

Movimento



INTRODUZIONE ALLA DIMENSIONE DEL MOVIMENTO

L'attenzione verso il corpo: quali movimenti?

Quando osserviamo il modo di muoversi del nostro corpo, siamo in grado di descrivere come le varie sue parti interagiscono o si connettono fra loro. Queste parti si muovono tutte insieme? Oppure il movimento fluisce da una parte all'altra come un successione di pezzi di domino che cadono uno dopo l'altro? Quali parti del corpo si muovono molto e quali, invece, sono immobili?

Postura / Gestii / Azioni

Spesso, il corpo tende ad assumere specifiche posizioni e ricorre a specifici gesti e azioni. Saresti in grado identificarne alcuni di cui fai uso in modo ricorrente?

Postura: L'intero corpo assume una posizione / forma specifica

Gestualità: Una parte del corpo, spesso braccia o testa, compie specifici movimenti

Action: Tutto il corpo è intento a compiere un'azione (per esempio, viaggiare, sedersi, allungare o piegarne alcune parti, voltarsi, passare una mano fra i capelli, muovere una gamba con ritmo ripetuto...)

L'attenzione verso la qualità dei nostri movimenti: come ci muoviamo?

Per comprendere il modo in cui ci muoviamo, possiamo usare i concetti "dinamici" e di "sforzo" del Modello di Movimento Laban-Bartenieff. Questi si riferiscono agli aspetti qualitativi del movimento. L'aspetto "dinamico" si riferisce al "sentire", alla "consistenza", al "tono" o al "colore" del movimento, e tali aspetti sono chiave nell'attitudine al movimento, sono il cuore dell'intento dinamico, il modo in cui chi si muove esercita e distribuisce la propria energia.

Osserviamo adesso i quattro fattori che determinano la qualità di un'azione:

- Flusso: Senti che i movimenti del tuo corpo sono leggeri e liberi, o avverti una sensazione di costrizione?
- Tempo: Si tratta di movimenti sostenuti o impulsivi? Senti che il tempo "è dalla tua parte" o avverti dello stress? Senti l'inizio e la fine dei tuoi movimenti? Puoi distinguere un'azione dall'altra?
- Peso: I tuoi movimenti sono forti e decisi o leggeri e delicati?
- Focalizzazione: Tendi a concentrare la tua attenzione su un punto limitato o tendi a mantenere una visione ampia dello spazio intorno a te?

In che modo tutto questo è importante per l'istruzione degli adulti?

Il lavoro dell'educatore per adulti è, principalmente, un compito comunicativo e performativo: qualsiasi messaggio vogliamo trasmettere, avrà bisogno di passare attraverso la comunicazione; e una buona parte della comunicazione avviene per vie non verbali.

Le preferenze di gesti e posture, sequenze di azioni che si ripetono, e il nostro coinvolgimento dinamico, saranno determinanti della natura del nostro atto comunicativo. Abbiamo l'abitudine di ripetere i nostri movimenti abituali, spesso in modo inconscio, e li riportiamo nella nostra azione didattica. Alle volte siamo assolutamente inconsapevoli di ciò che questi schemi comunicano in realtà ai nostri studenti. Ciò che stiamo proponendo qui non è una categorizzazione netta di cosa è un gesto o una postura "buona" o "cattiva", né vogliamo presentare un'analisi psicologica del linguaggio del corpo. Piuttosto, vorremmo darvi idea di alcune terminologie e prospettive che vi renderanno capaci di gestire il grado di forza comunicativa che i vostri movimenti e la vostra presenza possono avere e in che misura, invece, possono costituire un elemento di disturbo.

Posture e forme

Alcune posture e forme che gli esseri umani assumono sono così ricorrenti da aver assunto un nome identificativo. Ad esempio, le quattro forme di seguito, sono descritte nel Modello Laban.



Cavatappi

Muro

Chiodo

Palla

Lo ripetiamo, nessuna di queste forme sono obiettivamente giuste o sbagliate. Alcune vi possono essere familiari, altre estranee, alcune vengono utilizzate di più, altre meno. Tuttavia, esse hanno diversi significati in relazione al contesto culturale nel quale siamo immersi. Una prerogativa tipica degli educatori / formatori sarebbe quella di avere delle posture che esprimono apertura, stabilità e attenzione verso gli altri. Alcune forme vengono percepite favorevoli in questa direzione, altre meno.

In che modo tutto questo è importante per l'istruzione degli adulti?



Azioni

I movimenti in sequenza possono diventare elemento di distrazione nel processo didattico se fatti senza consapevolezza o disconnessi dal loro contenuto. Basti pensare ai cosiddetti movimenti “involontari” o “parassitari”, come il toccarsi i capelli o qualsiasi altra parte del corpo, o cambiare la distribuzione del peso costantemente da destra a sinistra. Al contrario, una sequenza di movimenti può essere una risorsa per tornare a una presenza più consapevole. Persino i gesti orientati verso di sé e lo spostamento del peso non è necessariamente “negativo” in termini assoluti e potrebbe, allo stesso modo, aiutare a restare connessi al suolo. Mediante l'uso di questi significati volti all'autocontrollo, possiamo tornare a concentrarci sul nostro corpo e riattivare una connessione e una presenza con l'ambiente circostante.

Gesti ed espressioni facciali

Esistono anche delle aspettative culturali in merito ai gesti e alle espressioni facciali: tipicamente, in contesti europei, ci si aspetta che l'educatore sorrida e faccia uso di gesti che trasmettono apertura. Ma, in merito alla quantità, ampiezza e frequenza dei gesti, esiste una grande diversità nelle diverse parti dell'Europa. Un docente di musica, per esempio, si rende conto di incrociare spesso le braccia e si chiede “sarà sbagliato?”. Un altro insegnante, d'arte, ha pensato che fosse il suo “non sorridere abbastanza” a non andare bene. C'è un che di molto istintivo nel giudicare il proprio repertorio gestuale. Vorremmo invitarvi a sostituire quest'attitudine critica interna con una curiosità che aiuterebbe a promuovere l'autenticità e lo stare a proprio agio.



Dinamiche al servizio della connessione e del messaggio

Le dinamiche dei nostri movimenti possono essere tutte messe al servizio del creare una connessione e alla trasmissione di un messaggio. Così come il ritmo dei nostri movimenti può connettersi a quello del nostro parlato. Gestii precisi possono aiutare a decodificare il messaggio verbale e possiamo fare uso del nostro corpo per rinforzare gli aspetti importanti del messaggio che vogliamo trasmettere. Tutto ciò può essere una risorsa utile ai fini della connessione con gli altri (si guardi la scheda “Relazionarsi”). Tuttavia, la maggior parte delle volte, non si tratta di un uso particolare del ritmo o dello stile ma, piuttosto, del divenire consapevoli di ciò che va fatto per essere in grado di scegliere il ritmo e lo stile che secondo noi sono i più appropriati, autentici e adatti alla situazione.

Domande per l'autovalutazione

Domande alle quali rispondere prima della visione del video

Domande aperte

- Segui degli schemi di movimento ricorrenti nella vita di ogni giorno? Quali sono?
- Hai degli schemi di movimento che si presentano proprio quando stai insegnando? Quali sono?
- Lo stress influenza la tua postura, i tuoi gesti e le tue sequenze motorie? In che modo?

Domande che puoi usare per delle misurazioni quantitative

Si prega di rispondere utilizzando la scala da 1 a 5 in cui 1 sta per "assolutamente no" e 5 "moltissimo"

- Quanto sei consapevole della tua postura / gestualità?
- In che misura diresti di possedere degli schemi ricorrenti per il movimento e per i gesti?
- In che misura puoi affermare di provare piacere nel compiere gesti o movimenti?
- In che misura pensi che il modo in cui ti muovi, la qualità dei tuoi movimenti siano in armonia con ciò che vuoi trasmettere ai tuoi studenti?
- In che modo lo stress influisce sui tuoi movimenti, gesti, postura e sequenze motorie?

Dopo aver guardato il video

- Durante la visione, hai notato degli schemi particolari? Quali parti del corpo si muovevano di più? Quali di meno? Hai notato gesti e posture ricorrenti?
- C'è qualcosa che cambieresti in merito alla tua postura, ai tuoi movimenti, gesti o sequenze motorie? Cosa?

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