

**CENTRO ARPA – FIRENZE**  
Training di formazione in educazione ritmico – musicale e psicomotoria e tecniche  
di integrazione corpo - mente

**FEDERICA FELICI**

**“QUESTO SPAZIO E’ PER ME!”**



**“..il proprio spazio non va conservato, ma espanso..”**

**SPAZIO** dal latino SPATIUM e PANDERE - *allargare, spalancare.*  
Ha radice sanscrita SPA - *crescere, estendere, gonfiare.*

### **INTRODUZIONE**

Nell'incontro di Ottobre siamo state invitate a scegliere un vocabolo inerente ad uno tra i vari temi trattati nel corso.

L'obiettivo: immaginare delle attività da proporre in un contesto a nostra scelta.

All' interno della lista campeggiavano argomenti come: ritmo/tempo, giochi cantati e danzati ecc, tutti riguardanti la strutturazione di un percorso di rieducazione psico – motoria.

Tra i vari termini c'era: SPAZIO.

Questa parola mi ha immediatamente attratta e disorientata al tempo stesso ma l'ho comunque scelta poiché già l'averla tra le mani mi aveva scatenato sensazioni forti e riempito la testa e il cuore di emozioni: *horror vacui, solitudine, possibilità...*

Un' interessante definizione in Fisica è: *estensione tridimensionale senza limiti in cui gli oggetti e gli eventi hanno direzioni e posizioni relative fra loro.*

In Musica può indicare il *silenzio*.

Il corso, basato sull' alternanza di esperienze vissute in prima persona, osservazione di gruppi di bambini e riflessioni teoriche, mi ha dato la possibilità di percepire, sentire, vedere ed esprimere, in maniera a volte marcata, altre più sfumata, le mie attrazioni (i miei profondi legami con dei bisogni antichi) verso un determinato movimento, un colore, un materiale, una prossimità con gli altri.

I tre elementi continuamente esplorati del Metodo Dalcroze spazio/tempo/energia, combinati sapientemente da Ruth e dalla sua musica, ci hanno permesso innanzitutto di operare una scelta espressiva e comunicativa in più direzioni, in modo libero ma consapevole.

Successivamente ci sono state fornite molte Mind Map nelle quali abbiamo ritrovato il supporto teorico e visualizzato le possibili applicazioni e dalle quali abbiamo attinto per il concepimento e la realizzazione dei vari giochi ed esperienze.



Anch'io ho costruito la mia personale rappresentazione mentale del concetto di SPAZIO e mi ha evocato:

- SCOPERTA (andare sempre oltre)
- LIBERTA' (interna/esterna)
- RISPETTO (non invadere/non farsi invadere)

Tutte le attività proposte nei 7 incontri si sono basate su un assunto tacito ma condiviso da tutti i componenti del gruppo: ognuno è libero di muoversi e di esprimersi come vuole nel rispetto dello spazio altrui.

Alla base quindi l'osservazione e l'ascolto, di sé e degli altri.

Le tante esperienze provate hanno condotto verso una prospettiva di integrità, di unità della persona. Da una crescita globale può conseguire lo sviluppo del benessere; ognuno ha il proprio canale di "assorbimento" privilegiato ma è l'insieme delle sensazioni (sinestesie percettive) a creare l'esperienza significativa.

La nascita può essere considerata come la prima esperienza condivisa da tutti gli esseri viventi.

La rievocazione di questo momento e le emozioni connesse sono naturalmente soggettive e cariche, per ognuno di noi, di un significato specifico enorme.

Il corpo memorizza; non è detto che sempre ricordi.

Il recupero delle sensazioni associate alla venuta al mondo può avvenire tramite discipline diverse.

Nel mio lavoro propongo ai partecipanti di poter rivivere l'esperienza della propria nascita, cercando un collegamento tra corpo mente e sfera emotiva e di ripercorrere il momento intensissimo e destabilizzante del passaggio da un ambiente protetto e intimo, luogo di contenimento e accudimento totale, alla vastità dello spazio, e di farlo con la coscienza dell'adulto, dell'essere ormai maturo.

il bebè in un attimo passa:

- dal liquido all'aereo
- dallo compresso al vastissimo
- da odori conosciuti a mille nuovi
- dal buio al bagliore delle luci
- dai suoni attutiti ai rumori inediti..

.. tutto è in contrasto..

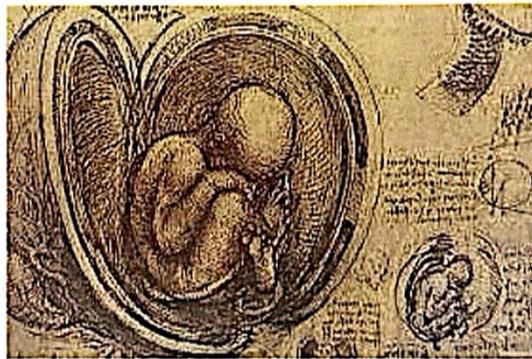
In quel momento tutti i sensi sono sollecitati all'unisono ma quello che più mi ha colpito e sul quale vorrei soffermarmi ed indagare, è la sensazione dell'immensità del vuoto, delle molteplici possibilità di un ambiente nuovo da conoscere e da esplorare.

Successivamente il percorso prevede di far saggiare nuovamente ad un componente del gruppo le varie tappe evolutive con cui, ognuno di noi, si è misurato fino alla postura eretta.

L'attività si articola in 4 fasi:

- **venire al mondo**
- **la vita respira**
- **mi sento, dunque sono**
- **camminare nello spazio**

## FASE 1 VENIRE AL MONDO



**“ ..lo spazio non è contenuto ma si sviluppa per natura..”**

### Descrizione

Ho cucito, con un tessuto molto elastico, un grande utero capace di contenere un adulto.

Una persona è dentro l'utero; sperimenta fisicamente, muovendosi per quanto può, il suo contenimento.

Quando si sente pronta, comincia ad uscire.

Per tutto il tempo il gruppo, disposto accovacciato intorno a lei a distanza ravvicinata e tenendo un paracadute sollevato sopra le proprie teste, esegue con la voce “suoni liquidi” e gorgoglii vari.

Il battito cardiaco della madre è tenuto dal tamburo indiano (ritmo in levare in 3/8)

Le luci sono basse, la stanza è oscurata.

Durata:5'

## Obiettivi

- Far sperimentare il contenimento fisico
- Sollecitare il bisogno della ricerca di un'altra dimensione
- Risvegliare il senso dell'udito

Dal concepimento in poi ogni essere vivente nel grembo materno cresce di pari passo all'accrescimento del volume che lo contiene.

E' la vita che si sviluppa, è la creatura che dimensiona l'involucro.

E' l'essere in evoluzione, in evoluzione che richiede uno spazio personale

Il ventre materno si presta ad accogliere questi mutamenti.

Tutto è naturale: il figlio chiede, la madre si predispone totalmente alla trasformazione, non solo il suo corpo.

Due membrane racchiudono il piccolo: la placenta e il ventre materno.

Il contenimento è sicuro, saldo; è un sistema chiuso ma al contempo il figlio vive con plasticità e armonia nel liquido amniotico.

La dimensione è fluida, in tutti i sensi.

La posizione è raccolta, è protetta.

Lo spazio è minimo ma dinamico, elastico.

E' perfetto. E' quello che deve essere.

Fino al 9° mese.. fino alla fine dell'incanto..

## Origine

Una delle esperienze che mi ha toccato maggiormente in tutto il corso è stato quella riferita allo sviluppo ontogenetico.

Nel passaggio dalla posizione fetale alla postura eretta abbiamo avuto modo di ripercorrere le varie tappe che ogni piccolo d'uomo compie per arrivare all'autonomia del movimento.

Ho provato l'estremo impegno e la fatica che questo percorso vitale richiede.

Ho realizzato che **LO SPAZIO E' UNA CONQUISTA!**

Questo volevo provare a far rivivere attraverso l'esperienza della nascita: l'accompagnamento nel lasciare un ambiente protetto per desiderare di entrare in un'altra dimensione costituita da vuoto, di immensità.

## Riferimenti (personali)

- L'ostetrico francese M.Odent spiega come: *"Il processo del parto è guidato dal cervello e in particolare dalla sua struttura arcaica che abbiamo in comune con tutti gli altri mammiferi. E' questa parte primitiva del cervello a secernere gli ormoni necessari per produrre*

*contrazioni uterine efficaci [...]. Le inibizioni vengono dalla parte più evoluta del cervello, la neocorteccia, che presiede alle capacità più scientifiche e razionali, al linguaggio.”*

Egli sottolinea inoltre l'importanza dei periodi 'sensitivi' e di come vada protetta l'atmosfera di intimità del primo contatto tra la mamma e il bambino: *“mantenere madre e figlio uno contro l'altro, bene al caldo, in penombra, in silenzio, eliminando tutti gli osservatori.”*

- I rumori percepiti dal feto sono vari: quelli provenienti dal corpo materno (i rumori del cuore e quelli digestivi), e i rumori esterni (voci, musica, ambiente) che attraversano la parete addominale e lo raggiungono.

- “..ricordati che i suoni non interessano solo il mio udito, ma tutto il mio corpo, perché le vibrazioni dei suoni agiscono sul mio sviluppo nervoso permettendomi di svilupparmi al meglio..”

## FASE 2 LA VITA RESPIRA



- Pfff ffouuu chch chchhh!

## Descrizione

Appena il neo-nato è uscito, rimane disteso per terra e tutti gli altri componenti del gruppo sollevano e abbassano ritmicamente il paracadute respirando contemporaneamente.

Al termine il paracadute viene tolto.

Durata: 5'

## Obiettivi

- sincronizzare il ritmo del respiro di tutti
- favorire l'ascolto collettivo
- permettere di percepire il benessere associato

## Origine

Che cosa hanno prodotto in me le danze:



Quasi tutte le danze che abbiamo eseguito erano *en ronde*, circolari.

La struttura musicale, basata sulla ripetitività dei suoni, mi ha nutrita ogni volta.

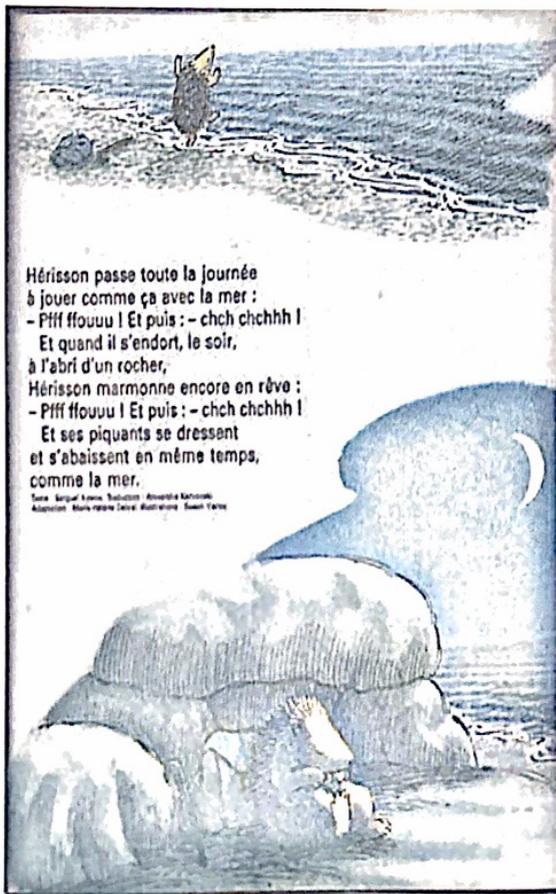
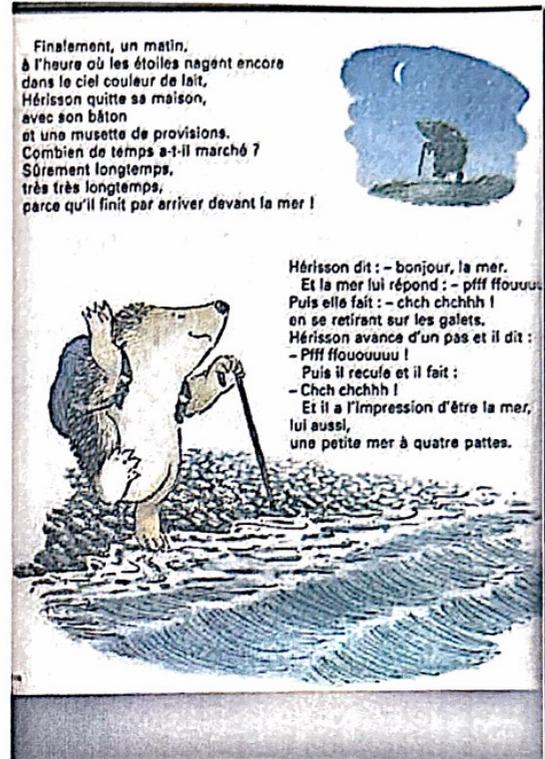
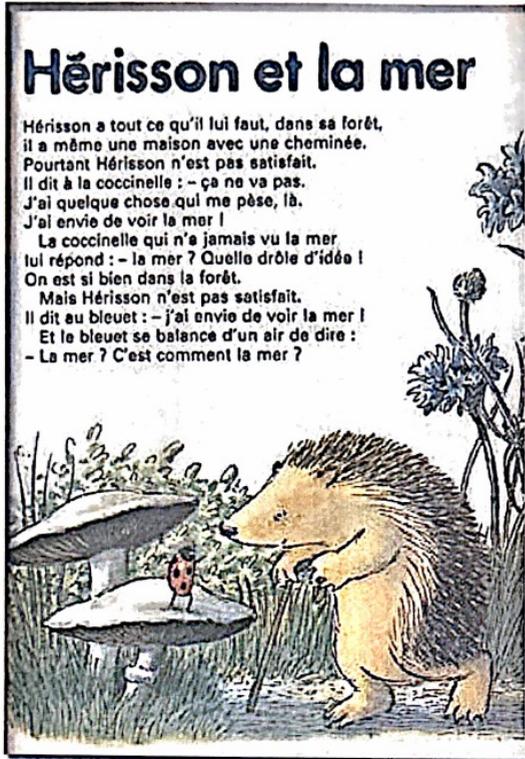
Il supporto del cerchio ha contribuito a farmi sentire parte di un tutto.

Le danze in cerchio, ovvero quella figura formata dall'insieme infinitesimale di punti, creano compattezza e rimarcano la potenza della tenuta del gruppo, del legame che unisce gli esseri.

La ricorsività ha dato luogo ad un piacere motorio: la ciclicità dei movimenti soddisfa ed instaura sicurezza, produce benessere.

Il respiro -energia vitale- fa altrettanto.

## Riferimenti (personali)



Riccio ha tutto ciò di cui necessita, nella foresta. Ha anche una casa con il caminetto. Tuttavia Riccio non è soddisfatto. Dice alla coccinella:

- c'è qualcosa che non va. Ho un peso, qua. Ho voglia di vedere il mare!

La coccinella, che non ha mai visto il mare gli risponde:- Il mare? Che idea strana! Si sta così bene nella foresta. Ma Riccio non è soddisfatto. Dice al fiordaliso:- Ho voglia di vedere il mare! E il fiordaliso oscilla come per dire:- Il mare? Come il mare?

Infine, un mattino, nell'ora in cui le stelle nuotano ancora nel cielo color del latte, Riccio lascia la sua abitazione, con il suo bastone e un tascapane di provviste. Quanto tempo ha camminato? Sicuramente a lungo, molto a lungo perché finisce per arrivare davanti al mare!

Riccio dice:- Buongiorno mare! E il mare gli risponde:- pfff ffouuu! E poi:- chch chchhh! Ritirandosi sui ciottoli. Riccio avanza di un passo e dice:- pfff ffouuuuu! Poi indietreggia e fa:- chch chchhh! E ha l'impressione di essere anche lui il mare, un piccolo mare a quattro zampe. Riccio passa tutta la giornata a giocare così con il mare:- pfff ffouuu! E poi:- chch chchhh! E quando si addormenta, la sera, al riparo di una roccia, Riccio continua a borbottare in sogno:- pfff ffouuu! E poi:- chch chchhh! E i suoi aculei si alzano e si abbassano insieme, come il mare

## FASE 3 MI SENTO, DUNQUE SONO



“..sto in armonia..”

### Descrizione

Tutti i componenti del gruppo cominciano a massaggiare il neo-nato. Piano piano si allontanano da lui per permettergli l'esplorazione dell'ambiente a terra attraverso il rotolamento, lo strisciamento, il gattonamento..

Durata:5'

### Obiettivi

- Favorire l'abbandono psico-fisico
- Far provare il piacere di sentirsi completamente massaggiati
- Stimolare punti del Brain Gym
- Far percepire i “confini” fisici
- Attivare le funzioni vitali e il vestibolo
- Sperimentare movimenti arcaici ed evolutivi

### Origine

Così come esiste il parto sonoro, inventato dall'otorinolaringoiatra francese A. Tomatis, che consiste nel far rivivere al soggetto il percorso ideale che avrebbe dovuto seguire a partire dalla sua vita intrauterina, io ho immaginato la nascita psico-motoria e il suo sviluppo.

Il massaggio infantile è un modo meraviglioso per entrare in contatto con il proprio piccolo ma è anche qualcosa di più.

**Leccare energicamente il cucciolo appena nato è, per ogni mammifero, un atto unico e speciale per attivare le sue funzioni vitali: predispone alla vita.**

**E' l'accompagnamento verso il primo movimento, la spinta a stare in piedi da solo ed a muoversi nel mondo circostante.**

**Massaggiare i miei figli è stato per me un momento di grande intimità in cui non solo si è instaurata una relazione ed un ascolto profondo delle loro reazioni e dei loro ritmi, ma anche e soprattutto come opportunità di porre le basi per una coordinazione motoria ottimale, stimolando, attivando, mettendo in connessione.**

**Nel praticare Brain Gym ho provato su di me, il significato e il benessere di queste stimolazioni.**

### **Riferimenti (personali)**

**- Il tatto è il primo senso che compare nel feto, intorno alla 8a settimana. Successivamente, verso la 10a, si sviluppa l'apparato cocleo-vestibolare per sentire, ascoltare selettivamente e prepararsi a comunicare con l'ambiente esterno.**

**- Il massaggio infantile promuove nel bambino la conoscenza delle varie parti del corpo, aiutandolo ad acquisire una consapevolezza corporea ed un' equilibrata immagine di sé; lo fa sentire contenuto, sostenuto ed amato. Stimola, fortifica e regolarizza il sistema circolatorio, respiratorio, muscolare, immunitario e gastrointestinale.**

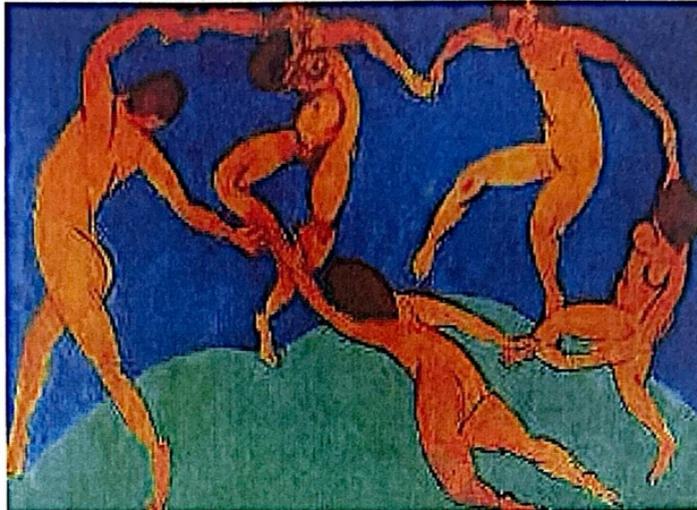
**- Il Metodo Dalcroze predispone la persona a "muovere" il suono ed a rappresentarlo nello spazio attraverso il proprio corpo. Permette di vivere nel movimento e con la voce ciò che è materiale melodico e armonico.**

**Il movimento viene proposto come strumento di percezione e di comprensione profonda dell'ascolto e coinvolge la sfera emotiva e la capacità cognitive.**

**Migliora la consapevolezza delle possibilità dinamiche ed espressive del corpo e l'esperienza globale.**

**Promuove il senso del gruppo, il rispetto dell' altro, l'adattamento, la cooperazione.**

## FASE 4 CAMMINARE NELLO SPAZIO



**“..la pittura trasforma lo spazio in tempo, la musica il tempo in spazio..”**

### Descrizione

Il gruppo si allontana delimitando un nuovo confine circolare contrassegnato da cuscini – simbolo della propria area.

Il soggetto sceglie tra i vari materiali che ogni partecipante ha disposto dietro di sé e si muove nello spazio utilizzandoli.

### Obiettivi

- Favorire la scelta consapevole di 1 percorso da sviluppare e di 1 materiale da utilizzare a piacimento
- Sperimentarne l'uso specifico
- Affinare l'ascolto del proprio stato d'animo e dei propri desideri motori
- Sviluppare la creatività del/nel movimento
- Incrementare il senso di libertà individuale

### Origine

Ruth ci ha “lanciate” nel movimento. Piacevole, spensierato, in presenza è stato l'atto di corrispondere con il proprio corpo e la propria persona agli stimoli sensoriali – visivi, motori, UDITIVI –.

La traiettoria poi in volo, in aria, è personale.

Le scelte, mai casuali, vengono fatte sul momento.

La creatività è dettata dal proprio passato che si somma e si articola nell'istante espressivo e comunicativo.

Relazione in primo luogo con se stessi, con il proprio centro, le proprie visioni, i propri desideri; le proprie assonanze si direbbe in musica.

Ecco allora che scegliere, un materiale, un percorso, una struttura, diventa semplice e naturale, guidato dal caleidoscopio di esperienze sedimentate lungo il corso della vita di ognuno.

### Riferimenti (personali)

Come i film che finiscono sospesi, in cui appaiono i titoli di coda quando ancora non ci sembra il momento e si vorrebbe godere di altre immagini definite e di un altro po' di storia, così lascio aperta alla persona che si è offerta, al nuovo arrivato, le varie possibilità di camminare nel mondo, cercando e sperimentando la propria andatura esattamente come noi abbiamo potuto fare in tutti questi incontri. L'accompagnamento al pianoforte della musica, ci ha permesso di sottolineare e di tradurre le nostre percezioni.

Mi sono sentita spontanea. E libera.

### Spazi

- stanza ampia e oscurabile; legno in terra

### Materiali

- Sacco a forma di utero
- Paracadute
- Tamburo indiano
- Foulards, corde, mattoni, legnetti, palloncini..

### Destinatari



gruppo di adulti: min 7 – max 11

**“..la cosa più grande è lo spazio perché tutto comprende..”**

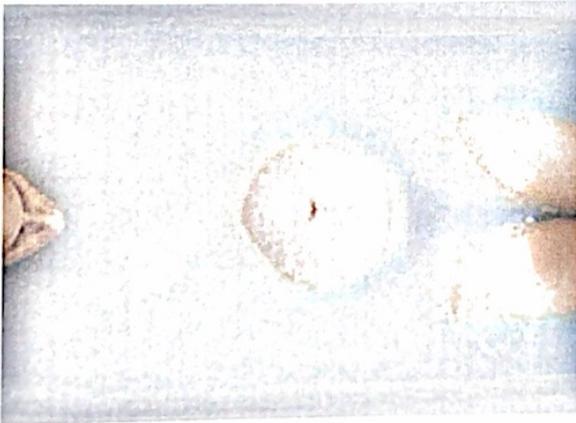
## CONCLUSIONI

Il riccio è un animalino dolce e curioso.

La semplice storia francese che lo riguarda riassume con leggerezza e profondità quello che ho provato in questi 9 mesi: desiderio di conoscere ancora un po', di sperimentare, di immedesimarsi con un ritmo, di essere respiro e di trovare quiete e pace,

merci Ruth

merci Marina



Federica

Firenze, Gennaio 2014