

“MOVIMENTO CREATIVO”:
ARTE DI CONOSCENZA E SVILUPPO DEL SE’

Le Arti-terapie sono diventate, negli ultimi decenni, protagoniste fondamentali di innovativi cambiamenti negli ambiti di cura e del benessere della persona. Negli ultimi 25 anni abbiamo assistito allo sviluppo di diverse discipline il cui focus è nel corpo e nel potenziale creativo del suo movimento espressivo. In un modo o in un altro tutte mirano ad un recupero dell'integrazione corpo/mente, mentre alcune si spingono fin verso il risanamento di antiche scissioni, attraverso il ristabilimento della continuità tra corpo, mente e spirito.

Il movimento creativo e l'espressione corporea superano l'idea di dualismo, di separazione dell'essere umano dove mente e corpo costituiscono due entità divise. Fino a non molto tempo fa, infatti, il nostro modo di relazionarci e di educare rifletteva questa logica disgiuntiva e la persona veniva privata di un senso di unità psicomotoria.

Oggi, grazie a cambiamenti culturali profondi e ad un'apertura alla filosofia orientale, assistiamo al positivo recupero del corpo vissuto e al riconoscimento dello sviluppo psicomotorio nella crescita e nell'apprendimento.

Il linguaggio corporeo assume particolare importanza nel momento in cui il corpo ci aiuta a contattare noi stessi in profondità, a percepire le nostre emozioni, a leggere quelle dell'altro e a relazionarci in modo diretto e spontaneo. Infatti, il linguaggio corporeo, che precede quello verbale più formale e strutturato, ha la caratteristica di mettere in contatto la persona con aspetti di sé molto profondi, che appartengono all'inconscio e per questo favoriscono l'accesso ad emozioni antiche.

Seppur esse non siano le uniche esponenti di questo pensiero, la Danzamovimentoterapia (DMT), il Movimento Creativo (MC) e il Movimento Autentico (MA) costituiscono un filone verso cui c'è crescente interesse e salutare curiosità; diverse scuole e corsi di formazione hanno contribuito a creare una popolazione di professionisti che oggi applicano queste discipline in diversi ambiti. Inevitabilmente, in maniera parallela all'interesse si è creata una certa confusione fra i tre campi sia da parte dei possibili utenti, sia degli stessi professionisti, tuttavia non è in questa sede che si vogliono chiarificare i confini e le intersezioni di detti campi, quanto piuttosto desidero evidenziare le differenze che intercorrono fra la danza e la ginnastica ritmica, e il movimento creativo. Questo anche a seguito di un incontro personale avuto con Angela Mariani, insegnante di ginnastica che dal 1997 porta avanti il progetto "*Creatività in Movimento*" nella sua palestra di Valentano. Angela evidenzia come spesso i presupposti e le finalità delle attività che si svolgono nella sua struttura vengono erroneamente ricondotti ai classici corsi di danza o ritmica, inficiandone così i risultati o la motivazione a proseguire le lezioni. E ciò lo riscontra soprattutto (e purtroppo!) in molti genitori che su questi equivoci si creano (e ribaltano) errate aspettative in merito ai possibili futuro artistico e/o esibizionismo derivanti dalla frequentazione degli incontri.

Il movimento creativo è un particolare modo di utilizzare il corpo, il movimento e il contatto, che ha come finalità recuperare parti del sé che non permettono alle persone di stare bene con se stesse o di esprimersi in maniera adeguata o che non si sentono bene nella propria pelle, oppure può far parte di un progetto educativo per stimolare i bambini ad esprimersi in modo adeguato. Il Movimento Creativo è un percorso che si sviluppa attraverso un dialogo corporeo nel quale il bambino utilizza il simbolismo del movimento, la mediazione con gli oggetti, la

musica e il ritmo, la relazione con gli altri e con la conduttrice come strumenti di conoscenza a livello corporeo, emotivo e cognitivo-simbolico.

Il Movimento Creativo per bambini è l'incontro tra la danza e il movimento con la creatività; il *processo creativo*, con il suo potenziale di trasformazione e arricchimento evolutivo, si incontra con un'attività che utilizza il corpo, il movimento e la danza per promuovere l'integrazione fisica, emotiva e relazionale della persona. Danzare per conoscersi meglio e per incontrare gli altri, per valorizzare la capacità di percepire se stessi attraverso il movimento, per immaginare, emozionarsi ed esprimersi. Non propone esercizi o tecniche da imitare ma, attraverso metodi d'improvvisazione, attinge alla vita emozionale, al Sé interiore. Meta ultima è la ricomposizione del senso di unità corpo-mente e una maggiore libertà e armonia nella manifestazione dei propri vissuti. Le idee fondamentali del MC:

- Il corpo è alla base del processo creativo. La sua attivazione è fondamentale per l'integrazione psicofisica dell'individuo e per la creatività attraverso tutti i linguaggi espressivi.
- In ogni essere umano esiste sempre la possibilità di recuperare la capacità di vivere creativamente.
- Solo un ambiente non giudicante può facilitare lo sviluppo del potenziale creativo.

L'attività di MOVIMENTO CREATIVO promuove una valorizzazione del bambino sul piano corporeo e relazionale:

- 1) *A livello corporeo*: scoprire il piacere funzionale del movimento del corpo. Attraverso a) la mobilitazione dei segmenti corporei; b) il rinforzo delle capacità sensoriali e motorie; c) l'esplorazione e il riconoscimento di movimenti nuovi.
- 2) *A livello relazionale*: rivelazione di sé, riconoscimento delle emozioni, sensibilità verso gli altri. Attraverso a) rafforzamento del senso di una struttura interna; b) attività mirate a favorire la relazione interpersonale e grupale

Gli operatori che fanno uso del movimento creativo, dunque, intendono la danza creativa come una danza in cui i movimenti si autogenerano e sono strettamente legati gli uni agli altri così da formare una danza. I vari tipi di movimento vengono usati in modo mirato, si enfatizzano la qualità dei movimenti e le relazioni tra le persone.

Si può iniziare con movimenti di coordinazione di alcune parti del corpo, infatti, acquisendo una maggiore consapevolezza del proprio corpo le persone riescono ad accettare le proprie imperfezioni ed esercitare di conseguenza un migliore controllo su se stesse.

Tutto questo perché esiste un legame tra azione ed emozione, emozione e sensazioni corporee. La consapevolezza della rete di sensazioni, contenuta ed accettata dentro i confini del proprio corpo costituisce il nucleo più primitivo della persona ed è alla base del processo di individuazione e di tutte le innumerevoli individuazioni che hanno luogo nel corso della vita.

La consapevolezza delle sensazioni interne permette di dire: IO CI SONO consolidando e influenzando lo sviluppo del Sé.