



## TRACCIA 4

### DIAMO CORPO ALL'EMOZIONE

*«Le emozioni usano il corpo come un palcoscenico.»*  
(Ivano Gamelli, *Sensibili al corpo*, 2005, p. 54)

*«Il mondo troppo profondo per le parole,  
il mondo silenzioso dell'azione simbolica [...] è la risposta ad un bisogno interiore dell'uomo.»*  
(Rudolf Laban, *L'arte del movimento*, 1999, p. 89)

Il nostro corpo comunica le nostre emozioni e conosce mille linguaggi per farlo: quello dei gesti, delle espressioni facciali, della postura, del movimento, del contatto visivo, della semplice presenza corporea.

Quale messaggio possiamo dare attraverso il corpo? Qualsiasi messaggio, se pensiamo all'enorme complessità e bellezza delle lingue dei segni. Ciò che si nasconde dietro un semplice gesto, tuttavia, sono soprattutto le nostre emozioni.

Offrendo ai bambini e alle bambine la possibilità di imparare e di esprimersi attraverso il corpo, si permette loro di dare voce, spazio e respiro a emozioni e stati d'animo, valorizzandoli e rielaborandoli al tempo stesso. Si tratta di processi fondamentali e delicati, soprattutto in questo particolare periodo.

I percorsi qui proposti porteranno i bambini e le bambine a muoversi liberamente, interpretando e creando attraverso il proprio corpo. "Il corpo è memoria" (Grotowski, 1968) e imprimerà in sé queste esperienze, le interiorizzerà: diamo tempo al corpo, al resto penserà lui!



A seguire le nostre proposte:

## 1. DOVE VA LA MANO?

- 1) Sai comunicare con i gesti? Quante cose si possono dire con il corpo! Ecco per te una poesia per allenarti: leggila, guardala, ascoltalà, falla tua! Prova anche tu a recitarla con i gesti. E ora usa la tua immaginazione: dove va la tua mano? Cosa vedono i tuoi occhi? Che cosa senti? Inventa la tua personale poesia... con le mani!

**Allegato 1a: testo poesia "Dove va la mano"**

**Allegato 1b: video poesia "Dove va la mano"**

- 2) Lo sapevi che alcuni gesti possono diventare dei segni e che con questi segni si possono interpretare le canzoni? Ecco per te una canzone segnata con la LIS, la Lingua Italiana dei Segni. Esperimento: prova prima a guardarla senza musica e parole... che effetto ti fa?

**Allegato 2: video canzone "RipARTiamo!" segnata in LIS**

- 3) Adesso tocca a te: ascolta la canzone "RipARTiamo!" (oppure scegli una canzone insieme ai tuoi compagni e alle tue compagne) e mimala con dei gesti inventati da te. Ti puoi allenare davanti allo specchio, è divertente! Quando tornerai a scuola, la potrai ballare insieme ai tuoi compagni e alle tue compagne, ognuno lo farà a modo suo!

**Allegato 3: audio canzone "RipARTiamo!"**

## 2. LETTERE DANZANTI

Dopo aver fatto tre respiri profondi pensa alla prima lettera del tuo nome o a quella che più ti piace. Quando la trovi, dilla a labbra strette ed ecco la magia: *bibidi, bobidi, bùm*, col corpo scrivi quel che vuoi tu!

Scrivila nell'aria con le dita: fallo prima lentamente, poi velocemente, prima in avanti poi indietro, prima in piccolo poi in grande, cambia mano e divertiti. Prova poi con la punta del naso, con la cima della testa, con la punta del piede, con il gomito, con l'ombelico, con gli



occhi e così via! Sapevi che con un po' di fantasia il tuo corpo sa scrivere di tutto? Gioca e vedrai.

(Per gli/le insegnanti: questa attività si può fare tutti insieme in un video-incontro, oppure si può fare un video alle proprie mani e chiedere ai compagni di indovinare di chi è la mano; si possono aggiungere musiche e tutto quello che vi ispira di più!)

### **3. SALUTO A SORPRESA**

Hai mai visto cosa succede quando lanciamo un sasso in uno stagno? Sulla superficie dell'acqua si formano onde sempre più lontane dal centro e gli oggetti dello stagno (la ninfea, la barchetta di carta, il messaggio in bottiglia) che stavano ognuno a distanze diverse, sono mossi, agitati, costretti a reagire. Sembra un po' così la nostra vita fuori casa, adesso. Come all'interno di una bolla trasparente ci muoviamo tra la gente, ma non ci possiamo avvicinare.

C'era una volta un bambino dal cuore grande, dal cuore più alto delle gambe. La gente non lo vedeva bene, allora il bambino si mise a salutare: provava inchini, piroette e mosse buffe e un po' alla volta decise di inventare un modo nuovo di comunicare. Ora fatti vedere il tuo! Chiudi gli occhi, pensa a maestre, maestri, compagni di classe e bidelli e prova a ricordare i loro volti nei minimi dettagli. Che espressione hanno? Sorridono? Sono tristi? Prendi spunto da una ruga, un naso storto o una smorfia per ingigantire il tuo saluto e dedicarglielo. A prova di bolla!

### **4. OGGETTI PARLANTI**

Guardati attorno: cosa vedi? Quante cose! Pensa che quella finestra è da stamattina che ti sta osservando... Scegli quattro oggetti della tua casa e prova a imitarli, assumi la loro forma con il tuo corpo. Mentre stai in posizione, ascolta bene il tuo corpo e prova a pensare come ti senti ad essere "tavolo", "sedia", "specchio", "letto"...



Chiedi a qualcuno di farti una foto e poi disegna le tue posizioni su un foglio diviso in quattro parti (o fai un collage con le foto).

Ecco creato un piccolo palcoscenico! Ora tira fuori la magia che è dentro di te. Come un piccolo mago con la tua bacchetta magica (che può essere una matita, ad esempio) fai un incantesimo ai vari oggetti “viventi” che hai disegnato e falli parlare tra loro... Che cosa dicono? Come sarebbe bello, anche per i tuoi compagni e per le tue compagne, sentire la voce di quegli oggetti che hai reso magici! Puoi farlo se ti registri. Puoi provare anche a raccontare un’avventura in cui si sono trovati coinvolti.

#### **5. FACCIO FINTA CHE SONO CHI VOGLIO CHE SONO!**

Prendi una scatola e trasformala in una televisione: è arrivato il momento di dare le notizie che vuoi tu! Un paio di occhiali, una gonna *frou-frou*, una stoffa mantello o dei baffi all’insù. Consiglio una spada per mescolare o un tubo di scopa che possa aspirare: si fa con tutto, dipende da te! E al personaggio che appare e scompare serve una scatola per il telegiornale. Il futuro è alle porte, ma va un po’ creato: che cosa dice il personaggio inventato?