso mi parla
6	Mi faccio aiutare da ciò che vedo	È importante sentirsi bene nel proprio corpo. Ciò che sento è collegato a ciò che vedo.	A disagio, soprattutto dal punto di vista dell'aspetto fisico.	Meno a disagio ma comunque mi sento inadatta per gli stereotipi della società.	Mi parla con i suoi movimenti	Riesco ad ascoltarlo molto di più.

7	Importante ciò che vedo, mi influenza a livello emotivo e viceversa. A volte il corpo non esprime ciò che sento	Spesso ciò che vedo influenza ciò che sento e sto imparando a far attenzione	Mi piace il mio corpo, soprattutto quando sono con persone che mi vogliono bene. Se non conosco mi sento a disagio	Sono più rispettosa del mio corpo e mi sottovaluto meno	Sento che mi parla e lo ascolto per capire cosa voglio davvero	Sono molto più consapevole di ciò che il mio corpo mi comunica
8	Molto più rilevante ciò che vedo	Quello che sento è molto più importante di quello che vedo	Spesso non a mio agio. Insicurezza	Molto più spesso a mio agio, se sono con chi mi fido	Mi accorgo se il corpo è rilassato o impaziente di muoversi	Quando non riesco a star ferma con le gambe il corpo sta parlando
9	Ciò che vedo è poco rilevante	È più importante ciò che sento	Agio. A volte è curato, a volte trascurato e spento	Agio con leggerezza e disagio con chiusura	Sento che mi parla. Sento che a volte mi fa notare qualcosa che non va	Sento che mi dice che ha bisogno di essere attivo e curato
10	Più rilevante ciò che vedo e ciò che gli altri vedono di me	Più rilevante ciò che vedo	Disagio	Disagio e inadeguatezza	Mi parla quando sono stanca e mi dice di fermarmi	Quando sono stanca cerca di chiudermi le palpebre
11	Più rilevante ciò che sento ma sono bilanciati	A volte sento di avere una percezione diversa della realtà. Mi baso di più su ciò che sento	In caso sono a mio agio, fuori il contrario. Forza e gioia a casa, paura e disagio fuori	Fuori casa sono a disagio. A casa sono a mio agio	Fame, sonno, sete, agitazione e confusione intorno a molte persone	Mi parla quando ho bisogno di qualcosa. Se sono agitata si blocca

	DOMINIO 3: MOVIMENTO					
	5. COS'E'		6. COSA LO BLOCCA		7. DOVE NASCE	
1	Flusso di energia	Flusso vitale	La scuola mi prende tutto il tempo e non faccio sport	In pubblico faccio attenzione a molti movimenti	Tempie	Mente
2	Vitalità, accesa, espressione	Essere vivi, luce sempre accesa	Penso troppo e non mi muovo come voglio	Danza: ripetere passi senza senso	Petto	Bacino
3	Specchio del pensiero, lingua universale	Tutto. Consapevolezza di cosa fa il mio corpo	Vergogna e paura di sbagliare ed essere giudicata	Paura di non essere all'altezza e di farmi male di nuovo	Mente, brivido	Testa e bacino
4	Unico e infinito. Passionale, vivace, solare e triste. È tutto. Spontaneo ed istintivo	Libertà, forza, coraggio, luce, adrenalina. Mix di emozioni. Tutto si esprime con il movimento	Non sempre riesco ad esprimermi	Non riesco sempre ma cerco di non mettermi paletti	Cuore	Cuore
5	Mutamento, cambiamento di vita	Vita, esistenza	A volte sento che mi manca la forza, altre mi muovo come vorrei ma posso migliorare	A volte poco equilibrio	Mani e braccia	Mani
6	Tutto è movimento: respirare, parlare, abbracciare, ballare, cucinare	Tutto: aria dentro di noi, cuore che sussulta, sangue che scorre	Spesso sono bloccata da ciò che provo ed evito certi movimenti	A volte sono bloccata dalla paura e non ci provo	Testa e cervello	Pancia
7	Rifugio, spazio grande, aperto e luminoso per esprimermi	Espressione, libertà, acqua fresca che purifica i pensieri brutti	Spesso limito i miei movimenti per paura di essere inadeguata e diversa. Barriere mentali	Sono più libera nel movimento con ancora alcune autolimitazioni: gioco, improvviso senza paura dei giudizi	Stomaco, petto, gola, tempie	Petto
8	Strumento per esprimersi. Specchio delle emozioni e sensazioni	Spontaneo ma a volte anche controllato. Connessione mente corpo	Dipende se mi sento a mio agio	A volte mi sento impacciata e "sotto esame", ma non sempre	Testa, volontà	Istinto e sensazioni

9	Evoluzione	Attiva tutto il nostro corpo e lo evolve	A volte vorrei muovermi più liberamente	La mente a volte lo blocca	Quando voglio esprimere qualcosa	Mente
10	Linguaggio, opportunità di espressione	Vivere la vita, strumento di comunicazione e connessione	Non sempre mi muovo come vorrei. Le limitazioni sono psicologiche: paura del giudizio	Il cervello mi blocca	Cuore e cervello	Cervello
11	Trasmettere qualcosa: emozione, bisogno, cambiamento	Qualsiasi cosa, la realtà in cui viviamo	Non sempre mi muovo come vorrei, per la timidezza	Fuori di casa mi muovo a scatti, per la timidezza	Gambe	Mani e petto

	DOMINIO 3: MOVIMENTO (2)					
	8. SOLO-ALTRO		9. VOCE-GESTI-SGUARDO-ESPRESSIONI FACCIALI SONO MANIFESTAZIONI MOVIMENTO?		10. SODDISFATTA TUO MOVIMENTO?	
1	Sola più libera	A volte sola più sicura	Tutto esprime qualcosa	Sì, e anche movimenti invisibili	No, dovrei staccare la spina e smettere di giudicarmi	Vorrei avere più autostima
2	Da sola sono più a mio agio	Con le persone meno adatta. Se sono da sola ballo e ascolto i miei movimenti	Sì. Stimoli esterni provocano una reazione, tradotta in movimento	Tutto parte da impulso esterno che va al cervello e il corpo agisce	Mi muovo troppo poco. Vorrei più tempo da dedicare al movimento per me stessa	Vorrei sfruttare di più questa luce dentro di me per sentirmi viva
3	Da sola sono più libera	Se sono con un altro è più difficile, devo ascoltarlo e fidarmi ma mi aiuta a capire il rapporto che ho con l'altro	Sì	Sì, tutto è movimento	A volte mi piace, altre vorrei essere più aggraziata	Dipende dalle giornate e dai movimenti che voglio/devo fare
4	Da sola ho più voglia di improvvisare. Quando c'è un altro mi adatto al suo movimento	Quando c'è un'altra persona tendo ad invadere il suo spazio per farla avvicinare a me per farle capire che può fidarsi	Assolutamente sì	Assolutamente sì	Soddisfatta ma vorrei fare più movimento	Non sono soddisfatta perché rimango per sei ore di seguito seduta. Vorrei staccarmi da quel banco e camminare
5	Ho i miei ritmi da persona svogliata e pigra ma se ci sono gli altri cerco di prendere i loro ritmi	Da sola sono più sicura e meno a disagio	Sì, io vivo di queste cose	Sì, il movimento è trasmissione, riflessione	No, non mi muovo tanto.	Vorrei muovermi più spesso e fare più esercizio.
6	Con le persone di cui mi fido sono libera. Con gli estranei a volte mi blocco	Da sola non sempre sono a mio agio mentre muovendomi con gli altri mi sento meno sola	Sì	Sì, tutto è movimento	Abbastanza, ma vorrei avere più tempo per muovermi in modo consapevole	Abbastanza, anche se vorrei riuscire a fare i movimenti più liberamente e senza limitazioni
7	Da sola sono più libera. Con altre persone sono influenzata e tendo ad essere come gli altri	Non sento quasi più differenza tra l'essere da sola e con gli altri. Non ho filtri e limitazioni	Sì. Dentro di noi ci sono emozioni e sentimenti e questo è il miglior modo di esprimerli	Sì e sono quelle più immediate e che mi arrivano in maniera più forte	Abbastanza, anche se a volte desidererei fare movimenti più spontanei	Abbastanza soddisfatta ma vorrei essere più sicura e meno rigida

8	Da sola sono più spontanea e meno controllata	Da sola sono più libera e mi adegua meno	Sì, siamo sempre in movimento	Sì, sono sempre dei movimenti anche se meno percettibili	Forse cambierei la percezione che ho del mio corpo	Sono soddisfatta, seguo le esigenze del mio corpo
9	Dipende da che persona è, ma farei dei movimenti che da sola non farei	È molto differente	Principalmente nello sguardo, espressioni facciali e gesti anziché nella voce	Sì	Abbastanza soddisfatta	Cambierei il modo di pensare e vorrei liberarmi un po' della mente
10	Dipende dalla relazione con la persona	Se sono da sola non sento il peso del giudizio	Sì, tutte	Sì	Non sono pienamente soddisfatta. Vorrei muovermi con più leggerezza e senza timori	Cambierei la timidezza dei miei movimenti
11	Da sola sono più decisa e fluida e ampia, con gli altri il movimento è più piccolo e robotico	Con gli altri sono meno sicura	Sì	Quando interagiamo ci muoviamo molto anche inconsciamente	No, preferirei sentirmi più a mio agio	Preferirei essere più sicura e scuola e muovermi in modo più fluido

	DOMINIO 4: GIOCO					
	11. TI PIACE, PERCHÉ?		12. QUANTO GIOCHI CON IL TUO CORPO? BENEFICI?		13. LA PAURA DI PERDERE – NON ESSERE ALL'ALTEZZA TI IMPEDISCE DI GIOCARE?	
1	Sì e conservo i momenti di pura felicità per quando ho bisogno di una carica	Sì, è un viaggio nel passato ma non gioco quasi mai per mancanza di tempo	Mia mamma dice che devo sciogliermi di più ma mi succede poche volte, anche se quando succede sono felice	Non gioco molto con il mio corpo, spesso non me la sento	È uno dei principali motivi per cui nemmeno ci provo, immagino i peggiori scenari	Mi sarebbe molto piaciuto giocare, sentirmi parte di una piccola cerchia e interagire con essa
2	Adoro giocare ai giochi di squadra o da tavolo, mi tengono attiva e sono molto competitiva	Quando gioco entro in una bolla sicura senza pensieri: tutto è leggero e non c'è pressione	Quando metto in gioco il mio corpo mi sento svuotata, libera, ho voglia di vivere	Gioco solo nell'ora di ginnastica con alcuni amici e mi sento forte e fiera di me stessa	Sì	Da piccola molto, inventavo scuse per tirarmi indietro. Adesso spesso ci provo
3	Sì. È uno sfogo, un modo per passare tempo con amici e famigliari	È un momento di libertà e spensieratezza	Quando ballo gioco con il mio corpo cercando di inventare nuovi movimenti: è uno sfogo e mi aiuta a livello psicologico	Ballando scopro nuovi movimenti che posso utilizzare o nella vita quotidiana	Quando ero piccola molto spesso ho rinunciato per paura di perdere	Sì da piccola e avevo paura di essere presa in giro per non essere brava
4	Molto, lo adoro. È uno sfogo e una liberazione. Mi piace farlo in compagnia	Sì, mi piace. È un momento di svago. Mi diverto e mi rilasso, escono le preoccupazioni e arrivano sogni e speranze	Tanto, mi rilasso e divento più leggera	Utilizzo molto il mio corpo durante la giornata	La paura di perdere non mi ha mai bloccata ma ho paura di non essere all'altezza sì	Sì, mi ha impedito di superare diversi ostacoli ma sto migliorando
5	Sì, è un modo per stare in compagnia, per svagarsi e smettere di pensare	Tantissimo, è un momento di sfogo e di scarica. Sono molto competitiva e mi piace	Spensieratezza ed adrenalina	Pochissimo	Sì, molte volte specialmente alle elementari	Sì, nei compleanni non giocavo quasi mai. Ora cerco di non tirarmi indietro
6	Mi piace molto giocare, mi fa stare bene, mi libera dai pensieri brutti	Mi piace molto anche se ultimamente, a causa della scuola, non dedico molto tempo al gioco	Quando gioco mi sento bene e felice	Gioco continuamente con il mio corpo: scopro i miei talenti e le mie capacità	Alcune volte sì, ma spesso cerco di buttarmi	Paura di perdere no, non sono competitiva. Paura di non risultare all'altezza e di deludere gli altri

7	Si, giocando esprimo creatività e sono libera	Si, giocare mi rende libera dallo stress e dalle catene che a volte mi autoimpongo	Mi aiuta ad imparare cose nuove su di me, sul mio corpo e sui movimenti che posso fare. Ma non ci gioco tanto, vorrei farlo di più	Per mancanza di tempo non gioco con il corpo quanto vorrei	Paura non di perdere ma di non risultare all'altezza o di non essere apprezzata	A volte la paura di non risultare all'altezza ma molto meno rispetto a qualche tempo fa
8	Principalment e si perché mi aiuta a liberarmi dai problemi e i pensieri	Si ma solo se sono in situazioni libere da giudizi	Mi rilasso e allo stesso tempo miglio il mio corpo	Ne traggo sicurezza e spensieratezza	Dipende, a volte lo prendo come sfida personale, altre mi faccio sopraffare dalle insicurezze e mi blocco	A volte il paragonarmi agli altri è più forte
9	Mi piace molto	Mi piace molto, è un momento di liberazione e felicità	A volte sì e ne esco felice	A volte sì e ne esco molto soddisfatta	No, sono pronta al gioco e a competere	Alcune volte sì ma non è una cosa che mi impedisce di partecipare
10	Dipende molto dal tipo di gioco e dalla persona con cui sto giocando	Solitamente non mi espongo al gioco ma mi piace giocare	Molto poco	Molto poco ma quando mi lascio andare mi diverto e mi sento libera	A volte per paura di non risultare all'altezza	Ho paura di non risultare all'altezza
11	Si, mi piace giocare	Si mi piace, mi distrae	A volte gioco davanti allo specchio, saltello e sembra quasi una danza	Non gioco molto attraverso il mio corpo e non trovo benefici	Spesso mi sento inferiore agli altri e non mi metto in gioco. ansia sociale e disturbi di depressioni diagnosticati da una psicologa	Spesso ho la tendenza a bloccarmi quando cerco di fare qualcosa e non sono molto sicura

	DOMINIO 5: ESPRESSIVITÀ E RELAZIONE					
	14. COSA TI CATTURA NELLA COMUNICAZIONE CON ALTRI?		15. QUANDO TU COMUNICHI A COSA PRESTI PIÙ ATTENZIONE?		16. HAI DIFFICOLTÀ NELL'INTERAZIONE CORPOREA CON L'ALTRO?	
1	Postura, come si pone, espressività del volto	Sguardo, voce e postura	Infondo fiducia e sincerità, occhi, espressioni del volto, tono della voce	A volte non riesco a guardare l'altro negli occhi e punto più sulla voce	Contatto fisico a volte scomodo o contatto visivo prolungato	Contatto fisico e sguardo un po' sfuggente
2	Sguardo, gestualità, movimenti spontanei	Sguardo	Gestualità, perché mi sento goffa e cerco di curarla	Tono della voce perché non mi piace	Non proprio, non mi trattengo perché amo il contatto fisico	Quando parlo non so stare ferma, non so dove mettere le braccia e come tenerle mentre converso
3	Linguaggio verbale, sguardo	Sguardo e modo di parlare	Mix di tutto	Un po' a tutto	Spontanea e non ho problemi ma se conosco poco ho un po' di imbarazzo	Difficoltà quando interagisco con chi conosco a malapena o in un ambiente dove non mi trovo. Fatico ad esprimermi per paura del giudizio
4	Sguardo	Tono voce e gestualità	Sto attenta a tutto, non voglio far sentire l'altro a disagio	Tono voce e sguardo, per farlo sentire a suo agio	A volte a disagio se vedo che l'altro non ha interesse a parlare con me	A volte sì, quando la persona si allontana perché non vuole che si entri nel suo spazio
5	Linguaggio verbale, tono della voce, sguardo	Tono voce, gestualità e sguardo	Cerco sempre di guardare una persona negli occhi quando parlo	Gestualità e sguardo	Sono riservata ma se inizio a conoscere una persona mi sciolgo	A volte sì, se qualcuno mi abbraccia all'improvviso sono spiazzata. Odio le pacche sulla spalla

6	Tono della voce, sguardo perché mi servono per capire se chi ho di fronte è a suo agio	Tono della voce, sguardo	Sguardo e linguaggio verbale	Sguardo e gestualità	A volte sì, quando ho paura di sbagliare o di fare movimenti che non dovrei fare	Quando non mi sento a mio agio faccio difficoltà ad interagire con gli altri
7	Sguardo	Tutte, non mi focalizzo solo su una	Tono della voce	Linguaggio verbale	Ogni tanto ho paura di risultare invadente e cerco di interagire meno con il corpo evitando di richiamare la loro attenzione toccandoli	Ultimamente ho meno timore di essere me stessa: sono più sicura delle mie qualità
8	Tono voce e gestualità	Tutte quante	Sguardo e linguaggio verbale	Sguardo	Non mi sembra, se è capitato non ci ho fatto caso	In questo corso non mi è successo e penso di essere migliorata
9	Sguardo, gestualità, tono della voce	Tutte in egual misura	Sguardo, gestualità e tono della voce	Tutte in egual misura	No	No
10	Tono della voce e linguaggio verbale	Tono della voce e modo di parlare	Tutte in egual misura	Tutte in egual misura	Sì, a volte percepisco difficoltà nel mostrarmi per quella che sono e nell'esprimermi come vorrei	Provo difficoltà nel fare o dire cose se non sono entrata in armonia con l'altro (e mi succede spesso)
11	Tutto ma più attenzione al tono di voce e al linguaggio verbale e allo sguardo	Tutto, osservo la persona nella sua interezza	Tutto ma molto gestualità	Tutte per cercare di esprimermi al meglio	Non sopporto il contatto fisico con persone diverse dalla mia famiglia, anche il solo contatto mi rende a disagio	Mi piace il contatto fisico, ma lo respingo. Voglio abbracciare le persone a cui voglio bene ma non ci riesco. Ma succede molto meno.

DOMINIO 5 E 6: ESPRESSIVITÀ E RELAZIONE + CORPOREITÀ ED APPRENDIMENTO						
	17. COSA PROVI QUANDO TI ESPRIMI DAVANTI AGLI ALTRI?		18. I MOVIMENTI TI ACCOMPAGNANO QUANDO PARLI O CANTI?		19. QUANTO IL TUO CORPO È COINVOLTO A SCUOLA?	
1	Cerco sempre di rimanere impressa nelle persone che stimo, bisogno di accettazione e	Mi sento stupida, sento il peso di ogni cosa che dico e a volte non mi sento all'altezza	Il viso sì, il corpo meno. Non canto se non da sola	A me sembra di no ma gli altri mi dicono di sì	Apprendimento totalmente statico e mnemonico. Non mi permette mai di muovermi e interagire con il mio corpo	Vorrei potermi alzare, nutrirmi di luce naturale e fare lezione all'aperto. Stiamo troppo tempo seduti: ci si perde e non si assimila più nulla
2	Se sono davanti a persone che non conosco sento di stare attenta per fare buona impressione, con gli amici sono una macchinetta	Quando qualcuno mi ascolta parlare mi sento di avere la possibilità di dire cose importanti che possono lasciare un segno. Mi piace dire quello che penso quindi non ho molta ansia	Tantissimo, gesticolo perché ho bisogno di far vedere quello che sto dicendo. Mi piace molto cantare e lo faccio spesso i movimenti mi aiutano a dirigere la mia voce	Gesticolo molto per dare importanza a ciò che sto dicendo	Corpo coinvolto: quando ascolto una lezione sono protesa in avanti ma vorrei che fosse più coinvolto.	Vorrei che lo fosse di più: a volte non ascolto e il mio corpo non risponde agli stimoli. Ma quando ascolto mi sento "in tensione" e questo mi fa capire il bello di andare a scuola

3	Insieme di emozioni opposte: gioia e agitazione	Dipende, a volte se non sono amici un po' di vergogna ma non mi blocco	Mi risulta più facile esprimermi con il corpo, a volte sono le parole che accompagnano i miei movimenti	Sì, uso molto il corpo e la gestualità	Vorrei che lo fosse di più. Vorrei fare qualcosa di più pratico ed interattivo	Non è considerato: conta solo quanto hai studiato
4	Mi piace esprimermi davanti a qualcuno e vedere se la persona sorride o diventa triste rispecchiando quello che sto provando io in quel momento	A volte mi sento giudicata, altre volte no e questo mi dà enorme sollievo	Mi aiuto molto spesso con i movimenti perché danno più enfasi a ciò che sto raccontando o cantando	Sono molto espressiva e i movimenti mi accompagnano sempre	Va a momenti ma non posso lamentarmi molto. Sono sempre disposta ad imparare	Poco, non è abbastanza stimolato
5	Se ballo mi sento bene ma se devo parlare con un prof o un adulto sono più inquadrata	Se devo parlare di qualcosa che conosco vado spedita e mi sento sicura, se devo esprimere una mia opinione sento che il mio corpo va in tensione	Gesticolo molto e cammino quando parlo. Sono stonata e non canto o se lo faccio, faccio la stupida con gesti casuali	Gesticolo tantissimo e se sono al telefono percorro tutta la casa camminando	Nell'ora di educazione fisico o nella ricreazione. Vorrei che il corpo fosse più coinvolto	Non è molto coinvolto ma io mi esprimo molto con il volto durante le lezioni. Vorrei che fosse più coinvolto
6	Sono abbastanza timida e a volte mi sento insicura e indecisa. Altre volte mi sento bene	A volte sono in soggezione se la persona che ho davanti non mi conosce	Quando parlo e sono con i miei amici mi muovo molto e mi sento a mio agio. Quando c'è l'interrogazione mi blocco completamente	Tendo a stare immobile o al massimo cambio appoggio da una gamba all'altra	Vorrei che fosse più coinvolto per assumere maggior consapevolezza di me stessa, come in questo corso	Vorrei fosse più coinvolto senza sempre dover stare seduta e immobile
7	Mi piace quando riesco ad essere libera di esprimere i miei sentimenti e pensieri davanti agli altri: mi sento leggera felice e tranquilla	A volte provo imbarazzo ma mi sento felice e in pace con me stessa	Solitamente non gesticolo molto ma quando parlo tendo a muovere di più il viso, le sopracciglia e gli occhi	Non molto ma ultimamente un po' di più	Il mio corpo è molto coinvolto: per imparare e memorizzare ho bisogno di muovermi	Vorrei fosse più coinvolto, che ci fossero più interazioni corporee tra studenti e tra studenti e professori. Quando i professori fanno l'appello non ci guardano negli occhi
8	Dipende, se sono con chi non conosco mi sento in soggezione, se è un amico mi sento a mio agio e sono più libera di esprimermi	Mi sento meno trattenuta ma ancora a volte giudicata	Sempre o quasi sempre, spesso anche senza accorgermene	Sì, sempre o quasi sempre	Secondo me a scuola è tutto molto mentale ma vorrei che il corpo fosse molto più coinvolto (specialmente in questo periodo)	Vorrei fosse più coinvolto. In una scala da 1 a 10 è coinvolto 6. Spesso ansia e paura coprono gli insegnamenti
9	Libertà e sfogo, cercare di fare esplodere tutto ciò che ho dentro	Liberazione	Sì	Sì	Molto. Può essere sufficiente per me ma potrebbe anche essere più coinvolto	Tanto coinvolto, ma vorrei che lo fosse di più

10	Paura e vergogna	Timore dei giudizi negativi	A volte sembro impassibile perché controllo i miei movimenti rendendoli quasi nulli o comunque contenuti	Spesso cerco di controllarmi per non espormi troppo	Mi sento molto poco coinvolta con il corpo, anche a causa della dad	Soprattutto in questo periodo, molto poco.
11	Agitazione, paura, disagio, nausea nelle interrogazioni. Agitazione e felicità con gli amici. felicità e sicurezza con la famiglia	Paura, ansia e a volte nausea. Ho paura di sembrare stupida e di dire qualcosa di sbagliato	Sì, muovo un po' le gambe, la testa e gesticolo se mi sento a mio agio o è un argomento che mi piace	A volte sì, faccio piccoli movimenti per far capire meglio quello che voglio dire	Il mio corpo (eccetto braccia e mani) è poco coinvolto. Sarebbe interessante trovare modi per usarlo di più	Vorrei fosse più coinvolto

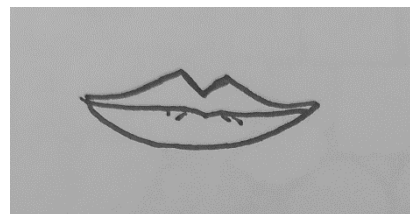
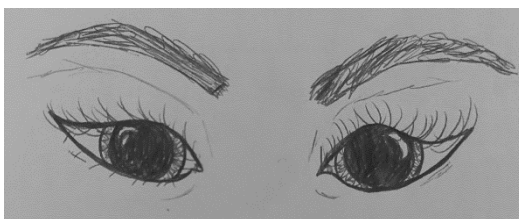
Tab 6: schematizzazione risposte questionario-intervista dove ogni colonna riporta una suddivisione interna: la colonna di sinistra si riferisce al test iniziale e la colonna di destra si riferisce al test finale.

DOMINIO 5:

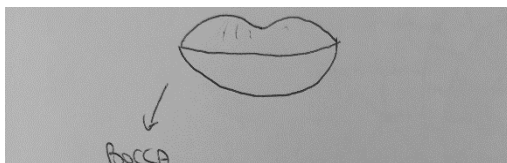
DISEGNA LA PARTE DEL CORPO CON LA QUALE RIESCI MAGGIORMENTE AD ESPRIMERTI

L'immagine a sinistra si riferisce al test iniziale, quella a destra al test finale

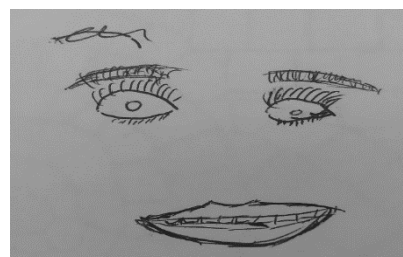
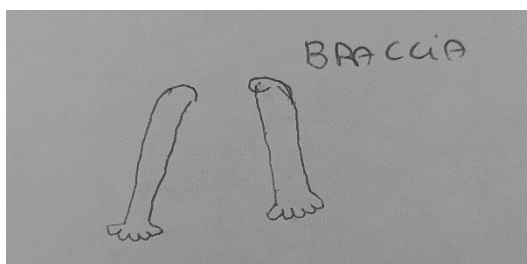
- ROSSI LINDA



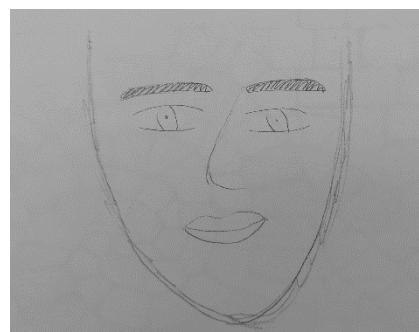
- BALESTIERI LAURA



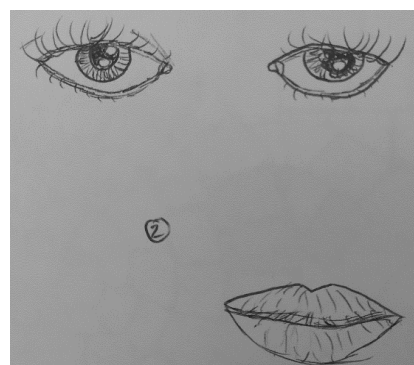
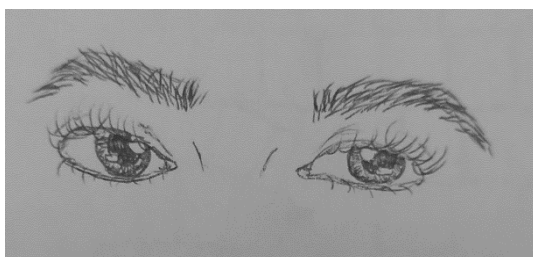
3. MAZZANTI REBECCA



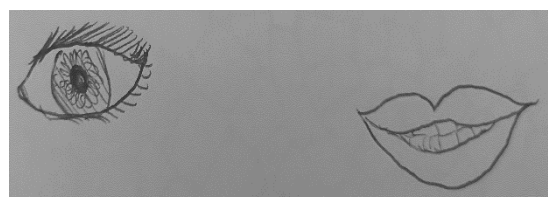
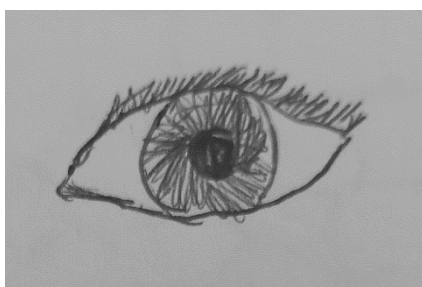
4. BIGINI
CHIARA



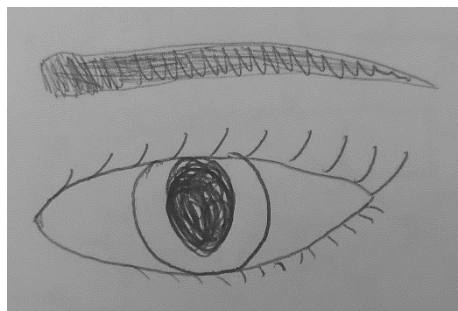
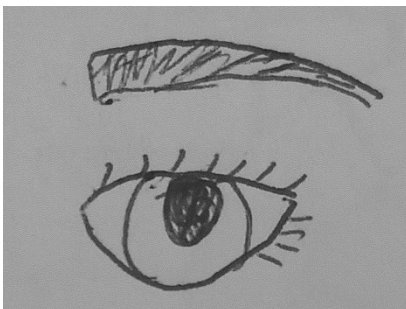
5. MAZZOLI ALICE



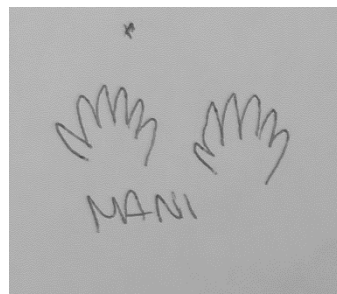
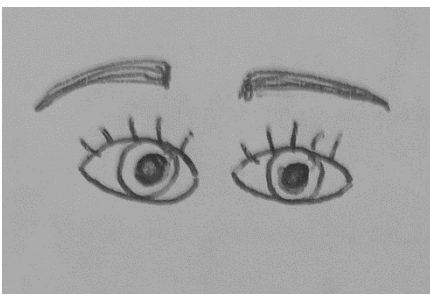
6. PATERNIANI GIORGIA



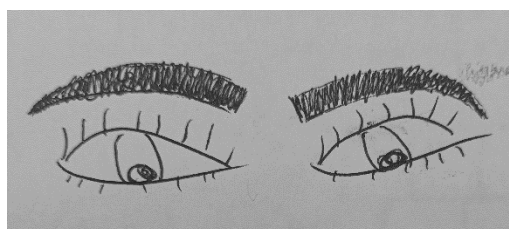
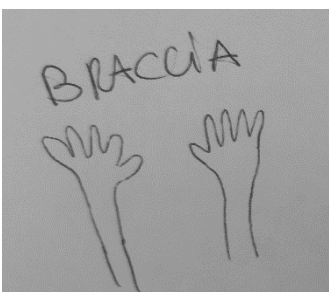
7. PATERNIANI ALICE



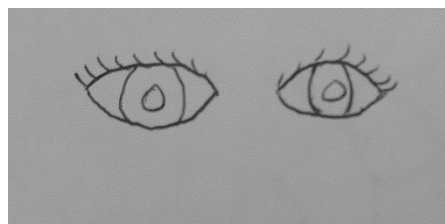
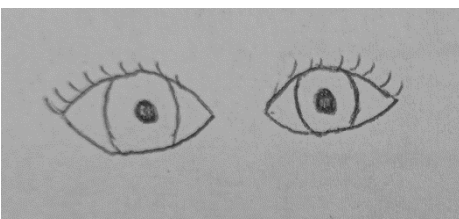
8. FRANCA AURORA



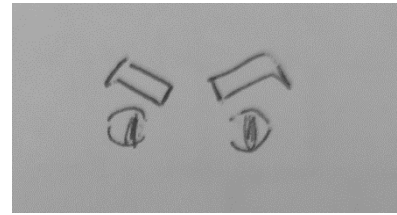
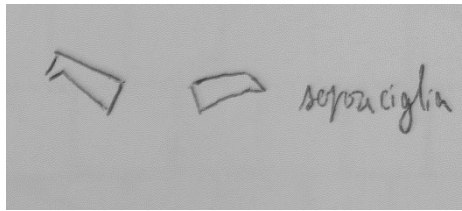
9. FERRI FLAVIA



10. MICHELI VALENTINA



11. AVADANEI LAURA ELENA



5: DISCUSSIONE

5.1 Analisi dei risultati

5.1.1 “Scala di autovalutazione dell’ansia (Zung, 1971)”

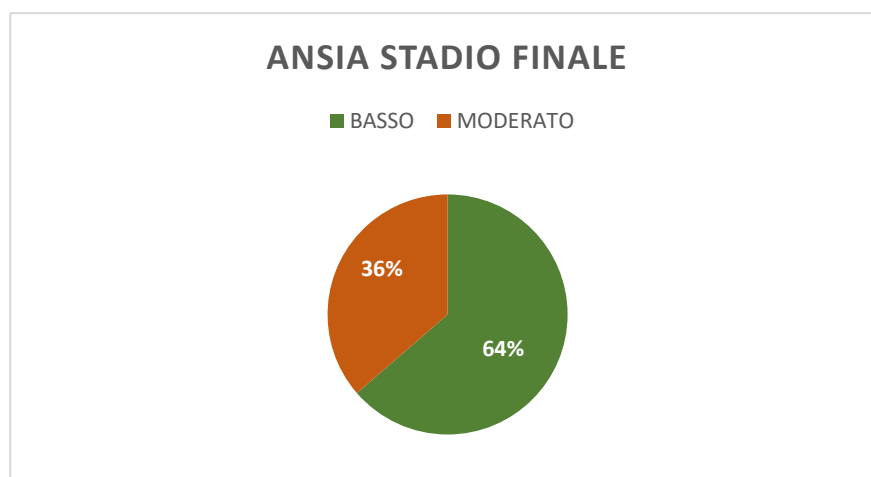
Dai risultati del questionario “Scala di autovalutazione dell’ansia (Zung, 1971)” si evince che:

- allo stadio iniziale (05/02/2021), 8 soggetti presentano un **BASSO** livello di ansia e 3 soggetti presentano un **MODERATO** livello di ansia (**Tab 7**);



Tab 7: grafico dei risultati dello “stadio iniziale” del questionario “Scala di autovalutazione dell’ansia (Zung, 1971)”

- allo stadio finale (28/02/2021), 2 soggetti sono passati da un **MODERATO** ad un **BASSO** livelli di ansia, 3 soggetti sono passati da un **BASSO** ad un **MODERATO** livello di ansia, 5 soggetti hanno mantenuto un **BASSO** livello di ansia e 1 soggetto lo ha mantenuto **MODERATO**. Risultano quindi: 7 soggetti con un **BASSO** livello di ansia e 4 soggetti con un **MODERATO** livello di ansia (**Tab 8**).



Tab 8: grafico dei risultati dello “stadio finale” del questionario
 “Scala di autovalutazione dell’ansia (Zung, 1971)”

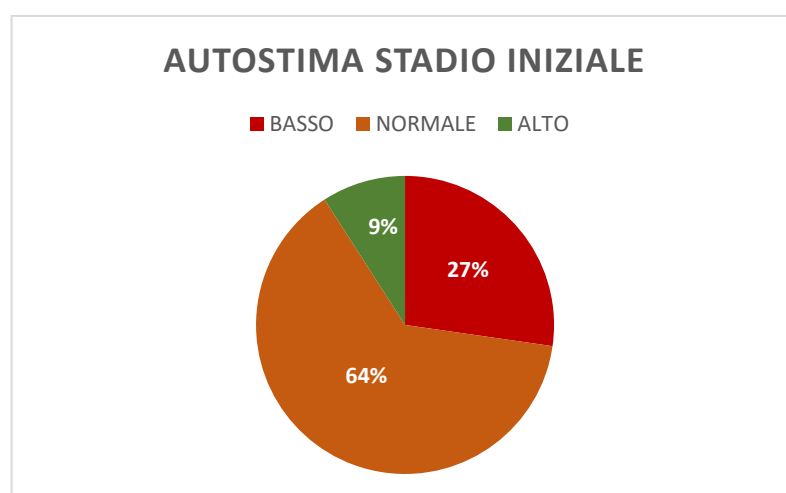
Commento ai risultati: il questionario iniziale è stato proposto all’inizio del secondo quadrimestre e questo dato è fortemente rilevante per la lettura dei risultati. Come è stato specificato dai soggetti durante la discussione dei risultati (avvenuta in aula, al termine del questionario), il mese di febbraio risulta essere un momento dell’anno scolastico dove si è appena concluso un intenso periodo di valutazioni, test, verifiche scritte e orali ed è possibile riprendere le attività scolastiche con un approccio più rilassato e propenso all’apprendimento.

Il questionario finale è stato invece somministrato a fine anno scolastico, periodo dell’anno vissuto dai soggetti con forte stress. A questo si aggiunge la difficoltà degli insegnanti delle altre materia scolastiche nella gestione delle prove scritte e orali a causa del periodo di pandemia ancora presente, che prevede che i soggetti si presentino in classe a settimane alterne, ritrovandosi una settimana a casa e una settimana in classe con diverse prove e valutazioni concentrate nei giorni in presenza. I soggetti hanno mostrato difficoltà nel gestire lo stress causato dalle numerose valutazioni e nell’organizzazione dello studio data la mole di materiale che si è accumulato durante i mesi di didattica a distanza e questo ha fortemente inciso sui risultati del questionario.

5.1.2 “Scala dell’autostima di Rosenberg (Rosenberg, 1965; versione italiana: Prezza, Trombaccia, Armento, 1994)”

Dai risultati del questionario “Scala dell’autostima di Rosenberg (Rosenberg, 1965; versione italiana: Prezza, Trombaccia, Armento, 1994)” si evince che:

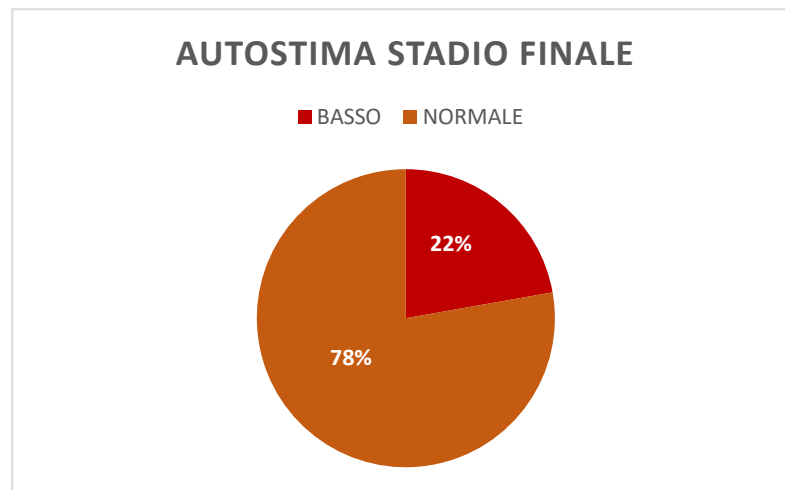
- allo stadio iniziale (05/02/2021), 3 soggetti presentano un **BASSO** livello di autostima, 7 soggetti presentano un **NORMALE** livello di autostima e 1 soggetto un **ALTO** livello di autostima (**Tab 9**).



Tab 9: grafico dei risultati dello “stadio iniziale” del questionario “Scala dell’autostima di Rosenberg (Rosenberg, 1965; versione italiana: Prezza, Trombaccia, Armento, 1994)”

- allo stadio finale (28/02/2021), 1 soggetto è passato da un **ALTO** ad un **NORMALE** livello di autostima, 7 soggetti hanno mantenuto un **NORMALE** livello di autostima, 1 soggetto è passato da un **BASSO** ad un **NORMALE** livello di autostima e 2 soggetti hanno mantenuto un **BASSO** livello di autostima.

Risultano quindi: 9 soggetti con un **NORMALE** livello di autostima e 2 soggetti con un **BASSO** livello di autostima (**Tab 10**).



Tab 10: grafico dei risultati dello “stadio finale” del questionario
 “Scala dell'autostima di Rosenberg (Rosenberg, 1965; versione italiana:
 Prezza, Trombaccia, Armento, 1994)”

Commento ai risultati: il questionario di autostima mostra risultati non totalmente soddisfacenti. Nonostante la maggior parte dei soggetti ha riscontrato un mantenimento di un livello **NORMALE** di autostima, un soggetto risulta peggiorato e un soggetto mostra un livello di autostima molto basso e che meriterebbe ulteriori approfondimenti. I risultati di questo test, così come quelli del questionario precedente, sono stati commentati in classe con i soggetti, per poter contestualizzare i punteggi ottenuti. La discussione sui risultati è avvenuta in forma anonima e libera; i soggetti spontaneamente hanno spiegato e avvalorato i risultati approfondendo le motivazioni celate dietro alcune risposte e questo passaggio di scambio è confronto è stato molto utile per interpretare i risultati. Più soggetti hanno evidenziato la difficoltà che provano nell'esprimere il loro vissuto emotivo all'interno del contesto scolastico e questo mina l'autostima degli stessi. Inoltre, come già sottolineato nel commento ai risultati del test precedente, la grande pressione psicologica scatenata dall'accumularsi di prove di valutazione in questo periodo dell'anno incide fortemente sul grado di autostima delle studentesse, che hanno espresso il proprio disagio nel sentirsi spesso “non all'altezza” delle situazioni.

5.1.3 Questionario-intervista

L'analisi del questionario richiede un approccio diverso da quello utilizzato per i precedenti test, in quanto non sono presenti risultati numerici ma domande aperte che vanno ad indagare e sviscerare diversi ambiti. Per ogni dominio del questionario, verranno riassunte le risposte del test iniziale e finale e successivamente commentate (in *grassetto*).

DOMINIO 1: ASPETTATIVE

1. COSA TI ASPETTI DA QUESTO CORSO?

TEST INIZIALE: Le aspettative riguardano la ricerca di consapevolezza corporea, il controllo dei movimenti e l'uso del corpo, la ricerca di armonia e il superamento di timidezza e rigidità.

Emerge una forte necessità di poter dare voce al corpo, all'interno del contesto scolastico

TEST FINALE: 8 studentesse hanno sottolineato di aver acquisito maggior consapevolezza del corpo e dei movimenti; una in particolare ha evidenziato di aver trovato molto più di ciò che cercava e un'altra si è espressa ribadendo che è stata una proposta diversa dagli altri corsi scolastici. Tutte hanno espresso un giudizio positivo.

DOMINIO 2: PERCEZIONE CORPOREA

2. NELLA CONSIDERAZIONE DEL TUO CORPO, QUANTO È RILEVANTE CIÒ CHE VEDI RISPETTO A CIÒ CHE SENTI?

TEST INIZIALE: in tutte le risposte (tranne quella di una ragazza) emerge che il VEDERE è molto più forte del SENTIRE. Una studentessa sottolinea che ciò che vede è poco rilevante.

TEST FINALE: 8 risposte si sono trasformate lasciando spazio al SENTIRE quale chiave per poter ascoltare e comprendere il proprio corpo. Una ragazza ha ribadito lo sguardo giudicante che ha nei confronti di se stessa e un'altra ha espresso l'importanza del vedere rispetto al sentire. Una studentessa ha evidenziato come vedere e sentire si influenzino continuamente.

Emerge un'importante predisposizione all'ascolto da parte delle

ragazze, che si sono lasciate guidare in un percorso di scoperta e accoglienza nei confronti del loro corpo.

3. TI SENTI PIÙ SPESSO A TUO AGIO O DISAGIO NEL TUO CORPO? CHE SENSAZIONI RILEVI DAL TUO CORPO?

TEST INIZIALE: la maggior parte delle risposte rivelano un disagio nei confronti del proprio corpo, specialmente se si è con persone che non si conoscono o in contesti non familiari.

TEST FINALE: 8 risposte rivelano un miglioramento nella relazione con il proprio corpo, avvertendo sensazioni più piacevoli. Una ragazza sottolinea di sentirsi inadatta per gli stereotipi proposti dalla società, un'altra si sente ancora a disagio e inadeguata, soprattutto fuori casa ed infine un'altra si sente a suo agio solo dentro casa.

Nonostante i notevoli miglioramenti riscontrati nelle risposte, è ancora evidente una forte insicurezza generale nei confronti del proprio corpo e nel momento in cui il corpo entra in relazione con l'altro.

4. SENTI CHE A VOLTE IL CORPO TI “PARLA”? IN CHE MODO?

TEST INIZIALE: La maggioranza delle risposte rivelano atti motori con i quali il corpo parla: mani che sudano, pelle d'oca, corpo rilassato, fame-sonno-sete.

TEST FINALE: Le risposte subiscono un'evoluzione in termini di consapevolezza e ascolto del corpo e di come esso comunica.

Le risposte finali mostrano un ascolto molto più fine, attento ai dettagli e privo di giudizio nei confronti dei messaggi che il corpo trasmette.

DOMINIO 3: MOVIMENTO

5. COS'È PER IL MOVIMENTO?

TEST INIZIALE: le parole che più emergono sono energia, vitalità, mutamento e cambiamento, spontaneo, rifugio, strumento, evoluzione, linguaggio.

TEST FINALE: tutto, flusso vitale, essere vivi, esistenza...

Sin dalle prime risposte emerge come le studentesse abbiano attribuiscono al movimento una notevole importanza, ma nelle risposte finali è interessante notare che il movimento è associato alla vita, ad

una globalità che fatica ad essere frammentata, parcellizzata, analizzata nelle singole parti.

6. NELLE AZIONI DELLA TUA QUOTIDIANITÀ RIESCI SEMPRE A MUOVERTI COME VORRESTI? SE SPERIMENTI ALCUNE DIFFICOLTÀ, QUALI PENSI SIANO LE INIBIZIONI E/O LIMITAZIONI NEL FLUIRE DEL TUO MOVIMENTO?

TEST INIZIALE: Tutte le risposte manifestano insoddisfazione rispetto al proprio movimento quotidiano. Molte risposte alludono alla volontà di muoversi di più e più liberamente e spesso è il giudizio a bloccare il movimento.

TEST FINALE: Le risposte mostrano ancora insicurezza, timore e blocchi nel movimento quotidiano.

Le risposte finali mostrano, in alcuni tratti, la volontà di “uscire” dai blocchi mentali (vengono spesso citati “mente” e “cervello” quali colpevoli del movimento bloccato e impacciato). Il fatto che spesso venga ribadito “a volte” mostra l’inizio di un processo di liberazione, che necessita ancora di tempo e di sostegno.

7. DOVE PERCEPISCI NASCERE IL TUO MOVIMENTO?

TEST INIZIALE E FINALE: 9 soggetti hanno mostrato un cambiamento tra inizio e fine progetto rispetto alla parte del corpo da cui nasce il movimento; 2 soggetti hanno confermato la stessa parte del corpo.

È interessante notare che le parti del corpo citate sono estremamente variegata, a testimoniare che ogni studentessa percepisce e reagisce agli stimoli propri dei vari laboratori in maniera totalmente differente e personale.

8. AVVERTI DIFFERENZE NEL TUO MUOVERTI DA SOLA O IN RELAZIONE AD UN’ALTRA PERSONA?

TEST INIZIALE: 8 persone sostengono di sentirsi più libere se sono sole, una persona riconosce nell’altro una risorsa per combattere la propria pigrizia, mentre 2 persone rispondono che le differenze percepite sono molto legate alla tipologia di soggetto che si ha di fronte.

TEST FINALE: la maggior parte delle studentesse si trova a proprio agio da sola; 2 persone esprimono gioia nel muoversi con l’altro,

sentendosi liberate dal giudizio.

Nonostante uno degli obiettivi del progetto fosse proprio quello di poter vivere l'altro come risorsa e compagno a cui donare parte di me attraverso il movimento, non sempre questo intento emerge nelle studentesse. Tutti i laboratori hanno offerto opportunità di condivisione e dialogo ma spesso questo è avvenuto in modalità online e questo aspetto è stato fortemente impattante sul risultato finale. Le risposte fanno emergere un forte bisogno di lavorare sul dialogo con l'altro e sull'abbandono del giudizio.

9. RITIENI CHE LA VOCE, I GESTI, LO SGUARDO, LE ESPRESSIONI FACCIALI E CORPOREE, SIANO TUTTE MANIFESTAZIONI DEL MOVIMENTO?

TEST INIZIALE: tutte le risposte risultano affermative.

TEST FINALE: tutte le risposte risultano affermative, con un approfondimento rispetto all'importanza di poter manifestare il movimento nella sua globalità.

I vari approfondimenti riportati nelle risposte dei test finali si sono riscontrate in maniera tangibile nell'espressione delle studentesse durante gli ultimi laboratori in presenza. Rispetto al primo periodo si è notata una risposta ai laboratori più consapevole, partecipata e globale.

**10. SEI SODDISFATTA DI COME TI MUOVI DURANTE LA GIORNATA?
SE NO, COSA CAMBIERESTI?**

TEST INIZIALE: 7 ragazze mostrano insoddisfazione rispetto al loro movimento durante la giornata e 2 ragazze si ritengono abbastanza soddisfatte; nonostante questo i soggetti lamentano la mancanza di tempo e l'eccessiva sedentarietà. 2 ragazze si ritengono soddisfatte.

TEST FINALE: 1 ragazza si mostrano chiaramente insoddisfatta, le altre sono mediamente soddisfatte e molte sottolineano che cosa cambierebbero: aumenterebbero la propria stima, la cura dei gesti ecc..
Nonostante il livello generale di insoddisfazione non risulti particolarmente elevato, emerge la necessità di movimento nelle ore scolastiche ed extrascolastiche.

DOMINIO 4: GIOCO

11. TI PIACE GIOCARE? PERCHÉ?

TEST INIZIALE: tutte le risposte sono affermative.

TEST FINALE: le risposte sono tutte affermative, tranne quella di una ragazza che sottolinea il fatto che solitamente non si espone al gioco, ma le piace giocare.

Il laboratorio incentrato sulla sfera del gioco ha suscitato estrema curiosità ed è stato molto apprezzato dalle studentesse. I feedback ricevuti sottolineano l'importanza del gioco come strumento per conoscere se stessi e per poter entrare in relazione con l'altro in maniera più spontanea e priva di pregiudizi.

12. QUANTO GIOCHI ATTRAVERSO IL TUO CORPO? QUALI BENEFICI NE TRAI?

TEST INIZIALE: 10 ragazze descrivono, in forme diverse, la modalità con la quale giocano attraverso il loro corpo durante le giornate, evidenziando sensazioni di libertà, leggerezza, gioia; una sottolinea di dedicare poco tempo al gioco.

TEST FINALE: 5 ragazze ribadiscono di giocare con il proprio corpo ma 6 ragazze affermano di “non avere tempo per il gioco” e di riuscire a giocare solo nell'ora di educazione fisica.

Le risposte di questa domanda sono strettamente connesse ai risultati dei test precedentemente illustrati e commentati: molte studentesse, nel periodo di fine anno scolastico, dedicano tutto il tempo alla scuola senza poter ricercare spazi per il gioco, il movimento libero o lo sport e questo incide sul loro stato d'animo, sulla sicurezza che hanno in se stesse e sull'autostima.

13. LA PAURA DI PERDERE O DI NON RISULTARE ALL'ALTEZZA, TI HA MAI IMPEDITO DI PARTECIPARE AL GIOCO?

TEST INIZIALE: una ragazza sostiene di essere sempre pronta al gioco, le altre 10 sottolineano che la paura di non essere all'altezza spesso blocca la loro volontà di giocare.

TEST FINALE: 7 ragazze mostrano un miglioramento rispetto alla paura di non risultare all'altezza delle situazioni di gioco, descrivendo la fatica ma anche la volontà di superare questo blocco; 4 ragazze

risultano ancora frenate dalla paura.

Nonostante il clima di condivisione creatosi grazie ai laboratori esperienziali, il continuo passaggio online-presenza ha rallentato la possibilità di creare un “cerchio di fiducia” tale da far sentire ogni studentessa sempre e totalmente a proprio agio nel gioco e in ogni altra esperienza di condivisione e confronto.

DOMINIO 5: ESPRESSIVITÀ E RELAZIONE

14. QUANDO GLI ALTRI COMUNICANO CON TE, COSA TI CATTURA DI PIÙ DI LORO? LINGUAGGIO VERBALE – TONO DELLA VOCE – GESTUALITÀ – SGUARDO – TUTTE IN EGUAL MISURA – ALTRO

TEST INIZIALE: 1 postura, 8 volto-sguardo, 4 linguaggio verbale, 6 tono della voce, 2 gestualità

TEST FINALE: 4 tutto, 3 tono della voce, 5 sguardo, 4 gestualità, 1 postura.

È interessante notare come, nel test finale, ci sia un'attitudine maggiore a guardare l'altro nella sua totalità, con particolare attenzione a come le varie parti del corpo possano interagire a livello della comunicazione.

15. QUANDO TU COMUNICHI CON GLI ALTRI, A COSA PRESTI PIÙ ATTENZIONE? LINGUAGGIO VERBALE – TONO DELLA VOCE – GESTUALITÀ – SGUARDO – TUTTE IN EGUAL MISURA - ALTRO

TEST INIZIALE: 2 linguaggio verbale, 6 volto-occhi-sguardo, 3 tono della voce, 3 gestualità, 4 tutto

TEST FINALE: 3 tutto, 6 sguardo, 1 linguaggio verbale, 2 gestualità, 3 tono della voce

Nella comunicazione con l'altro, sia nel test iniziale che in quello finale, emerge sempre una chiara propensione verso la gestualità e lo sguardo, a discapito del linguaggio verbale

16. PERCEPISCI, A VOLTE, DIFFICOLTÀ O INIBIZIONI NELL'INTERAZIONE CORPOREA CON L'ALTRO? QUALI?

TEST INIZIALE: 4 studentesse mostrano piacere nei confronti del contatto fisico con l'altro, sottolineando che a volte riscontrano differenze tra chi conoscono meglio e chi meno in termini di imbarazzo.

7 studentesse sottolineano di provare difficoltà rispetto al contatto fisico: hanno paura di risultare invadenti, di sbagliare e di non essere all'altezza. Una ragazza in particolare mostra particolare disagio rispetto al contatto fisico, se si tratta di persone estranee alla sua famiglia.

TEST FINALE: Le 7 studentesse che avevamo sottolineato la loro difficoltà continuano a mostrare alcuni blocchi nel contatto con l'altro ma in 2 risposte emerge una spinta al cambiamento, data da una maggiore fiducia. La studentessa che nel test iniziale esprime totale disagio scrive "Mi piace il contatto fisico, ma lo respingo. Voglio abbracciare le persone a cui voglio bene ma non ci riesco".

Anche in questo caso, il periodo pandemico ha inciso in maniera decisiva sulle risposte delle studentesse: quando il percorso si è svolto in presenza non è mai stato possibile lavorare sul contatto fisico, quando si è svolto online ancor meno.

17.COSA PROVI QUANDO TI ESPRIMI DAVANTI AGLI ALTRI?

TEST INIZIALE: Bisogno di accettazione, fare buona impressione sono sensazioni che emergono da 2 soggetti in particolare; 2 provano paura e vergogna e 7 soggetti si sentono liberi e leggeri quando riescono ad esprimersi davanti agli altri.

TEST FINALE: i due soggetti che provavano paura e timore continuano a sottolineare queste spiacevoli sensazioni, mentre in altri soggetti emergono alcuni aspetti come la paura del giudizio, del non sentirsi all'altezza.

Uno degli obiettivi cardine dei laboratori esperienziali è proprio quello di riuscire a trovare una propria possibilità di espressione, liberandosi dal giudizio dell'altro. È un percorso che richiede tempo e costanza e, come già sottolineato in precedenza, l'alternanza delle lezioni in presenza-online ha reso difficile la creazione di un contesto "sicuro" per poter acquisire fiducia in se stessi e nell'altro.

18.I TUOI MOVIMENTI TI ACCOMPAGNANO QUANDO PARLI O CANTI?

TEST INIZIALE: 10 soggetti evidenziano alcuni gesti particolari, che accompagnano l'azione del parlare: gesticolare, muovere il viso, le

sopracciglia, le gambe (uno di questi sottolinea che durante situazioni di disagio, come le interrogazioni in classe, si blocca completamente); un soggetto racconta di controllare i propri movimenti rendendoli molto limitati.

TEST FINALE: i soggetti hanno risposto alla domanda in maniera molto simile a quella del test iniziale ma uno in particolare (lo stesso che evidenziava una sensazione di blocco nel momento dell'interrogazione) risponde in questo modo "tendo a stare immobile, al massimo cambio appoggio da una gamba all'altra".
Durante la discussione dei risultati del questionario in aula, la ragazza che ha cambiato in maniera così notevole la sua risposta, ha ribadito che il momento della fine dell'anno scolastico è vissuto con costante ansia, difficoltà di gestione del tempo e delle energie e questo influenza il suo movimento, le sue relazioni e il suo stato psicofisico.

19.DISEGNA LA PARTE DEL CORPO CON LA QUALE RIESCI MAGGIORNAMENTE AD ESPRIMERTI

TEST INIZIALE E TEST FINALE: in generale, vi è una netta prevalenza degli OCCHI nella scelta della parte del corpo (seguiti dalla BOCCA, dal VOLTO e SOPRACCIGLIA e dalle BRACCIA), sia nel test iniziale che in quello finale. È interessante notare che 7 soggetti hanno riproposto la stessa parte del corpo nei due test, mentre 4 hanno cambiato totalmente focus.

DOMINIO 6: CORPOREITÀ E APPRENDIMENTO

20.QUANTO SENTI CHE IL TUO CORPO È COINVOLTO NEGLI INSEGNAMENTI SCOLASTICI? TI SEMBRA SUFFICIENTE O VORRESTI CHE LO FOSSE DI PIÙ?

TEST INIZIALE: 9 soggetti evidenziano una mancanza di coinvolgimento del corpo nelle ore scolastiche, ribadendo che l'apprendimento è prevalentemente statico, mnemonico e "mentale". 2 soggetti sentono il corpo coinvolto nelle ore scolastiche, una ragazza descrive la sua "tensione in avanti" quando ascolta una lezione

interessante e una racconta che per apprendere e memorizzare necessita di movimento.

TEST FINALE: tutti i soggetti richiedono un maggior coinvolgimento del corpo a scuola, in quanto lo avvertono “spento”, “poco stimolato”, “privo di possibilità di espressione”. Una ragazza richiede espressamente più interazione studenti-professori e un'altra sottolinea che ansia e paura spesso bloccano il corpo nel contesto scolastico.

5.2 La difficoltà di studiare l'umano: la scienza della complessità

Le ricerche effettuate sui diversi portali scientifici rispetto a studi simili all'interno del contesto scolastico, rivolti a questa particolare fascia d'età e con gli obiettivi specifici del progetto, si sono concluse senza alcun risultato. Molti degli studi presenti si propongono di offrire percorsi motori per adolescenti con l'obiettivo di migliorare la forma fisica degli utenti. Se la letteratura scientifica risulta estremamente carente in termini di studi "dell'umano" attraverso il movimento, all'interno del contesto scolastico, è perché non è assolutamente semplice poter studiare il "fenomeno Movimento" nei termini e con le modalità proposte dal progetto di tesi e conseguentemente produrre dati universali e scientificamente riconoscibili. Mentre può risultare più "semplice" studiare e proporre protocolli di esercizi per migliorare la forma fisica degli studenti; applicare un criterio di oggettivazione, ripetibilità, standardizzazione ad un fenomeno complesso con il Movimento è alla base di assenza di dati in letteratura.

Per aprirci alla ricerca dei significati del nostro corpo è necessario accettare di fare i conti con un vissuto fluttuante, che implica la soggettività del ricercatore e la disponibilità a comprendere le condizioni con cui ci si dispone all'ascolto e alla conoscenza. [...]; la corporeità presenta una natura complessa e paradossale. (Gamelli I., 2011, p. X).

E che coerenza e univocità non siano del corpo lo avevano ben compreso gli antichi se, "per fondare un linguaggio universale che non dipendesse dalle oscillazioni di senso tipiche del linguaggio corporeo, incapace di garantire significati stabili indispensabili all'avvento del metodo scientifico" (Galimberti U., 1983, p.124). Platone e Cartesio decisero di decretarne la separazione dall'anima (dalla mente) relegandolo a esistere per la scienza solo in quanto oggetto. Da allora, il sapere sul corpo si è visto parcellizzato e costretto a dire di sé solo in quanto cadavere per la medicina, animale per la religione, robot per l'economia, pulsione per la sessualità (Baudrillard, 1976). Il nostro sistema di approccio alla realtà ci porta a pensare ai fenomeni attraverso "il paradigma della semplificazione", che opera secondi i principi di "disgiunzione", di "riduzione" e di "astrazione". Il principio di disgiunzione ha

portato all'isolamento reciproco dei grandi campi della conoscenza scientifica: fisica, biologia e scienze umane. (Meraviglia M. V., 2004, p.97).

Questo approccio è tristemente attribuibile al contesto scolastico e in particolar modo alla modalità con la quale il sapere scolastico viene approfondito ed insegnato agli studenti. Parallelamente al paradigma semplificante si è però sviluppato un filone di pensiero alternativo, che ha saputo riconciliare “la meccanica quantistica e la meccanica relativistica, la ricerca dei fondamenti del recente campo di indagine costituito dall'ecologia, l'applicazione delle matematiche del caos nei campi più svariati, il riscontro in natura di fenomeni non-lineari” (Meraviglia M. V., 2004, p.9) creando quella che viene definita “scienza della complessità.

Il paradigma di complessità non sposa tutto ciò che è disgiunzione, riduzione e per certi aspetti banalizzazione, bensì trova il suo fondamento nel paradigma di distinzione e congiunzione. In questo modo è possibile comprendere senza disgiungere o semplificare. Cos'è un sistema complesso? “Un sistema complesso è un sistema aperto, formato da numerosi elementi che interagiscono fra loro in modo non lineare e che costituiscono una entità unica, organizzata e dinamica, capace di evolvere e adattarsi all'ambiente. (Gandolfi A., 1999, p. 9).

Questi sistemi sono formati da numerosi agenti che agiscono insieme punto possono essere cellule nervose del cervello di un unico individuo, oppure studenti all'interno del sistema scolastico. La particolarità del sistema complesso è che non c'è un elemento che controlla gli altri; è solo grazie alla collaborazione tra i componenti che il sistema stesso può esistere e mantenere una sua integrità e un suo equilibrio.

Si rende quindi necessario un approccio sistemico e integrativo, che approcci l'essere umano “anche dal punto di vista “funzionale”, secondo un modello dinamico e non lineare” (Meraviglia M. V., 2004, p.10): modello che Novara definisce appunto “complesso” e che è caratterizzato dalle seguenti peculiarità:

- 1: Il percorso formativo è centrato sul soggetto, basato su tempi personali e sulle facoltà interne di auto-apprendimento (modello autocentrato);
- 2: La comprensione riguarda la capacità del soggetto di utilizzare le

informazioni fuori dal contesto in cui sono state acquisite; la verifica è quindi un processo peculiare al soggetto stesso;

3: Le domande legittime (poste perché non si conosce e si vuole cercare una risposta) consentono di attivare percorsi formativi centrati sulla problematizzazione e la ricerca comune;

4: L'organizzazione dell'apprendimento consiste nella predisposizione di esperienze, sfondi e attività che consentano al soggetto di acquisire manifestare competenze e intelligenze;

5: L'apprendimento è un processo di mutualità e reciprocità fra educato ed educatore da valorizzare al massimo

6: La valorizzazione di intelligenze diverse permette uno sviluppo più ricco e completo dell'individuo. (Novara D., 1997, p.51).

“Il modello complesso si basa su una costruzione del sapere a forma di “reticolo”. L'individuo cioè non apprende attraverso l'accumulo di nozioni e microconoscenze che si allineano consequenzialmente, ma attraverso connessioni significative all'interno di un sistema personale di riferimento. L'attivazione della conoscenza è in questo caso un processo soggettivo legato alla genesi di particolari strutture e competenze cognitive. [...] L'acquisizione delle conoscenze e delle competenze, in altre parole, non avviene per piani preordinati dall'esterno, ma si struttura unicamente ai livelli di soggettivo adattamento e integrazione che compie chi sta procedendo nel sapere. Questi livelli non sono prevedibili dall'esterno, perché agiscono secondo le connessioni cognitive individuali” (Novara D., 1997, p.58).

La soggettività della costruzione del sapere e la definizione di un reticolo conoscitivo personale e significativamente unico dovrebbero anzi essere una garanzia minima di serietà ed efficacia. Prevalgono invece purtroppo le ragioni della standardizzazione che consentono quel tipo di verifica tanto sospirata, tutta centrata sulle aspettative degli insegnanti e dei famosi programmi. Il nocciolo della questione è metodologico: esistono metodi orientati in un senso e metodi orientati nell'altro. La strada l'aveva già indicata a suo tempo Maria Montessori, sperimentandola proprio in Italia: l'apprendimento può avvenire solo in una dimensione di libertà, che veda l'insegnante come regista di un contesto, di un ambiente, di uno “sfondo”. La sua è una “programmazione

indiretta”, volta a non interferire nei processi che si attivano nella mente del bambino. (Novara D., 1997, p.61).

L’approccio “complesso” è quello che ha guidato il progetto sin dall’inizio, partendo dalla scelta di proporre un questionario a domande e risposte aperte affiancato ai test psicometrici (che sono risultati semplicistici) per poter approfondire una valutazione di tipo qualitativo, più che quantitativo dei fenomeni. Altro aspetto fondamentale è stato quello di favorire una soggettivazione del processo, fortemente dipendente dal continuo riadattamento del percorso in base alle risposte degli utenti, ricevute in tempo reale e in differita tramite i feedback. L’esercizio fisico può essere studiato con il criterio scientifico tradizionale, ma per studiare il Movimento sono necessari un linguaggio ed un approccio che non si basi sul riduzionismo, ma che attinga alla fenomenologia. Questo non significa che la biologia non sia importante o vada “messa da parte”; ma come l’esercizio fisico fa parte del Movimento e il Movimento comprende l’esercizio fisico e anche tante altre forme di Movimento; così anche l’uomo è fatto di biologia, integrata a numeri altri aspetti psicologici, sociologici, culturali che non possono essere separati e non considerati.

5.3 Conclusioni

Vorrei esporre quelle che sono le conclusioni della proposta progettuale riprendendo e commentando i tre principali obiettivi dello studio pilota.

5.3.1 Corpo-movimento: strumento per abitare se stessi

Grazie ai laboratori, le studentesse hanno ampliato la propria consapevolezza, ricercando un ritmo personale in uno spazio personale e allo stesso tempo condiviso. Molte di loro, in modi e tempi diversi, hanno esplicitato il piacere di muoversi e di sentire e ascoltare il corpo. Due ragazze hanno vissuto le esperienze principalmente in modalità online a causa di scelte provenienti dal contesto familiare ed hanno riscontrato maggior difficoltà nell'accettare il proprio corpo, nell'esplorare nuovi movimenti e nell'espressione delle proprie emozioni.

5.3.2 Corpo-movimento: strumento per relazionarsi con l'altro

Potrebbe risultare scontato, ma è bene ricordare e ribadire che il periodo pandemico ha causato non poche difficoltà alla gestione dei laboratori e ha inficiato la creazione del gruppo su diversi fronti. Per gran parte del tempo, le studentesse si presentavano in aula a settimane alterne, alternando la lezione in presenza con quella a distanza. Solo in qualche laboratorio è stato possibile riunire l'intero gruppo e dedicarsi ad un lavoro di ascolto, integrazione e comunicazione. Per molti degli utenti non è stato semplice sentirsi parte del gruppo ed alcuni hanno evidenziato difficoltà nel mostrarsi all'altro. Il laboratorio dove è stato possibile utilizzare anche la voce è quello che, nelle esperienze successive, è servito da spinta per accendere confronto e dialogo nel gruppo.

5.3.3 Corpo-movimento: strumento di apprendimento scolastico

Una caratteristica importante dei laboratori è stata quella di poter intrecciare

obiettivi corporei e conoscenze tipiche del mondo scolastico. È stato interessante raccontare ed impersonificare il mito di Perseo e Medusa, facendo diventare le parole corpo, in una ricerca in prima istanza personale e poi condivisa a coppie. Grazie a questo approccio, le studentesse hanno colto l'importanza di integrare il corpo, ancor meglio di porlo al centro dell'apprendimento scolastico. Le risposte ai questionari hanno evidenziato un'attenzione importante rispetto alla personale modalità di ciascuna studentessa di ricordare, comprendere e apprendere, valorizzando i diversi aspetti sia nelle ore scolastiche che in quelle extrascolastiche.

5.3.4 Il senso finale: dal corpo biologico al corpo biografico

La proposta progettuale, che si è poi strutturata proponendosi come studio pilota, nasce dalla certezza che il corpo debba acquisire un ruolo centrale all'interno del contesto scolastico.

Il passaggio di senso, da biologia a biografia, resta il vero senso verso il quale può e deve dirigersi la scuola, per auspicare che l'apprendimento possa essere reale esperienza di crescita ed evoluzione.

La frustrazione che gli studenti provano nel "subire" il contesto scolastico con norme rigide ed indottrinamento deve essere trasformata in appagamento, voglia di apprendere e di trovare nell'apprendimento possibilità di espressione. È notevolmente appagante, (e sottolineo questo aspetto avendolo vissuto per anni sulla mia pelle) quando interessi che sembrano apparentemente disgiunti trovano una loro integrazione riuscendo a dialogare e a camminare nella stessa direzione. È necessario percepire che la nostra vita non è fatto di scomparti, di cassette separate che si aprono e chiudono senza dialogo, ma che invece tutto è connesso e che quindi il nostro esistere ha un senso.

Il lavoro di tesi, che si è proposto come studio pilota data la limitata estensione del campione e la mancanza di letteratura scientifica, ha tutti i presupposti per poter essere presentato su larga scala, auspicando un lavoro in presenza. La modalità online ha inficiato su molti degli obiettivi prefissati: non è possibile promuovere un lavoro sul corpo, sull'interazione e sull'apprendimento davanti

ad uno schermo.

Il passaggio da biologia a biografia è precisamente un passaggio di complessità: analizzare l'impatto biografico delle pratiche di Movimento è complesso, forse non quantificabile nella sua totalità, ma ritengo sia necessario tenere conto di questa complessità.

È più complesso affrontare l'educazione in questi termini? Sono necessari più tempo ed energie? Sono richieste un'attenzione e una cura al dettaglio molto più marcate? È necessario che l'insegnante sia empatico e consapevole del proprio percorso per poter proporre esperienze di questo tipo? La risposta a tutte queste domande è ovviamente affermativa, ma ritengo che, ad oggi, questa sia davvero l'unica strada percorribile e trovo che il perseguire strade "obsolete" sia una mancanza di responsabilità nei confronti delle nuove generazioni.

6: ALLEGATI

6.1 Programmazione: lezione per lezione

LEGGERO E PESANTE			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens.azione Percezione	Coscienza corporea Conoscenza degli apparati preposti al movimento (nervoso, cardio-circolatorio, osteo-articolare, muscolare) e loro funzionamento	Ascolto corporeo: visualizzare e sentire il proprio corpo, ascoltando le sensazioni. ATTIVAZIONE GLOBALE A TERRA: tecnica massaggio DO-IN per risvegliare il corpo e prepararlo alla pratica. Il massaggio si sposta dal volto ai piedi, con passaggi guidati da una parte all'altra del corpo. L'ultima parte è libera per soffermarsi sulla parte del corpo che ha più necessità di essere attivata.
SPECIFIC. AZIONE	Speriment.azione Compar.azione Integr.azione	Controllare l'impiego delle capacità di forza, resistenza e velocità sapendole adeguare all'intensità e alla durata del compito motorio Cimentarsi, immedesimarsi, identificarsi, integrarsi in contesti di animazione, mimica e di teatro Empatia	LAVORO INDIVIDUALE LIBERO-GUIDATO: PESANTE MUSICHE "PESANTI" - A TERRA 1 Muoversi liberamente sul pavimento solo con mani-braccia e trascinare il resto del corpo, abbandonato sul pavimento 2 Passaggio guidato da prono a seduto, utilizzando le braccia 3 Passaggio libero da seduto a in piedi con il solo utilizzo delle gambe 4 Passaggio guidato da posizione eretta a terra utilizzando braccia e gambe, sperimentando lo spostamento di peso 5 Prono a terra: usare le braccia ed esploro-nuoto lasciando il resto del corpo a terra 6 Strisciare a terra liberamente, utilizzando solo le gambe
			LAVORO INDIVIDUALE GUIDATO: PESANTE progressiva "pietrificazione" del corpo fino ad arrivare alla completa pietrificazione, a terra. Sperimentare la totale pesantezza ed immobilità. Passaggio a LEGGERO Progressiva apertura e liberazione guidata, dove lentamente si torna a muovere il corpo. Chi si libera prima, identifica un compagno che ancora non si è liberato e si avvicina, aspettando la sua "liberazione".
			LAVORO A COPPIE: PERSEO & MEDUSA Un compagno, con lo sguardo, blocca una parte del compagno con cui sta lavorando, che si muoverà solo con il resto del corpo. Può crearsi una successione in cui ogni volta una nuova parte bloccata si aggiunge alle precedenti e si potranno muovere solo le parti che restano libere. Cambio ruoli e coppie: chi si sta muovendo (Perseo) inizia a spostarsi nella stanza, chi guidava e bloccava le parti del compagno (Medusa) resta fermo. I Perseo si fermano davanti ad un nuovo compagno e prendono il ruolo di Medusa.
RIELABOR. AZIONE	Esplor.azione Integr.azione Incarn.azione Inter.azione Medit.azione	Comunicare in pubblico in forma verbale e non verbale Cimentarsi, immedesimarsi, identificarsi, integrarsi in contesti di animazione, mimica e di teatro	MOMENTO CONCLUSIVO: Vengono letti alcuni passaggi dove i VERBI raccontano una modalità corporea che verrà incarnata: viene suggerito di lasciare entrare le parole nel corpo e ponderare il movimento: "PESA I PENSIERI, SOSPENDE IL GIUDIZIO, ABBANDONA LA FRUSTRAZIONE, LASCIA FLUIRE L'AZIONE, TENDI ALL'EVOLUZIONE" Ognuno si prende del tempo per incarnare verbi e parole. Poi si torna in contatto visivo con il membro dell'ultima coppia di lavoro esperienziale e si donano all'altro i propri movimenti. Uno si muove e l'altro osserva (e viceversa), senza giudizio e senza comunicazione verbale. (Il gesto è accompagnato dalle parole della guida, che leggerà lentamente i passaggi) Si torna in cerchio e mentre la guida legge per l'ultima volta i versi, ognuno incarna i propri movimenti donandoli al gruppo. TORNO ALL'ASCOLTO: in piedi, ci si dedica all'ascolto del proprio corpo osservando cos'è cambiato: chi lo desidera può condividere una parola.
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
/		PAROLE CHIAVE: leggero – pesante: esperire con il corpo, corpo vissuto ed incarnato	
		SOTTOPAROLE: etica della guida e responsabilità-ascolto, osservazione ed empatia TESTI E RICHIAMI: Mito Perseo e Medusa	

INTERNO ED ESTERNO - RESPIRO E VOCE			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Respir.azione Sens.azione Percezione Esplor.azione	Conoscenza degli apparati preposti al movimento (nervoso, cardiocircolatorio, osteo-articolare, muscolare) e loro funzionamento Controllare l'impiego delle capacità di forza, resistenza e velocità sapendole adeguare all'intensità e alla durata del compito motorio	CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO 1 Fine a se stesso: ANA-PANA SATI senza il focus sulle sensazioni che il respiro produce. Si porta l'attenzione su INSPIRAZIONE (aria entra) ed ESPIRAZIONE (aria esce). Introduzione del concetto di respiro come PONTE esterno-interno (focus tattile e sensazione termica su narici, palato etc..) 2 Con attenzione alle sensazioni (modifiche posturali etc..attraverso il respiro) il respiro va in secondo piano ma resta presente: 2A Focus esperienziale tra gola e stomaco: ascolto del corpo 2B Respiro anche con le braccia e le mani: -CONDENSAZIONE: agonista si contrae -ESPANSIONE: antagonista si espande 2C Spostamento aria con palmo e dorso. Sperimentare le sensazioni di LEGGERO e PESANTE con focus su aria che si sposta 3 Concetto di CINESFERA: esplorare muoversi nella cinesfera con polso, gomito; prima in forma stazionaria poi in movimento anche con piedi e mani (HAND-FOOTWORK) TRANSIZIONE ELEMENTI ARIA E TERRA per passare al lavoro a terra
SPECIFIC. AZIONE	Esplor.azione Vocalizz.azione Inter.azione Integr.azione	Consolidamento degli schemi motori in tutte le loro varianti esecutive, in adattamento allo spazio, al tempo, all'ambiente, agli altri, agli oggetti Comunicare in pubblico in forma verbale e non verbale Empatia Coscienza corporea	LAVORO DI FLOORWORK - INDIVIDUALE (con focus su cinesfera e sue deformazioni in movimento, nell'interazione con l'altro) 1 Sperimentare i tre movimenti della lezione "floorwork" (gatto-orso-granchio) 2 Sperimentare modi per collegarli: appropriarsi dello spazio MONDO DI DENTRO CHE DIVENTA MONDO DI FUORI VOCALIZZAZIONI per comprendere come il flusso d'aria può produrre un colore più tenue e chiaro o più scuro e più profondo. IL SUONO CHE ESCE DA DENTRO: DA DOVE ESCE? CHE COLORE HA? 1 Chakra più bassi: suoni gravi, da stomaco intestino addome.. 2 Chakra più alti: suoni più acuti, di testa, dal cranio: differenza tra una "A" bassa e profonda e una "I" alta e acuta CIÒ CHE MANDO FUORI TORNA DENTRO: pronunciare "AM" che vibra in maniera più profonda di "IM" VOCALIZZAZIONE DAVANTI AD UNA PARETE Con una distanza sempre più ridotta: far uscire la voce, incontrando una barriera (muro, parete) per percepire nuovamente la potenza della vibrazione MUOVERE LA VOCE / DARE VOCE AL MOVIMENTO CINESFERA-NUVOLE-TRONCO-MEDUSA: dare un SUONO al corpo o dare un corpo a quel suono, per creare una COMUNIONE DI SUONI E MOVIMENTI
RIELABOR. AZIONE	Medit.azione Senza azione	Coscienza corporea e psichica	RITORNO AL RESPIRO CONSAPEVOLE creando un ponte con i pensieri. Riconoscere e accogliere i pensieri senza attarsi ad essi. RESTARE CON IL RESPIRO.
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
/		PAROLE CHIAVE: Cinsfera, leggero – pesante: esperire con il corpo, cinesfera SOTTOPAROLE: Anapanasati – ponte TESTI E RICHIAMI: Cinesfera di Laban, corpo-mondo Galimberti	

RACHIDE E RESPIRO (ONLINE)			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens.azione Respir.azione Esplor.azione	Gestione e controllo dell'equilibrio generale nelle differenti stazioni e nell'esecuzione di schemi posturali, motori e sportivi.	RACHIDE 1 Pendolo: oscillazione antero-posteriore 2 Pendolo con respiro: con l'inspirazione spostarsi in avanti e con l'espirazione spostarsi indietro e poi invertire le respirazioni: immaginare il volume d'aria che si sposta 3 Diverse situazioni e posizioni per far esperienza del respiro e di come poterlo modificare per sentirlo meglio: sensibilizzazione addome-lombi
SPECIFIC. AZIONE	Coordin.azione Esplor.azione Integr.azione Respir.azione	Conoscenza degli apparati preposti al movimento (nervoso, cardio-circolatorio, osteo-articolare, muscolare) e loro funzionamento. Gestione e controllo dell'equilibrio generale nelle differenti stazioni e nell'esecuzione di schemi posturali, motori e sportivi. Consolidamento degli schemi motori e sportivi in tutte le loro varianti esecutive, in adattamento allo spazio, al tempo, all'ambiente, agli altri, agli oggetti.	Posizioni 1 Posizione bambino: inspirare portando l'espansione sulla zona lombare 2 Posizione bambino: inspirare spingendo la pancia sulle cosce (una modalità è propedeutica all'altra); Sensibilizzazione toracica 3 Posizione supina auto abbraccio (vincolo espansione anteriore): palloncino che si espande sul pavimento, focus torace posteriore + focus anteriore 4 Posizione prona, braccia a candelieri: respiro sternale, costale anteriore Movimenti Posizione prona: 1 Testa: mento che scivola da destra a sinistra testa da un lato, piegare le ginocchia e lasciar cadere i piedi a sinistra, portando attenzione ai due emitorace e spalmando un lato e poi l'altro sul pavimento. (5 da un lato, 5 dall'altro e poi movimento continuo da destra a sinistra coinvolgendo anche la testa) 2 Fermarsi da un lato e respirare con l'emitorace anteriore, spalmato sul pavimento 3 Respirare espandendo l'emitorace posteriore Integrazione: dinamismo del movimento con il respiro che va avanti, a destra, dietro e a sinistra. 4 Posizione supina: auto abbraccio, con mano che sta sotto e crea una trazione dal lato opposto. Riconoscere la convessità del rachide: nel rotolamento la testa e il bacino cercano di restare dritti. Ripetere tutto dall'altro lato. 5 Orologio osso sacro: ore 6-12 con tratto cervicale, ore 3-9 aggiungo anche auto abbraccio e torno al centro dal torace o dalle gambe. 6 Dorso mano sulla fronte che muove la testa in rotazione e nel frattempo ascoltare i cambi di peso e il contatto con il torace <i>L'INSPIRO GUIDA TUTTI I MOVIMENTI, NON LA CONTRAZIONE MUSCOLARE</i>
RIELABOR. AZIONE	Medit.azione Senza azione	Coscienza corporea	RESPIRO torna in primo piano: restare con il respiro, nella consapevolezza dell'inspirazione ed espirazione: CONTARE I RESPIRI (Es: IN 1 ES 1, IN 2 ES 2...). Quando (e se) ci si accorge di aver perso il conto dei respiri, si accolgono i pensieri presenti e si riparte dall'inizio.
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
/		PAROLE CHIAVE: Rachide, espansione-contrazione, Meditazione	
		TESTI E RICHIAMI: Mondo orientale yogico: prana, nadi e respirazione pranayama	

INTEGRAZIONE RACHIDE – ARTICOLAZIONI (ONLINE)			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens.azione Respir.azione Esplor.azione	Scegliere schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio	FOCUS INIZIALE: DI CHE CORPO PARLIAMO QUANDO PARLIAMO DI CORPO? CORPO DISABITATO-CORPO ABITATO ATTIVAZIONE INIZIALE: ad occhi chiusi, ascoltare il respiro. Riflettere sul corpo: quando lo si percepisce DISABITATO. Disegnare su un foglio bianco il contorno del proprio corpo "DISABITATO" (forma SCRITTA) Concentrarsi sul proprio disegno ascoltando il brano "STORIA DEL MIO CORPO" di Michele Bravi. Al termine della canzone, fotografare il disegno e scrivere una parola (in chat) per definire cos'è il corpo disabitato (forma VERBALE). ATTIVAZIONE IMMAGINATIVA: SCEGLIERE - OGGETTO su cui appoggiare i piedi - FIORE da osservare - TERZO ELEMENTO a scelta, con un colore a piacimento Percorso graduale per conoscere i tre oggetti: 1. VISTA: osservare l'oggetto naturale scelto 2. TATTO MANI: toccare l'oggetto scelto 3. TATTO PIEDI: calpestare l'oggetto scelto Immaginare il proprio corpo che si accende e si colora: 1 Tinta unita 2 Insieme di colori 3 Ciascuna parte del corpo ha un colore diverso: esplorare ogni parte con ATTIVAZIONE ANALITICA: MOVIMENTI LINEARI E CIRCOLARI-SPIRALI 1 Ogni parte ha il suo colore e colora la cinesfera 2 Movimenti a spirale dove un colore contamina l'altro FOCUS SUI COLORI SCELTI PER LE VARIE PARTI DEL CORPO (utile per la parte di rielaborazione)
SPECIFIC. AZIONE	Esplor.azione Integr.azione Simbolizz.azione	Gestione e controllo dell'equilibrio generale nelle differenti stazioni e nell'esecuzione di schemi posturali, motori e sportivi Consolidamento di schemi motori e posturali in funzione dell'esecuzione di gesti anche complessi e di appropriate condotte motorie Controllare l'impiego delle capacità di forza, resistenza e velocità sapendole adeguare all'intensità e alla durata del compito motorio	LE ARTICOLAZIONI: FOCUS SUI COLLEGAMENTI TRA LE VARIE PARTI E IL RACHIDE, COLORANDO PAVIMENTO e SPAZIO 1 Vengono riproposti brevemente alcuni passaggi della lezione precedente per riprendere contatto con il rachide 2 Supino: esplorare, con una mano sulla fronte, l'integrazione tra rachide cervicale e movimento della testa spostandola da un lato all'altro. 3 Dal passaggio 2 integrare il movimento passando alla posizione prona 4 Alzarsi in piedi: passare alla caviglia con un movimento di pronosupinazione a cui si aggiunge il movimento del ginocchio e poi quello del bacino Esplorare i vari movimenti con l'aiuto della guida, isolando alcune parti delle "catene" e muovendone solo altre. 5 Esplorare il collegamento tra spalla gomito e polso con una progressiva esplorazione del movimento di "schiacciata" della pallavolo. Partendo dalla spalla, aggiungere il gomito e arrivare al polso Sofferinarsi sulla MANO: TRE VIE 1 VIA ESTETICA: osservare la mano 2 VIA DELLA FUNZIONALITÀ: muoversi con e sulle mani 3 VIA DELLA CONVERSIONE METAMORFICA: accarezzare il monitor, guardando gli altri membri del gruppo
RIELABOR. AZIONE	Simbolizz.azione Medit.azione	Coscienza corporea Cimentarsi, immedesimarsi, identificarsi	IL CORPO ABITATO Tornare al proprio disegno del corpo "disabitato", poi chiudere gli occhi e ripensare all'immagine del corpo colorato visualizzata ad inizio esperienza. Tornare al corpo disabitato sul foglio, che viene poi abitato dai colori: guardare il disegno e ascoltare le sensazioni che arrivano da quell'immagine, poi - scrivere in chat una parola per il corpo abitato-vissuto - fare una foto al disegno NB: FOTO DISEGNO DA INVIARE CON IL FEEDBACK PER LA LEZIONE SUCCESSIVA
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
Fiore, 2 oggetti a scelta Foglio bianco e colori		PAROLE CHIAVE: Corpo disabitato-abitato, interazione, gomito SOTTOPAROLE: Cinesfera, rachide TESTI E RICHIAMI: CORPO ABITATO E DISABITATO, le tre vie per comprendere il corpo. Salonia Manicardi	

CUORE E RESPIRO (ONLINE)			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens.azione Respir.azione Esplor.azione	Coscienza corporea	ASCOLTO TORACICO 1 Tecnica do-in: zona anteriore 2 SHAKE di tutto il corpo, partendo dal cuore ed espandendolo a tutto il corpo
SPECIFIC. AZIONE	Simbolizz.azione Incarn.azione Respir.azione Esplor.azione	Controllare l'impiego delle capacità di forza, resistenza e velocità sapendole adeguare all'intensità e alla durata del compito motorio Conoscenza degli apparati preposti al movimento (nervoso, cardio-circolatorio, osteo-articolare, muscolare) e loro funzionamento	Coscienza della PULSAZIONE PERIFERICA: ascolto tattile (ascolto del polso su varie zone: tempia, collo, polso, femore, zona poplitea, caviglia). IMMAGINE DEL CUORE Visualizzare ed incarnare il cuore con la propria mano = pugno con angolo in basso a destra posizionato sul torace. IMMAGINE DEL CUORE-TORACE OCCHI CHIUSI, ASCOLTO Nel ritmo del respiro si inserisce il ritmo cardiaco Riportare l'attenzione alla zona del cuore, senza compiere particolari movimenti LAVORO SU RITMO E RESPIRO: esperienze con ritmo che aumenta in maniera progressiva fino ad arrivare a ritmo sostenuto: ELEMENTO FUOCO prima dell'ultimo brano: SCRIVERE IN CHAT LA PAROLA CHE INCARNA IL FUOCO Ultimo brano:ascoltare il crescere e calare del ritmo e del fuoco
RIELABOR. AZIONE	Senza azione	Coscienza corporea	Fermarmi in ascolto del calore del fuoco metabolico che si acceso. Rimandi: da dove arriva questo calore? Condivisione: la guida crea alcuni versi con le parole condivise. Mentre si ascoltano le parole, si presta attenzione al proprio fuoco interiore che c'è dentro di me e si resta in ascolto facendo attenzione a come, lentamente, esso si calma
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
/		PAROLE CHIAVE: Pulsazione, Fuoco, Ritmo SOTTOPAROLE: Cuore-mano TESTI E RICHIAMI: Immagini che richiamano l'elemento fuoco Musiche con ritmo crescente	

PERDITA DI CONTROLLO MOTORIO (ONLINE)			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens.azione Respir.azione Esplor.azione	Coscienza corporea	Ascolto corporeo con PALLA PALLA: appendice del proprio corpo nella cinesfera. La palla può simulare un tronco che viene spinto sotto l'acqua e torna a galla, un vassoio (richiami alle lezioni precedenti) o ciò che può aiutare a muoverla nello spazio CONTROLLO MOTORIO: Le mani e il corpo GUIDANO la palla nello spazio
SPECIFIC. AZIONE	Esplor.azione Integr.azione Simbolizz.azione Coordin.azione	Perfezionare le proprie capacità di mira e precisione correlando adeguatamente le variabili spazio-temporali Scegliere schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio	FLOORBALL: progressiva "perdita di controllo" 1 PALLA COME STRUMENTO (parziale perdita di controllo): La palla diventa un modo per conoscere il pavimento e lo spazio. Palla sotto la schiena: muoversi tenendola ferma Palla sotto la schiena: muoversi facendola passare lungo tutta la schiena Ripetere le due modalità con palla sotto il piede, il coccige, il collo, l'ascella, la pancia e infine scegliere una parte del corpo 2 PALLA IN QUANTO OGGETTO CHE GUIDA: lasciarsi guidare dalla palla, facendo attenzione ai movimenti e alla cura dell'oggetto. Lasciarsi guidare dalla palla senza guidare il movimento 3 CAMBIO OGGETTO: trovare soluzioni motorie per passare da una posizione all'altra (ad esempio da prono a supino): con un quaderno sul palmo di una mano, di tutte e due, sotto un piede, sotto entrambi i piedi
RIELABOR. AZIONE	Simbolizz.azione Senza azione Medit.azione	Coscienza corporea Cimentarsi, immedesimarsi, identificarsi, integrarsi	Tornare al mio respiro 1 Attenzione al RESPIRO (durata, pause, conteggi etc..) 2 Attenzione al CORPO CHE RESPIRA: aria che entra, sensazioni freddo caldo: INSIEME DELLE DUE COSE (che è più della somma delle precedenti). Provare a fare coesistere queste due dimensioni e attenzioni 3 Fino a quando si arriva a non aver più bisogno di avere il controllo sul respiro: " IL RESPIRO NUTRE E IO A MIA VOLTA MI NUTRO DEL RESPIRO" cercando di non controllarlo. Incarnare i propri polmoni con le mani: essi si espandono e si rilassano in maniera morbida (sostengo). Esplorare movimenti di condensazione ed espansione, senza iperestendere o ipercontrarre, in maniera fluida e continuativa. PULSAZIONE E RITMICITA'. Nulla cessa mai.
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
Palla		PAROLE CHIAVE: Controllo – non controllo Pulsazione e ritmicità TESTI E RICHIAMI: Panta rei - Eraclito	

RELAZIONE CON ME STESSO RITMO E MELODIA (ONLINE)			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens. azione Respir. azione Esplor. azione	Coscienza corporea	Stimolazione tattile do-in: 1 pulsazioni ritmiche (lente, veloci: guidate) 2 stimolo fluido in due versioni - la mano si muove sul corpo - la mano è ferma e il corpo si muove
SPECIFIC. AZIONE	Esplor. azione	Sapersi atteggiare adeguatamente nei differenti contesti sociali scegliendo gli adeguati spazi di interazione Controllare l'impiego delle capacità di forza, resistenza e velocità sapendole adeguare all'intensità e alla durata del compito motorio Scegliere schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio	1. Primo brano (ritmo – INSIEME DI PUNTI): iniziare a terra con gli occhi chiusi. Ascoltare il brano, respirare la musica, iniziare a muovere il corpo secondo ciò che il brano suscita, facendo attenzione ai cambiamenti di ritmo e agli accenti. Uso il corpo come strumento 2. Secondo brano (melodia – LINEA CONTINUA); interpretare questo nuovo brano musicale, sentendo il cambiamento della musica, la diversità del suono e lo stimolo musicale 3. Terzo brano (solo voce); sentire nuovamente il contrasto con la musica precedente e come la diversità del suono permette di rinnovare le possibilità creative del corpo. Lavorare con gli occhi aperti e chiusi ed utilizzare i diversi livelli 4. Quarto brano (rock); attraversare il diverso stimolo sonoro sensibilizzando il cambiamento corporeo, lavorare con la libertà, scaricando le tensioni e facendo uscire anche la parte più "rabbiosa" 5. Quinto brano (dolce, soave); ad occhi chiusi ascoltare il contrasto con la precedente musica: questa permette di lavorare senza aggressività, in modo limpido e sereno. Ascoltare le pause e non solo la fluidità del brano La musica dà la possibilità di lavorare lo spazio e quindi di acquisire sicurezza, di muovere il corpo con fiducia e senza paura
RIELABOR. AZIONE	Medit. azione Esplor. azione Senza azione	Comunicare in pubblico in forma verbale e non verbale Scegliere di rispettare l'altro nelle sue differenze di genere, etnia e identità Coscienza corporea	RITROVARE IL PROPRIO RITMO INTERNO, SENZA MUSICA: 1 Ascoltare e riappropriarsi del proprio ritmo 2 a turno ognuno propone il proprio ritmo mentre il resto del gruppo resta in ascolto: donare il proprio ritmo al gruppo creando una catena di ritmi interni che si susseguono
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
/		PAROLE CHIAVE: Ritmo interno – ritmo esterno, contrasto SOTTOPAROLE: Ritmo, pausa, silenzio TESTI E RICHIAMI: Ritmo interno ed esterno – Maria Fux	

L'ALTRO – IL GRUPPO			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens.azione Esplor.azione Simbolizz.azione Concentr.azione	Coscienza corporea Consolidamento di schemi motori e posturali in funzione dell'esecuzione di gesti anche complessi e di appropriate condotte motorie Empatia	ATTIVAZIONE: EQUILIBRIO (occhi aperti, occhi chiusi, superficie instabile etc...) ESPLORARE IL CORPO ATTRAVERSO GLI ELEMENTI: A partendo dal contatto con la terra B per poi passare alla ritmicità del fuoco (ascoltare il battito del cuore e il ritmo del respiro) C soffermandosi sulla relazione con l'aria (palloncino) D per poi incarnare l'acqua LASCIAR PARLARE IL CORPO ED ENTRARE IN CONTATTO CON L'ALTRO MANO SPECCHIO esplorare il corpo attraverso la propria mano, muovendola come se fosse uno specchio. La mano sarà lo strumento con cui sarà poi possibile incontrare l'altro
SPECIFIC. AZIONE	Inter.azione Cooper.azione Re.azione	Essere capaci di integrarsi nel gruppo, di condividere e rispettarne le regole Collaborare, aiutare e essere responsabili nei confronti dei compagni Perfezionare le proprie capacità di mira e precisione correlando adeguatamente le variabili spazio-temporali Controllare l'impiego delle capacità di forza, resistenza e velocità sapendole adeguare all'intensità e alla durata del compito motorio Scegliere schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio	INCONTRARE LO SGUARDO DELL'ALTRO E RINGRAZIARLO ALLA FINE DI OGNI ESPERIENZA DI RELAZIONE 1. Pallotto con bicchieroni A COPPIE (con cambio coppie): ogni coppia è formata da un lanciatore e un "canestro". Ogni volta che il lanciatore segna il punto (facendo entrare la pallina nel bicchiere, che è in mano al "canestro"), il "canestro" aggiunge un bicchiere formando una pila sempre più alta, alzando il livello di difficoltà. 2. Una matita e due fili: ogni coppia possiede due fili, tenuti alle estremità. L'obiettivo della coppia è quello di far scorrere una matita, grazie ai due fili che fungeranno da binari, da un'estremità all'altra. Quando la matita avrà raggiunto l'estremità opposta sarà possibile aumentare il livello di difficoltà del gioco: - due genga sui quali posizionare la matita; - due banchi su cui posizionare la matita; - posizionare la matita dentro ad un bicchiere ENTRARE IN CONTATTO CON UN OGGETTO: BASTONE Utilizzare il bastone per esplorare lo spazio e per conoscere l'ambiente e il proprio corpo. 3. Kill bill: muovere l'altro con il bastone - eseguire il gioco in coppie e/o triplete (con cambi) - tutto il gruppo esegue il gioco insieme A: metà gruppo usa il bastone per muovere il gruppo senza (con cambio) B: due membri del gruppo si posizionano ai lati e muovono tutto il gruppo (con cambio) C: una persona muove tutto il gruppo prima ad OCCHI APERTI e poi OCCHI CHIUSI Passaggio da stimolo tattile a uditivo 4. ascoltare un suono (OCCHI CHIUSI) A: tutto il gruppo è ad occhi chiusi e una persona guida il gruppo verso di lei (CAMBIO: consegna lo stimolo sonoro ad una compagna che apre gli occhi e prende il ruolo di guida) B: la guida prende il comando guidando il gruppo (prestando attenzione a guidare il gruppo sui vari livelli dello spazio e in tutta la stanza), fino ad arrivare a terra
RIELABOR. AZIONE	Esplor.azione Medit.azione	Coscienza corporea	MANO SPECCHIO: tornare al proprio corpo e al contatto con se stessi con la stessa esperienza iniziale. "Torno a me stesso: cos'è cambiato?"
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
Fili, matite, palline ping-pong e bicchieri di plastica grandi Bastone		PAROLE CHIAVE: Trasformazione io sono l'altro	

L'IO BAMBINO (ONLINE)			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens.azione Concentr.azione Medit.azione Senza azione	Coscienza corporea	Sottofondo: suono dell'acqua. Meditazione guidata legata al tema dell'acqua.
SPECIFIC. AZIONE	Esplor.azione Immedesim.azione Incar.azione	Controllare l'impiego delle capacità di forza, resistenza e velocità sapendole adeguare all'intensità e alla durata del compito motorio Esplorazione	PRIMA FASE: entrare nel mondo. Visione del video del parto (sito sportscience.com): visione anatomica del momento in cui siamo venuti al mondo. SECONDA FASE: le tappe del movimento. Con la lettura di Moshe Feldenkrais, ognuno prova a sperimentare i movimenti che ha imparato e sperimentato nel primo anno di vita. "Lo sviluppo motorio del bambino segue tappe ben precise. L'ontogenesi ricapitola la filogenesi. Lo sviluppo dell'embrione ripercorre tutte le tappe della vita. il neonato percorre queste tappe nel suo sviluppo fuori dal grembo materno: dalla posizione inermi supina impara come girarsi su un fianco (quinto mese), poi acquisisce la capacità di girarsi a pancia sotto (sesto mese). nella posizione prona sperimenta vari modi di appoggio virgola di coordinazione e di propulsione. Poi comincia a strisciare, come i rettili (nono mese); poi passa nella posizione gattoni, come i mammiferi (decimo mese); nella posizione dell'orso (undicesimo mese) e infine in piedi, eretto (dodicesimo mese). il primo anno di vita è un anno altamente significativo in quanto il bambino, nell'imparare come muoversi nello spazio, impara come organizzare il proprio corpo per creare relazioni e connessioni tra il sistema nervoso, i muscoli e lo scheletro: impara a collegare le sue intenzioni collezioni e l'uso del corpo." Moshe Feldenkrais
RIELABOR. AZIONE	Esplor.azione	Coscienza corporea	Movimento libero, nella propria stanza, per dare spazio alle sensazioni emerse dal contatto con le prime fasi di vita
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
/		PAROLE CHIAVE: sviluppo, ascolto, esplorazione.	

MOVIMENTO E SCRITTURA: LA PUNTEGGIATURA			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens.azione Esplor.azione Concentr.azione	Controllare l'impiego delle capacità di forza, resistenza e velocità sapendole adeguare all'intensità e alla durata del compito motorio	Attivazione nell'ascolto del proprio respiro. Movimento ed esplorazione di anche e bacino: origine di ogni movimento. Mi muovo nello spazio, dove ci sono fogli bianchi (e penne) sparsi, e mi fermo davanti al foglio che mi attira di più.
SPECIFIC. AZIONE	Esplor.azione Respir.azione Coordin.azione Integr.azione Simbolizz.azione	Scegliere schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio Assumersi responsabilità nei confronti delle proprie azioni Consolidamento degli schemi motori e sportivi in tutte le loro varianti esecutive, in adattamento allo spazio, al tempo, all'ambiente, agli altri, agli oggetti	1. Scrittura libera e creativa (con supporto musicale neutro) 2. Scrittura con attenzione al PUNTO: rappresenta lo stop. Poi muoversi nello spazio (con supporto musicale adeguato) incarnando il punto nel movimento 2. Scrittura con attenzione alla VIRGOLA: dare precedenza, un sospiro. Poi muoversi nello spazio (con supporto musicale adeguato) incarnando la virgola nel movimento 3. Scrittura con attenzione AI DUE PUNTI: un balcone. Poi muoversi nello spazio (con supporto musicale adeguato) incarnando I DUE PUNTI nel movimento 4. Scrittura con attenzione al PUNTO ESCLAMATIVO: un grido fermo. Poi muoversi nello spazio (con supporto musicale adeguato) incarnando il punto esclamativo nel movimento 5. Scrittura con attenzione al PUNTO INTERROGATIVO: una domanda aperta. Poi muoversi nello spazio (con supporto musicale adeguato) incarnando il punto interrogativo nel movimento 6. Scrittura con attenzione al PUNTO ESCLAMATIVO-INTERROGATIVO: una domanda chiusa. Poi muoversi nello spazio (con supporto musicale adeguato) incarnando il punto esclamativo-interrogativo nel movimento
RIELABOR. AZIONE	Esplor.azione Medit.azione Concentr.azione	Coscienza corporea	MOMENTO PERSONALE: Movimento libero nello spazio, provando a raccontare la propria storia facendo attenzione alla punteggiatura, nei movimenti.
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
Fogli, penne		PAROLE CHIAVE: simbolo-movimento	

CORPO A SCUOLA (ONLINE)			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Respir.azione Percezione	Coscienza corporea e psichica	Mediazione attiva: ascoltare il proprio corpo, permanendo nella posizione eretta. Poi iniziare a muoversi nello spazio ascoltando come i piedi prendono contatto con il suolo, prestare attenzione a caviglia, ginocchia, anche e bacino; per poi passare a spalle, gomiti, polsi, collo e testa. Una volta che si è riusciti ad ascoltare il proprio corpo libero di muoversi ci si siede e si resta fermi ad ascoltare le sensazioni del corpo nella posizione seduta. Ascoltare se sopraggiungono tensioni o altre sensazioni
SPECIFIC. AZIONE	Inter.azione Immedesim.azione Re.azione	Cimentarsi, immedesimarsi, identificarsi, integrarsi in contesti di animazione, mimica e di teatro Comunicare in pubblico in forma verbale e non verbale Empatia	Visione video "L'APPELLO" di Alessandro d'Avenia. Il video nasce dall'idea di rendere "teatro" il romanzo dell'autore, che, attingendo a forme letterarie e linguaggi diversi – dalla rappresentazione scenica alla meditazione filosofica, dal diario all'allegoria politico-sociale e alla storia di formazione -, racconta di una classe che da accozzaglia di strumenti isolati diventa un'orchestra diretta da un maestro cieco. Proprio lui, costretto ad accogliere le voci stonate del mondo, scoprirà che sono tutte legate da un unico respiro. Nel video vengono presentati, uno ad uno, i protagonisti della storia. Dopo ogni presentazione di ciascun personaggio viene fermato il video e vengono condivise sensazioni, stati d'animo, parole, gesti
RIELABOR. AZIONE	Percezione Medit.azione	Consapevolezza	Al termine del video si scrive una lettera alla propria scuola, scegliendo in modo più preciso a chi indirizzarla (un insegnante in particolare, il corpo docente, il preside ecc.): scrivere tutto ciò che vorrei cambiasse nella scuola, cosa è possibile migliorare e come poter attuare i cambiamenti proposti
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
Foglio e penna		PAROLE CHIAVE: Immedesimazione il mio CORPO a SCUOLA: abitato o disabitato?	

LABORATORIO ESPRESSIVO CONSLUSIVO			
FASI	FAMIGLIE AZIONE	CONOSCENZE ABILITÀ COMPETENZE	SEQUENZE
ATTIV. AZIONE	Sens.azione Concentr.azione	Coscienza corporea e psichica Empatia	Stesi a terra, in silenzio meditativo: momento di ascolto nel quale si si ripercorre il percorso fatto nei laboratori, attraverso un racconto realizzato grazie all'unione dei feedback di ciascun membro del gruppo, durante il percorso condiviso (VEDI ALLEGATO Tab 11)
SPECIFIC. AZIONE	Inter.azione Cooper.azione Re.azione	Scegliere schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio Essere capaci di integrarsi nel gruppo, di condividere e rispettarne le regole Comunicare in pubblico in forma verbale e non verbale Cimentarsi, immedesimarsi, identificarsi, integrarsi in contesti di animazione, mimica e di teatro	ESPERIENZA PERSONALE: 1) Dopo il racconto ascoltato, occupare 15 minuti di tempo per scrivere sensazioni, emozioni, ricordi, spunti che il racconto ha suscitato 2) Evidenziare le parole chiave che emergono dal flusso di parole appena scritte 3) Cerchiare, tra le parole evidenziate, quelle più significative (scegliendone 4-5) 4) Creare collegamenti tra le parole, costruendo un testo con la logica di connessione: l'unione dei punti (parole) crea una sagoma (testo) che diventa rotonda, colorata, parlata. 5) Dare forma e corpo alle parole, associandole a gesti e movimenti che possano incarnarle ESPERIENZA COLLETTIVA: 1) La guida legge il testo di un componente del gruppo, che ascolta il testo in silenzio, ad occhi chiusi, al centro del cerchio formato dai compagni 2) La guida rilegge il testo e chi è al centro incarna le proprie parole 3) Quando chi è al centro del cerchio termina, si avvicina alla guida, e legge il proprio testo a voce alta dando possibilità al gruppo di dare forma e carne alle sue parole, ad occhi chiusi. Il componente del gruppo può anche decidere di tralasciare questo passaggio e tornare al proprio posto
RIELABOR. AZIONE	Esplor.azione Medit.azione	Coscienza corporea e psichica Consapevolezza limiti	CONTATTO Scambio di sguardi tra i componenti del gruppo, che sono in cerchio e si sono appena donati ai compagni. Tornare ad occhi chiusi ascoltando il proprio respiro, il proprio cuore e ciò che il corpo ha da dire
MATERIALE		PAROLE CHIAVE – TESTI – RICHIAMI	
Foglio e penna		PAROLE CHIAVE: condivisione e accoglienza. Corpo biologico e corpo biografico.	

6.2 Racconto del percorso

HAND-FOOT-FLOORWORK	Posso vedere le mie mani come grandi o piccole, eleganti o paffute, magre, belle, con delle belle unghie, oppure grasse e lontane dall'ideale di bellezza, categorizzandole a delle immagini, degli oggetti senza vita ma a cui do degli aggettivi e che confronto con le altre mani. Le mie mani sono degli strumenti, le posso aprire, chiudere, allungare, posso spingere dei tasti con le dita, posso prendere in mano gli oggetti, posso appoggiarle a terra come sostegno, posso lasciarle rilassate... infiniti sono i movimenti. Posso abitarle, posso sentire davvero quando sfioro il viso di qualcuno, posso sentirle vere, intelligenti e potenti mentre scrivo qualcosa, posso provare emozioni muovendole mentre ballo, posso sentire di tutto attraverso le mie mani nelle mie giornate.
CINESFERA E VOCE	Nel "Costruire" la mia cinesfera mi son sentita limitata nel movimento: non perché la sentissi stretta, ma un po' per paura di urtare quella degli altri e un po' per paura di occupare troppo spazio. La mia cinesfera l'ho immaginata abbastanza grande, di colore azzurro, mi sentivo libera dentro di essa ma allo stesso tempo trattenuta, mi sono immaginata come immersa in una bolla d'acqua. La mia voce l'ho pensata con colori scuri se di tonalità bassa, come rosso e marrone, mentre di colori chiari se di tonalità più alta, giallo e arancio. All'inizio sentivo la voce era come estranea, poi sono riuscita a collocare la vibrazione al tono di voce.
RACHIDE E RESPIRO	Tutti quei respiri mischiati al movimento del corpo mi hanno sbloccata e mi sentivo veramente al sicuro. La stessa sensazione di quando ti addormenti nel lettino al mare sotto il sole e ti svegli dopo un paio d'ore, la stessa sensazione di quando al mare scavi una buca, ci vai dentro e ti fai coprire tutto tranne la testa, naturalmente. In quel momento la sabbia ti avvolge il corpo e, sinceramente, molti potrebbero sentirla come opprimente, ma a me piace sentire la sabbia che ti avvolge, quella sensazione è la stessa che sentivo quando dovevamo fare respiri profondi con il petto rivolto verso il pavimento. In quel momento mi rilassavo così tanto, che sentivo letteralmente il petto "sciogliersi", "estendersi" lungo tutta la superficie. La sensazione che ho vissuto è come farsi un bagno, non nell'acqua, ma in qualcosa di denso come il fango, che senti pesante intorno a te, ma ti avvolge e ti rilassa.
RACHIDE E ARTICOLAZIONI	Le braccia sono lunghe, morbide e sottili. Con le braccia mi posso coprire e con esse posso fare raggiungere le mani in luoghi più lontani. Posso abbracciare le persone a cui voglio bene
RESPIRO E CUORE	
PERDITA DI CONTROLLO	Cosa c'è di più duro della pietra e più molle dell'acqua? Eppure la goccia scava la pietra, non per la sua forza, ma per la sua costanza. Infatti l'acqua si muove, anche dentro di noi, costantemente, senza mai cessare di fluire e di sciagliarsi, con più o meno delicatezza, contro le pareti a seconda della forza con cui ci scuotiamo.
CONFRONTO CON ME STESSO	mi trovo sempre più a mio agio con me stessa e riesco a capire molto meglio il mio corpo
CONFRONTO CON L'ALTRO	Mi è piaciuto collaborare, è stato molto divertente e riflessivo, un momento per conoscere meglio le mie compagne. Tutte le volte che abbiamo provato a sostenere lo sguardo l'uno dell'altro, mi sono sempre sentita non sola e accettata, libera da ogni giudizio e libera di provare, pensare e sbagliare, in questa piccola "comunità" di 13 persone che sanno rendere cieca la loro vista giudicante e farsi prestare gli occhi dagli altri
CONFRONTO CON L'IO BAMBINO	Siamo un po' come creta. Malleabili da piccoli, plasmabili, poi arriva un momento in cui si sceglie la propria forma. Ne sei così fiera, ti senti a tuo agio e sei felice, ecco quello è anche il momento in cui ogni certezza crolla. E così il nostro vasetto, che fino ad qualche istante fa era robusto e lucente, ora si sgretola ancora e ancora. Adesso siamo un ammasso di cocci. Ci lasceremo portare via dal vento come cenere o sceglieremo di aggiungere acqua e impastare di nuovo
MOVIMENTO E SCRITTURA	È stato molto rilassante scrivere su un foglio tutte le parole e le frasi che mi venivano in mente, senza limiti e regole, ma semplicemente lasciando fluire l'azione, facendo scivolare la penna sulla carta. Mi ha permesso di liberare la mente, di svuotarla per poi far entrare il movimento delle altre ragazze dentro di me. Inoltre non avevo mai considerato lo scrivere come un vero e proprio movimento, e oggi ho potuto rendermi conto che tutto ciò che nasce dentro di noi è movimento di per sé, visto che si muove al nostro interno colorando il nostro corpo di emozioni e sensazioni; ogni forma di espressione è movimento, anche una frase che abbiamo scritto precedentemente su un foglio può diventarlo, e anche un'insignificante e minuscola cosa come un punto. Che poi in fondo il punto è tutt'altro che insignificante: pensando al punto ognuno di noi ha un pensiero diverso, se lo immagina diversamente e gli attribuisce svariati movimenti; un punto può significare tante cose ed è molto importante perché ci consente di esprimerci efficacemente, modellando ciò (un movimento, una frase, una danza...) che senza di esso apparirebbe piatto, senza emozioni, senza tratti particolari.
IL MIO CORPO A SCUOLA	non avrei mai detto che l'etimologia di questa parola fosse questa, ozio, che per noi ragazzi è spesso il contrario dello stare 6 ore seduti al banco tutti i giorni davanti a professori che non ci ascoltano e non si mettono nei nostri panni. Sarebbe bello se anche oggi dire quel "presente" all'appello fosse visto da noi studenti come un gesto di andare verso cose nuove da scoprire (da adsum) spinti dai nostri insegnanti, e se essi prendessero in considerazione che la parola "adolescente" vuole dire "verso la pienezza". I professori ci vogliono insegnare a vivere nel mondo adulto, ma a mio parere dovrebbero solo accettare la nostra non pienezza e farci arrivare alla declinazione di "adultum" dandoci piccoli consigli, ammettendoci di sbagliare, non punendoci per averlo fatto. L'adolescenza non è fatta per essere uguale all'età adulta, altrimenti non sarebbero due parole diverse, è fatta per fare errori in modo da trovare se stessi e la propria strada, per imparare guidati da maestri di vita le basi del sapere che ci possono creare un giudizio critico da usare nel mondo esterno, ma manca un po' di compassione e accettazione da parte di chi sta dietro la cattedra

Tab 11: racconto del percorso attraverso le parole di chi l'ha vissuto ed incarnato

6.3 Feedback

Quelle che seguono sono parole, pensieri e rimandi rispetto ai laboratori esperienziali proposti, che ho ricevuto ogni settimana che segnava il passaggio da un laboratorio all'altro.

Alice Mazzoli

Non so bene come spiegare le sensazioni che ho sentito, spero più o meno di rendere l'idea attraverso le parole. La lezione è stata veramente molto rilassante, sono riuscita a percepire ogni singola parte del mio corpo che era a contatto con il pavimento, mi sentivo in uno stato mentale e fisico sicuro, rilassante e tranquillizzante. In questo periodo mi sento spesso tesa e nervosa, e non dormo tanto, infatti ho sempre le spalle, il collo e la schiena un po' in tensione, ma tutti quei respiri mischiati al movimento del corpo mi hanno sbloccata e mi sentivo veramente al sicuro. La stessa sensazione di quando ti addormenti nel lettino al mare sotto il sole e ti svegli dopo un paio d'ore, la stessa sensazione di quando al mare scavi una buca, ci vai dentro e ti fai coprire tutto tranne la testa, naturalmente. In quel momento la sabbia ti avvolge il corpo e, sinceramente, molti potrebbero sentirla come opprimente, ma a me piace sentire la sabbia che ti avvolge, quella sensazione è la stessa che sentivo quando dovevamo fare respiri profondi con il petto rivolto verso il pavimento. In quel momento mi rilassavo così tanto, che sentivo letteralmente il petto "sciogliersi", "estendersi" lungo tutta la superficie. Un altro paragone che mi viene in mente è che la sensazione che ho vissuto è come farsi un bagno, non nell'acqua, ma in qualcosa di denso come il fango, che senti pesante intorno a te, ma ti avvolge e ti rilassa, oppure quando in acqua affondi i piedi nella sabbia del fondale. La parola chiave che mi viene in mente quando ripenso e vivo queste sensazioni è SPIAGGIA.

Feedback della lezione RACHIDE E RESPIRO

Alice Paterniani

Oggi abbiamo lavorato sulla relazione a partire dal movimento generato dall'atto di scrivere, e in particolare dalla punteggiatura.

È stato molto rilassante scrivere su un foglio tutte le parole e le frasi che mi venivano in mente, senza limiti e regole, ma semplicemente lasciando fluire l'azione, facendo scivolare la penna sulla carta. Mi ha permesso di liberare la mente, di svuotarla per poi far entrare il movimento delle altre ragazze dentro di me. Inoltre, non avevo mai considerato lo scrivere come un vero e proprio movimento, e oggi mi sono potuta rendere conto che tutto ciò che nasce dentro di noi è movimento di per sé, visto che si muove al nostro interno colorando il nostro corpo di emozioni e sensazioni; ogni forma di espressione è movimento, anche una frase che abbiamo scritto precedentemente su un foglio può diventarlo, e persino un'insignificante e minuscola cosa come un punto. Che poi in fondo il punto è tutt'altro che insignificante: pensando al punto ognuno di noi ha un pensiero diverso, se lo immagina diversamente e gli attribuisce svariati movimenti; un punto può significare tante cose ed è molto importante perché ci consente di esprimerci efficacemente, modellando ciò (un movimento, una frase, una danza...) che senza di esso apparirebbe piatto, senza emozioni, senza tratti particolari.

Feedback della lezione MOVIMENTO-SCRITTURA: LA PUNTEGGIATURA

Aurora Franca

I giochi che abbiamo fatto mi sono piaciuti, la competizione mi metteva un po' d'ansia ma quella giusta che serve per rimanere concentrati. I lavori di coppia penso siano molto utili per riuscire a connettersi con i movimenti di qualcun altro e per me è molto più difficile questo piuttosto che riuscire a trovare un equilibrio da sola, ma in questi esercizi un po' per la competizione un po' per la voglia di riuscire, veniva quasi in automatico coalizzarci con i movimenti ma anche con la mente della compagna.

Feedback della lezione L'ALTRO-IL GRUPPO

Chiara Bigini

-Polso: all'inizio l'ho guardato con uno sguardo estetico e ho notato che tipo di ossatura ha il mio polso, poi ho iniziato a capire la sua funzionalità; se non ci fosse lui la mia mano farebbe molti meno movimenti. Poi ho iniziato a sentirlo veramente, a sentire e a toccare ogni parte che lo compone.

-Viso: mi sono guardata allo specchio e ho subito notato tutti i difetti che ha il

mio viso, poi però l'ho "spezzettato" in parti e le ho analizzate una ad una. Prima gli occhi, dove ho capito quanto è meraviglioso vedere i colori; poi il naso, dove ho capito quanto è bello sentire gli odori e infine la bocca, dove ho capito quanto adoro mangiare e quanto questo mi mancherebbe se non avessi la bocca. Guardandomi allo specchio sono riuscita a sentire ogni parte del mio viso

-Orecchie: questa parte del viso l'ho voluta staccare dal resto. Le ho analizzate a lungo, le ho guardate per la loro estetica e ho visto che sono normali né troppo piccole né troppo grandi. Poi ho iniziato a "sentire" veramente questa parte del corpo. Le ho sentite quando mi ascoltavo cantare, le ho sentite quando ascoltavo le urla tra me e mia madre quando litighiamo e le ho sentite quando ascoltavo le chiacchiere con gli amici.

Feedback della lezione INTEGRAZIONE RACHIDE – ARTICOLAZIONI

Flavia Ferri

Nella lezione di oggi, quello che mi ha colpito molto è stato creare la mia cinesfera, e colorarla e immaginarla come volevo io, della grandezza che volevo io e del colore che volevo io. Nel momento in cui abbiamo mosso le parti del corpo mi sono veramente sentita dentro di essa è stato più facile sentire attorno a me la cinesfera da me creata.

Feedback della lezione RESPIRO E VOCE

Valentina Micheli

Nei movimenti in cui il bacino era a contatto con il terreno mi son sentita più fluida, più acqua. Mentre invece in quelli in cui il bacino era sospeso ho percepito il movimento più rigido e meccanico. Invece nell'interpretare i movimenti degli altri, sebbene fosse stato inizialmente difficile capire e riprodurre il giusto movimento, non mi sono trovata in difficoltà nel realizzarlo e nel far sì che il cambio di movimento sia fluido.

Feedback della lezione L'IO BAMBINO

Giorgia Paterniani

Non avrei mai creduto di poter riuscire a sentire il cuore senza avere nessun contatto, cioè senza per esempio poggiare la propria mano sul cuore o su altre

parti del corpo dove è possibile sentire abbastanza bene il flusso del sangue e quindi il battito cardiaco. All'inizio infatti, appena ci è stato detto di chiudere gli occhi e ascoltare il ritmo del proprio cuore senza muoverci, credevo fosse impossibile e non riuscivo a sentire e a percepire nessuno rumore. Poi però mi sono concentrata, prestando attenzione al mio respiro e alla fine, dopo un po', sentivo il battito nella gola, a livello del punto in cui il collo di congiunge con le spalle. Quando poi dovevamo sentire il cuore in varie zone del corpo tramite il contatto con le dita della mano è stato un po' più semplice per alcune, come ad esempio l'ho percepito facilmente nella tempia sinistra e nel polso destro, mentre per altre è stato abbastanza difficile come per il ginocchio e l'inguine (dove invece non l'ho percepito per niente). È stato molto liberatorio e divertente muoverci a ritmo di musica e collegarci quello del nostro cuore e ho adorato la terza musica perché a che senza nessun motivo preciso mi veniva da ridere e mi faceva stare bene.

Feedback della lezione CUORE E RESPIRO

Laura Elena Avadanei

La mano è articolata e ruvida, posso prendere le cose, posso indicare, posso disegnare e scrivere. Le braccia sono lunghe, morbide e sottili. Con le braccia mi posso coprire e con esse posso fare raggiungere le mani in luoghi più lontani. Posso abbracciare le persone a cui voglio bene. I piedi sono solidi e articolati. posso camminare e saltare con i piedi, posso danzare e divertirmi.

Feedback della lezione RACHIDE E ARTICOLAZIONI

Linda Rossi

Questo è un periodo spigoloso un po' per tutti gli studenti, vogliamo essere all'altezza delle aspettative, sopravvivere agli esami. Siamo stressati e sentiamo il peso delle responsabilità che via via si sono aggiunte. Inoltre la quarantena prolungata ha influito sulla mia ansia sociale ecc. Ad ogni modo questa lezione mi ha aiutato a ridimensionare ciò che sto vivendo. Vedere gli altri muoversi diversamente a seconda di quello che per loro significava essere acqua, ha reso più semplice il vedere la situazione da punti di vista differenti...credo che il concetto possa essere esteso.

Feedback della lezione L'IO BAMBINO

Rebecca Mazzanti

Mi è piaciuto collaborare, è stato molto divertente e riflessivo, un momento per conoscere meglio le nostre compagne.

Feedback della lezione L'ALTRO-IL GRUPPO

Laura Balestieri

La parola "scuola" deriva dal greco skholé, che significa ozio, passatempo, ma è così che noi ragazzi di oggi la percepiamo? No, e non avrei mai detto che l'etimologia di questa parola fosse questa, ozio, che per noi ragazzi è spesso il contrario dello stare 6 ore seduti al banco tutti i giorni davanti a professori che non ci ascoltano e non si mettono nei nostri panni. Sarebbe bello se anche oggi dire quel "presente" all'appello fosse visto da noi studenti come un gesto di andare verso cose nuove da scoprire (da adsum) spinti dai nostri insegnanti, e se essi prendessero in considerazione che la parola "adolescente" vuole dire "verso la pienezza". I professori ci vogliono insegnare a vivere nel mondo adulto, ma a mio parere dovrebbero solo accettare la nostra non pienezza e farci arrivare alla declinazione di "adultum" dandoci piccoli consigli, facendoci sbagliare, non punendoci per averlo fatto. L'adolescenza non è fatta per essere uguale all'età adulta, altrimenti non sarebbero due parole diverse, è fatta per fare errori in modo da trovare se stessi e la propria strada, per imparare guidati da maestri di vita le basi del sapere che ci possono creare un giudizio critico da usare nel mondo esterno, ma manca un pò di compassione e accettazione da parte di chi sta dietro la cattedra. E questo modo di trattarci come se dovessimo sempre essere perfetti, spesso emargina persone che hanno un'intelligenza non "tradizionale" e non speculativa che i nostri professori usano come modello per assegnarci voti e giudizi. L'intelligenza è multipla e si manifesta in modi diversi per ognuno di noi, può essere trasferita nel concreto in qualcosa come nella musica per Ruggine, o nei computer per Achille. Questi ragazzi hanno storie difficili, ma raccontando la loro storia e i loro nomi riescono a capirsi l'un l'altro: la vista controlla gli altri, giudica, crea aspettative, ogni tanto dovremmo bendarci e solo ascoltare le persone intorno a noi che si raccontano. Mi è piaciuta molto la frase in cui dicevano che i professori non devono pensare di essere i protagonisti e di parlare a un

pubblico, ma devono interagire e "farsi prestare gli occhi" per guardare le cose dal punto di vista dei loro alunni, perché non si smette mai di imparare, nessuno sa tutto. Tramite il linguaggio del corpo si vede chiaramente la solidarietà tra questi ragazzi: sostengono lo sguardo l'uno dell'altro, si prendono a vicenda, si inseguono e cercano i sorrisi; questo li salva, non li fa sentire soli e rinchiusi in un giudizio, quello della scuola. Vediamo bene la fragilità ma anche la voglia di ribellione di Elena, la rabbia poetica di Ruggine, Achille che si sente perso perché il mondo non sa che farsene di lui, la lotta tra i ricordi e il presente di Stella che le mette il pianto in punta di occhi, i pensieri prima rinchiusi di Mattia che ora sgorgano come un fiume, e la speranza di Aurora, che non concede spazio all'ombra. E grazie a questo corso, in cui abbiamo spesso provato a sostenere lo sguardo l'uno dell'altro, mi sono sempre sentita non sola e accettata, libera da ogni giudizio e libera di provare, pensare e sbagliare, in questa piccola "comunità" di 13 persone che sanno rendere cieca la loro vista giudicante e farsi prestare gli occhi dagli altri. Sono sempre per me due ore di grande gioia, arricchimento e sollievo, grazie.

Feedback della lezione CORPO A SCUOLA

6.4 Questionari

1) Scala di autovalutazione dell'ansia (Zung, 1971)

Il seguente test permette di misurare l'ansia di stato relativa al periodo attuale. Leggi con attenzione le 20 frasi elencate di seguito e scegli la risposta che meglio descrive la tua situazione nell'**ultima settimana**. Rispondi velocemente e segna il punteggio relativo alla tua risposta su di un foglio a parte.

	Quasi mai	Qualche volta	Spesso	Molto Spesso
Mi sento più nervoso ed ansioso del solito	1	2	3	4
Mi sento impaurito senza alcun motivo	1	2	3	4
Mi spavento facilmente o sono preso dal panico	1	2	3	4
Mi sento a pezzi e mi sembra di stare per crollare	1	2	3	4
Mi sembra che tutto vada bene e che non capiterà niente di male	1	2	3	4
Mi tremano le braccia e le gambe	1	2	3	4
Sono tormentato dal mal di testa e dai dolori al collo e alla schiena	1	2	3	4
Mi sento debole e mi stanco facilmente	1	2	3	4
Mi sento calmo e posso stare seduto facilmente	1	2	3	4
Sento che il mio cuore batte veloce	1	2	3	4
Soffro di vertigini	1	2	3	4
Mi sembra di stare per svenire	1	2	3	4
Respiro con difficoltà	1	2	3	4
Ho sensazioni di intorpidimento e di formicolio alle dita delle mani e dei piedi	1	2	3	4
Soffro di mal di stomaco o di indigestione	1	2	3	4
Ho bisogno di urinare spesso	1	2	3	4
Le mie mani sono in genere asciutte e calde	1	2	3	4
La mia faccia diventa facilmente calda e arrossata	1	2	3	4
Mi addormento facilmente e mi sveglio riposato	1	2	3	4
Ho degli incubi	1	2	3	4

2) Scala dell'autostima di Rosenberg (Rosenberg, 1965; versione italiana: Prezza, Trombaccia, Armento, 1994)

1) Penso di valere almeno quanto gli altri

Fortemente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
3	2	1	0

2) Penso di avere un certo numero di qualità

Fortemente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
3	2	1	0

3) Sono portato a pensare di essere un vero fallimento

Fortemente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
0	1	2	3

4) Sono in grado di fare le cose bene almeno come la maggior parte delle persone

Fortemente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
3	2	1	0

5) Penso di non avere molto di cui essere fiero

Fortemente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
0	1	2	3

6) Ho un atteggiamento positivo verso me stesso

Fortemente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
3	2	1	0

7) Complessivamente sono soddisfatto di me stesso

Fortemente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
3	2	1	0

8) Desidererei aver maggior rispetto di me stesso

Fortemente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
0	1	2	3

9) Senza dubbio a volte mi sento inutile

Fortemente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
0	1	2	3

10) A volte penso di essere un buono a nulla

Fortemente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
0	1	2	3

Punteggio totale

3) Questionario-intervista (redatto dalla laureanda, in collaborazione con il co-relatore del progetto di tesi e visionato dallo psicologo Matteo Fragola.

20 DOMANDE APERTE

6 DOMINI DI INDAGINE:

- ASPETTATIVE E PROSPETTIVE
- PERCEZIONE CORPOREA
- MOVIMENTO
- GIOCO
- ESPRESSIVITA' E REAZIONE
- CORPOREITA' E APPRENDIMENTO

DOMINIO 1: ASPETTATIVE E PROSPETTIVE

1. Cosa ti aspetti da questo corso?

DOMINIO 2: PERCEZIONE CORPOREA

2. Nella considerazione del tuo Corpo, quanto è rilevante ciò che vedi rispetto a ciò che senti?
3. Ti senti più spesso a tuo agio o a disagio nel tuo Corpo? Che sensazioni rilevi dal tuo Corpo?
4. Senti che a volte il Corpo ti “parla”? In che modo?

DOMINIO 3: MOVIMENTO

5. Cos'è per te il Movimento?
6. Nelle azioni della tua quotidianità riesci sempre a muoverti come vorresti? Se sperimenti alcune difficoltà, quali pensi siano le inibizioni e/o limitazioni nel fluire del tuo Movimento?
7. Dove percepisci nascere il tuo Movimento?

8. Avverti differenze nel tuo muoverti da sola o in relazione ad un'altra persona?
9. Ritieni che la voce, i gesti, lo sguardo, le espressioni facciali e corporee, siano tutte manifestazioni del Movimento?
10. Sei soddisfatta di come ti muovi durante le giornate? Se no, cosa cambieresti?

DOMINIO 4: GIOCO

11. Ti piace giocare? Perché?
12. Quanto giochi attraverso il tuo Corpo? Quali benefici ne trai?
13. La paura di perdere o di non risultare all'altezza, ti ha mai impedito di partecipare al gioco?

DOMINIO 5: ESPRESSIVITA' E RELAZIONE

14. Quando gli altri comunicano con te, cosa ti cattura di più di loro? Linguaggio verbale – Tono della voce – gestualità – sguardo – tutte in egual misura - altro
15. Quando tu comunichi con gli altri, a cosa presti più attenzione? Linguaggio verbale – Tono della voce – gestualità – sguardo – tutte in egual misura - altro
16. Percepisci, a volte, difficoltà o inibizioni nell'interazione corporea con l'altro? Quali?
17. Disegna la parte del Corpo con la quale riesci maggiormente ad esprimerti.
18. Cosa provi quando ti esprimi davanti agli altri?

19. I tuoi movimenti ti accompagnano quando parli o canti?

DOMINIO 6: CORPOREITA' E APPRENDIMENTO

20. Quanto senti che il tuo Corpo è coinvolto negli insegnamenti scolastici? Ti sembra sufficiente o vorresti che lo fosse di più?

7: BIBLIOGRAFIA

1. Bachelard G. *La poetica della reverie*. Dedalo, Bari, 1993.
2. Bowman K., (2015). *Move your DNA: restore your health through natural movement*. Lotus Publishing, 2015. In: *Umanizzare il movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico*. Armando Armando s.r.l., Roma, 2021.
3. Briffi S., (2021). *Fermarsi per formarsi: pratiche di Consapevolezza in Movimento Biologico*. In: *Umanizzare il movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico*. Armando Armando s.r.l., Roma, 2021.
4. Dychtwald K., (1977). *Psicosoma: le vie orientali e occidentali all'autoconsapevolezza, alla salute e allo sviluppo personale*. Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1978.
5. Galimberti U., (1983). *Il corpo*. Feltrinelli, Milano, 1983.
6. Gamelli I., (2011). *Pedagogia del corpo*. Raffaello Cortina, Milano, 2011.
7. Gandolfi A., (1999). *Formicai, imperi e cervelli. Introduzione alla scienza della complessità*. Bollati Boringhieri, Torino, 1999.
8. Govoni R. M., (1998). *Danza: linguaggio poetico del corpo e strumento di cura*. In: *Dall'esprimere al comunicare: Immagine, gesto e linguaggio nell'Arte e nella Danza-Movimento Terapia*. Pitagora Editrice Bologna, Bologna, 1998.
9. Griffiths S., Murray S.B., Krug I., McLean S.A. *The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use Among Sexual Minority Men*. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2018 Mar;21(3):149-156. doi: 10.1089/cyber.2017.0375. Epub 2018 Jan 24. PMID: 29363993; PMCID: PMC5865626.

10. Kets de Vries M., (2019). *Leader, giullari e impositori*. Raffaello Cortina, 2019.
11. Lacroix X., (2012). *Il corpo e lo spirito*. Edizioni Quiqajon, Magnano, 2012.
12. Le Boulch J., (2003). *Educare con il movimento*. Armando, Roma, 2003.
13. Manicardi L., (2005). *Il corpo*. Edizioni Quiqajon, Magnano, 2006.
14. Meraviglia M.V., (2004). *Complessità del movimento*. FrancoAngeli, Milano, 2004.
15. Morin E., (2000). *La testa ben fatta. Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero*. Raffaella Cortina Editore, Milano, 2000.
16. Naccari A. G. A., (2003). *Pedagogia della corporeità: educazione, attività motoria e sport nel tempo*. Prefazione di Mollo G., Morlacchi, 2003.
17. Naccari A. G. A., (2006). *Persona e movimento: per una pedagogia dell'incarnazione*. Armando, Roma, 2006. Tolja J., Puig T., (2016). *Essere corpo*. TEA libri, Milano, 2016.
18. Novara D., (1997). *L'ascolto di impara. Domande legittime per una pedagogia dell'ascolto*. EGA, Torino, 1997.
19. Poli E. F., (2019). *Le emozioni che curano: stare bene con la nuova medicina delle emozioni*. Mondadori, Milano, 2019.
20. Spaccapanico Proietti S., (2021). *Umanizzare il movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico*. Armando Armando s.r.l., Roma, 2021.

21. Vaquero-Cristóbal R., Alacid F., Muyor J.M., López-Miñarro P.Á. *Imagen corporal; revisión bibliográfica* [Body image; literature review]. *Nutr Hosp.* 2013 Jan-Feb;28(1):27-35. Spanish. doi: 10.3305/nh.2013.28.1.6016. PMID: 23808427.)
22. Vero S., (2008). *Il corpo disabitato: semiologia, fenomenologia e psicopatologia del fitness*. FrancoAngeli, Milano, 2008. Winnicott D., (2019). *Gioco e realtà*. Armando Armando s.r.l., Roma, 2019.
23. Vicini M., (2017). *Istituzioni di scienze motorie*. Studium, Roma, 2017.

SITOGRAFIA - PDF

1. Treccani: <http://www.treccani.it/enciclopedia>
2. Damiani P., (2014): http://dylansrv.ilc.cnr.it/WP_comphyslab/wp-content/uploads/2017/02/8-ITA-modulo-2014.pdf

RINGRAZIAMENTI