

“Regole per esprimersi liberamente” a cura Serena Pilotto

La teatralità è un'occasione per cercare e trovare modalità per esprimersi e comunicare con gli altri attraverso una molteplicità di linguaggi: principalmente il linguaggio del corpo, quello verbale, quello dello spazio, quello della scrittura, della musicalità. La persona che vive un'esperienza di educazione alla teatralità nella dimensione del laboratorio riscopre possibilità di relazione con sé stesso e con gli altri. Spesso la vita quotidiana porta a cadere in abitudini che limitano la capacità di espressione, ad esempio irrigidendo le posture, inibendo gesti e movimenti che assumono forme stereotipate: ciò impedisce alla persona di sentirsi libera di manifestare i propri stati d'animo. Per questo a volte capita che alcune reazioni emotive si trasformino in atteggiamenti eccessivi che diventano distruttivi verso sé stessi e verso le relazioni con gli altri o, al contrario, non si manifestino reprimendo le intenzioni di chi comunque nel suo intimo vorrebbe dire la sua. In questo modo nascono situazioni di disagio che portano a vivere negativamente un ambiente agendo in contrasto con una legalità fatta di regole che non si comprendono o che si sentono in contrasto con una non ben definita libertà personale.

Un'esperienza significativa per sperimentare una nuova presa di coscienza di sé come un'unità di corpo-anima-intelletto utile per relazionarsi meglio con gli altri è un percorso di educazione al movimento creativo. Infatti, oltre a conoscere e a dominare il corpo come uno strumento di espressione e comunicazione di sé, l'allievo deve indagare anche il proprio rapporto con la dimensione spaziale, con i cambiamenti di tempo e di ritmo e con le qualità espressive del movimento, cogliendo lo stretto legame che esiste tra il sentimento che si vuole compiere e il sentimento che si vuole esprimere. In questo modo l'allievo può utilizzare in modo appropriato un vocabolario sempre più vasto di movimenti. A ciò si aggiunge la dimensione comunitaria che rende una coreografia di movimento creativo un'attività collettiva e che, mediante l'inserimento dei propri gesti e movimenti in quelli di un gruppo in uno specifico ambiente, permette a ciascuno di prendere coscienza della presenza degli altri e di condividere con essi le forme e i ritmi di una danza “libera”. Il laboratorio ha come finalità la conoscenza delle possibilità del movimento e del suo rapporto con lo spazio; infatti, interiorizzando le regole per poter creare una coreografia, è possibile per ciascuno entrare in sintonia con i movimenti di altri e formare un gruppo o una comunità danzante sentendosi parte di un tutto, di contribuire a un progetto comune di sperimentare dei legami finalizzati alla produzione di qualcosa di “bello”.

L'incontro si apre con una breve riflessione sul significato e sull'impiego del movimento creativo e del suo massimo riferimento: Laban. Nella parte propriamente laboratoriale ci si concentra sulla presentazione e sull'utilizzo di stimoli per realizzare piccole sequenze di movimento individuali e in gruppo; l'incontro si conclude con una breve verbalizzazione sull'esperienza a partire da alcune riflessioni.

Serena Pilotto è educatore alla teatralità; insegna Drammaturgia presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia. È coordinatore del CRT Teatro-educazione del Comune di Fagnano Olona (Va) presso la cui Scuola è docente di Metodologia e Progettualità e di Scrittura creativa e teatrale. Tiene corsi di formazione e aggiornamento per insegnanti.

“A regola d'arte”

a cura di Monica Gatti e Simona Ruggi

L'arte “non è una serie di oggetti piacevoli ma un modo per chiarire a noi stessi la nostra vita mentale”. Questa proposta (di uno psicologo - Parsons, 1987 - che studia come i bambini si appassionano agli oggetti d'arte) si oppone alla purtroppo diffusa idea che l'arte sia soprattutto divertimento, intrattenimento, distrazione piacevole, decorazione, irrazionalità, sregolatezza e bizzaria ... Ci suggerisce invece che essa è un potente stimolo a riflettere, a ragionare e a provare emozioni, e mette in luce le modalità con cui la nostra mente attribuisce significati agli artefatti. Infatti l'arte induce, in chi la fruisce e in chi la produce, un complesso processo psichico interpretativo ed emotivo (Gilli, Colombo, Gatti, Ruggi, 2007). L'arte è anche lo spazio di finzione in cui – in veste di produttori o di fruitori -possiamo sperimentare liberamente emozioni e vissuti insoliti o poco accettati socialmente (Freud, 1910).

L'arte ci induce a formulare concetti, convinzioni e desideri riguardo da un lato i contenuti espressi, e dall'altro lato le possibilità che le persone hanno di rappresentare tali contenuti. La produzione artistica è quindi una modalità espressiva che permette la comunicazione di pensieri, emozioni, desideri...dell'autore attraverso l'utilizzo di specifiche tecniche e strumenti. I fruitori attribuiscono e negoziano significati differenti ai prodotti artistici relativamente a caratteristiche personali e al contesto socio-culturale d'appartenenza (Parsons, 1987).

Il workshop intende stimolare una riflessione sul rapporto tra arte e regole, inoltre attraverso attività ludico-formative di impronta grafico pittorica i partecipanti sperimenteranno come anche la dimensione creativa sia soggetta a regole condivise.

Simona Ruggi: psicologa, specializzata in psicologia scolastica, dottore di ricerca in Psicologia della Comunicazione e dei Processi Linguistici. Formatrice e consulente. Collabora con le cattedre di Psicologia della Personalità e Psicologia dei Linguaggi Artistici dell'Università Cattolica di Milano. Fa parte dell'Unità di Psicologia e Arte dell'Università Cattolica di Milano.

Monica Gatti: psicologa, specializzanda in psicoterapia sistemico-relazionale, dottore di ricerca in Psicologia della Comunicazione e dei Processi Linguistici. Formatrice e consulente. Collabora con le cattedre di Psicologia della Personalità e Psicologia dei Linguaggi Artistici dell'Università Cattolica di Milano. Fa parte dell'Unità di Psicologia e Arte dell'Università Cattolica di Milano.

Metti una sera al piano bar.
Percorsi di riflessione musicale tra il sé e l'altro, ambiente e cultura
a cura di Barbara Colombo

Il percorso presentato propone ai partecipanti degli spunti per riflettere su **abilità** che stanno alla base di una corretta visione e diffusione della legalità e dell'ambiente: strategie comunicative, le abilità socio-relazionali, al fine di permettere una migliore consapevolezza ed espressione del proprio sé anche in rapporto con gli altri.

Per poter facilitare l'esplorazione di tali ambiti si è scelta la **musica** quale canale privilegiato.

Il collegamento tra i processi cognitivi ed emotivi elicitati dall'ascolto di brani musicali e/o dalla loro produzione è ben documentato.

In particolare, risultano fondati i collegamenti tra **musica e movimento** – inteso anche movimento interiore, e quindi emotivo; **musica e uso del pensiero visivo** – utile come codice comunicativo alternativo e percepito come particolarmente ricco e immediato; e **musica e linguaggio**.

L'uso del codice musicale, di per sé stesso ricco dal punto di vista dei processi psicologici ad esso strettamente collegati, presenta anche il vantaggio di essere percepito e vissuto come "vicino", permettendo un innalzamento del livello motivazionale del gruppo di lavoro.

Al termine del laboratorio i partecipanti avranno sperimentato attività e momenti di riflessione volti a promuovere:

La comunicazione efficace: la musica può essere intesa come un linguaggio altamente significativo. Nel workshop si esploreranno da diversi punti di vista le capacità espressive e comunicative di tale linguaggio – lavorando parallelamente sulle competenze comunicative, in ambito formale e informale, legate alle tematiche della legalità e dell'ambiente.

Il relazionarsi correttamente con gli altri: il lavoro sulla musica e con la musica promuoverà momenti di lavoro in gruppo, dove la cooperazione con i compagni di gruppo, l'ascolto reciproco, e la valorizzazione delle caratteristiche individuali saranno fondamentali per la riuscita dei compiti – il tutto sarà riportato dall'esperienza del piccolo gruppo al sociale – con riferimenti alla legalità.

La consapevolezza rispetto al proprio contesto sociale e culturale: l'analisi di brani musicali e delle loro caratteristiche servirà come base per promuovere una riflessione tra il rapporto tra musica, cultura, natura e società.

Modalità operative

Si affronteranno, per ciascuna delle tematiche menzionate, sia i fondamentali aspetti teorici che le corrispettive applicazioni pratiche.

Le modalità di lavoro saranno organizzate nel modo seguente:

- coinvolgimento diretto dei partecipanti in un'esperienza in cui viene attivata una particolare tematica
- analisi dell'esperienza compiuta e presentazione alcuni essenziali spunti teorici ad essa connessi, utili a chiarire il fondamento di certe tecniche
- lavoro di gruppo in cui, presentati alcuni esempi applicativi, i partecipanti saranno guidati ad sperimentare in prima persona quanto suggerito dalla docente.

Barbara Colombo: Ricercatrice di psicologia generale presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia. Docente di Psicologia Generale e di Psicologia della Musica. Musicista.

"De-scrivere l'ambiente" a cura di Serena Pilotto

La teatralità è un'occasione per cercare e trovare modalità per esprimersi e comunicare con gli altri attraverso una molteplicità di linguaggi: principalmente il linguaggio del corpo, quello verbale, quello dello spazio, quello della scrittura, della musicalità. La persona che vive un'esperienza di educazione alla teatralità nella dimensione del laboratorio riscopre possibilità di relazione con sé stesso e con gli altri in maniera creativa. Spesso la vita quotidiana porta a cadere in abitudini che limitano la capacità di espressione, causate a volte dalla mancanza di osservazione e scoperta dei particolari che formano uno specifico ambiente in cui ciascuno si trova a vivere o a trascorre parte del suo tempo. L'ambiente non è solo uno spazio ma ha bisogno di uno spazio per definirsi, non è nemmeno solo un luogo ma ha bisogno di un luogo; l'ambiente è fatto di tempo e ha a che fare con il sentire: i luoghi si misurano di persona. Per questo è importante saper cogliere ciò che forma un certo ambiente, avere gli occhi e gli orecchi allenati per notare particolari e sfumature che servono per poter analizzare l'ambiente in cui si sta, per poter essere critici e agire nel rispetto di quell'ambiente o adoperarsi per un suo cambiamento necessario a favorire lo stare bene al suo interno.

La dimensione del laboratorio può essere un'occasione per poter riflettere sull'ambiente, a partire dal luogo fisico e mentale in cui questa particolare esperienza "extraquotidiana" avviene; tramite il linguaggio della scrittura si può mettere su carta una sensazione scaturita da questa osservazione e dall'analisi dei particolari che si notano e possono costituire importanti fattori che influenzano come si sta in quell'ambiente. Con l'immaginazione si può agire su quell'ambiente, scrivendo nuove possibilità legate a sensazioni ricercate, descrivendo altre situazioni che possono aiutare a esprimere valori e idee da comunicare ad altri per cercare insieme nuove soluzioni per la nascita di ambienti rinnovati e di atteggiamenti positivi nei confronti dell'ambiente stesso.

Il laboratorio ha come finalità lo sviluppo di una maggiore attenzione nei confronti dell'ambiente che ci circonda, l'incremento della capacità di osservazione e lo sviluppo della fantasia e della creatività attraverso l'impiego della scrittura di poesie, racconti e situazioni drammaturgiche.

L'incontro si apre con una breve riflessione sul significato e sull'impiego della scrittura come strumento per esprimere sensazioni e raccontare o descrivere ciò che si vede o che si immagina. Nella parte propriamente laboratoriale ci si concentra sulla presentazione e sull'utilizzo di stimoli per realizzare piccole composizioni scritte individuali e in gruppo; l'incontro si conclude con una breve verbalizzazione sull'esperienza a partire da alcune riflessioni.

Serena Pilotto è educatore alla teatralità; insegna Drammaturgia presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia. È coordinatore del CRT Teatro-educazione del Comune di Fagnano Olona (Va) presso la cui Scuola è docente di Metodologia e Progettualità e di Scrittura creativa e teatrale. Tiene corsi di formazione e aggiornamento per insegnanti.

“Musica e suoni dell'ambiente” a cura di Manuela Picozzi

Oltre 20 anni fa, il musicologo e ricercatore canadese R.M.Schafer iniziò a studiare e a profetizzare i dinamici cambiamenti sonori che avrebbero cambiato e trasformato radicalmente la nostra società. In tale occasione coniò il concetto di "soundscape" ossia il paesaggio di suoni in cui vive l'uomo dalle sue origini, riuscendo a raccontare e a spiegare l'evoluzione dell'ambiente sonoro dalle società agricole a oggi.

Similmente alla musica, l'ambiente acustico di una società può essere letto come uno strumento rivelatore della propria epoca e come un indicatore delle condizioni sociali che lo ha prodotto, afferma Schafer. Oggi il nostro "soundscape" non solo è più forte di quello di qualsiasi altra cultura nel tempo e nello spazio, ma è anche caratterizzato da un'esuberanza di rumori incessanti a bassa fedeltà (low-fi), e quindi non di qualità: il ronzio delle condutture, il traffico, i ventilatori, il computer, le sirene, il rombo degli aerei...

Il paesaggio sonoro urbano in cui viviamo è fortemente volgarizzato al punto da rappresentare un problema importante al pari di altri che oggi riguardano l'ambiente.

Ci sfugge così il respiro degli elementi naturali che non riusciamo più ad accompagnare e riconoscere nel loro manifestarsi e trasformarsi attorno a noi. Le metropoli sono caratterizzate dal rumore che, uniforme, sovrasta e spegne la nostra sensibilità uditiva ed è solo lo spazio all'interno delle nostre abitazioni che può diventare rifugio e oasi quando si vive in città.

Attraverso la proposta di un laboratorio musicale incentrato su queste tematiche si proverà a sonorizzare diversi “paesaggi sonori”, allo scopo di acquisire una maggiore consapevolezza delle caratteristiche dei nostri ambienti di vita.

“Cielo, acque, foreste, fiumi, montagne, intrichi di navi e città brulicanti, attraverso l'anima del musicista si trasformano in voci meravigliose e possenti, che cantano umanamente le passioni e la volontà dell'uomo, per la sua gioia e per i suoi dolori, e gli svelano in virtù dell'arte il vincolo comune e indissolubile che lo unisce a tutto il resto della natura”.

F.B. Pratella, 1910.

Manuela Picozzi: Musicologa, musicoterapeuta. Responsabile delle attività teatrali e musicali Fondazione Istituto Sacra Famiglia di Cesano.

“NUOVI SPAZI DI INCONTRO: LA DANZA CREATIVA”

Il seminario propone l'esplorazione dello spazio e dell'ambiente attraverso il linguaggio del movimento e della danza quali strumenti creativi ed espressivi. Un'occasione di approfondimento della dimensione corporea come risorsa educativa.

L'ambiente come luogo di un'esperienza di relazione con sé e con l'altro, un luogo di incontro, dialogo, ricerca, scoperta.

Gli stimoli che veicolano questo incontro sono il tempo, il ritmo, l'immobilità e il movimento, la musica e il silenzio, la danza.

Un'esperienza per esplorare lo spazio personale e lo spazio condiviso per scoprirne i diversi modi di percepirlo, abitarlo e viverlo.

Uno *sguardo corporeo* alla possibilità di costruzione, condivisione e valorizzazione di luoghi in cui stare, esprimersi, creare.

Curriculum

Marina Tortelli, danzatrice formatasi presso la scuola bresciana di danza classica metodo Royal Academy of Dancing of London. Successivamente si indirizza verso la danza contemporanea studiando in Italia e all'estero con maestri come Caroline Carlson, A.Vidach, Abbondanza - Bertoni e altri.

Danzaterapista metodo Fux formatasi presso la Scuola di Formazione Triennale in Danzaterapia dell'Associazione ASPRU Risvegli di Milano.

Dal 1996 svolge la sua attività didattica presso scuole, associazioni, istituti pubblici e privati insegnando danza creativa, espressione corporea e danzaterapia.

Collabora stabilmente con il CRT - Centro di Ricerche Teatrali - di Fagnano Olona (VA).