

## **Proposta di percorso laboratoriale di movimento creativo con elementi di danzamentoterapia**

### **Ipotesi di struttura**

- L'attività sarà rivolta ai docenti della scuola dell'infanzia e scuola primaria;
- 5 incontri di due ore ciascuno, a carattere prevalentemente pratico, da svolgersi in palestra o altro spazio adatto al movimento anche a terra, le attività si svolgono senza scarpe e con calzettoni antiscivolo;
- Ogni incontro sarà caratterizzato da una tematica da esplorare con il corpo;
- Nel laboratorio si lavorerà sulla ricerca della propria espressività corporea, sugli elementi fondamentali del movimento corporeo nello spazio, sulla possibilità di creare architetture con il corpo, sulla possibilità di interagire con gli altri come stimolo e sostegno per il movimento, si utilizzerà il sostegno della musica come elemento di creatività e il silenzio come momento di ricerca interiore; una occasione di formazione anche per chi non ha esperienze specifiche.
- Negli incontri saranno proposti esercizi e attività, spendibili poi nelle proprie classi, tratti dalle attività di danzamentoterapia, dance ability, movimento creativo, danze strutturate;
- Durante il laboratorio si sperimenterà la capacità di costruire un proprio personale vocabolario coreografico cercando di trasmettere le proprie emozioni e il proprio immaginario attraverso il gesto e la danza;
- Ogni incontro sarà accompagnato da brani musicali espressamente selezionati e da momenti in cui si lavorerà sul silenzio per favorire l'ascolto interno e dell'altro;
- Al termine di ogni incontro si realizzerà una fase di integrazione artistica dell'attività sperimentata (disegno, testo poetico, narrazione di una storia, costruzione coreografica..) per fare memoria dell'esperienza;
- Ogni incontro si concluderà con una fase di restituzione verbale condivisa per esaminare elementi emersi durante il lavoro pratico, lasciando spazio ad esternazioni personali, domande, dubbi..
- Le attività proposte non prevedono esperienze specifiche pregresse, ma la voglia di mettersi in gioco e lasciarsi condurre verso la scoperta della propria autenticità nel movimento.

## Nucleo tematico

- “Stop and go”: attività di ascolto attivo degli impulsi emergenti dal corpo e trasformarli in movimento..
- “La forma”: nello spazio, nel dialogo motorio, nel contatto corporeo..
- “Amplificazione sensoriale”: il corpo si mette in ascolto verso se stessi e l’altro/gli altri, con più attenzione.
- “Dal gioco alla danza”: proposte per la scuola dell’infanzia.
- “Dalla storia alla narrazione danzata”: proposte per la scuola primaria.