

Progetto IL MIO SOLE DANZA

La danzaterapia mira ad accompagnare processi di crescita e con ciò a favorire la consapevolezza. Agisce quindi principalmente nell'area del saper essere più che del saper fare.

Con questo progetto, si vuole puntare a creare un ponte di comunicazione tra il mondo interiore di ciascuno e il mondo esterno, anche nelle diversità ambientali e culturali; cercare di far emergere ai propri occhi il sole di ognuno che danza la vita.

Il progetto si propone di far esplorare agli utenti, il mondo del movimento e delle emozioni, nella scoperta delle "meraviglie del sé e dell'altro che cresce con me, ha bisogno di me ed io di lui".

Il movimento creativo (danzaterapia) contribuisce in modo mirato ai bisogni più profondi degli utenti, e più in generale dei bambini, adolescenti, adulti ed anziani, disabili e normodotati. Nel caso dei detenuti:

Obiettivi generali:

- punta a stimolare la percezione delle emozioni personali per giungere all'ascolto delle altrui emozioni, all'empatia come bisogno di sentirsi parte dell'altro e con l'altro.
- L'obiettivo è il raggiungimento progressivo e il recupero della consapevolezza per potersi trasformare continuamente attraverso il gioco delle forme, che trasforma l'immagine di sé e il rispecchiamento nell'altro che mi restituisce un'immagine di Uomo unico e utile nell'amore, nella formazione dell'altro, nella creazione di bellezza.
- Induce al sentirsi vivi e significativi nella vita.

Spazio alle DANZE POPOLARI:

- europee per la conoscenza delle altre culture attraverso il movimento di appartenenza che parla della vera essenza dell'essere e che giunge prima alla comprensione umana a differenza della ragione che analizza e tiene le distanze.

Metodo:

creativo e in chiave simbolica, basato sulla parola-madre evocativa di immagini che inducono al movimento spontaneo e comunicativo profondo.

Uso di oggetti simbolici : stoffe colorate (morbidezza, leggerezza, fluidità, tenerezza, l'altro da me, ecc.) elastici (senso del limite, della relazione e se chiuso, dell'accoglienza, della pancia che contiene ecc.)

- bisogni connessi alla multiculturalità (**si usano musiche di tutte le parti del mondo, danze etniche ecc.**).

Utenti:

Tale progetto è rivolto

- ai ragazzi con gli insegnanti per attivare il linguaggio analogico che favorisce la percezione e la comprensione empatica attraverso un gioco continuo di conduzione reciproca e di sostegno-spinta all'esplorazione di vie e spazi (fino ad aprire per via indiretta e simbolica, nuove prospettive nello sguardo su di sé, verso l'altro e verso il mondo;

- solo ai ragazzi o solo insegnanti;

- ma si possono fare incontri separati per i due gruppi con preparazione alla condivisione di incontri comuni per entrambi i gruppi.

Finalità specifiche:

Gli utenti potranno scoprire la bellezza della percezione sensoriale attraverso il recupero del proprio movimento, con una particolare attenzione:

- agli elementi del tempo (ritmo, respiro);

- agli elementi dello spazio (livelli, direzioni, piani);

- o relazione alla terra (Forza/leggerezza, intenzionalità);

In particolare, si punterà sull'intenzionalità chiara e l'affermazione del proprio essere in movimento stimolando la scoperta del sé, con le proprie radici e della propria creatività;

Obiettivi specifici: La danzaterapia concorre allo sviluppo dell'identità e del progetto di vita (conoscenza di sé, relazione con gli altri, orientamento) in coerenza con le Indicazioni Nazionali attraverso i suoi specifici obiettivi:

- garantire un setting che permetta l'ascolto non giudicante in una dimensione di non competitività;
- sviluppare la capacità di contattare e riconoscere le proprie emozioni nelle personali modalità di movimento;
- favorire la consapevolezza dei propri bisogni;
- favorire l'accettazione di sé e degli altri;
- sviluppare competenze emozionali ("intelligenza emotiva") anche in funzione della motivazione all'apprendimento scolastico;
- favorire la capacità di vivere serenamente e armonicamente la propria corporeità e le trasformazioni relative all'età;
- stimolare il processo creativo;
- facilitare la ricerca di modalità comunicative e relazionali autentiche e fluide;
- Valorizzare la diversità;
- Promuovere l'integrazione;
- Favorire lo sviluppo delle innate capacità di sostenere ed essere sostenuto, guidare ed essere guidato, ancor più, negli incontri docenti-allievi.
- Negli incontri docenti allievi, favorire l'elasticità dei rapporti fondati sull'allenamento all'ascolto empatico con sviluppi di modalità di comunicazione creative che attivino la GIOIA del "CAMMINARE INSIEME" anche nella fatica;

L'**obiettivo specifico** per i ragazzi pre-adolescenti e adolescenti è di andare verso l'intenzionalità chiara e l'affermazione del proprio essere in movimento, dando la possibilità ai medesimi (con i quali si vive insieme l'esperienza), di stimolare in se stessi un'apertura e di sentire le radici di sé, ossia riconoscersi come persona unica e importante per gli altri; si mira a dar la possibilità di esprimersi secondo una modalità personale e con una propria creatività,

mediante l'uso della parola ed oltre la parola, con il gesto, mettendo in comunicazione il dentro ed il fuori di sé, che divengono un tutt'uno. Per i docenti si attua il ritorno al bambino interiore e quindi all'ascolto dei messaggi di anima-corpo e quindi alla liberazione del sé più autentico aumentando, quindi, l'andare verso l'altro.

I ragazzi e/o docenti, lavoreranno a coppie e in gruppo, e saranno invitati a stare con se stessi nel proprio spazio e nel loro corpo ed ascoltarsi.

Per il problema sociale della tendenza agli atti di **bullismo**, la danza creativa unita al gioco teatrale, con immedesimazione nell'altro, favorirebbe l'ascolto delle proprie emozioni e la presa di consapevolezza nella relazione giocosa che aiuterebbe nell'affrontare e superare insicurezze e paure, causa di tali comportamenti.

Tale proposta racchiude in sé tante discipline scolastiche: sconfinata nella musica (con le tematiche affrontate nel movimento del ritmo-battito del cuore); nelle scienze (tematica delle parti del corpo); nella matematica (contiamo i passi, il tempo), e nelle discipline artistiche (tematica delle forme e colori).

Gli oggetti usati saranno simbolo del prolungamento del gesto nello spazio, elementi che favoriscono la relazione con lo spazio stesso e il pre-contatto tra gli utenti, per giungere

1) al pieno contatto

2) e poi tornare all'individualità più completa e cosciente dello sviluppo della propria personalità.

Materiali

Pennarelli

Pittura a tempera

Teli colorati e telo grande

Fogli A4 per disegno di verifica

La sottoscritta è anche Clownterapista oltre a Danzaterapeuta, diplomata in Danzamovimentoterapia il 23/01/2010.

Tempi: Il progetto si svolgerà in 15 incontri di 1 ora ciascuno ma se ne discuterà insieme.

Verifiche: materiale iconografico prodotto dagli utenti, ossia espressione emotiva dei vissuti tramite disegno e colore ed eventuale verbalizzazione.

N.B. Il Progetto, collegato ad un eventuale progetto già in corso nella scuola costituirebbe la base psico-corporea preparatoria alla postura scenica, all'uso consapevole e bilanciato dello spazio e della voce e della relazione corporea in interazione con gli altri attori.

N.B. Il progetto è proponibile anche nelle ore a disposizione durante l'orario diurno, come potenziamento per favorire l'apprendimento felice delle varie discipline (sia pure senza costanza per ogni classe, stante la variabilità delle esigenze di sostituzione dei docenti).

Trapani, li 12/10/2016

La danzaterapeuta scuola APID, Alabrese Francesca