



IL QUADRO DI RIFERIMENTO: ANALISI DELLA VOCE E DEI MOVIMENTI



ARGOMENTI

All'interno del documento troverai:

- ✓ Una definizione di ciò che può essere considerata una “buona postura”
- ✓ Alcune precisazioni sull'origine del nostro approccio
- ✓ Una panoramica sulla struttura del nostro toolkit con le 6 dimensioni da noi individuate
- ✓ Un'esemplificazione delle 6 dimensioni, ciascuna trattata sia con un'ottica generale, che calata nel contesto dell'istruzione degli adulti.



ALLA RICERCA DELLA “BUONA POSTURA”

Dentro e fuori

La voce, il corpo e la presenza dell'educatore sono molto importanti; tutto ciò che fa è mediato dalla loro presenza. La parola *presenza* evoca inevitabilmente una duplice prospettiva: interna ed esterna; presenza percepita fisicamente e presenza visuale. Ciascuno possiede una percezione interna del proprio corpo, e, allo stesso tempo, ha una percezione visiva degli altri. Lo stesso vale anche per la nostra voce, la dimensione emotiva, e le strategie di autorappresentazione.

Come spesso avviene nelle dicotomie, vi è una tentazione di enfatizzare l'uno o l'altro aspetto: preoccuparsi molto del modo in cui appariamo e dimenticare come ci sentiamo o, viceversa, concentrarci essenzialmente sulle nostre sensazioni e ignorare l'impatto che abbiamo sugli altri.

Da “Giusto” e “Sbagliato” alla presenza consapevole

Dal momento che tutte le nostre azioni si riflettono su un ambiente sociale, quindi culturalmente connotato, sembra quasi impossibile non avere aspettative e giudizi in merito a come appariamo o ci comportiamo. Il nostro “cervello culturale” - senza che ne siamo consapevoli - si chiede costantemente se siamo coerenti con l'immagine “ideale” che abbiamo di educatore, donna, collega, ecc. Sorridiamo abbastanza? Siamo abbastanza aperti?, e così via.

Spesso sono proprio queste aspettative o questi giudizi che non ci consentono di raggiungere una presenza consapevole. Siamo troppo impegnati con i “dovrei fare questo, o quello”, per godere appieno dell'esperienza didattica / dell'essere presenti, nel momento.

Abbiamo preso in prestito dalla filosofia Zen l'idea di una “postura consapevole”. Per ciò che abbiamo compreso al riguardo, questa si riferisce a ogni situazione in cui assumiamo quella postura corporea ottenuta col minimo sforzo, adattandoci al contesto e all'attività che stiamo svolgendo. Con un'attenzione costante alle sensazioni fisiche si può raggiungere tale presenza, ovvero, quando il nostro corpo e la mente sono in equilibrio e armonia.

Ciò che importa non è sforzare il corpo nel tentativo di assumere la postura per noi ideale, ma usare i sensi per divenire consapevoli di ciò che sta succedendo e accordarci, aggiustarci in relazione all'ambiente.

La nostra proposta non è quella di creare inventari del corpo e dei comportamenti vocali (come guardare, respirare, parlare, muoversi, ecc.) che risultino buoni o cattivi in termini assoluti. Piuttosto, stiamo cercando di proporre un'azione che porti allo sviluppo di una consapevolezza interiorizzata, che ci aiuti nella modulazione del nostro respiro, della nostra voce, dei movimenti, della presenza, del nostro uso dello spazio e dei comportamenti relazionali di modo da creare una buona armonia e un equilibrio tra noi e l'ambiente.

Certamente, un approccio analitico ha anche i suoi meriti. Una'autoconsapevolezza concettuale è necessaria quando si riflette su come i nostri comportamenti vocali / corporei si connettono al nostro messaggio o ai nostri principi pedagogici. Consapevolezza fisica e concettuale dovrebbero andare di pari passo, per onorare davvero la nostra doppia natura, fisica e intellettuale.

LA POSSIBILITÀ CHE OFFRIAMO

1. Consapevolezza

Anziché giudicare i diversi schemi comportamentali, ti invitiamo a prenderne consapevolezza. La consapevolezza non è analisi e, ancora meno, giudizio. Il genere di consapevolezza che proponiamo è un'autoconsapevolezza interiorizzata, è "l'abilità di porre attenzione a noi stessi, sentire le nostre sensazioni, emozioni e movimenti in attività, nel momento presente, senza la mediazione dei pensieri giudicanti" (Fogel).

1. Schemi

Una volta appreso come diventare consapevole del respirare, parlare, muoversi, ecc., puoi concentrarti nell'identificazione dei tuoi schemi specifici entro ciascuna dimensione. L'identificazione del tuo profilo vocale, delle tue strategie relazionali, dei tuoi movimenti, ecc., è utile al riconoscimento degli aspetti che sono perfettamente in sintonia con l'immagine che hai di te stesso e degli stili e delle priorità didattiche che possiedi già o che vorresti abbracciare, oltre a migliorare anche la capacità di scoprire quali sono gli aspetti che vorresti cambiare (Guimbretiere 2014:25).

3. Stress

Di solito pensiamo allo "stress" come a qualcosa di oggettivo ed esterno, qualcosa su cui non abbiamo controllo.

Al contrario, lo stress è la risultante di una relazione particolare tra noi stessi e l'ambiente, all'interno del quale percepiamo che le nostre risorse non sono sufficienti a rispondere alle richieste della situazione (Lazarus 1984). Sotto stress possiamo sentirci irritati, ansiosi ed essere sopraffatti dalle sensazioni corporee che rendono il nostro respiro meno profondo e più rapido, e la nostra voce più sottile. Lo stress può farci allentare il ritmo, influenzare la nostra capacità decisionale e l'efficacia educativa. Essere attenti a queste reazioni può essere utile ad evitare una reazione involontaria alle emozioni e a individuare qual è stata la causa scaturente di tali emozioni.

4. Una prospettiva multimodale: connessione tra comunicazione verbale, vocale e non verbale

La nostra capacità di trasmettere messaggi è il risultato dell'interrelazione tra i differenti aspetti dei nostri comportamenti comunicativi (le sei dimensioni del nostro modello). Non andrebbero considerati separatamente.

5. Piacere

Pensare al piacere potrebbe, a prima vista, sembrare superfluo - non ci si aspetta che il formatore provi piacere ma che, piuttosto, si debba occupare di trasmettere messaggi o dare lo spunto per un cambiamento. In un certo senso può apparire persino bizzarro - come potremmo mai trarre piacere dal modo in cui utilizziamo lo spazio? Eppure, noi pensiamo che ciò abbia una certa rilevanza: aiuta, a lungo termine, a evitare il burn-out; nel breve periodo, ci aiuta a tenere sotto controllo il buon allineamento tra ciò che siamo, ciò che pensiamo della nostra missione e ciò che effettivamente facciamo.

L'ORIGINE DEL NOSTRO APPROCCIO

Per costruire le basi del nostro modello ci siamo serviti di un adattamento del Sistema di Movimento Bertenieff-Laban, proposto dalla nostra collega Katharina Conradi (In Touch).

Lo abbiamo, poi, arricchito mediante l'aggiunzione di alcune componenti relative alla voce che sono state proposte dai colleghi di VOICELAB e dall'approccio relazionale di élan interculturel. Il modello iniziale è stato successivamente testato e perfezionato in collaborazione con gli educatori per adulti.

Il sistema Laban-Bartenieff: un quadro di riferimento

Come punto di partenza ci siamo serviti del Sistema di Movimento Laban-Bartenieff (SMLB). Si tratta di un sistema comprensivo atto all'osservazione, alla descrizione e alla comprensione degli schemi di movimento corporeo umani. Il Sistema viene applicato in campi diversi e per diversi scopi. Il SMLB offre un quadro teorico di riferimento che descrive le quattro componenti basiche del movimento: Corpo, Sforzo, Forma e Spazio e l'interrelazione tra queste stesse componenti. Un sistema ricco che supporta lo sviluppo del movimento ottimizzandone l'efficienza, raffinandone le competenze, e migliorando la comunicazione e l'espressività. Con tali parametri di movimento, è, altresì, possibile creare, analizzare, documentare e integrare la natura complessa del movimento.

Il SMLB si basa sulle teorie e le pratiche di due celebri personalità: Rudolf von Laban e il suo *protégée* Irmgard Bartenieff. L'intreccio tra le teorie Labaniane dell'Armonia dello Spazio e i "Fondamenti del Movimento" di Bartenieff esemplificano la natura del sistema umano nel gestire e reagire all'ambiente. Laban e Bartenieff da studenti e, oggi, i loro stessi allievi, proseguono questo lavoro verso applicazioni sempre più ampie.

Prove e perfezionamenti fatte in seguito a delle sessioni di formazione tenute ad Amsterdam, Barcelona, Palermo, Parigi e Breslavia

Basandoci sul SMLB e arricchendolo con l'approccio VoiceLab per l'analisi vocale, abbiamo creato un sistema di strumenti di valutazione e attività finalizzate a condividere il nostro lavoro con gli educatori dalle origini più disparate, figure professionali interessate ad intraprendere un lavoro per migliorare la loro presenza. Attraverso queste sessioni di prova, siamo stati in grado di semplificare il quadro concettuale e gli strumenti di modo da renderli ancora più accessibili e intuitivi.

STRUTTURA DEL NOSTRO TOOLKIT

Il nostro toolkit propone sei dimensioni utili all'esplorazione dei nostri comportamenti vocali e corporei durante le attività educative:



Per ciascuna delle dimensioni, proponiamo:

- ✓ Una breve premessa teorica a quella dimensione particolare
- ✓ In che modo tale dimensione abbia una rilevanza nell'istruzione degli adulti
- ✓ Domande per l'autovalutazione
- ✓ Attività per lo sviluppo

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union