

LAVORARE SU VOCE E MOVIMENTO ATTRAVERSO LA DANZA, IL TEATRO E IL CANTO

Analisi comparativa del programma di formazione basato su esperienze e metodi creativi per lo sviluppo della presenza vocale e fisica di educatrici ed educatori degli adulti



A CURA DI

Adrián Crescini - Aleksandra Kotecka - Daniela Eletti - Dora Mester - Katharina Conradi - Meritxell Martínez
- Peter Wilberforce - Soad Ibrahim - Tomasz Wierzbowski - Valentina Narváez Bravo - Vera Varhegyi

INDICE

I. Introduzione

II. Perché l'arte è un buon modo per lavorare sulla comunicazione multimodale e la presenza di educatrici ed educatori?

III. I sette ambiti individuati: Analisi comparativa dei metodi e delle esperienze creative per lavorare sulla voce e la presenza di educatrici ed educatori

IV. Conclusioni

INTRODUZIONE

Fra i mesi di marzo e maggio del 2022, le 5 organizzazioni partner coinvolte nel progetto VOICE, Élan Interculturel (Francia), CESIE (Italia), The Grotowski Institute/VoiceLAB (Polonia), In Touch (Paesi Bassi), e La Xixa Teatre (Spagna) hanno organizzato dei corsi di formazione nei rispettivi Paesi. L'obiettivo era quello di lavorare con strumenti innovativi da condividere con professioniste e professionisti che si occupano di istruzione degli adulti allo scopo di migliorare la loro comunicazione verbale e non verbale, la loro presenza e l'impatto della loro azione educativa.

L'idea di sviluppare e offrire un corso di formazione sull'uso del corpo e della voce nasce dalle esperienze di precedenti laboratori rivolti ad educatrici ed educatori. Durante questi laboratori è emerso che alcune persone sembrano avere «una presenza magica» in grado di riempire tutta la stanza e catturare l'attenzione di tutte e tutti, a prescindere da quello che dicono. Altre persone, invece, non riescono a ricevere le stesse attenzioni benché siano in grado di lanciare con le loro parole messaggi potenti e stimolanti. Alcuni attribuiscono queste differenze al carisma o al cosiddetto *sex appeal*, qualità innate che si hanno o no. Al contrario, il consorzio di VOICE crede che ciò abbia a che fare con la consapevolezza e sia frutto di studio. Per questa ragione, le organizzazioni partner hanno deciso di mettere assieme spunti e metodi per ideare un programma in grado di fornire nuovi strumenti volti a migliorare la presenza, le competenze comunicative e l'impatto dell'azione educativa di educatrici ed educatori.

Ogni organizzazione partner, pur lavorando sugli stessi obiettivi, ha scelto di testare metodologie differenti. A dispetto delle differenze, tutti i metodi utilizzati si basano su strategie artistiche adattate ai fini del progetto VOICE. Nelle pagine successive forniremo una breve descrizione di ciascun metodo, di come è stato utilizzato nel corso della formazione, dell'opinione delle e dei partecipanti.

Prima di partire con l'organizzazione dei corsi, il consorzio ha individuato sette ambiti principali su cui lavorare durante il progetto: respirazione, voce, *grounding*, spazio, movimento, rapporto con gli altri e ruolo dell'educatore. Tali aspetti costituiscono la base comune per le attività da svolgere.

Il presente documento si articola in due capitoli che affrontano le seguenti tematiche:

- il primo spiega per quale ragione bisognerebbe utilizzare delle tecniche artistiche come il teatro, la danza, la *clownerie*, per aiutare educatrici ed educatori a sviluppare la comunicazione multimodale, lavorare sulla loro presenza e sull'impatto della loro azione educativa;
- il secondo capitolo contestualizza le sessioni di formazione legate ai sette ambiti ricordati in precedenza e presenta i metodi utilizzati.

1.

PERCHÉ L'ARTE È UN BUON MODO PER LAVORARE SULLA COMUNICAZIONE MULTIMODALE E LA PRESENZA DI EDUCATRICI ED EDUCATORI?

Gli esseri umani imparano quando consentono a loro stessi di scoprire cose che non conoscono, sebbene ciò possa essere spaventoso o difficile alle volte. Il processo di apprendimento implica che ogni persona accetti di correre dei rischi e, in una certa misura, di fallire. Apprendere, infatti, non significa seguire pedissequamente una procedura senza commettere errori, ma avere la curiosità necessaria per esplorare nuovi territori ed acquisire conoscenze ed esperienze da integrare nella propria quotidianità. Secondo la teoria dell'apprendimento esperienziale, non bisogna per forza essere consapevoli del processo di apprendimento per poter essere in grado di assimilare le nuove informazioni. Al contrario, è al termine di un'esperienza difficile e complessa che spesso ci ritroviamo con nuove conoscenze e capacità apprese inconsapevolmente.

Dopo questa breve introduzione, intendiamo spiegare le ragioni per le quali abbiamo deciso di servirci delle tecniche artistiche per l'ideazione del programma di VOICE. Pensiamo che l'arte sia uno strumento molto potente che ci consente di fare esperienza, apprendere e accogliere la diversità. L'arte ci fornisce lo spazio necessario per accogliere una pluralità di voci, favorisce l'innovazione mediante la decostruzione e la ricostruzione di modelli educativi a volte obsoleti per ideare strategie più inclusive. Sappiamo che questi strumenti possono costituire una sfida e sembrare astratti, distanti o poco familiari. Tuttavia, come direbbe Paulo Freire, celebre filosofo e pedagogo, l'educazione è un'arte e ogni educatore è un artista che rifà, ridisegna, ridipinge, ricrea il mondo, di conseguenza anche se non ne sei pienamente consapevole, il fatto che tu sia un'educatrice o un educatore ti rende un artista, grazie al tuo lavoro, respiri, parli, muovi e crei arte.

D'altra parte, sebbene possa apparire ovvio è importante ricordare che i primi strumenti di cui educatrici ed educatori si servono per comunicare sono la voce e il corpo. Ciò significa che l'impatto che possono avere sulle e sui discenti passa necessariamente per l'arte della comunicazione, sia verbale che non verbale. L'impatto che educatrici ed educatori hanno sulle e sui discenti passa attraverso l'arte della comunicazione, sia verbale che non verbale. Se sposiamo tale posizione, allora saremo concordi nell'affermare che per poter migliorare la qualità del nostro operato occorre lavorare sul corpo e sulla voce in modo da comunicare in maniera più coerente.

Inoltre, gli studi più recenti condotti nell'ambito delle scienze dell'educazione sottolineano il bisogno e la necessità di proporre delle esperienze di apprendimento in grado di coinvolgere anche dal punto di vista sensoriale.

Secondo noi, per educare e comunicare al meglio è necessario tenere conto di tali approcci metodologici e esperienze di apprendimento per attribuire un'importanza ancora maggiore alla presenza di educatrici ed educatori, nonché al loro modo di parlare con e relazionarsi con le e i discenti. L'arte non fornisce solo degli strumenti validi per andare alla scoperta ed essere più consapevoli dei propri modelli e stili di comunicazione, ma anche di lavorare sugli aspetti da migliorare allo scopo di sentirsi più a proprio agio.

I metodi artistici, come il teatro, la danza o il canto, fra gli altri, danno la precedenza al corpo e alla voce, innescando processi di apprendimento basati sull'arte e alla creatività. Nel nostro lavoro con educatrici ed

educatori, ci siamo serviti di metodi che aiutano a scrollarsi di dosso l'idea di dover necessariamente essere dei grandi artisti. L'arte è uno strumento che consente di lavorare sulle competenze e le conoscenze che si hanno già e che si utilizzano ogni giorno.

Bisogna solo rafforzarle e rendere educatrici ed educatori più consapevoli e sicuri. Il lavoro parte da esercizi molto semplici e accessibili basati sulla respirazione, l'uso della voce, il rapporto con spazio, la postura adottata quando si insegna, per poi passare al movimento, al rapporto con gli altri e al proprio ruolo educativo. Secondo Marian López-Fernández Cao (2008), ogni immersione nella creazione artistica consente di acquisire competenze legate al controllo delle emozioni, dei dubbi, ai processi decisionali, al lavoro individuale e alla collaborazione. Attraverso l'arte è possibile trovare un modo più autentico e immediato di esprimersi raccogliendo le proprie risorse e condividendole con gli altri, allo scopo di ideare qualcosa di nuovo in maniera collaborativa.

I metodi artistici possono aiutarci ad essere più consapevoli del nostro respiro e della nostra voce, ma anche a sperimentare e a stimolarli, allo scopo di utilizzarli meglio e riuscire ad averne il controllo. Dall'altra parte, la danza e tutte le altre tecniche basate sul movimento e sul corpo aiutano ad acquisire una maggiore contezza e ad andare alla scoperta delle possibilità offerte dalla comunicazione non verbale. Secondo le neuroscienze, il movimento facilita e accelera i processi di apprendimento.

“Studiando l'azione, abbiamo capito che gli schemi motori e la loro sovrapposizione non servono solo a compiere le attività quotidiane, ma anche a svolgere compiti cognitivi. Tali schemi influiscono, ad esempio, sulla percezione... Lo studio dei neuroni specchio corrobora questa tesi anche da un punto di vista fisiologico”

Attraverso il corpo e il movimento impariamo a riconoscere lo spazio e a comprendere il nostro rapporto con l'ambiente. Le tecniche teatrali ci permettono, dunque, di prendere in esame la relazione che ogni educatore ha con il proprio ruolo, le sfide legate alla propria presenza, nonché quelle determinate dall'interazione con le e i discenti. Nel caso del Teatro dell'Oppresso, l'accento viene posto sulla demecanizzazione: “Demecanizzare significa andare alla ricerca di possibilità, indagare ciò che esiste al di là delle apparenze, scoprire sé stessi come potenzialità”. Grazie all'arte e al teatro possiamo “stimolare l'apertura di canali creativi, l'attivazione di potenzialità e scoperte”. La *clownerie* apre diversi livelli di conoscenza e accettazione. I clown accettano e accolgono gli errori; incorporano il fallimento nel loro lavoro, amano essere derisi e, attraverso le difficoltà, costruiscono nuove opportunità creative grazie al potere trasmesso dal senso dell'umorismo. L'arte può essere utilizzata come metodo per descrivere, documentare, analizzare e interpretare il movimento come suggerito, ad esempio dal sistema di analisi del movimento Laban/Bartenieff. L'arte costituisce uno strumento valido per riconoscere e misurare l'impatto che l'azione di educatrici ed educatori può avere attraverso la comunicazione multimodale, la presenza fisica e il rapporto con lo spazio e gli altri. Dopotutto, il mestiere dell'insegnante è “comunicazione e performance” (Cadet p. 191).

In the article of Pérez & Valencia(2011). Maestros narrados en el cine: una mirada entreabierta sobre la escuela, el saber y la formación. Magis: Revista Internacional de Investigación en Educación, 4(7), 187-198 names Paulo Freire, philosopher and educator on page number 6 of the following document: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4434782>

Marian L. F. Cao, Conición y Emoción- el derecho a la experiencia a través del arte, 2008.

Gabriele Sofia, Las acrobacias del espectador. Neurociencias y teatro, y viceversa, trad. de Juana Lor, México D. F., Paso deGato y Artezblai, 2015. p 80.

Bárbara Santos, Teatro del oprimido Raíces y Alas, 2017. p.228.

Bárbara Santos, Teatro del oprimido Raíces y Alas, 2017. p.228

Marion Tellier et Lucile Cadet (dir.), Le corps et la voix de l'enseignant : théorie et pratique, Éditions Maison des Langues, 2014, 310 p.

Tutti i metodi descritti brevemente qui sopra e che saranno analizzati nel dettaglio nel seguente capitolo saranno utilizzati allo stesso scopo nell'ambito del programma di formazione di VOICE: sentire fisicamente la propria voce e conoscere le potenzialità del proprio corpo come cassa di risonanza. Tutte le tecniche presentano degli elementi ludici che stimolano il pensiero creativo, la comunicazione multimodale e il lavoro sulla propria presenza. Siamo fermamente convinti che l'arte

abbia delle enormi potenzialità per la crescita di individui e comunità dal momento che genera conoscenze critiche e orientate alla pratica. È uno strumento per sua natura trasformativa che promuove la crescita personale e collettiva, ed è per questo che il programma di formazione di VOICE intende promuovere l'apprendimento attraverso esperienze creative, artistiche e dinamiche.

2.

I SETTE AMBITI INDIVIDUATI:

Analisi comparativa dei metodi e delle esperienze creative per lavorare sulla voce e la presenza di educatrici ed educatori

Prima di tuffarci nella descrizione di ciascun ambito e dei metodi utilizzati, riteniamo utile fornire delle indicazioni sui contesti in cui sono stati portati avanti i corsi di formazione di VOICE nei paesi partner del progetto.

I percorsi di formazione miravano a promuovere una maggiore consapevolezza ed erano incentrati sulla comunicazione multimodale e l'impatto che educatrici ed educatori possono avere nel loro ambito professionale. Abbiamo cominciato lavorando sulle abitudini e sui comportamenti legati all'uso del corpo e della voce. Le e gli insegnanti sono stati invitati a filmarsi, osservare e analizzare il loro modo di comunicare (sia da un punto di vista verbale che non verbale). Una volta raggiunto un più alto livello di consapevolezza, hanno potuto esplorare e sperimentare servendosi del loro corpo e della loro voce. Inoltre, hanno imparato a eseguire degli esercizi di rilassamento per combattere lo stress, migliorare la loro presenza e riflettere sul ruolo che svolgono.

I gruppi di insegnanti che hanno preso parte al corso di formazione sono molto eterogenei per genere, origine, età e professione. Hanno preso parte alle attività insegnanti di musica, di yoga, di lingue, allenatrici ed allenatori, mediatrici e mediatori culturali ed assistenti sociali. Le e i partecipanti avevano anche un diverso livello di conoscenze riguardo alle tecniche artistiche: alcune persone avevano già preso parte a laboratori di danza e movimento; mentre per altre era la prima volta. Per quanto attiene alle motivazioni, la maggior parte era interessata a migliorare il proprio ruolo di educatrice o educatore, in particolare in condizioni di stress. Alcuni avevano obiettivi più specifici come migliorare la propria respirazione o avere un maggiore controllo sulla propria voce.

Tutte le organizzazioni partner hanno lavorato su più di un aspetto, concentrandosi però sulle aree di competenza e applicando i vari metodi. Nelle pagine seguenti presenteremo brevemente tutti gli ambiti e alcuni dei metodi applicati, nonché le esperienze delle e dei partecipanti.

RESPIRAZIONE

La respirazione è alla base dell'azione. Non sempre siamo consapevoli di come il respiro influenzi il modo in cui ci serviamo della nostra voce e del nostro corpo in movimento e a riposo, nonché la gestione di situazioni difficili. Per questa ragione, attraverso il nostro programma di formazione abbiamo scelto di vedere la respirazione come uno strumento facile e accessibile per individuare le tensioni e liberarle allo scopo di acquisire maggiore agio e fluidità. In Polonia il Grotowski Institute e VoiceLab hanno incentrato le loro attività sull'uso della respirazione come strumento per raggiungere la consapevolezza e l'autocontrollo, rilassarsi, riconoscere e ridurre le tensioni. Le e i partecipanti hanno imparato ad osservare il modo in cui l'aria fluisce, vibra e risuona all'interno del nostro corpo mentre respiriamo.

Secondo VoiceLab, «occorre tenere prima delle sessioni più lunghe per poi accorciarle man mano, dal momento che il sistema nervoso si serve di un meccanismo che fa sì che il corpo «ricordi» il processo ed i risultati ottenuti e possa rispondere agli stimoli più velocemente che in precedenza». Lavorare sul rilassamento richiede tempo. Dal momento che il corpo impara lentamente a rilassarsi sempre più, abbiamo incluso degli esercizi per avviare tale processo.

Quando alle e ai partecipanti è stato chiesto di descrivere le loro esperienze e le conoscenze acquisite, alcuni di loro hanno affermato:

«Penso che quando parliamo in pubblico, non sempre siamo consapevoli di quello che succede al nostro corpo e alla nostra respirazione e, per quanto mi riguarda, tendo a pensare più alle cose che devo dire che alla mia postura o al mio modo di respirare. Le attività del corso mi hanno aiutato ad acquisire una maggiore consapevolezza di tutto quello che accade al corpo, alla voce, alle

emozioni e alla respirazione.»

«L'importanza di un'inspirazione calma e consapevole. È importante ricordare che non c'è alcun bisogno di produrre dei suoni, esistono già».

«Per la prima volta nella mia vita sento di riuscire a raggiungere uno stato di rilassamento in maniera più consapevole».

«Ho scoperto che la respirazione e la voce sono due elementi inscindibili del processo di acquisizione di una maggiore consapevolezza».

Le altre organizzazioni partner hanno lavorato sulla respirazione come strumento per riconoscere le tensioni. Una persona che ha preso parte alla formazione del CESIE ha commentato:

«Non respiravo bene... Dal momento che sono una persona molto ansiosa, avevo il respiro corto. Adesso, sono più consapevole, cerco di respirare il più profondamente possibile, inspirando e espirando profondamente».

Il programma di formazione di VOICE ha consentito alle e ai partecipanti di divenire consapevoli di ciò che i loro corpi fanno spontaneamente (respirare) e delle ricadute che azioni apparentemente semplici possono avere sulla vita di ogni giorno, sulla voce, sul corpo e sulle emozioni. Oltre alle attività di respirazione, concentrazione, rilassamento e riscaldamento vocale, le e i partecipanti hanno lavorato molto sull'immaginazione. Liberare il proprio respiro significa liberare la propria voce e il proprio corpo. Imparare a conoscere il proprio modo di respirare è fondamentale per conoscersi. Tale consapevolezza è molto importante per comprendere appieno il proprio ruolo di educatrici o di educatori.

VOCE

L'espressione vocale e l'uso della voce sono i due principali canali della comunicazione verbale. Attraverso la voce non trasmettiamo solo il significato delle nostre parole, poiché anche il modo in cui ci le diciamo veicola qualcosa, se non molto altro.

Chi ha preso parte al corso offerto da Grotowski Institute/Vocal Lab desiderava lavorare sulla propria voce allo scopo di rafforzarla, imparare a modularla e a utilizzarla per ispirare fiducia nelle e nei discenti. Facilitatrici e facilitatori hanno proposto di cominciare decostruendo e ricostruendo il rapporto fra corpo e voce e potenziando i legami fra tali dimensioni. Il corpo, infatti, non serve solo a produrre la voce, ma funziona anche da cassa di risonanza ed il modo in cui lo utilizziamo influisce sul suono. Non appena le e i partecipanti divengono più consapevoli di tale legame, riescono ad utilizzare la loro voce appieno e con più facilità.

Dall'altra parte, attraverso il corso, le e i partecipanti sono riusciti a comprendere che la voce è uno strumento molto sensibile che si adatta a stati d'animo ed emozioni. Lo stress, ad esempio ben noto alle e ai partecipanti, ha un forte impatto sulla voce. L'approccio del VoiceLab tiene conto dello stretto legame che intercorre fra voce e stati d'animo. Ogni fonte di stress, infatti, vi si riflette immediatamente in quanto il disagio genera tensioni nel corpo che, a loro volta, hanno delle ricadute sulla voce. Pertanto, sviluppare la capacità di riconoscere le tensioni presenti nel corpo è stata parte integrante del lavoro svolto.



All'inizio del corso di formazione, alcuni partecipanti hanno affermato che la loro voce si affatica presto. È stato un successo quando, al termine della formazione, uno dei partecipanti ha ammesso che:

«Ho scoperto quanto sia facile utilizzare la mia voce quando tutto il mio corpo è rilassato».

Quando è stato chiesto loro di parlare dei cambiamenti che hanno osservato nell'uso della loro voce hanno affermato:

«Il tono della mia voce è più vivo e squillante; la mia voce è profonda e la sento risuonare intorno».

«La mia voce è rilassata, la sento risuonare forte nella mia mente, riesco a emettere suoni senza sforzo».

«Rilassare e liberare la voce».

In altri casi, invece, le e i partecipanti hanno avvertito nella loro voce qualcosa di strano, una sorta di scollamento. Alcuni si sono sentiti a disagio nell'ascoltare la loro voce, ed è per questo che hanno svolto molti esercizi di sperimentazione e di canto. Durante il corso, le e i partecipanti hanno notato che la loro voce diventava sempre più sonora e a sentirla in maniera diversa. Una persona che ha preso parte al corso promosso da Élan Interculturel ha detto:

«Detesto la mia voce, ma in quel caso ho potuto ascoltarla senza giudicarla o criticarla, ho avvertito un senso di leggerezza anziché stress o tensione. Ho provato molto piacere nel cantare».



SPAZIO

Quest'ambito ci aiuta a riflettere sul modo in cui educatrici ed educatori usano e abitano lo spazio nel corso del loro lavoro e in che modo tale consapevolezza può influire sul loro stile di insegnamento e sull'impatto che la loro azione educativa ha sulle loro allieve e sui loro allievi.

Durante il corso di formazione di VOICE, le e i partecipanti hanno avuto la possibilità di analizzare il loro rapporto con lo spazio fisico da un punto di vista personale e interpersonale. Il lavoro condotto da In Touch si basa sul sistema di movimento Laban/Bartenieff applicato al movimento e alla danza, che si è dimostrato molto efficace in questo caso.

Lo spazio non costituiva, dunque, solo un elemento fisico, ma anche simbolico, quello che ogni insegnante crea mentre lavora con un gruppo di discenti, che deve essere aperto, sicuro e coraggioso allo scopo di promuovere l'apprendimento. Le e i partecipanti hanno discusso del modo in cui ogni insegnante si rapporta alle norme che regolano l'ambiente di apprendimento e al ruolo che impone loro di sorvegliare questo spazio.

Il CESIE ha proposto una serie di attività volte ad analizzare la percezione dello spazio (forma, diagonali, centro, periferia, ecc.) e il senso di orientamento. Sia lo spazio interiore che quello esterno sono stati centrali nella formazione dal momento che stata posta molta attenzione alla sperimentazione e alla creatività partendo dal presupposto che i nostri corpi sono in un dialogo continuo con lo spazio e che il legame fra

spazio interiore ed esteriore è così forte che non appena prestiamo attenzione a ciò che avviene dentro i nostri corpi diveniamo anche più capaci di comunicare in maniera chiara con lo spazio esterno e viceversa. Più infatti siamo consapevoli dello spazio che abitiamo più siamo in grado di collocarvi il nostro corpo. Quando accettiamo l'idea che il movimento avviene nello spazio, diveniamo anche più coscienti di quello che abbiamo a disposizione e della gamma dei movimenti con cui possiamo giocare. Più ampio è il nostro vocabolario dei movimenti, più siamo in grado di reagire a diverse situazioni (rapporti umani), condizioni (tempo o limiti emotivi e personali) o all'ambiente. Così si è espresso chi ha preso parte alla formazione:

«Ho acquisito una maggiore consapevolezza dello spazio. Io suono il pianoforte e anche il modo di sedersi, il contatto con lo strumento e ciò che vi ruota intorno ha una funzione. Il pianoforte non si muove, ma intorno c'è molto spazio con cui posso sperimentare».

Per le e gli insegnanti è fondamentale non solo essere consapevoli del modo in cui si servono dello spazio, ma anche riconoscere le inclinazioni delle e dei discenti. In ogni ambiente di apprendimento occorre anche tenere conto del modo in cui contesti, norme e cultura intervengono sulla percezione dello spazio (in particolare quello interpersonale). Le norme culturali e le regole che noi stessi poniamo determinano in che modo organizziamo e agiamo nello spazio di apprendimento.



GROUNDING

Il corpo umano è stato progettato per rimanere in posizione eretta con il minimo sforzo. La capacità di rimanere in piedi con facilità ci consente di vedere ed essere visti, entrare in contatto con ciò che ci circonda ed essere creativi. Questa condizione ci permette di muoverci senza sforzo e ci infonde un senso di fiducia nel corso del processo di apprendimento. Quando ci sentiamo a nostro agio riusciamo a entrare in contatto e a interagire con gli altri.

Quando si lavora su questa dimensione le e i partecipanti sono invitati a svolgere delle attività volte a riscoprire un rapporto più semplice con la verticalità allo scopo di liberare la loro energia e metterla a servizio dei loro scopi (stabilire un legame, comunicare e trasmettere contenuti) e dare loro una certa forma (movimento, parola, gesto creativo).

«Il *grounding* mi permette di entrare in contatto con il mio corpo in maniera gioiosa. Mi piace sentire il mio corpo e tale consapevolezza mi aiuta, ma non mi distrae dall'ascoltare gli altri o dall'attività che sto svolgendo. Nel corso della fase di sperimentazione ho analizzato tutte le attività che svolgo e ho capito in che modo queste mi aiutano a rimanere in contatto con il tempo presente ».

Le attività ideate da In Touch e Élan Interculturel sono incentrate sul rapporto dinamico fra attrazione e repulsione: l'equilibrio del corpo fra terra e cielo, fra il peso della forza di gravità (che spinge verso il basso) e l'energia opposta. Grazie al movimento e alla danza, è possibile trovare un equilibrio fra tale radicamento e il desiderio di muoversi verso l'alto, ciò aiuta le e gli insegnanti ad adottare una postura che consente loro di muoversi in maniera più flessibile. Tale stato consente alle educatrici e agli educatori di essere più disponibili nell'ambiente di apprendimento e rispondere in maniera creativa alle diverse situazioni.

Una persona che ha preso parte al corso di Élan Interculturel ha dichiarato:

«Mi sono sentito sempre più stabile grazie alle attività. Prima dondolavo e spostavo il mio peso su un piede solo o sulle punte... Non me ne ero reso conto, ma grazie a questo e alle illuminanti parole di Peter sono riuscito ad entrare in contatto con una parte di me e andare al di là delle proiezioni ansiose del gruppo».

«Il legame con la forza di gravità, il peso e i diversi livelli aiuta a comprendere meglio come si vive nel presente».

Al fine di innescare il processo di sperimentazione, è necessario lavorare sulla consapevolezza di sé. La neutralità ci aiuta a trovare uno spazio in cui analizzare le nostre possibilità e scegliere in maniera saggia, spostandoci dal nostro centro senza staccarci completamente da noi, divenendo capaci di tornare al punto di partenza e andare avanti.

Le e i partecipanti hanno individuato delle pratiche di cui servirsi allo scopo di comprendere appieno quest'ambito lavorando continuamente-

«Fare attività fisica, camminare a piedi nudi, fare del tè, praticare yoga, meditare, passeggiare, nuotare e fare giardinaggio mi aiutano a fare ordine nel mio corpo e nella mia mente. Cerco di essere più consapevole, di scegliere l'attività che si adatta meglio in ogni momento. Quando mi sento sotto stress, mi piace correre e ballare, questi movimenti scacciano via lo stress dalle mie cellule. Oppure quando ho bisogno di rallentare, cammino a piedi nudi».

MOVIMENTO

Il lavoro di educatrici ed educatori è legato, soprattutto, all'azione e alla comunicazione, e gran parte della comunicazione passa per la sfera non verbale. La predilezione per determinati gesti o posizioni, la ripetizione di sequenze di azioni e il coinvolgimento dinamico determinano la natura della comunicazione non verbale. In maniera per lo più inconscia integriamo, quindi, delle sequenze di movimento nel lavoro di insegnanti.

Come avvenuto per le altre dimensioni, il lavoro nell'ambito del programma di formazione di VOICE parte dal rendere le e i partecipanti più consapevoli di loro stessi. In particolare, In Touch ha lavorato per lo più a livello individuale con i singoli partecipanti a cui è stato chiesto di registrare dei video mentre erano a lavoro. Nel corso delle sessioni successive, tali video sono stati analizzati da ogni partecipante con l'aiuto di una/un facilitatrice/tore allo scopo di individuare schemi e aspetti distintivi della presenza e/o di tratti della comunicazione non verbale. In base ai risultati di questo esercizio di osservazione e analisi e agli aspetti su cui intendevano lavorare, sono stati assegnati dei compiti: avrebbero dovuto riprendersi mentre svolgevano gli esercizi consigliati e volti a lavorare su movimento e respirazione. Tale elemento è stato essenziale per comprendere appieno le attività fisiche, il lavoro pratico e le routine di ogni partecipante e creare delle attività mirate in linea con le loro abitudini ed esigenze, in modo da innescare un processo di crescita.

Quindi, è stato chiesto alle e ai partecipanti di tornare al questionario preliminare che avevano compilato prima del corso e autovalutarsi per capire che cosa era cambiato. Dalla valutazione è emerso che le e i partecipanti hanno imparato ad applicare il sistema di movimento Laban/Bartenieff nel loro lavoro. Secondo chi ha facilitato il laboratorio:

"...Respirare, muovere un braccio o eseguire una coreografia molto complessa: tutto questo è danza. Il movimento ci permette di entrare in contatto con il nostro mondo interiore, di comprendere che siamo parte integrante di questo mondo, della terra, della forza di gravità, di tutto ciò che vive ed esiste, interagisce e comunica attraverso il corpo. Il nostro corpo, infatti, ha molte storie da raccontare. Credo che la storia della nostra vita, la storia di ogni persona sia scritta sul suo corpo. Attraverso la danza e il movimento possiamo entrare in contatto con queste storie, conoscere il corpo e la voce di educatrici ed educatori attraverso le loro abitudini, e cambiarle se lo desiderano"

Di seguito riportiamo il commento di chi ha preso parte alla formazione:

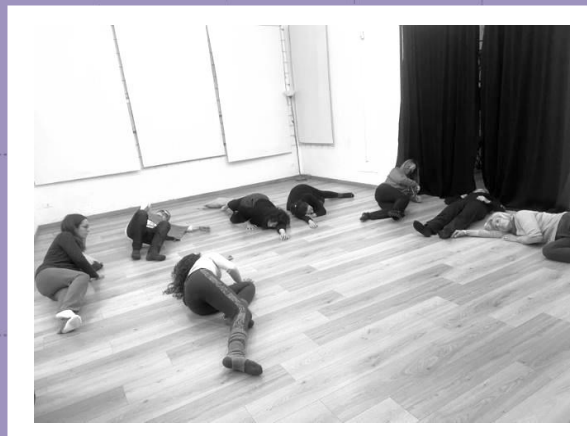
«Ho capito che bisogna adottare un atteggiamento più energico e giocoso nel corso delle lezioni di educazione fisica... bisognerebbe fare anche degli esercizi di rilassamento e *grounding* per lasciarsi andare. Ho capito quanto siano importanti; inoltre è sempre necessario stabilire dei limiti fisici.»

L'approccio scelto da Élan Interculturel si basava sull'analisi del repertorio di movimenti e sulla danza dei cinque ritmi. Si tratta di una danza meditativa, basata sul movimento libero, per cui facilitatrici e facilitatori propongono un paesaggio musicale composto da cinque stili distinti. L'intenzione è quella di assumere ruoli, adottare posture, sperimentare sensazioni differenti fra quelle provate da educatrici ed educatori e imparare nuove modalità di espressione osando esplorare l'ignoto.

1. FLUIRE – le e i partecipanti partono da ciò che avvertono come familiare, si muovono assecondando le loro esperienze interiori man mano che esprimono le qualità di ciascun ruolo e lasciano il loro corpo muoversi liberamente.

2. STACCATO – le e i partecipanti entrano in contatto con il mondo. Che movimenti compirebbero in ciascun ruolo nell'incontrare l'ambiente circostante?

3. CAOS – in che modo i diversi ruoli mutano in una situazione di instabilità nel momento in cui l'attaccamento alla procedura costituisce un ostacolo alla comunicazione creativa? Che cosa dobbiamo lasciarci alle



spalle per essere presenti e reagire?

4. LIRICO – in questo caso ci si basa sulla possibilità di assumere ciascun ruolo e di passare senza riflettere da una modalità all'altra per reagire a un cambiamento.

5. SILENZIO – immedesimarsi nel ruolo presente, ogni partecipante può stabilire un legame bilanciato con sé stesso e il mondo, espresso mediante un movimento chiaro e ripetuto a cui viene associata una frase. Questa fase finale può essere utilizzata come momento per evocare le qualità e le capacità necessarie per rivestire ciascun ruolo.

La maggior parte delle e dei partecipanti che ha preso parte alla danza dei cinque ritmi ha lavorato con entusiasmo e impegno, esplorando i diversi ruoli. Si tratta di un'esperienza molto positiva per le donne poiché consente loro di essere libere di esprimersi e di inoltrarsi in sicurezza in territori difficili per poi giocare e instaurare un legame con ciascun ideale. La componente corporea diventa tangibile.

RELAZIONE

Ci sono modi differenti di relazionarsi a sé stessi, a un'altra persona e a un gruppo. Per quanto riguarda educatrici ed educatori, occorre tenere conto di almeno tre aspetti: orizzontalità vs verticalità; intenzioni e connessioni prodotte dalla relazione.

Il lavoro sulla relazione è permeato dal dialogo fra autorità e sottomissione, fusione e separazione, prossimità e distanza. Esplorando tali dinamiche del corso di formazione di VOICE, le e i partecipanti sono stati invitati a rischiare di uscire dalla loro zona di comfort e a negoziare il loro spazio e la loro vicinanza agli altri allo scopo di creare uno spazio «sicuro e coraggioso», soprattutto in termini di rifiuto ed esposizione.

Una delle partecipanti ha commentato:

«Ho imparato a relazionarmi agli altri in un nuovo modo, più consapevole».

La *clownerie* è stata scelta da La Xixa Teatre per approfondire tale aspetto. Tale tecnica permette di lavorare sul corpo, sulle espressioni, sull'improvvisazione e sul senso dell'umorismo allo scopo di riconoscere sé stessi e gli altri, nonché su tutta la diversità e i ruoli assunti dal gruppo.



Le e i partecipanti pensano che il corso di formazione sia stato utile per entrare in relazione gli uni con gli altri, creare un ambiente di apprendimento sicuro in cui potessero provare fiducia e sperimentare un modo nuovo di condividere le loro esperienze ed idee.

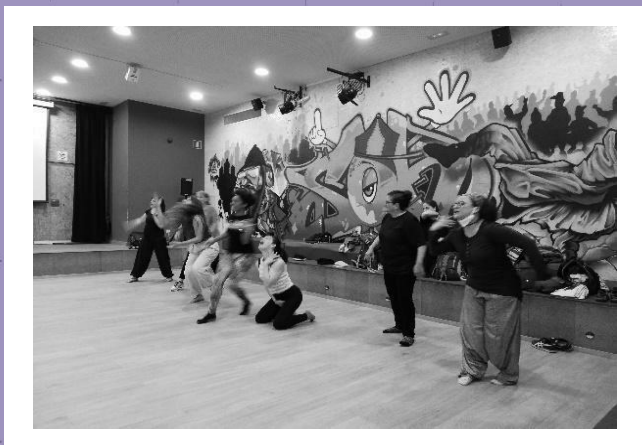
Una partecipante ha dichiarato:

«Ho apprezzato gli esercizi sulla fiducia in quanto ci hanno permesso di riflettere sul prendersi cura degli altri e lasciare che gli altri si prendano cura di noi. Vedere la diversità del gruppo ed il nostro modo di relazionarci le une alle altre mi ha aiutato ad essere più consapevole della diversità di cui mi circonda ogni giorno.»

Durante il corso, le e i partecipanti hanno acquisito una maggiore fiducia e perfezionato le loro competenze comunicative, tale combinazione ha degli effetti positivi sul nostro modo di relazionarci agli altri.

«Le attività mi hanno permesso di acquisire una maggiore consapevolezza riguardo al modo in cui collaboriamo, ci muoviamo nello spazio, ci concentriamo, rispettiamo gli spazi altrui, sincronizziamo i nostri respiri e i nostri movimenti. Ho trovato dei punti deboli e dei punti di forza nel modo in cui respiro e mi muovo. Ora ho anche gli strumenti per lavorarci su».

Élan Interculturel ha deciso di affrontare tale aspetto attraverso la danza e l'improvvisazione. Le e i partecipanti hanno ricevuto una sorta di dizionario della danza che ha permesso loro di acquisire più sicurezza dal momento che avevano una struttura su cui basarsi. Nel corso del processo si sono sentiti parte di un gruppo e questo ha consentito loro di lasciarsi andare. A un primo sguardo questi esercizi sembrano essere incentrati sul movimento e l'uso dello spazio, ma si tratta prima di tutto di una attività riguardante la sfera delle relazioni. L'ingrediente chiave, infatti, è il modo in cui le e i partecipanti si relazionano e reagiscono, come danno il la a un movimento, accettano il contatto, seguono qualcuno, oppure scelgono di unirsi o separarsi dal gruppo.



IL RUOLO DELL'EDUCATORE

Educatrici ed educatori sono chiamati a tenere conto di diversi aspetti all'interno di un ambiente di apprendimento, quali le condizioni ambientali, le e i discenti, il contesto, ecc. Se le informazioni che desiderano trasmettere sono chiare, i fattori summenzionati potrebbero cambiare o influire sul gruppo e sul rapporto che si instaura fra loro. Di conseguenza, è necessario imparare a muoversi in un contesto in continua evoluzione, adattandosi ai cambiamenti allo scopo di riuscire a instaurare un rapporto positivo con il gruppo di discenti. Senza perdere di vista i propri obiettivi.

Quando si prende in esame tale ambito durante un corso, l'obiettivo è quello di aiutare le e i partecipanti a divenire più consapevoli del ruolo di educatrici ed educatori e di come la loro percezione influisce sui loro comportamenti ed esperienze. Il lavoro sulla consapevolezza mira ad eliminare le rigidità causate da modelli pregressi e a vivere in maniera libera e spontanea propria vita professionale.

Quando abbiamo chiesto alle e ai partecipanti di parlare delle motivazioni che li hanno spinti a prendere parte al corso, alcuni hanno detto di voler essere più consapevoli dell'impatto del loro lavoro di educatori, altri volevano, invece, intraprendere un processo di crescita imparando a conoscere il proprio corpo, le proprie espressioni e la propria postura in modo da acquisire fiducia in sé stessi. Molto dipende dalla capacità di entrare in contatto con sé stessi, di imparare ad essere a proprio agio nella propria pelle e con la propria voce. Essere consapevoli significa saper riconoscere limiti e opportunità. Tuttavia, la consapevolezza di sé non va confusa con l'autocritica dal momento che si tratta della semplice capacità di constatare in maniera neutra ciò che si fa. Affinché ciò sia possibile è necessario conoscere e scegliere di mettere da parte pregiudizi e interpretazioni personali. A tale scopo è necessario che il corpo sia rilassato, la mente sgombra e la voce pronta ad esprimersi.

In entrambe le esperienze di apprendimento promosse da Élan Interculturel e La Xixa Teatre, le e i partecipanti hanno avuto un loro spazio per riflettere e dialogare riguardo alle loro esperienze personali, al ruolo e all'impatto della loro azione educativa e all'utilità degli esercizi svolti ai fini della loro professione.

La Xixa Teatre ha portato avanti un lavoro incentrato sul corpo e sulla sperimentazione teatrale che ha dato alle e ai partecipanti la possibilità di esplorare il proprio ruolo educativo, i rapporti, il contesto

professionale e i sentimenti legati alle attività di facilitazione. La principale metodologia utilizzata è stata quella del Teatro dell'Oppresso, combinata ad altri processi. Il principale obiettivo del corso era quello di indagare la diversità interna ed esterna del lavoro dell'educatore e dei sistemi di potere. Allo stesso tempo, l'improvvisazione e l'estetica del Teatro dell'Oppresso sono state prese in esame attraverso l'esecuzione di giochi teatrali e l'ideazione di brevi scene.

Élan Interculturel ha approcciato tale aspetto lavorando su e analizzando le altre dimensioni in rapporto al ruolo dell'educatrice o dell'educatore. Le attività sono partite con un'analisi dei ruoli con cui le e i partecipanti avevano una forte familiarità per poi passare man mano a quelli meno conosciuti o che non avrebbero mai assunto. Ciascuno di questi ruoli è stato preso in esame dal punto di vista sensoriale, analizzandolo, giocandoci e combinandolo mediante il movimento e la danza.

Sono stati utilizzati anche degli strumenti di registrazione affinché, attraverso l'osservazione, le e i partecipanti potessero riconoscere e analizzare i vari ruoli.

Al termine del corso, alcune partecipanti si sono dette interessate a continuare ad esplorare i diversi ruoli educativi che possono assumere mediante attività individuali e collettive, a lavorare e a discutere dei temi presi in esame nel corso della sessione: come affrontare le sfide e le difficoltà che caratterizzano questo ruolo, come riconoscere e dare valore alla diversità presente all'interno del gruppo essendo consapevoli delle diverse intersezioni e del proprio impatto sulle e sui discenti.

Nelle parole di una delle partecipanti

“Sono molto soddisfatta della sessione, dal momento che recitare è un'attività del tutto nuova per me. Si tratta di un campo totalmente differente e facilitatrici e facilitatori sono stati bravi, ci hanno aiutato molto e ci hanno fatto concentrare ed acquisire sempre più consapevolezza dei nostri corpi, dei nostri movimenti e dei nostri ritmi. Ci hanno insegnato a controllare meglio la nostra voce in base alle nostre esigenze e alla situazione, affinché possiamo avere un impatto migliore.”



CONCLUSIONI

Grazie al programma di formazione di VOICE portato avanti nei Paesi partner, le e i partecipanti hanno dichiarato di aver imparato a servirsi del loro corpo e della loro voce in modo più consapevole sia in ambito professionale che a livello personale. Una volta acquisita tale consapevolezza, la gamma di opzioni a disposizione si arricchisce, ogni ambito costituisce un mondo da esplorare, con le sue opportunità, limiti, punti deboli e punti di forza.

Tuttavia, allo scopo di incoraggiare la sperimentazione, è necessario affrontare il problema della demecanizzazione, liberarsi da schemi precostituiti e abitudini e trovare nuovi ambiti per esprimere la propria curiosità. Una delle partecipanti ha dichiarato:

«Sono arrivata pensando di imparare a conoscere delle tecniche che potessero aiutarmi a controllare il mio corpo, e invece ho trovato molto di più: apertura, ascolto, connessione, nuove possibilità espressive»

Le tecniche artistiche e gli strumenti condivisi incoraggiano a sperimentare e a utilizzare la propria creatività, portano a una più profonda conoscenza del proprio corpo, della propria voce e delle proprie emozioni, aiutano a sviluppare le competenze comunicative e la capacità di esprimere delle critiche e di intraprendere delle azioni.

«Mi piace l'idea che questo processo di apprendimento non sia incentrato esclusivamente sul controllo del corpo e della voce, ma anche sul ricorso a tecniche artistiche. Amo la fotografia e durante la fase di sperimentazione mi sono scattata delle foto ed è stato un ottimo modo per vedere ciò che mi piace di me e del presente».

Le arti applicate ampliano la prospettiva e hanno un valore che va al di là della teoria, un approccio ideale per l'apprendimento esperienziale. Non è necessario stabilire delle verità o portare avanti dei processi privi di errori, ma bisogna trovare il percorso più efficace per far passare idee, sensazioni e percezioni.

Il programma di formazione di VOICE è stato ideato allo scopo di migliorare le capacità comunicative, la presenza e l'impatto dell'azione di educatrici ed educatori che danno e ricevono, parlano e ascoltano, e vivono in una condizione in continua evoluzione proprio come quando si parla o si danza.

This publication has been produced in the framework of the project "VOICE - Voice and Body of Adult Educators" (Project No. 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264_20210308). This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This publication is licensed under a Creative Commons licence.

