

corpo & danza

Corpo, espressione, movimento: la danza nelle pratiche educative

UNA DANZA PER TUTTI E PER OGNUNO La danza è una forma di espressione che appartiene alla storia dell'uomo e della collettività fin dai tempi più antichi: è legata alla spiritualità, al rito, alla celebrazione di eventi, ma anche allo svago, al divertimento, allo scarico emozionale. Indipendentemente dalla sua funzione - che può variare a seconda del contesto, delle culture, delle epoche - l'atto del danzare è sempre un'esperienza di movimento che è provocata e che produce emozioni e idee, è un dialogo sottile fra interno ed esterno che indirettamente rivela e rimanda all'idea di corpo che in ogni tempo, ogni società, elabora e persegue.

Il corpo che attualmente "ci" racconta come persone ed individui sociali, è un corpo variamente esposto, ostentato, progettato. Corpo separato dal pensiero, corpo agito e non agente - oggi più che mai corpo esibito. Di conseguenza anche la danza che oggi ci viene raccontata dal cinema e dalla televisione, non è certo quella dei riti sociali condivisi, né delle pratiche di ascolto ed espressione di sé. L'arena è quella del-

la competitività più esasperata: sembra che si danzi solo per gareggiare, per riuscire, per raggiungere successo e popolarità. Esprimersi attraverso il movimento, può invece significare, per molti, trovare un modo alternativo per raccontare, con soddisfazione, la propria interiorità. Danzando, ciascuno impara a conoscere il proprio corpo e a usare il movimento come mezzo di comunicazione con gli altri. Scopre che la qualità del proprio movimento varia a seconda delle emozioni e delle sensazioni provate ed è strettamente collegata allo spazio usato, alla musica, al ritmo, e, non ultimo, alle persone che lo circondano.

In Italia, quando si parla di danza inserita in un contesto di tipo educativo si utilizza in genere il termine *danza educativa*¹. Quando invece ci si riferisce a una danza rivolta e agita in ambiti sociali, con famiglie, gruppi intergenerazionali, adolescenti a rischio, anziani, gruppi integrati ecc., si usa il termine *danza di comunità*².

In entrambi i casi il termine "danza" non deve far pensare a una tecnica di movimento da trasmettere, non significa fornire modelli di comportamento motorio (esercizi) per tradurre in movimento una consegna verbale, significa piuttosto fornire stimoli, approntare situazioni, nelle quali bambini e ragazzi possano dar

vita a una libera espressione di sensazioni, idee ed emozioni attraverso un utilizzo consapevole del proprio movimento.

A interessarci, non sono l'efficacia muscolare, l'efficienza performativa, non è l'età, la prestanta fisica, l'agilità, la scioltezza, la forza, ma è il corpo inteso come espressione prima dell'agire e interagire con gli altri. Non stiamo prefigurando tecniche e codici di movimento da studiare e apprendere, quella che si persegue non è una danza per pochi straordinari "qualcuno", ma una danza per "tutti e per ognuno". È evidente che sul piano pedagogico questa prospettiva evidenzia chiaramente la presa di distanza da forme di apprendimento motorio di tipo addestrativo, imitativo, esclusivamente esecutivo, o, all'opposto eccessivamente spontaneistiche. Ci orienta piuttosto verso uno stile educativo attento a motivare, coinvolgere e indurre i partecipanti al movimento in maniera fluida, semplice e trainante, ma allo stesso tempo ci obbliga alla definizione di precisi impianti di sostegno metodologico.

LO STILE EDUCATIVO Se da un lato questa prospettiva di lavoro aperta e flessibile permette a chi conduce di sentirsi svincolato da competenze e abilità di tipo stilistico esecutivo, dall'altro, impone di organizzare e uniformare il proprio stile educativo secondo alcuni imprescindibili principi pedagogici che affermano, attraverso la pratica, la convinzione che:

- Qualsiasi persona, indipendentemente dalle sue abilità e tratti biografici, è in grado di trovare attraverso la danza una propria modalità di espressione e di comunicazione.
- Non esiste, in questo senso, un'esecuzione corretta verso cui tendere, ma ognuno può proporre una diversa strada di ricerca: nel lavoro è sempre più importante il percorso di ricerca fatto, rispetto al risultato che è stato ottenuto.
- Compito primario dell'operatore è di favorire l'espressione di ognuno instaurando un clima sereno e collaborativo, dimostrando sincero interesse per tutti e offrendo una guida attenta e partecipata.
- Ogni partecipante va visto nella sua globalità psicofisica e nel rispetto dei tempi individuali necessari alla riscoperta di un più diretto rapporto di ascolto sensibile verso sé e gli altri.

È evidente che le modalità di presentazione delle attività dovranno tenere conto di pratiche di trasmissione non direttive, ma capaci di avviare un rituale di apprendimento sereno e gratificante. Mostrare, far ripetere, farsi imitare, fanno parte degli strumenti tecnici di chi conduce, alla pari delle sollecitazioni ad inventare, creare, improvvisare. Naturalmente il clima di lavoro

che si respira non deve essere quello dello spontaneismo più informe: non basta che una persona non si senta giudicata, perché possa decidere di muoversi spontaneamente e senza imbarazzi, potrebbe, anzi, compensare l'assenza di guida con una forma ben più severa di auto-controllo. L'obiettivo è quello di creare autonomie, fare in modo che ognuno riscopra il piacere di esplorare, inventare, capire.

Per questo ogni operatore dovrà:

- Essere attento e incuriosito dalle persone che incontra.
- Essere in ascolto degli altri e di sé.
- Adottare un approccio riflessivo sui contesti e sulle situazioni, con sguardo aperto e senza cadere in pregiudizi e preconcetti di vario genere.
- Saper intuire le difficoltà e le perplessità di ognuno agendo con sensibilità e discrezione per promuovere l'autonomia e l'autostima.
- Promuovere lo spirito di gruppo ma, allo stesso tempo, essere sempre orientato alla valorizzazione delle identità individuali.
- Saper utilizzare la propria dimensione corporea e sensoriale alla pari del linguaggio verbale per trasmettere al meglio informazioni, consigli, proposte, correzioni ecc.
- Valorizzare le proposte di ognuno evitando giudizi e certezze assolute.
- Ricerare le parole più adatte ad avviare la sperimentazione da un punto di vista motorio, stimolando l'immaginazione e la creatività.
- Usare la voce con efficacia (né troppo bassa, né troppo alta, senza troppe variazioni, ma neanche monocorde) per accompagnare, guidare, spronare, riprendere, incoraggiare, premiare i propri allievi.
- Non temere di guidare la creatività, né di essere ripetitivi e neppure di far ricorso all'imitazione, ma dosare con equilibrio queste diverse pratiche educative.

LA DIMENSIONE RITUALE Molte delle proposte d'intervento nella danza educativa e di comunità sono caratterizzate dal ricorso a modalità ritualizzate di condivisione. La ritualità, intesa come ripetizione flessibile di particolari fasi del lavoro (scansione a fasi³), favorisce nei singoli partecipanti l'assunzione di condotte adeguate al lavoro di insieme, permette il riconoscimento dei contenuti e del contesto di lavoro e facilita lo sviluppo del senso di appartenenza al gruppo. La ripetizione delle pratiche permette all'operatore di cogliere le variazioni e le sfumature di comportamento, l'assimilazione delle regole e le autonomie propositive. Naturalmente il concetto di ripetizione riguarda solo la scansione delle fasi in cui il lavoro viene organiz-

zato e non significa “ripetizione di esercizi”, al contrario le proposte operative debbono essere (soprattutto con gruppi nuovi al tipo di lavoro) varie e diversificate in maniera da poter valutare le risposte in termini di gradimento e di interesse. In questo modo le fasi che si susseguono hanno una rassicurante riconoscibilità indispensabile alla buona realizzazione dell'incontro, tuttavia l'atmosfera che si respira, così diffusamente segnata dalla libera espressione e dalla propositività di ognuno, contribuisce a creare una situazione dinamica e creativa.

La fase di *Apertura* è dedicata a creare un clima di collaborazione e partecipazione all'interno del quale vengono proposti rituali di conoscenza e socializzazione. Si svolge quasi sempre in cerchio. Deve servire a creare un clima sereno, ordinato, pronto all'ascolto e al movimento: può essere necessario ideare un inizio che sorprende e “risveglia” i ragazzini più apatici, o, al contrario, che tranquillizza e guadagna l'attenzione di tutti. Questa fase può essere anche molto breve (un modo originale per salutarsi, gesti di contatto, un rituale di movimento), ma, indipendentemente dalla durata, deve in ogni caso riuscire a creare un clima positivo e un rito d'inizio avvincente e partecipato.

Riscaldamento. Scopo di questa seconda fase del lavoro è di scaricare le tensioni fisiche e risvegliare i muscoli e le articolazioni, naturalmente ciò andrà fatto non attraverso pratiche di potenziamento muscolare e sviluppo della forza, quanto piuttosto attraverso un'attivazione della coscienza della mobilitazione articolare, dell'assetto posturale e dell'utilizzo del respiro. Può essere un riscaldamento eseguito per imitazione (riscaldamento imitativo), che stimolerà l'osservazione e la memorizzazione dei movimenti, oppure guidato dall'insegnante che condurrà con il corpo e/o con la voce il libero movimento degli allievi (riscaldamento creativo). Il riscaldamento può avvenire sul posto e/o nello spazio, in cerchio o a specchio.

Messa in opera. Questo è forse il momento più delicato per quanto riguarda il coinvolgimento e la diretta partecipazione dei partecipanti i quali verranno incoraggiati e stimolati a iniziare un percorso di sperimentazione e di ricerca corporea attorno a un elemento motorio (parti del corpo, azioni e forme, spazio, peso, flusso, tempo, ecc.). In genere il lavoro è inizialmente individuale, anche se eseguito assieme a tutto il gruppo, perché è necessario che ogni partecipante

si confronti con le proprie capacità e il proprio modo di sentire e vivere la proposta fatta, trovando strade personali e originali, poi può diventare a coppie e a gruppi. L'operatore, naturalmente, guiderà e osserverà le proposte alternando momenti variati di pratica corporea, ad altri di scambio di opinioni, ad altri ancora di allargamento dell'area d'indagine (inserendo difficoltà, aggiungendo stimoli, accogliendo modificazioni di percorso). Indipendentemente dal contenuto materiale di ciò che si va a fare e proporre, il clima che si va a instaurare deve essere aperto alla collaborazione e alla partecipazione.

Messa in forma. Dare forma al lavoro svolto significa agevolare e sollecitare una riappropriazione più consapevole e personale del movimento, serve a promuovere la capacità di inventare e affermare la propria presenza fra gli altri e con gli altri. Naturalmente non è detto che il gruppo sia sempre pronto al termine dell'incontro, potrebbe desiderare o avere bisogno di un tempo maggiore da dedicare all'esplorazione del tema. Si può allora rimandare o ridurre questa fase a una semplice visione/selezione del lavoro svolto sino a lì. A volte è sufficiente verificare che ogni partecipante sia riuscito ad assaporare e identificare, da solo o assieme ad altri, una propria modalità di esprimersi, di pensare, di ricercare, di inventare. La messa in forma è un momento di rielaborazione e di riappropriazione degli argomenti motori messi in discussione e dei percorsi esplorati: non rappresenta un momento di verifica, è solo un modo diverso di dar forma all'espressione motoria. A partire dalle esperienze motorie affrontate nella fase precedente, gli allievi, quasi sempre in gruppo, dovranno elaborare, selezionare e organizzare il lavoro fatto per arrivare a definire una sequenza articolata.

Chiusura. È un momento per completare la sessione di lavoro e salutarsi, è utile sia all'insegnante che agli allievi per ultimare gli incontri con la giusta valorizzazione dell'esperienza fatta assieme. Bisognerebbe sempre saper calcolare i tempi correttamente per cercare di non finire mai nessun incontro congedando in maniera approssimativa e frettolosa il gruppo. Come all'inizio, può essere scelto un breve rituale di commiato (una canzone, dei gesti, un dialogo) oppure adattarsi di volta in volta a quanto è avvenuto durante la lezione, lasciando spazio a momenti di verbalizzazione o rilassamento.

¹ Cfr. F. Zagatti, (2004) *La danza educativa. Principi metodologici e itinerari operativi per l'espressione artistica del corpo nella scuola*, Bologna, MPE Musikè Progetti Educativi.

² Cfr. F. Zagatti, (2012), *Persone che danzano. Spazi, tempi, modi, per una danza di comunità*, Bologna, MPE Musikè Progetti Educativi

³ F. Zagatti, *La danza educativa*, op. cit., p.89