

**Le linee generali del PDF inerente il laboratorio “Mi dimetto da adulto” saranno ampliate e chiarite personalmente con i partecipanti.**

## **Approfondimento**

Sono molte le abilità che crescendo abbiamo perduto, lasciando che la razionalità avesse il sopravvento sull'intuizione e l'emozione e spesso ci limitiamo a prendere atto di quanto poco l'immagine che abbiamo di noi si sovrapponga al contorno delineato dalle nostre scelte. Il laboratorio si basa su un intervento d'animazione che ha al suo centro il mondo sonoro di cui ci serviamo e che ha in sé molti elementi utili ai nostri scopi, sia esso attivo<sup>1</sup> che passivo<sup>2</sup>.

Per partecipare ai laboratori non è richiesta né è necessaria alcuna competenza musicale.

## **Modalità operative**

La metodologia è improntata sull'unione di “gesto, musica e parola”<sup>3</sup> che attraverso dei percorsi esperienziali si servirà dell'euritmia<sup>4</sup>.

Verranno utilizzate tecniche di rispecchiamento sonoro ed empatico (*matching*).<sup>5</sup>

Successivamente attraverso l'ascolto di brani musicali noti, con una demarcazione del tempo evidente, analizziamo i ritmi musicali e di danza più conosciuti. Sarà questo il momento anche per utilizzare brani e esercizi utili allo sviluppo del senso ritmico<sup>6</sup>.

Una attenzione particolare verrà riservata alla “corretta respirazione”.

Per far sì che la respirazione torni ad essere corretta si eseguiranno vari esercizi e ci si rifarà ad alcune delle tecniche più note.<sup>7</sup>

Una parte del laboratorio è dedicata al “non sense”, come parlare con il muro, stendersi ad asciugare, non attendere risposte, immaginare di piacere, fare risuonare la propria voce, dirlo con il corpo.

Ogni laboratorio prevede una parte dedicata alla creatività, stimolata e curata da tecniche tratte dalla letteratura specifica, utile per la socializzazione, lo scioglimento e la disinibizione; si lavorerà quindi sull'espressione del corpo, della voce così da metterli in scena e ironizzare sugli avvenimenti della vita quotidiana.

Lì dove è necessario si utilizzeranno elementi della “ritmo terapia fisica” per correggere la postura, i disturbi dell'equilibrio, che sono spesso collegati alla riduzione dei riflessi.

<sup>1</sup> Attraverso l'utilizzo di strumenti musicali a disposizione

<sup>2</sup> Attraverso l'ascolto di brani musicali

<sup>3</sup> Dalla metodologia didattica di C. Orff, tedesco compositore musicale

<sup>4</sup> L'euritmia è una forma d'arte del movimento creata da Rudolf Steiner. Nella sua forma artistica, è praticata da solisti o gruppi come parte di rappresentazioni teatrali il cui scopo è rendere visibili le leggi della parola o della musica.

<sup>5</sup> *matching*: il ricalco, combaciamento o sintonizzazione di alcuni aspetti della fisiologia (respirazione, tono posturale, gestualità) e tono emotivo della persona;

<sup>6</sup> dallo Schulwerk (insieme di brani e esercizi attraverso i quali i bambini sviluppano il senso ritmico) di Carl Orff

<sup>7</sup> dagli appunti delle Master Class di Arnold Jacobs, ex tuba della Chicago Symphony Orchestra

## **Organizzazione degli incontri**

L'attività vede coinvolti adulti dall'età di 20 anni. I laboratori sono di gruppo e se necessario o richiesto potranno essere individuali.

Nel caso di un lavoro di gruppo si prevede un numero chiuso di dieci persone per laboratorio. Il numero di incontri sarà stabilito a seconda delle esigenze degli iscritti e gli orari dei laboratori saranno concordati individualmente. L'incontro è settimanale, la durata dei laboratori hanno una durata di 80 minuti.

Alessandro Arbuzzi  
Francesco Caruso