



# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Atti del Seminario di Studio

---

## **“SPAZIO, TEMPO, CORPO, SUONO: EDUCAZIONE FISICA E EDUCAZIONE MUSICALE A CONFRONTO”**

Offanengo (CR), 13-14 maggio 2010

A cura di:  
**Luca Eid e Marco Bussetti**

Con la collaborazione di:





.....

**TUTTI I DIRITTI**

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. Per informazioni: Luca Eid, [eid@irre.lombardia.it](mailto:eid@irre.lombardia.it)

**PROGETTO GRAFICO**

Luca Plumari

**COORDINATORE EDITORIALE**

Matteo Merati

**EDITOR**

Laura Bartoli, Giovanni Colombini, Nicola Lovecchio, Sandro Saronni

**STAMPA**

Laser Copy Center S.r.l.

.....

# INDICE

<b>SALUTI:</b>	<i>a cura di</i> <b>Monica Rizzi</b> <i>Assessore allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i>	5
<b>PRESENTAZIONE:</b>	<i>a cura di</i> <b>Mariosiro Marin, Mauro Leanti</b> <i>Assessorato allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i> <b>Marco Bussetti</b> <i>Dirigente Tecnico – USR Lombardia</i> <b>Luca Eid</b> <i>Ricercatore ANSAS Lombardia</i>	7
<b>PAOLO BOVE</b>	<b>L'espressività del corpo tra suono e movimento</b>	9
<b>PATRIZIA RAPPAZZO</b>	<b>Corpi sonori: didattica delle emozioni</b> <b>Progetto Musica 2020</b>	13 19
<b>GIULIA STACCIOLI</b> <b>PAOLO BENEDETTI</b>	<b>Katakò</b>	23
<b>ANTONELLA CAPUTO</b>	<b>Musica e movimento:</b> <b>uno studio sulla percezione dinamica del tempo</b>	25
<b>ELIZABETH KOOLE</b>	<b>La consapevolezza di sé attraverso il movimento e il suono con il</b> <b>metodo "Educazione al Movimento Consapevole e Creativo"</b>	35
<b>MAURIZIO MALTESE</b>	<b>Spazio, Ritmo, Movimento: ingredienti indispensabili per la pratica</b> <b>delle arti marziali filippine</b>	39
<b>ELINA KIVELA</b>	<b>Body Percussion</b>	45



Era il 20 novembre del 1989 quando l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite approvò all'unanimità la Convenzione sui diritti del fanciullo, un documento destinato a segnare una svolta nella storia degli interventi rivolti ai minori. Da quel momento, le legislazioni nazionali (l'Italia l'ha ratificata con legge 27 maggio 1991 n. 176) e regionali di molti paesi hanno posto al centro della loro attenzione il riconoscimento giuridico dei diritti dei bambini e degli adolescenti. Il fanciullo è un soggetto titolare di diritti, non un mero oggetto di tutela e protezione. Basandomi su questi principi, durante la scorsa legislatura regionale, nel corso della quale ho ricoperto l'incarico di Consigliere, ho presentato la legge istitutiva del Garante per l'infanzia e l'adolescenza.

L'attività motoria, che è propedeutica alla pratica sportiva, è utile per creare momenti di divertimento puro e momenti di crescita della sfera cognitiva dei bambini, i quali mutano sempre più rapidamente, a causa delle sollecitazioni provenienti dall'ambiente, sperimentando spesso nuove forme di disagio che gli adulti conoscono in ritardo.

La pratica sportiva aiuta i fanciulli a comprendere valori importanti come la lealtà e lo spirito di squadra, che costituiscono i pilastri per la costruzione di una società aperta e collaborativa. L'Assessorato allo sport della Regione Lombardia sarà sempre in prima linea per diffondere la pratica e la cultura di uno sport "pulito", che coniughi l'attività motoria ad un sano divertimento, anche nell'ottica della prevenzione e dell'innalzamento della qualità della vita.

Il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado nelle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola" - che ha coinvolto oltre 500 docenti durante 11 seminari di formazione e aggiornamento - costituisce un momento di confronto e riflessione utile ai fini dell'elaborazione e della definizione delle politiche regionali nell'ambito dell'educazione psicomotoria nella scuola.

Un bambino felice avrà più probabilità di diventare un buon cittadino lombardo, e di trasmettere, a sua volta, quei valori positivi che sono le fondamenta sulle quali si regge la nostra società.

**Monica Rizzi**

Assessore Regionale Sport e Giovani



# PRESENTAZIONE

.....

La partecipazione ad attività di formazione e di aggiornamento costituisce un diritto per il personale docente della scuola in quanto funzionale alla piena realizzazione e allo sviluppo delle proprie professionalità.

La formazione e l'aggiornamento in servizio degli insegnanti di ogni ordine e grado è per legge delegata alle Università, agli Uffici Regionali Scolastici, all'ANSAS e ai singoli Istituti Scolastici. Oltre a queste istituzioni, a cui è demandato questo compito, il MIUR accredita annualmente agenzie formative con compiti analoghi.

In questo ambito la Direzione Scolastica Regionale della Lombardia, la Direzione Generale Sport della Regione Lombardia, l'Agenzia Scolastica – Nucleo Territoriale Lombardia e l'ITSOS A. Steiner di Milano hanno stipulato tra di loro una convenzione al fine di attivare il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado delle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola".

Il progetto si è svolto nel 2010 e ha previsto lo svolgimento di 11 seminari di studio sulle scienze motorie e sportive rivolti ai docenti delle scuole di ogni ordine e grado della Lombardia.

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di valorizzare la figura dell'insegnamento delle scienze motorie e sportive potenziando in particolare alcune finalità che già la Regione Lombardia e l'USR Lombardia stanno perseguendo: l'attività fisica in ambiente naturale, i valori dello sport (fair-play), l'alimentazione, l'educazione alla sicurezza, la conoscenza del territorio.

Fornire ai docenti nuove conoscenze, abilità e competenze nell'ambito della motricità e dello sport ha consentito agli insegnanti di approfondire nuove metodologie, progressioni didattiche e tecniche, valorizzando le potenzialità dei singoli docenti attraverso focus group e gruppi di lavoro. Per ogni seminario sono stati prodotti gli atti e un dvd affinché tutti i partecipanti possano ricevere una documentazione dettagliata dei contenuti svolti.

Tutte le attività sono state monitorate da un gruppo di lavoro che al termine del progetto realizzerà un report conclusivo comprensivo delle valutazioni quantitative e qualitative provenienti dai docenti partecipanti.

Complessivamente il progetto ha coinvolto più di 500 docenti di ogni ordine e grado provenienti da tutte le province della Lombardia. I contenuti delle iniziative e i relativi supporti informatici sono visionabili e scaricabili presso il sito [www.irrelombardia.it](http://www.irrelombardia.it)

**Mariosiro Marin, Mauro Leanti**

*Assessorato Sport e Giovani – Regione Lombardia*

**Marco Bussetti**

*Dirigente Tecnico – USR Lombardia*

**Luca Eid**

*Ricercatore ANSAS Lombardia*



# L'espressività del corpo tra suono e movimento

.....  
Paolo Bove

## Per una visione d'insieme

Corpo, movimento, suono, voce, tempo, dinamica, gesto, spazio, ritmo, coreografia e consapevolezza di sé sono alcune delle espressioni che ritroveremo in questi due giorni di seminario. Il mio intervento si prefigge lo scopo di offrire un punto di vista, ed un senso, che connettano le articolate attività che verranno presentate in quest'abito seminariale.

## Tre domande

1. È il suono che suggerisce i movimenti al corpo o sono i movimenti a ispirare la musica?
2. Per essere espressivi non dobbiamo avere limiti o sono i limiti che liberano creatività?
3. Educazione/formazione è trasmettere saperi e sviluppare abilità o promuovere competenze?

## 1. È il suono che suggerisce i movimenti al corpo o sono i movimenti a ispirare la musica?

(Suono-movimento)

Dalcroze<sup>1</sup> propone attraverso una specifica attività di movimento con la musica l'integrazione tra cervello, occhio e laringe, attività necessaria per la formazione di un "orecchio interiore".

In tutto questo il corpo è snodo imprescindibile a tale sviluppo.

- Il movimento consente la produzione di suoni
- L'ascolto dei suoni sollecita il movimento che a sua volta produce suoni.
- Assistiamo ad un'azione di circolarità ove un elemento va ad influenzarne un altro: *fenomeno di retroazione*
- Il suono stimola, genera, configura il movimento e la forma.
- Il movimento stimola, genera, configura suono e forma.
- La forma stimola, genera, configura movimento e suono<sup>2</sup>.

*Suono – Movimento – Forma*

Delalande<sup>3</sup> ritrova nel gioco del bambino senso-motorio, simbolico e di regole (Jean Piaget) analogie con l'attività del musicista professionista. Individuando nella finalità dell'atto musicale la particolare forma che la musica stessa verrà di volta in volta ad assumere.

È la stessa forma possibile del movimento nello spazio che ritroviamo, ad esempio, nell'espressione con la danza o nell'elaborazione di coreografie.

## 2. Per essere espressivi non dobbiamo avere limiti o sono i limiti che liberano creatività?

(Suono – Movimento – Forma – Emozione)

Willems<sup>4</sup> parla di ascolto affettivo posto tra sensorialità e intelletto.

È il piano melodico che meglio può rappresentare la dimensione emotiva, mentre il ritmo si ricollega più propriamente al piano sensoriale, e l'armonia al piano intellettuale. Ma melodia,

.....

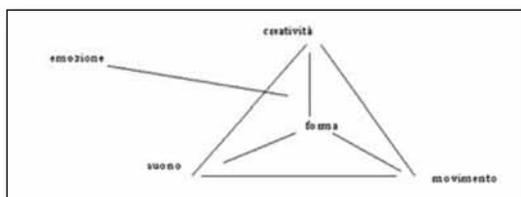
ritmo e armonia sono gli elementi che guidano e/o possono suggerire i movimenti espressivi durante l'ascolto musicale.

*Suono – Movimento – Forma – Emozione – Creatività*

L'ambito creativo per sua necessità deve attingere a tutte le forze sotterranee ispiratrici di un'intelligente sintesi espressiva.<sup>5</sup>

Non va quindi escluso nessun tipo di sapere codificato e di esperienza personale (saperi, apprendimenti formali, non formali e informali).

Tutto può contribuire alla costruzione di una produzione originale, occorre però avvalersi dell'integrazione ragionata di tutti gli elementi proposti dai partecipanti alla stessa operazione creativa.



L'immagine rappresenta una piramide a base triangolare, nei cui vertici troviamo la forma, il suono, il movimento e la creatività, mentre nell'area centrale è rappresentata l'emozione

Il modello, realizzato da Paolo Bove e Fiorenza Nastro Lombardi, è stato presentato al Seminario nazionale di studio «Comunicazione e apprendimento attraverso i linguaggi non verbali», Riccione 10-13 aprile 1996, promosso dal Ministero della Pubblica Istruzione e quindi pubblicato negli atti relativi al seminario stesso.

### **3. Educazione è trasmettere saperi e sviluppare abilità o promuovere competenze?**

È certamente fondamentale lo sviluppo delle abilità dell'azione performativa (fisico-musicale) e delle conoscenze come sviluppo delle intelligenze multiple<sup>6</sup> musicali e corporeo – cinestetiche. Ma è l'intelligenza emotiva<sup>7</sup> che, con le relative emozioni, è capace di motivare l'azione verso produzioni sempre nuove e originali:

- performance che sospingono verso il superamento del proprio limite
- espressività motorio - sonore che producono sempre nuove espressioni di sé.
- L'espressività è l'esito di una educazione (*e-ducere*, trarre fuori) che ha favorito l'emersione di potenzialità insite nel corpo.
- È il corpo che ci consente di conoscere il mondo, ma è entrando in relazione con il mondo che il nostro corpo ci rivela chi siamo: dai movimenti sonori del cuore, ai battiti dei piedi in corsa, al respiro ecc.

1-Jaques-Dalcroze E., *Il ritmo la musica e l'educazione*, ERI, Torino, 1986.

2-Bove P., *Il Teatromusicale un'esperienza interdisciplinare*, IPOC, Milano, 1996.

3-Delalande F., *Le condotte musicali*, CLUEB, Bologna, 1993.

4-Willems E., *Le basi psicologiche dell'educazione musicale*, Pro musica, Udine, 1989.

5-Paynter J. Aston P., *Suono e silenzio*, ERI, Torino, 1980.

6-Gardner E., *Formae mentis*, Feltrinelli, Milano, 1987.

7-Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996.

.....

Potrà dirsi competente chi riuscirà ad utilizzare in nuove situazioni e contesti di vita le conoscenze e le abilità acquisite.

È la tipica azione dell'insegnante quella di adattare continuamente ai differenti momenti e contesti scolastici i propri saperi e abilità, ma realizzare tale processo è la stessa sfida richiesta ai vostri allievi.

La novità possibile è quella di coniugare il mondo della vita (presentarsi al pubblico) con l'espressività, il teatro (raccontarsi), la "peste" (necessità personale stringente) con l'educazione (l'istituzione), in un chiasmo provocante, mai soluto, sempre interrogante<sup>8</sup>.

8-Antonacci F., Cappa F., *Riccardo Massa. Lezioni su, "La peste, il teatro, l'educazione"*, Franco Angeli, Milano, 2001.

9-Bove P., *Il Teatromusicale un'esperienza interdisciplinare*, IPOC, Milano 1996

Lo sviluppo delle potenzialità di ciascun individuo non possono prescindere dalla propria fisicità musicale, dal dire di sé, e quindi dal proiettarsi oltre il sé.<sup>9</sup>

.....

## BIBLIOGRAFIA

Antonacci F., Cappa F., *Riccardo Massa. Lezioni su, "La peste, il teatro, l'educazione"*, Franco Angeli, Milano, 2001.

Artaud A., *Il teatro e il suo doppio*, Einaudi, Torino, 1968.

Delalande F., *Le condotte musicali*, CLUEB, Bologna, 1993.

Ferrari E., *Estetica del linguaggio musicale*, CUEM, Milano, 2003.

Foucault M., *Sorvegliare e punire*, Einaudi, Torino, 1976.

Galimberti U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano, 1983

Gamelli I., *Pedagogia del corpo*, Meltemi, Roma, 2001.

Gamelli I., *Sensibili al corpo*, Meltemi, Roma, 2005.

Garaudy R., *Danzare la vita*, Cittadella editrice, Città di Castello, 1985.

Gardner E. (1983), *Formae mentis*, Feltrinelli, Milano, 1987.

Goleman D., (1995), *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996.

Guerra Lisi S., *Il metodo della globalità dei linguaggi*, Borla, Roma, 1987.

Jaques-Dalcroze É. (1965), *Il ritmo la musica e l'educazione*, ERI, Torino, 1986.

Martin L. H., Gutman H., Hutton P. H. a cura di, *Un seminario con Michel Foucault. Tecnologie del sé*, Bollati Boringhieri, Torino, 1992.

Mustacchi C., *Ogni uomo è un artista*, Meltemi, Roma, 1999.

Paynter J., Aston P., *Suono e silenzio*, ERI, Torino, 1980.

Tomatis A., *L'orecchio e la vita*, Baldini & Castoldi, Milano, 1992.

Willems E., *Le basi psicologiche dell'educazione musicale*, Pro musica, Udine, 1989.



# Corpi sonori: didattica delle emozioni

Patrizia Rappazzo  
Ricercatrice Ansas Lombardia

## CORPI SONORI DIDATTICA DELLE EMOZIONI



ANSAS EX IRRE LOMBARDIA  
prof.ssa Patrizia Rappazzo

## AREA D'INTERVENTO EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA METAEMOTIVA LA MUSICALITÀ DEL CORPO

### Premessa

- **I linguaggio della musica/e in generale i linguaggi artistico espressivi si intersecano, incontrano il linguaggio del corpo e** diventano mezzo per esprimere e consapevolizzare emozioni e sentimenti, gestire il disagio e individuare soluzioni creative per superare dinamiche conflittuali  
I linguaggi artistico/espressivi - coniugati al linguaggio del corpo - quindi come **strumenti per incrementare l'acquisizione di nuovi stili di comportamento** volti alla consapevolezza della propria fisicità 'sonora' per una corretta elaborazione psicologica delle emozioni
- Le metodologie espressive che coniugano linguaggi artistici, alfabetizzazione delle emozioni, consapevolezza di sé, attraverso la consapevolezza del proprio corpo, operano nel campo della prevenzione e della cura al benessere psicoemotivo e sono **finalizzate all'innovazione e al miglioramento delle pratiche didattiche e all'acquisizione di competenze trasversali metaemozionali, nell'ottica dell'orientamento per la vita**

## **AREA D'INTERVENTO** **EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA METAEMOTIVA**

### **A tal scopo occorre:**

- Sviluppare sempre più il concetto di **"salute globale"**, inteso come la risultante dell'equilibrio armonico di tutte quelle componenti fisiche, psichiche e sociali
- **Creare uno spazio** che non si esaurisca in una attività di informazione sugli aspetti teorici o sui comportamenti individuali considerati socialmente più appropriati, ma che **sia capace di attivare le risorse individuali e il coinvolgimento diretto necessari per l'acquisizione di una maggiore consapevolezza sulle competenze sociali e affettive**

## **OBIETTIVI FORMATIVI** **GENERALI**

- Sostenere il processo di individuazione e definizione del Sé attraverso l'educazione alla musicalità e alla consapevolezza del proprio corpo 'sonoro'
- Agevolare il passaggio e/o empassé evolutivi
- Incrementare le abilità ad interagire con gli altri
- Favorire l'aggregazione in soggetti isolati attraverso laboratori musicali e lavori di gruppo attraverso il corpo
- Favorire sentimenti di maggiore efficacia personale e più elevati livelli di autostima
- Favorire la capacità di fare scelte autonome
- Incrementare la consapevolezza dei propri pensieri e sentimenti
- Incrementare la consapevolezza del punto di vista degli altri nei propri confronti
- Sostegno alla percezione di un'immagine di Sé positiva

## **OBIETTIVI DIDATTICI TRASVERSALI**

- acquisizione di nuovi stili di comportamento, finalizzati all'innovazione e al miglioramento delle pratiche didattiche (per i docenti)
- alla consapevolezza delle proprie risorse (per gli studenti)

**La didattica delle emozioni, attraverso la musica e il lavoro sul corpo, quindi per:**

**Costruire competenze trasversali o abilità metaemozionali o psico sociali, individuali e sociali** (consapevolezza del proprio ritmo fisico ed emotivo autoconsapevolezza, autocontrollo, gestione delle emozioni, motivazione, empatia, capacità di relazione e competenze

**finalizzate all'orientamento consapevole del percorso di vita** e in generale per il futuro

## OBIETTIVI DIDATTICI TRASVERSALI

### Le abilità metaemozionali o psico sociali, individuali e sociali

si inseriscono:

■ nel quadro più ampio della **didattica orientativa**, nell'ambito della quale le discipline vengono così utilizzate per costruire conoscenze.

■ non si può quindi prescindere dal possesso di **competenze metaemozionali** nel senso lato per poi 'muoversi' più agilmente tra interdisciplinarietà dello studio e l'organizzazione del proprio futuro

## OBIETTIVI DIDATTICI TRASVERSALI

### La didattica delle emozioni, quindi per:

#### **Riconoscere:**

■ la propria capacità espressiva attraverso il linguaggio musicale e l'espressione corporea

#### **Individuare:**

■ uno strumento **autorigenerativo** in grado di formulare e far 'agire' nuovi schemi di comportamento finalizzati a migliorare le capacità di relazione con se stessi e gli altri.

### Per fare questo si promuove:

■ **l'autosservazione** ovvero la capacità di percepire il proprio corpo, le proprie sensazioni, la tonalità del respiro, la qualità, la direzione dei movimenti ecc.

■ **un'educazione all'attenzione interna**  
Come allenamento all'attenzione interna per distinguere prima di tutto i diversi linguaggi con cui si esprime la componente fisica, emotiva e mentale  
(ALFABETIZZAZIONE DEI SENTIMENTI)

.....

**La persona diventa agente attivo della  
sua trasformazione.**

**Attraverso la scoperta della saggezza intrinseca del corpo**

Il corpo ha una sua intelligenza, una sua autonomia e provvede alle funzioni vitali dell'organismo anche senza la diretta partecipazione della volontà, ha delle esigenze che possono essere diverse o addirittura opposte a quelle della mente. Esso tende naturalmente e fisiologicamente all'armonia, all'equilibrio, alla sopravvivenza e quindi alla guarigione

**L'educazione alla musicalità favorisce questo processo** -

così come :

- **L'importanza del mettersi in gioco**

e

- **Il riconoscimento degli altri e dell'importanza del gruppo**  
perché l'esistenza è fondamentalmente **coesistenza**

**MUSICA 2020  
PROGETTO NAZIONALE  
ANSAS – MIUR  
A CURA DI BENEDETTA TONI**

ANSAS EX IRRE LOMBARDIA  
prof.ssa Patrizia Rappazzo

**STRUMENTI: I LABORATORI**  
**Musica ed Espressione Corporea**

**L'EVENTO CREATIVO** : elaborazione di una musica composta insieme agli altri

L'evento creativo è un processo ove concorrono :

- esperienze emotive
- immagini inconsce
- scelta cosciente
- struttura logica

**L' EVENTO CREATIVO** o momento creativo, quindi, come

'atto dell'esprimere' un'emozione attraverso l'elaborazione di una composizione musicale di gruppo che nasce dall'esperienza con il corpo

in questa relazione dinamica fra anima e corpo si crea lo spazio per la relazione tra discente e docente per il sostegno alla crescita ed evoluzione psicoemotiva dei giovani

**LABORATORIO**  
**La Musica e l'Espressione Corporea come Orizzonte**  
**Biografico**  
**Danzare la propria Storia**  
**Corpi sonori**

**Obiettivo:** Favorire attraverso un percorso di consapevolezza e conoscenza di sé, il consolidamento dell'identità personale, l'acquisizione di competenze relazionali, in grado di mobilitare le risorse individuali e di gruppo; sviluppare l'empatia con l'aiuto di storie simboliche.

**Metodologia:** La narrazione di Sé, corporea e musicale, con il fine di evocare scene, situazioni e stati d'animo.

Si proporrà una esperienza che avrà come medium il corpo e la sua espressione libera e spontanea, con l'ausilio della musica come attivatore corporeo ed emotivo

**Danzare la propria Storia**

**Corpi sonori**

**Il danzare la propria musica interna e comporre con gli altri** permette di vivere il racconto di se **nella dimensione cinestetica e consente al soggetto di incorporarle nell'esperienza totale del corpo**, raggiungendo un unico momento sincronico tra corpo, immaginario, e musicalità.

**Danzare la propria Storia**

**Corpi sonori**

**I LINGUAGGI SI INTERSECANO SI IBRIDANO DIVENGONO  
UN UNICO CORO IN CUI LA STORIA DI CIASCUNO  
VIBRA DI AUTENTICITA'**

Danzare la propria musica interna **crea delle risonanze** che fanno 'vibrare', passato, sogni, sensazioni.

L'io è meno presente che in una drammatizzazione proprio per il carattere evocativo del movimento corporeo e della Musica

**E tutto inizia a fluire ... per poi ricomporsi in una visione più consapevole di se'**

# Progetto Musica 2020

.....  
Patrizia Rappazzo  
Ricercatrice Ansas Lombardia

## **CORPI SONORI** **DIDATTICA DELLE EMOZIONI**



ANSAS EX IRRE LOMBARDIA  
prof.ssa Patrizia Rappazzo

## **AREA D'INTERVENTO** **EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA METAEMOTIVA** **LA MUSICALITÀ DEL CORPO**

### **Premessa**

• **I linguaggio della musica/e in generale i linguaggi artistico espressivi si intersecano, incontrano il linguaggio del corpo e** diventano mezzo per esprimere e consapevolizzare emozioni e sentimenti, gestire il disagio e individuare soluzioni creative per superare dinamiche conflittuali

I linguaggi artistico/espressivi - coniugati al linguaggio del corpo - quindi come **strumenti per incrementare l'acquisizione di nuovi stili di comportamento** volti alla consapevolezza della propria fisicità 'sonora' per una corretta elaborazione psicologica delle emozioni

• Le metodologie espressive che coniugano linguaggi artistici, alfabetizzazione delle emozioni, consapevolezza di sé, attraverso la consapevolezza del proprio corpo, operano nel campo della prevenzione e della cura al benessere psicoemotivo e sono **finalizzate all'innovazione e al miglioramento delle pratiche didattiche e all'acquisizione di competenze trasversali metaemozionali, nell'ottica dell'orientamento**

.....

**A tal scopo occorre:**

- Sviluppare sempre più il concetto di **"salute globale"**, inteso come la risultante dell'equilibrio armonico di tutte quelle componenti fisiche, psichiche e sociali
- **Creare uno spazio** che non si esaurisca in una attività di informazione sugli aspetti teorici o sui comportamenti individuali considerati socialmente più appropriati, ma che **sia capace di attivare le risorse individuali e il coinvolgimento diretto necessari per l'acquisizione di una maggiore consapevolezza sulle competenze sociali e affettive**

**OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI**

- Sostenere il processo di individuazione e definizione del Sé attraverso l'educazione alla musicalità e alla consapevolezza del proprio corpo 'sonoro'
- Agevolare il passaggio e/o empassé evolutivi
- Incrementare le abilità ad interagire con gli altri
- Favorire l'aggregazione in soggetti isolati attraverso laboratori musicali e lavori di gruppo attraverso il corpo
- Favorire sentimenti di maggiore efficacia personale e più elevati livelli di autostima
- Favorire la capacità di fare scelte autonome
- Incrementare la consapevolezza dei propri pensieri e sentimenti
- Incrementare la consapevolezza del punto di vista degli altri nei propri confronti
- Sostegno alla percezione di un'immagine di Sé positiva

**OBIETTIVI DIDATTICI TRASVERSALI**

- acquisizione di nuovi stili di comportamento, finalizzati all'innovazione e al miglioramento delle pratiche didattiche (per i docenti)
- alla consapevolezza delle proprie risorse (per gli studenti)

**La didattica delle emozioni, attraverso la musica e il lavoro sul corpo, quindi per:**

**Costruire competenze trasversali o abilità metaemozionali o psico sociali, individuali e sociali** (consapevolezza del proprio ritmo fisico ed emotivo autoconsapevolezza, autocontrollo, gestione delle emozioni, motivazione, empatia, capacità di relazione e competenze

.....

**Le abilità metaemozionali o psico sociali,  
individuali e sociali**

si inseriscono:

■ **nel quadro più ampio della didattica orientativa**, nell'ambito della quale le discipline vengono così utilizzate per costruire conoscenze.

■ **non si può quindi prescindere dal possesso di competenze metaemozionali** nel senso lato per poi 'muoversi' più agilmente tra interdisciplinarietà dello studio e l'organizzazione del proprio futuro

**OBIETTIVI DIDATTICI TRASVERSALI**

**La didattica delle emozioni, quindi per:**

**Riconoscere:**

■ la propria capacità espressiva attraverso il linguaggio musicale e l'espressione corporea

**Individuare:**

■ uno strumento **autorigenativo** in grado di formulare e far 'agire' nuovi schemi di comportamento finalizzati a migliorare le capacità di relazione con se stessi e gli altri.

**Per fare questo si promuove:**

■ **l'autosservazione** ovvero la capacità di percepire il proprio corpo, le proprie sensazioni, la tonalità del respiro, la qualità, la direzione dei movimenti ecc.

**un'educazione all'attenzione interna**

Come allenamento all'attenzione interna per distinguere prima di tutto i diversi linguaggi con cui si esprime la componente fisica, emotiva e mentale

(ALFABETIZZAZIONE DEI SENTIMENTI)



.....

## Giulia Staccioli, Paolo Benedetti

Giulia Staccioli, coreografa e regista, fonda nel 1995 la compagnia di teatro-danza Katakò Athletic Dance Theatre e da allora ne è direttore artistico. Campionessa di ginnastica ritmica (Los Angeles 84 e Seoul 88), terminata l'attività agonistica si sposta a New York per studiare agli Alvin Ailey Studios e afferma le sue qualità di interprete entrando nella compagnia americana Momix dove sperimenta e cresce per tre anni sotto la guida di Moses Pendleton.

Attraverso questa esperienza, inizia a delineare il progetto Katakò sviluppando fin dall'inizio un tratto coreografico assolutamente peculiare, basato sullo studio approfondito del gesto e del linguaggio corporeo in tutte le sue forme. Delinea quindi un nuovo approccio a quello che viene internazionalmente definito *physical theatre*, ottenendo ampi riconoscimenti di pubblico e di critica.

Per l'attività artistica svolta riceve premi prestigiosi e viene spesso chiamata a collaborare in eventi di enorme rilievo. Per la cerimonia di apertura delle Olimpiadi invernali di Torino 2006 progetta appositamente l'imponente struttura dei cinque cerchi, icona dei Giochi e omaggio allo Spirito Olimpico.

Per il 60° anniversario dell'ARS (Assemblea Regionale Siciliana) crea la coreografia *Luci e Ombre*, presentata sulla parete del Palazzo dei Normanni di fronte al Presidente Napolitano nel giugno 2007.

La sua creatività è la spinta propulsiva di Katakò, compagnia stabile e indipendente che da oltre dieci anni si esibisce con successo. Una risposta alle grandi produzioni, un'alternativa che dimostra come in Italia esista una realtà legata alla danza che con spettacoli autoprodotti riempie i teatri di tutto il mondo.

Lo stile di Katakò si basa sin dagli esordi sull'alta preparazione atletica, oltre che su una notevole tecnica di danza, di tutti gli interpreti. Per entrare a pieno titolo in compagnia è necessario avere doti di versatilità e seguire un impegnativo training che può durare da sei mesi a un anno. Il percorso di studio e le prove dei danzatori del cast hanno luogo ogni giorno, dalle sei alle otto ore, in un ampio spazio alle porte di Milano. Il processo creativo di Giulia Staccioli, assistita dal 2006 da Jessica Gandini sia nella direzione artistica che nello sviluppo dell'ideazione coreografica, si basa sulla guida dei danzatori in un percorso di partecipazione attiva alla realizzazione della coreografia. Lo sviluppo dell'idea artistica avviene attraverso intere sessioni e periodi di improvvisazione, sollecitando la capacità di sperimentare e d'inventare di ogni performer.

Katakò è un *work in progress* che sempre genera idee innovative e collaborazioni stimolanti. Una filosofia di vita.

La compagnia Katakò è internazionalmente riconosciuta per l'alto valore artistico e per la sorprendente spettacolarità delle sue produzioni. Oggi ha in repertorio cinque produzioni originali

.....

rappresentate in tutto il mondo: *Indiscipline* (1996), *Kataklopolis* (1999), *Up* (2002), *Livingston* (2005), *Play* (2008). A una consolidata esperienza nella creazione di eventi speciali si aggiungono le partecipazioni a prestigiose ricorrenze sportive e culturali e a trasmissioni televisive.

Fra le importanti manifestazioni in cui la compagnia si è esibita: la rappresentazione di fronte a Papa Giovanni Paolo II in Piazza San Pietro per la XVIII Giornata Mondiale della Gioventù (2003), le Olimpiadi di Sydney (2000), la cerimonia di apertura dei Giochi olimpici di Torino 2006, il Fringe Festival di Edimburgo (2006 e 2009), il Capodanno di Hong Kong (2007), il 60ennale dell'ARS (2007), le Olimpiadi della Cultura a Pechino 2008 in rappresentanza dell'Italia su invito del Ministero della Cultura cinese e del Comitato olimpico di Beijing e con l'alto patrocinio del Ministero per gli Affari Esteri, dell'Istituto Italiano di Cultura dell'Ambasciata Italiana.

Kataklo debutterà in Italia il prossimo autunno 2010 con **LOVE MACHINES *Un mondo di traverso in cui le cose vanno dritte.***

**Per contatti:**

Responsabile di produzione Kataklo: DANIELA BOGO office@kataklo.com +39 335 7867287

Management Kataklo EMANUELA FRASSINELLA management@kataklo.com +39 348 5618662

Addetto Stampa Kataklo: MARIA GIULIA GUIDUCCI press@kataklo.com +39 328 4756279

# Musica e movimento: uno studio sulla percezione dinamica del tempo

Antonella Caputo

“Finchè essa dura, voi stessi siete la musica” T.S. ELIOT, *The Four Quartets*  
(cit. in *“Musicophilia”*, O. Sachs)

## Premessa

Il mio lavoro è una ricerca sperimentale sulla percezione dinamica del tempo.

Consiste in un’indagine sul movimento e sul linguaggio, associati all’ascolto e all’interpretazione strumentale di un brano (*Preludio*, dalla *I suite per violoncello solo* di J. S. Bach).

L’obiettivo prescelto era quello di sondare strategie percettive temporali generali, mediante lo studio di individui diversi per formazione, professione, età e sviluppo psico-fisico.

Tappa finale era la tesi in Psicomotricità, discussa nel febbraio 2006 presso l’Istituto di Psicomotricità di Anne-Marie Wille, a Milano; ho approfondito ed ampliato i temi trattati, esponendo i risultati durante conferenze, corsi di formazione e congressi.

Tra questi: l’*“International workshop on the biology and genetics of music”*-Bologna, 2007 e il Congresso mondiale dell’ISME – Bologna, 2008, nel quale ho presentato una relazione, utilizzando anche alcuni filmati registrati durante la ricerca; per la realizzazione della presentazione multimediale, sono stata coadiuvata da un esperto, Giulio Tavarnesi, al quale va il mio ringraziamento.

La dimensione temporale è un argomento tra i più antichi e complessi, oggetto di elaborazioni disciplinari diverse; il territorio nel quale mi sono avventurata ha imposto grande cautela nella conduzione della ricerca.

Tuttavia ho avuto fin dall’inizio consapevolezza della necessità da un lato di superare la cesura tra teoria e prassi, dall’altro di avere un approccio interdisciplinare.

Ho lavorato cercando di mettere in atto un esperimento sensato, tenendo “i piedi per terra” e utilizzando tecniche di osservazione precise.

Più che di un prodotto finito, scrivo di lavori in corso. Con la consapevolezza della transitorietà, ma anche con un impegno forte, sostenuto dalla passione per lo studio. Spero che questo scritto serva non solo per lasciare una traccia, ma soprattutto per trasmettere la mia personale fascinazione per il tempo e per i temi trattati. Per esigenze editoriali, ho dovuto sintetizzare notevolmente il materiale; si possono trovare approfondimenti sulla rivista elettronica “Musicheria.net”, all’indirizzo [www.musicheria.net/files/files/CaputoxMusicheria9-2007.pdf](http://www.musicheria.net/files/files/CaputoxMusicheria9-2007.pdf)

Riguardo al quadro teorico dell’impianto sperimentale, rimando alla bibliografia; ritengo però utile accennare due idee che percorrono il testo: da un lato, la considerazione del movimento come fatto psichico e come attività dinamica; dall’altro, la visione dell’intelligenza come una forma di adattamento all’ambiente. Per evitare ripetizioni in sede espositiva, chiarisco che la metodologia psicomotoria di riferimento è quella elaborata dalla dottoressa Anne-Marie Wille, in collaborazione con il dottor Claudio Ambrosini.

.....

## **Keywords e metodologia**

Le parole-chiave della ricerca sono: musica, movimento, percezione, anticipazione, cognizione temporale, neuroni specchio, esperienza ritmica, emozione, intenzionalità.

Il metodo d'indagine applicato è quello scientifico: ipotesi, esperimenti, osservazioni, monitoraggio dei dati, verifica, conclusioni.

## **Ipotesi di partenza**

- L'osservazione del movimento consente di raccogliere informazioni sull'adattamento all'ambiente da parte dei soggetti; permette altresì di valutare l'incidenza degli aspetti cinetici nei processi di apprendimento.

- La musica è un luogo deputato d'eccellenza per la dimensione temporale.

Percepire significa organizzare dati, ma anche anticipare, simulare, prevedere conseguenze; i processi percettivi si avvalgono della mediazione dei cinque sensi e del "senso del movimento". L'azione pertanto è parte integrante della percezione<sup>1</sup>. La spontaneità dei movimenti improvvisati durante l'ascolto musicale può rivelarne la natura; se l'ascolto è organizzazione del tempo, ne consegue che l'analisi della motricità può dare informazioni sulla percezione temporale.

## **Osservazione: "grand'angolo"**

Ho osservato cosa succede durante la navigazione nel tempo musicale, valutando come soggetti diversi organizzano, anticipano, fanno ipotesi e creano modelli temporali. Attività monitorate: sincronismo acustico-motorio e prassi strumentale. Entrambe mettono in gioco nei soggetti la capacità di anticipare gli eventi, inserendo le azioni in un contesto di "modellamento interno del futuro"<sup>2</sup>, che si basa sui meccanismi neurofisiologici della memoria e del riconoscimento degli elementi delle situazioni in tempo reale.

## **Prassi strumentale**

Rientra nell'area funzionale psicomotoria delle prattognosie, connotata dall'inscindibilità tra azioni (prassie) e conoscenze (gnosie); basata, inoltre, sulla concertazione di due sistemi diversi, quello concettuale e quello produttivo.

Il repertorio delle prattognosie è vasto, esteso dalle attività della vita quotidiana a quelle tecniche ed artistiche.

Fondamentale è l'intenzionalità del soggetto, il quale è cosciente dello scopo della sua azione.

Spesso si tratta di gesti e movimenti svolti in sequenza, che richiedono l'adattamento ad una situazione nuova, non la ripetizione automatica di azioni collaudate.

## **Sincronismo acustico-motorio ("SAM")**

L'area funzionale psicomotoria della temporalità si suddivide in tre sezioni: percezione uditiva, sincronismo acustico-motorio, rappresentazione del tempo.

1-Berthoz A., *Il senso del movimento*, McGraw-Hill Libri Italia, Milano, 1998; Wille AM., Ambrosini C. *Manuale di terapia psicomotoria dell'età evolutiva*, Cuzzolin, Napoli, 2005.

2-V. Aleksandr Romanovic Lurija, *Come lavora il cervello*, Il Mulino, Bologna, 1977 (cit. in Wille- Ambrosini, 2005).

.....

Una possibile "situazione SAM" ("s-SAM") si ha quando, ascoltando un brano, balliamo. Il SAM consiste nella capacità di integrare tra loro stimoli acustici e movimenti del corpo. È innato e può essere spontaneo o intenzionale; è dovuto al confronto simultaneo tra intervalli temporali dei movimenti e intervalli temporali degli eventi sonori (caratterizzati, questi ultimi, da natura fisica e da articolazioni che ineriscono a tutti gli aspetti della musica). Il segnale per la "danza" non è il suono, ma la fase cinetica, quindi il tempo musicale è elaborato come flusso motorio. Il processamento riguarda dati sonori e propriocettivi, nel quadro di un gioco continuo tra tempo, spazio ed energia corporea. Durante il SAM si ha l'attivazione simultanea della corteccia uditiva (lobo temporale), di quella motoria e di sistemi sottocorticali (gangli basali e cervelletto). Inoltre solo il cervello umano presenta una connessione funzionale tra aree corticali uditive e premotorie (deputate alla selezione dei movimenti da eseguire). I processi si attivano anche quando ascoltiamo senza muoverci o immaginiamo la musica. Dal punto di vista neurale, immaginare la musica o il ritmo può avere lo stesso effetto dell'ascolto reale. Considerando quanto sopra esposto, si può dedurre che le s-SAM possono manifestarsi in forme- contenuti-contesti diversi, testimonianza del mondo poliedrico delle prassi, nonché delle elaborazioni teoriche, su musica e movimento.

### **Ascolto**

È l'asse portante dell'indagine.

Vi sono diverse possibilità rispetto alla definizione dell'espressione "ascolto musicale".

Ho scelto l'opzione che lo presenta come:

- evento in cui aspetti cognitivi, motori, affettivi e sonori formano un'unità;
- flusso in cui il corpo è protagonista, mediatore, indicatore;
- funzione di orientamento anticipato tra tutte le dimensioni musicali.

### **Soggetti e scenari**

Il gruppo monitorato è eterogeneo: comprende dodici ragazzi non specialisti, e tre adulti professionisti dei settori musica e danza.

Questo da un lato per osservare la motricità *naïf* così come quella tecnica applicata; dall'altro per valutare l'incidenza della formazione specifica sulla percezione temporale.

#### *Gruppo dei ragazzi*

Età: 11/12 anni; allievi della scuola in cui lavoro, inseriti in un'attività di laboratorio che prevede l'uso della musica e del corpo.

Del gruppo fa parte un soggetto diversamente abile. Il suo sviluppo psico-motorio si situa intorno ai 2 anni. Il linguaggio verbale è compromesso (aspetti sia cognitivi che funzionali).

Scenario della ricerca: scuola secondaria di I grado ad indirizzo musicale.

#### *Gruppo degli adulti*

- Alessandra Gallone: insegnante, performer e coreografa; coniuga la danza contemporanea occidentale con quella nord-africana e mediorientale. Ha una fine sensibilità per la musica.

.....

Scenario: scuola di movimento e danza.

- Marcello Scandelli: I violoncello dell'Orchestra Milano Classica; esperto di musica barocca, estende la sua attività alla direzione.

Scenario: abitazione privata.

- Antonio Visioli: violoncellista, ha collaborato con le maggiori orchestre italiane; si dedica anche alla composizione.

Scenario: abitazione privata.

## **Preludio**

La scelta del brano da utilizzare è stata difficile.

Motivi:

- legati ai non-specialisti: scegliere un brano a loro sconosciuto e nel contempo non ostico; calibrare la durata della musica all'espressione corporea;

- legati a me: vastità del materiale; amore per generi musicali diversi.

Ho ascoltato e riascoltato decine di brani, anche se quello di Bach mi aveva stregata fin dall'inizio.

Prima di passare ad alcune note analitiche, mi pare corretto indicare tre "punti caldi", che mi hanno guidata nel lavoro: il Preludio è un evento organizzato culturalmente; l'ho utilizzato come un oggetto psicomotorio; l'ho letto come una prassia complessa ed articolata.

Le *prassie* sono azioni finalizzate al raggiungimento di uno scopo. Quest'ultimo organizza il progetto d'azione.

Si può immaginare il Preludio come una grande cadenza, suddivisa in tre parti, che si snoda tra i gradi I-II-III<sup>3</sup>.

La prima parte è un condensatore di energia; la seconda esprime il dispiegarsi dell'energia stessa; la terza funge da ammortizzatore e porta alla conclusione, ribadendo il disegno con ripetizione di figure presentato all'inizio.

La direzione del brano è chiara, tutta orientata verso la tonica.

La struttura è armoniosa e densa; presenta un sostanziale equilibrio tra caos e ordine.

L'andamento è continuo e fluido (2 fermate), ma punteggiato da eventi pregnanti per la percezione.

L'attenzione e l'attesa sono continuamente stimolate.

Si ha un'apparente semplicità, che invece cela sapienti giochi sulle durate, gli accenti, l'articolazione, il trattamento orizzontale e verticale della materia sonora, la forma.

Come trovare la strada di casa? Cioè: come orientarsi in tale trama ricca e complessa?

## **Esperimento**

*Ragazzi*

Ascolto del brano:

- in motricità di posizione (M.P.), distesi su tappeti ginnici. Questo per favorire il rilassamento e il raccoglimento, in modo da rendere il più possibile spontanea e personale la successiva improvvisazione cinetica;

- in motricità di spostamento (M.S., cioè "danzando", spostandosi nella

3-La partitura e l'ascolto del Preludio sono disponibili sul sito [www.musicadomani.it](http://www.musicadomani.it) nella sezione "Materiali"

.....

stanza);

- in coordinazione oculo-manuale, mediante l'uso di nastri ritmici.

Tali oggetti sono stati scelti dai ragazzi, che li hanno giudicati consoni più di altri alla fluidità del brano;

- in espressione grafica non figurativa, cioè tracciando segni, forme, grafismi senza alcuna preoccupazione compositivo-costruttiva o istanza di tipo estetico predeterminate. Semplicemente, muovendo pastelli e/o pennarelli su fogli bianchi.

Per immediatezza espositiva e per sottolinearne il carattere estemporaneo, ho denominato "graffiti" l'insieme dei lavori realizzati.

### *Adulti*

Ascolto del brano:

- in M.P.;

- in "graffiti". Per gli strumentisti: anche con l'ascolto interiore (cioè anche in assenza di somministrazione esterna).

A seconda della professione svolta: esecuzione al violoncello o improvvisazione danzata (M.S.).

Ho chiesto ai soggetti di prestare attenzione, in fase attuativa, ad eventuali sensazioni corporee e immagini mentali (raccolte con il metodo dell'intervista).

Tutti gli incontri sono stati ripresi con una telecamera.

La presenza di differenti tipologie motorie risponde ad una scelta precisa: indagare ambiti diversi del movimento, al fine di confrontarli fra loro.

Per pulire il più possibile il campo d'indagine, ho chiesto ad un compositore, Paolo Coggiola, di realizzare l'analisi musicale del Preludio; ho così potuto arricchire il bagaglio della metodologia osservativa, aggiungendo elementi solidi e validati. Un altro *leitmotiv* delle mie ricerche è il cosiddetto *timing* dei musicisti: mi interessa come il tempo soggettivo influisce sull'interpretazione musicale.

Per questo nella ricerca ho inserito uno studio sull'agogica e sulle scelte dialettiche dell'esecuzione strumentale, comparando le due versioni dei violoncellisti, diversi tra loro per specializzazione professionale<sup>4</sup>.

### **Osservazione: "focus"**

Tempo, spazio, corpo e motricità, affettività sono i parametri osservati; per ciascuno di essi, ho individuato una costellazione di indicatori, mutuandoli dalla metodologia psicomotoria e dagli studi di Rudolf von Laban, padre della danza moderna europea.

### Indicatori

- *Tempo*: velocità; accelerazioni o decelerazioni; presenza di accenti e momento in cui vengono posti; flusso (scorrevole, interrotto o arrestato); fraseggio; moduli con alternanza di durate e loro eventuali variazioni di velocità; poliritmia a livello dei singoli soggetti.

- *Spazio*: direzioni e livelli dei passi e dei gesti; cambi di orientazione; estensione dei passi e dei gesti; forma dei gesti; prossemica.

.....

- *Corpo e motricità*: posture e posizioni; distretti corporei utilizzati (con attenzione a: parte superiore ed inferiore; emicorpo dx o sx; al suolo o in fase di volo); movimenti simmetrici o asimmetrici; movimenti simultanei o successivi in uno o in entrambi gli arti.

Caratteristiche del movimento (equilibrio, regolarità, scioltezza, dissociazione) e coordinazioni cinetiche realizzate. Con quale energia? Il flusso è scorrevole/interrotto/arrestato?

- *Affettività*: stato tonico ed espressione non verbale (volto e corpo intero); eventuali espressioni vocali; prossemica.

### **Monitoraggio dei dati e verifica**

Ho cercato spiegazioni rispetto agli interrogativi: chi, cosa, quanto, quando, come, dove e perché. Inizialmente mi sono occupata di stilare le osservazioni: per farlo, ho osservato i filmati al computer, per tutti i soggetti, per ogni s-SAM e per la prassi strumentale; ho effettuato tali operazioni annotando gli accadimenti relativi a ciascuna battuta del Preludio, compiendo un continuo viaggio di andata e ritorno tra i particolari e il contesto generale, sia motorio che musicale.

Successivamente ho creato delle griglie per tabulare i reperti, tenendo conto dei parametri e degli indicatori.

Analoghi procedimenti ho messo in atto con le interviste.

Riguardo le tabulazioni, ho svolto una duplice comparazione dei dati: interna a ciascuna e trasversale, tra tutte.

Ho tenuto conto della complessità del materiale, calcolando le medie dei fenomeni osservati, ma valutando anche gli aspetti qualitativi e gli elementi divergenti.

Di seguito, ho realizzato la lettura delle risultanze sperimentali alla luce dell'innesto tra ricerche psicologiche, neurofisiologiche e neuropsicobiologiche sulla percezione temporale.

In sintesi, potrei paragonare il lavoro svolto ad una sorta di lancio metapercettivo, con paracadute.

Ho poi messo in atto la verifica dell'esperimento, mediante un confronto tra gli "oggetti" comparati/riletti e le ipotesi di partenza.

### **Conclusioni**

**1.** Ho rilevato la presenza del SAM in tutti i soggetti, i quali hanno mostrato facilità nel rispondere ai compiti adattivi. E' emerso in modo evidente il ruolo giocato dall'azione nei processi percettivi. Si è delineato il carattere globale delle esperienze, unito ad attenzione, concentrazione ed intensità partecipativa.

L'analisi musicale del Preludio ha trovato il suo specchio nella motricità e nelle interviste.

Le attività monitorate hanno permesso di raccogliere informazioni sulla percezione dinamica del tempo musicale, ma anche indizi su strategie generali di processamento temporale, condivise dai ragazzi e dai professionisti.

**2.** Le modalità individuate, riguardanti le differenti tipologie motorie, sono: distinzione, segmentazione e raggruppamento dei dati in insiemi coerenti. L'intuizione della forma musicale e le sue scansioni interne sono state facilitate dall'articolazione del flusso sonoro, percepito come unitario.

4-Alessandra Gal-lone mi ha regalato uno scritto sulla sua improvvisazione danzata, che ho inserito nella tesi.

.....

Si è evidenziato il ruolo fondamentale dell'anticipazione, che ha assunto sfumature diverse in base allo sviluppo motorio-cognitivo-affettivo dei soggetti.

Rispetto ai ragazzi, sono stata profondamente colpita da M., diversamente abile.

Mi riferisco ad una improvvisazione in cui è stata seduta (sulle ginocchia) fino all'arrivo del pedale conclusivo del Preludio (battute 39-42).

Alla b. 34 ha iniziato una fase di aumento dell'eccitazione generale, con un vocalizzo alla b. 37. Alla b. 38 si è alzata, rimanendo in postura eretta fino al termine del brano. Durante il pedale, ha sincronizzato i movimenti dei piedi con i quarti. Sulla corona finale, ha portato le mani (prima collocate in basso) verso le orecchie, nascondendo il volto; contemporaneamente, ha ruotato il tronco verso destra.

Non solo: mentre era seduta, i movimenti del capo, quelli degli occhi e della zona bucco-facciale, oltre ad alcuni vocalizzi, denotavano un'attenzione accurata per il flusso sonoro nella sua complessità.

Secondo me significa che M. ha intuito l'intenzionalità racchiusa nel Preludio e l'ha coniugata con la propria.

Intendo dire che la narratività del brano musicale da un lato e del movimento e della musicalità di M. dall'altro si sono costantemente interfacciate.

Tornando ad un quadro generale, la narratività indica un dato preciso: movimento e musica sono cognizione, come affermano le ricerche di Imberty, Stern e Damasio.

Le risultanze sperimentali dimostrano che la percezione del tempo si è manifestata sia come interpretazione e organizzazione dei messaggi sensoriali sia come risultato dell'azione, sua simulazione interna, opzione ed anticipazione delle sue conseguenze.

Per fare un esempio, cito un particolare della motricità di spostamento. Alla battuta 22, il Preludio presenta la prima sosta del flusso: ci troviamo sulla dominante, con corona. Taluni soggetti hanno interrotto lo spostamento nello spazio, ma nessuno ha cessato il movimento. La mia spiegazione è che la corona ha svolto la funzione di una "sosta ai box": si fa il pieno di energia con l'intenzione di continuare il percorso, per giungere al traguardo (in questo caso, la tonica). In tale quadro, caratterizzato dal "tendere verso", una cessazione del movimento sarebbe stata dissonante rispetto alla sintassi.

L'ascolto musicale in movimento si è delineato come interrelazione dinamica tra presente, passato e futuro: ciascun evento sonoro è stato collocato all'interno di un *continuum* temporale di altri suoni circostanti e decodificato in relazione a questi.

La lettura dei dati, sperimentali e teorici, mi fa propendere per l'annullamento della distinzione tra pensiero e azione; inoltre mi conduce verso una visione integrata della percezione temporale come abilità sia innata che strutturata per tappe.

Rispetto ai nessi tra tempo e spazio, la letteratura psicologica attesta un costante travaso dall'uno all'altro parametro. I rischi relativi ad eventuali interferenze vanno considerati in sede progettuale e di verifica.

**3. Competenza ritmica.** Si è manifestata come la capacità di dare senso e coerenza all'organizzazione temporale del flusso sonoro, mediante un rimando continuo tra ambito motorio, cognitivo ed affettivo.

.....  
Secondo quanto ho osservato, la competenza ritmica non ha riguardato solo i rapporti di durata, ma tutte le dimensioni musicali (dinamiche, melodiche, armoniche, formali, ecc.).

La possibilità di prevedere i fenomeni durante l'ascolto ha prodotto gratificazione, sottolineando la spiccata connotazione emotivo-affettiva delle esperienze ritmiche e ponendo in rilievo l'assunto per cui la percezione del tempo parte da esperienze biologiche a connotazione fortemente emozionale.

Nella maggior parte dei casi, la I parte del Preludio è stata descritta come più triste della II.

I dati mostrano con chiarezza l'incidenza degli aspetti senso-motori, che si possono considerare nutrimento di base per la cognizione temporale.

**4. Differenze tra professionisti e ragazzi.** A fronte di un *hardware* rimasto invariato, tra le due categorie sono emerse differenze di *software*.

I professionisti hanno mostrato:

- marcata ricerca espressiva
- maggiore/migliore capacità di anticipazione
- duttilità delle rappresentazioni temporali
- approfondita quota analitica.

**5. Correlazione.** La lettera greca " $\rho$ " viene usata in statistica per indicare variazioni reciproche tra insiemi/sistemi.

Considerato quanto sopra, le correlazioni individuate possono essere espresse nelle formule:

- Fisica r bio-psicologia r cultura
- Musica r movimento
- Espressione del tempo r percezione del tempo r rappresentazione del tempo
- Musica/movimento r affettività.

### **"Coda": Accadueò**

L'acqua e il suo fluire sono stati evocati dalla maggior parte dei soggetti nelle interviste.

Un aspetto curioso: la parola tedesca *bach* significa ruscello, corrente, rio, rivo.

L'omogeneità delle strategie percettive e la consonanza delle emozioni mi hanno fatto riflettere a lungo. Come fluiscono i miei pensieri?

Penso che:

- bisognerebbe aumentare l'investimento di risorse nelle ricerche sulle mediazioni acustico-motorie del sistema nervoso. Questo in un quadro interdisciplinare degli studi sul comportamento bio-sociale umano, ad un livello che precede la comunicazione linguistica verbale;
- lo studio della diade musica-movimento, che può trovare molteplici applicazioni in ambito socio-educativo e clinico, ci potrà permettere di aggiungere un tassello alla comprensione di un processo fondante della nostra vita: la costruzione della coscienza.

.....

.....

## BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., *Enciclopedia della musica*, voll. II - III - V, Einaudi, Torino, 2002 – 2003 - 2005.
- AA.VV., *The neurosciences and music II*, Annals of the New York Academy of Sciences (vol. 1060), New York, 2005.
- Berthoz A., *Il senso del movimento*, McGraw-Hill Libri Italia, Milano, 1998.
- Critchley MacDonald, Henson R.A., *La musica e il cervello*, Piccin, Padova, 1987.
- Damasio A.R., *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano, 1995.
- Delalande F., *Le condotte musicali*, Clueb, Bologna, 1993.
- Fraisse P., *Psicologia del ritmo*, Armando, Roma, 1996.
- Franz M.L. von., *L'esperienza del tempo*, Red Edizioni, Como, 1995.
- Freschi A.M., *Movimento e misura*, EDT, Torino, 2006.
- Gardner H., *Formae mentis*, Feltrinelli, Milano, 2000.
- Gordon E.E., *L'apprendimento musicale del bambino*, Curci, Milano, 2003.
- Hack M., Battaglia P., Buccheri R., *L'idea del tempo*, Utet, Torino, 2005.
- Imberty M., *Lo sviluppo del pensiero musicale nel bambino*, in *Tre-sei anni l'esperienza musicale*, a cura di Tamelli A., Quaderno N.5 Musica Domani, Ricordi, Milano, 1989.
- Imberty M., *Le scritture del tempo*, Ricordi Unicopli, Milano, 1990.
- Dalcroze E.J., *Il ritmo, la musica e l'educazione*, ERI, Torino, 1986.
- Laban R. von., *L'arte del movimento*, Ephemera, Macerata, 1999.
- Le Boulch J., *Educare con il movimento*, Armando, Roma, 1996.
- Lerdhal F., Jackendoff R., *"A generative theory of tonal music"*, The MIT Press, Cambridge, (MA), 1983.
- Martinet S., *La musica del corpo*, Erickson, Trento, 1992.
- Nancy J.L., *All'ascolto*, Cortina, Milano, 2004.
- Oliverio A., *Prima lezione di neuroscienze*, Laterza, Bari, 2002.
- Peretz I., Zatorre R., *The cognitive neuroscience of music*, Oxford University Press, New York, 2003.
- Piaget J., *Lo sviluppo della nozione di tempo nel bambino*, La Nuova Italia, Firenze, 1979.
- Oliver S., *Musicofilia*, Adelphi Edizioni, Milano, 2008.
- Sloboda J.A., *La mente musicale*, Il Mulino, Bologna, 1988.
- Stern D., *Le interazioni madre-bambino*, Cortina, Milano, 1998.
- Wille A.M., *Il corpo musicale*, Armando, Roma, 2005
- Wille A.M., Ambrosini C., *Manuale di terapia psicomotoria dell'età evolutiva*, Cuzzolin, Napoli, 2005.



# La consapevolezza di sé attraverso il movimento e il suono con il metodo “Educazione al Movimento Consapevole e Creativo”

.....

Elizabeth Koole

L'incontro a Cremona con insegnanti di educazione fisica e musicale è stato un'occasione per scambiare e condividere diverse esperienze di insegnamento e per mettere a fuoco quali erano i punti di incontro tra le due discipline. Sono convinta e ho sperimentato personalmente che sia la musica sia il movimento hanno un grande potenziale per poter aiutare e stimolare i nostri alunni a evolvere e accrescere le proprie potenzialità creative, non solo a livello artistico ma soprattutto a livello di crescita personale. Per poter condurre un alunno verso la massima espressione di se stesso bisogna avere gli strumenti giusti e bisogna essere in grado di accompagnarlo nel miglior modo possibile. Purtroppo nell'iter formativo che si intraprende per diventare insegnanti viene valorizzato molto il sapere - la conoscenza relativa alle materie da insegnare - ma il come trasmetterle e come entrare in relazione con i nostri alunni non viene affrontato né insegnato apparendo quasi secondario. Siamo esseri vivi con le nostre emozioni e i nostri sentimenti, con le nostre dinamiche interne in evoluzione continua e variabile, non siamo solo semplici trasmettitori di conoscenze. Per questo motivo vorrei sottolineare l'importanza di un lavoro dedicato alla conoscenza di sé, allo sviluppo e all'espressione delle proprie potenzialità comunicative e creative.

Credo che sia un diritto-dovere degli insegnanti fare un percorso di consapevolezza che attraverso una crescita personale permetta di relazionarsi efficacemente con gli allievi. I bambini e i ragazzi in età scolare hanno bisogno di essere accompagnati nel loro percorso educativo-formativo da insegnanti preparati e pronti all'ascolto. L'abilità di trasmettere viene facilitata e si arricchisce quando disponiamo di buone espressioni e comunicazioni a livello corporeo, verbale ed emozionale, e quando i diversi livelli si integrano tra di loro. L'atto dell'insegnamento è un'esibizione che porta a esporsi, a mostrare se stessi davanti ad un pubblico che ascolta e implica necessariamente una buona autostima. Questo atto richiede consapevolezza e strumenti idonei per condurre nel miglior modo possibile il gruppo classe, altrimenti la comunicazione si riduce e si impoverisce poiché il parlare, l'incuriosire e il coinvolgere, il suscitare e motivare, sono qualità che si possono espandere e migliorare. Attribuendo valore al nostro modo più autentico di “essere” nell'azione educativa, si instaurerà un dialogo migliore con alunni e colleghi, una relazione più arricchente; inoltre significherà anche essere in grado di stimolare curiosità e interesse nell'alunno che tiene vivo il piacere di imparare e conoscere.

## **Il metodo**

Ribadisco l'importanza di offrire uno spazio, all'interno della formazione, in cui l'insegnante possa

.....

scoprire, diventare consapevole, esercitare e usare creativamente le proprie capacità e qualità come persona. Con il mio metodo *Educazione al Movimento Consapevole e Creativo* (descritto dettagliatamente nel libro: "Insegnanti in Movimento verso la Creatività") - che sarà pubblicato prossimamente - ho voluto proporre un processo nel quale l'insegnante, attraverso il movimento, può consapevolmente scoprire, esercitare e affinare il corpo che percepisce, che ascolta, che entra in contatto con l'emozione, che agisce, che si esprime e che si relaziona con quello che lo circonda. Nel nostro breve incontro di formazione a Cremona abbiamo assaggiato e sperimentato questo spazio esplorando attraverso il corpo e il movimento abbinato all'uso della voce e del suono i prossimi temi di lavoro:

1. aumentare l'ascolto di sé e dell'altro
2. favorire l'interazione con le altre persone
3. stimolare l'espressione creativa.

Quando parliamo di ascolto ci riferiamo all'azione consapevole di guardare dentro e fuori di noi, quella capacità di osservare e cogliere gli elementi della realtà presente utilizzando tutti i nostri sensi. Ascoltare vuol dire sentire, toccare e vedere, lasciarsi penetrare e riempire dalle sensazioni e delle impressioni permettendo un passaggio circolare dall'esterno all'interno e dall'interno all'esterno in uno scambio continuo.

## **La pratica**

Vi riassumo alcuni esercizi che abbiamo svolto insieme durante il corso:

### Osservare... sentire...

- Mettetevi in una posizione qualsiasi (seduti, in piedi o sdraiati), chiudete i vostri occhi, sentite e osservate la vostra respirazione..., la posizione e i punti di appoggio, il vostro equilibrio..., le sensazioni presenti nelle diverse parti del vostro corpo (caldo, freddo, vibrazioni, tensione, rilassatezza)...
- Al mio segnale cambiate la vostra posizione, rimanete immobili e di nuovo sentite ed osservate...
- Cambiate diverse volte la posizione scegliendo delle posizioni inusuali, diverse dal solito...
- Sdraiatevi supini e rilassatevi... osservando la vostra respirazione.

### Respirare consapevolmente... unire respiro e movimento...

- Aprite gli occhi, alzatevi in piedi e mettete le gambe distanti tenendole leggermente piegate, sentite la posizione... portate il movimento del vostro respiro nella pancia, quando inspirate prendete aria con il naso e gonfiate leggermente la pancia e quando espirate lasciate uscire l'aria dalla bocca e sgonfiate l'addome...
- Adesso inspirate... e mentre espirate spostate il peso del vostro corpo sulla gamba destra... poi inspirate e tornate nella posizione centrale... poi espirate e spostate il peso sulla gamba sinistra... ecc.
- Ora, quando spostate il peso verso destra, alzate lateralmente il braccio destro, indicando la direzione e contemporaneamente girate la testa guardando la direzione del vostro movimento... poi verso sinistra... sempre accompagnato dalla respirazione e quando esce l'aria lasciate uscire un suono, come un soffio del vento... ecc.
- Fermatevi e sentitevi...

.....

Giocare con il ritmo e il movimento... esplorare lo spazio...

- Seguendo una musica dall'inizio, cominciate a camminare sul ritmo esplorando tutto lo spazio... camminate utilizzando le diverse direzioni, avanti, indietro, destra, sinistra, come volete... divertitevi... giocate con il ritmo e con i vostri piedi...

Interagire con l'altro...

- Continuando come prima, cercate ora qualcuno con il quale entrare in relazione giocando con le diverse direzioni nello spazio e con il ritmo... lasciatevi andare coinvolgendo tutte le parti del vostro corpo...
- Sperimentate con diverse persone...
- Fermatevi e sentitevi...

Integrare suono e movimento...

- Adesso mentre camminate accompagnate i vostri passi con un suono scelto da voi, accentuando con la voce il ritmo dei vostri piedi...
- Camminate con diversi ritmi accompagnati dei suoni della voce che accentua il ritmo dalla camminata...
- Fermatevi...
- Lo stesso, ma insieme ad un'altra persona... creando un dialogo...

Sentire... respirare... creare consapevolmente attraverso il movimento e il suono...

- In piedi con gli occhi chiusi, osservate la vostra respirazione, l'inspirazione e l'espiazione... (una musica accompagna e sostiene l'esercizio)
- Inspirate stando fermi, immobili... poi espirate creando un movimento fluido con qualsiasi parte del vostro corpo che viene accompagnato da un suono... alla fine dell'espiazione fermate il vostro movimento nella posizione in cui siete arrivati... di nuovo ispirate stando fermi, immobili... poi di nuovo mentre espirate create un altro movimento partendo dalla posizione in cui eravate rimasti... e così via...
- Ripetete lo stesso esercizio, ma questa volta alternate i movimenti fluidi con movimenti più incisivi, di forza, abbinando sempre un suono al movimento...
- Adesso mentre ispirate tenete gli occhi chiusi, ma quando espirate aprite i vostri occhi accompagnando il vostro movimento con lo sguardo e un suono...

Muoversi liberamente... seguendo il proprio desiderio e piacere di farlo...

- Infine, lasciatevi andare con la musica e lasciate che il vostro movimento si sviluppi liberamente, come viene spontaneo e senza rimanere fedeli alla consegna iniziale...

Ascoltare e vedere l'altro... creare insieme

- Mettetevi in coppia, prendete entrambi una pallina morbida in mano e mettetevi in una posizione a scelta all'incirca due metri di distanza, guardandovi... Uno dei due fa alcuni movimenti con la pallina in mano e poi si ferma... l'altro lo osserva... poi ripete il movimento dell'altro...

.....

- Lo stesso esercizio di prima, ma adesso accompagnate il movimento con la voce...
- Una persona (numero 1) fa una serie di movimenti e poi si ferma... l'altra persona (numero 2) parte dalla posizione nella quale numero 1 si è fermato e da li continua il suo movimento... si ripete con movimenti diversi...
- Adesso aggiungete un suono al movimento...
- Lasciate che il lavoro si sviluppi liberamente in un' interazione continua...

.....

# Spazio, Ritmo, Movimento: ingredienti indispensabili per la pratica delle arti marziali filippine

Maurizio Maltese

## Introduzione

Le arti marziali filippine rappresentano un raro esempio d'integrazione tra la cultura marziale europea e asiatica. Kali è il termine più noto con il quale oggi sono chiamate le arti nate nell'arcipelago orientale. Prendendo in considerazione le scuole che sviluppano un programma completo, notiamo che le arti filippine insegnano il combattimento sia con le armi sia a mani nude.

Per semplificare possiamo dividere le arti filippine in due settori ben distinti:

### - Armi

- Doppio bastone
- Bastone singolo
- Bastone medio e bastone lungo
- Spada e daga - Bastone e coltello
- Daga - Coltello
- Doppio coltello
- Armi flessibili
- Cadene e sombrade (esercizi ciclici di parata e risposta).

### - Mani nude

- Dumog: il corpo a corpo e le leve articolari
- Hubud Lubud o catena de mano: la sensibilità nella corta distanza
- Panantukan: la boxe filippina
- Sikaran: l'arte di calciare
- Mani nude contro avversario armato (coltello, bastone, catene...).

L'arte marziale filippina, come abbiamo visto, è una scuola multidisciplinare ma l'esperienza che proponiamo riguarda una sola disciplina dell'intero organico: il doppio bastone. Useremo una coppia di bastoni di rattan (bambù ripieno) della lunghezza di cm 70 e dal diametro variabile da uno a tre centimetri a seconda della dimensione della mano. In questa particolare attività si richiede elevata consapevolezza di sé, eccellente coordinazione motoria e notevole senso del ritmo.

Il ritmo distingue queste discipline dalle discipline marziali più note al grande pubblico. L'esecuzione ritmata e quasi danzata di alcune sequenze di movimenti deriva forse dal fatto che nel '500 nelle zone dominate dagli Spagnoli, al fine di far sopravvivere l'arte marziale (pratica proibita dai *conquistadores*) gli indigeni la trasformarono in una danza. L'esecuzione a solo, in coppia o in gruppo di coreografie da eseguirsi su musiche tradizionali (a volte improvvisate) ha dato all'arte marziale fluidità di movimento, precisione, tempismo e senso dello spazio. La fusione con la musica e la danza non ha indebolito l'attività guerriera, al contrario, ha conferito ai praticanti una

.....

maggiore consapevolezza del ritmo e dello spazio. In definitiva musica e danza hanno dato alla disciplina maggiore efficacia, senso dell'economia del movimento e ricchezza di variazioni, elementi questi che l'hanno resa ancor più letale.

Cerchiamo adesso di approfondire le origini, il nome e l'articolazione di tali discipline. Nel primo paragrafo cerchiamo di scoprire perché le arti dell'arcipelago in questione hanno tanti appellativi, nel secondo paragrafo prendiamo in esame le tecniche a mani nude ed infine nel terzo proponiamo una raccolta di consigli che possono aiutare coloro che vorranno continuare l'affascinante pratica marziale.

### **Kali, Arnis o Escrima**

Questi sono solo tre dei numerosi nomi con i quali vengono connotate, nel mondo, l'insieme delle attività marziali sviluppatesi nell'arcipelago filippino. "*arnis*" o "*arnis de mano*" è un termine che ha palesemente radice nella lingua latina importato dagli Spagnoli che nei primi anni del 1500 conquistarono parte delle coste di questo lembo d'Asia. Secondo alcuni "*arnis*" è la corruzione del termine "*arnes*" ovvero arnese con il quale difendersi e attaccare ma "*arnis*" potrebbe anche essere una corruzione del termine latino "*armis*" (ovvero arma). Leggendo il frontespizio del manuale scritto da Fiore dei Liberi da Premariacco, nel 1410, troviamo: "*Flos duellatorum in armis, sine armis, pedestes et equestes*" (fiore di battaglia con le armi, senza armi, a piedi e a cavallo). Il termine "*escrima*" è di più facile intuizione; infatti significa scherma ('Scrima' nell'italiano di un tempo, "*escrima*" in francese, "*escrima*" in spagnolo moderno). In quest'ultimo caso è facile intuire che si tratta di un lavoro prevalentemente armato.

Con la parola "*kali*", per ironia della sorte poco conosciuta dagli abitanti dell'arcipelago asiatico, si identificherebbero l'insieme delle discipline filippine a mano armata e a mani nude con riferimento anche al periodo preispanico. Secondo il M° Dan Inosanto (uno dei maggiori diffusori delle arti filippine nel mondo e allievo diretto di Bruce Lee), il termine "*kali*" è la fusione di due termini *KAmot* e *Lhot* che significherebbe gioco di mano. Secondo altri, come il M° Ciriaco Canete della scuola doce pares di Cebu, il termine Kali era conosciuto nella vicina Malesia già dall'ottavo secolo dopo Cristo. In quel periodo, il regno malese di *Sri Vishaya* irradiava la sua cultura in tutta l'area del sud est asiatico. Il termine Kali sembrava riferirsi soprattutto alle spade larghe di cui facevano abbondante uso i guerrieri malesi e il cui uso divenne presto comune anche nelle Filippine. Nella zona intorno a Manila l'arte marziale che prevedeva l'uso di tali armi bianche era conosciuta come "*Pananandata*"; nel Pangasinan, come "*Kalirongan*"; in Ilocos come "*Didya*" oppure "*Kabaran*"; nella valle del Cagayan col termine "*Pagkalikali*", nel centro di Luzon "*Sinawalli*"; nel centro dell'intero arcipelago filippino "*Kaliradman*" e "*Pagaradman*". L'appellativo usato tra i nativi di Cebu era "*Pang-olisi*". Nella stessa zona la pratica a mani nude viene, ancora oggi, chiamata "*Pangamot*". Riassumendo, le arti marziali filippine, contrariamente a quanto può sembrare a prima vista, sono un raro esempio d'integrazione tra discipline marziali, europee e asiatiche autoctone. Questa particolare integrazione non è propria solo delle arti marziali, ma anche della lingua (un tempo si parlava spagnolo), dell'abbigliamento e della religione. Le filippine sono infatti l'unico paese asiatico in cui è molto diffuso il cattolicesimo. Sotto l'influenza spagnola, le arti marziali con armi da taglio, da percussione e persino a mano nuda furono conosciute con nuovi termini

.....

d'origine latina. A quelli che abbiamo già citato si aggiungono: *estocada, estoque, armas de mano, arnes, arnis...* Ancora oggi i praticanti di Arnis vengono chiamati come un tempo, "Arnisadores" o "Arnisador" e coloro i quali chiamano la loro arte 'eskrima' (dallo spagnolo 'esgrima') vengono definiti "Eskrimadores".

### **Kali e Panantukan: dai doppi bastoni alle mani nude**

Le arti marziali filippine sono conosciute ormai in tutto il mondo. Gran parte della notorietà e del successo si deve senza dubbio alla praticità e alla polivalenza delle tecniche applicate al combattimento: praticità perchè non richiedono particolari prestazioni sul piano fisico, polivalenza in quanto lo stesso principio tecnico è applicato sia con le armi (bastoni e coltelli) sia con le mani nude. In altre parole una sequenza di movimenti una volta appresa, può essere eseguita impugnando il bastone, il coltello oppure a mani nude e persino con armi occasionali (oggetti d'uso quotidiano). Buona parte della notorietà si deve anche al legame con il mondo dei praticanti di *Jeet Kune Do*, l'arte marziale di Bruce Lee. Costoro hanno trovato nel Kali una forte analogia con i principi d'economia ed efficienza professati da Bruce Lee, noto marzialista cino-americano.

Delle arti marziali filippine si conosce soprattutto il lato armato ovvero; l'arte di maneggiare il bastone e il coltello, che le pongono, senza dubbio, ai vertici delle discipline più pratiche e avvincenti. A prima vista il combattimento a mani nude sembra essere assente o almeno subordinato all'arte del maneggio delle armi. Infatti in alcune scuole d'arti marziali filippine non si pratica il combattimento disarmato (di solito si tratta di quelle che hanno consacrato tutta l'arte marziale all'attività sportiva di stick fighting). Altre scuole invece, usano l'arte di combattere a mano nuda come contorno delle attività a mano armata. Infine ci sono scuole che trattano con equilibrio sia l'attività a mano armata che quella a mano nuda. In quest'ultimo caso troviamo ampio spazio per il combattimento corpo a corpo con proiezioni al suolo, leve articolari di grande efficacia e raffinatezza tanto da stuzzicare l'appetito dei cultori di discipline marziali di altre nazioni. Delle arti marziali filippine fa parte anche il Panantukan, che definire una sorta di boxe sarebbe riduttivo, non solo perchè è consentito l'uso di tutto il corpo, ma anche perchè è permesso avvalersi di strumenti (anche oggetti d'uso comune) che potremmo definire "moltiplicatori di forze". S'impugnano bastoncini, penne, chiavi, ecc... al fine di potenziare l'attacco di pugno. Nelle versioni più complete il Panantukan si avvale anche di tecniche di leve articolari e di proiezioni al suolo.

Ancora ai nostri giorni la cultura marziale filippina è fortemente influenzata dall'esperienza, dalle capacità, e dai desideri del caposcuola. Mentre le discipline giapponesi o coreane, sono state codificate con programmi rigidi e uguali per tutti, nell'arcipelago filippino ancora oggi, si trovano aspetti molto diversi della stessa arte marziale. Questo modo di pensare, da una parte rende più difficile e impegnativo studiare l'arte in modo più esaustivo possibile, dall'altra rende le diverse discipline sempre più ricche di variazioni. L'appassionato può quindi prendere dalla stessa arte aspetti differenti del combattimento armato e disarmato, riuscendo così ad osservare la strategia marziale da punti di vista diversi e originali. A causa di una miscelanea di stili e metodi, talvolta molto differenti, è difficile connotare con precisione anche il Panantukan poichè l'interesse personale del Maestro porterà ad uno sviluppo maggiore di un aspetto specifico all'interno dell'insieme di sistemi che confluiscono nell'arte della boxe da strada filippina.

.....

Alcuni stili moderni inglobano, senza troppe remore, aspetti marziali giapponesi semplicemente perché il maestro divenuto fondatore e caposcuola dello stile ha nutrito interesse per l'arte marziale nipponica, basti ricordare per esempio l'*'Escrido'*, fusione tra *Escrima* e *Judo* o l'*'Arnis Jitsu'*, tra *Arnis de mano* e *Ju Jitsu*. Altrove troviamo legami con il *kung fu* cinese o con il vicino *silat* malese e indonesiano. La ricchezza della disciplina proviene proprio dalla mescolanza d'esperienze diversificate.

Il Panantukan sembra aver subito forti modifiche nel corso del tempo arricchendosi persino con esperienze di pugilato moderno occidentale. Le prime forme di pugilato che possiamo definire panantukan provengono dall'esecuzione a pugni chiusi delle stesse combinazioni di colpi eseguiti con i due bastoni. Il guerriero filippino che aveva studiato il maneggio dei due bastoni, trovandosi nell'impossibilità di usare un'arma, chiudeva i pugni e, usandoli come martelli, applicava gli stessi schemi motori e le stesse combinazioni apprese nel maneggio dei due bastoni. Il praticante di kali usa anche due oggetti contundenti come per esempio due semplici sassi (o due bottiglie per esempio), senza bisogno di studio aggiuntivo: non deve fare altro che ripetere i movimenti appresi con i due *olisi* (bastoni del kali) per potersi difendere con efficacia. Persino il lavoro con le due spade o le due daghe riproducono le stesse movenze dei due bastoni del kali.

Si deduce quindi che il lavoro con i due bastoni fornisce gli elementi indispensabili per studiare tutte le altre aree del kali, sia del settore armi, sia del settore mani nude.

### **Regole generali per ottimizzare l'apprendimento e l'allenamento del Kali**

1. Impara ad eseguire i movimenti 'a solo' coordinando il tuo corpo
2. Impara a coordinare l'azione con il tuo partner
3. Impara a coordinare l'azione con ogni tipo di sparring partner
4. Impara a tirare ogni tipo di colpo con economia di movimento, precisione, velocità, potenza e varietà nella traiettoria
5. Resta sempre in equilibrio sia quando pari, sia quando attacchi
6. Ricorda che ogni azione (parata, schivata, attacco...) è sempre accompagnata dallo spostamento (a volte leggerissimo) dell'intero corpo nello spazio
7. Ricorda sempre a te stesso che devi continuare a decontrarre il corpo dalla testa ai piedi. Contrai solo la parte che serve e solo per l'istante che serve
8. Ricorda che ogni tecnica deve essere inserita nel giusto contesto di tempo, distanza e pressione.
9. Quando sferrisci un attacco preoccupati anche della copertura dei tuoi bersagli sensibili
10. Para e attacca senza mai caricare il movimento! Parti dalla posizione in cui ti trovi e usa lo spostamento del corpo (traslocazione) per dare potenza al tuo movimento
11. Ogni allenamento deve farti crescere non solo sul piano fisico ma anche sul piano mentale ed del controllo delle tue emozioni
12. Ogni azione difensiva può essere eseguita prima che parta l'attacco, mentre è in corso l'attacco oppure dopo che l'attacco si è "scaricato"
13. Il contrattacco può seguire la parata, o meglio essere eseguito simultaneamente alla parata
14. Se abbandoni la presunzione riuscirai ad imparare dai tuoi errori
15. Analizza la tua tecnica prima di eseguirla, mentre la esegui e dopo averla eseguita

.....

- 16. Tieni sempre il mento basso, la bocca chiusa e gli occhi aperti
- 17. Dopo ogni attacco o difesa torna in guardia oppure prosegui senza esitare nel tuo processo strategico
- 18. Impara a respirare mentre ti muovi non bloccare mai il respiro
- 19. Ciò che sai fare lo può sempre essere migliorato e ciò che ancora non sai fare puoi sempre imparare a farlo
- 20. Ogni cosa ha il suo tempo ma se non inizi non saprai mai qual è il momento giusto.

Per informazioni:  
Maurizio Maltese  
Tel. 338.29.78.993  
[www.mauriziomaltese.it](http://www.mauriziomaltese.it)



# Body Percussion

Elina Kivela

The opening game "What is the month when you were born?"

## LOISTOPORUKKA (trad. USA)

1. Hei clap your hand and sing with me, l:l, l:l. Hei clap your hands and sing with me, this is a wonderful team!
2. What is the month when you were born, l: l:l, Hei what is the month that you were born and the angels played the horn?
3. I was born in the first month, l:l, l:l, Hei I was born in the first month, January is my month!
4. - 14.: second-February, third-March, fourth-April, fifth-May, sixth-June, seventh-July, eighth-August, ninth-September, tenth-October, eleventh-November, twelfth-December.
15. Hei clap your hand and sing with me, l:l, l:l. Hei clap your hands and sing with me, this is a wonderful team! (Elina Kivelä)

The same in Finnish:

1. On meillä loistoporukka, l:l, l:l, on meillä loistoporukka, tänään paikalla!
2. Hei missä kuussa haikara, l:l, l:l. Hei missä kuussa haikara, toi sut nokassaan?
3. Tammikuussa haikara, l:l, l:l. Hei tammikuussa haikara toi mut nokassaan... jne.
15. On meillä loistoporukka, l:l, l:l, on meillä loistoporukka, tänään paikalla! (Juha Haapaniemi, Elina Kivelä, Mika Mali ja Virve Romppanen)

## RHYTHM TRAINING WITH BALLS

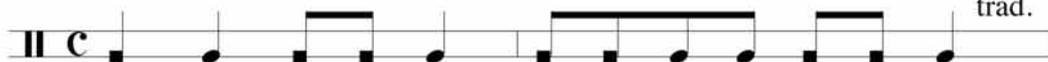
1. 1-2-3-4 bounce, 1-2-3-4 bounce bounce, 1-2-3-34 bounce bounce bounce, 1-2-3-4 bounce 4x
  - add some music to do the same, we had "The Police, Every breathe you take"
  - do it first sitting on the floor and then walking around the space
2. Listen to the music and try to find a way to bounce with the ball - try different rhythms.
3. Use the same music and try other movements: throwing the ball, circles, etc. Try to make a phrase of your own with 4 different movements
4. Take a partner and teach these movements to him/her. Make them together.
5. Drop away one of your own movements, so you will have 4 movements together with your partner.
6. Two couples together: find another couple and teach your own movements to them - you will have altogether 8 movements! Practise them together and perform them in front of the others.
7. Chocolate (Trad. from Chile)
 

Choco choco la-la, choco choco te-te  
choco-la, choco-te, chocolate!

  - try to bounce the ball with the pulse
  - try to bounce the ball with the word rhythm (we made a performance combining these)

TABLE RHYTHMS/ ELINA KIVELÄ

trad.



bum cha bum bum cha



bum bum cha cha bum bum cha



o v o v o o v o v o



Luca has a hat Luca has a hat



little Luca has a hat, Luca has a hat



Luca goes to school, Luca goes to school,



little Luca goes to school, Luca goes to school.

Elina KT

# THE CUP

Elina KT

The image displays a musical score for a piece titled "THE CUP" by Elina KT. The score is written on a single staff in common time (C) and consists of 16 measures. The notes are: C4 (quarter), D4 (quarter), E4 (quarter), F4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter), A5 (quarter), B5 (quarter), and C6 (quarter). The score is divided into four systems, each with two rows of photographs illustrating the hand and cup actions for each measure. The first system (measures 1-5) shows the hands clasped together above the cup, then moving down to touch the cup. The second system (measures 6-9) shows the hands moving from the cup up and then down. The third system (measures 10-14) repeats the first system's actions. The fourth system (measures 15-16) shows the hands moving from the cup up and then down. Arrows in the photographs indicate the direction of hand movement.

TABLE RHYTHMS/ ELINA KIVELÄ

trad.

fingers on table

table + clap

table + clap + snap

a = open r = crossing

the shuttle

x = crossing on the chest,  
the butterfly

the school

the basket ball

GYMNASTICS FOR THE SENSES

- hearing; breathing; tactile; vision; balance; bodyparts: right-left, upper-lower; crossing the center-line; spinning

BALLS

- echo rhythms with the balls
- bouncing with music
- different ways to handle the ball
- create your own way to make a phrase with various movements => teach it to your group
- group performance
- let's play rock together!

Body parts:

"Guess what I have learnt today - body is an instrument to play. Sounds from hands and chest and feet, really make me feel the beat!"

Straight rhythm, beat:

Musical notation for straight rhythm, beat. It consists of four staves. The top two staves show a melody with quarter notes and eighth notes. The bottom two staves show a bass line with quarter notes and eighth notes. The notation includes a treble clef, a common time signature (C), and a key signature of one sharp (F#).

Shuffle/swing rhythm:

Musical notation for shuffle/swing rhythm. It consists of two staves. The top staff shows a melody with eighth notes and triplets. The bottom staff shows a bass line with quarter notes. The notation includes a treble clef, a common time signature (C), and a key signature of one sharp (F#).

Triplets:

Musical notation for triplets. It consists of two staves. The top staff shows a melody with eighth notes and triplets. The bottom staff shows a bass line with quarter notes. The notation includes a treble clef, a common time signature (C), and a key signature of one sharp (F#).

Motor skills with hands:  
- a paper cup

Musical notation for motor skills with hands. It consists of a single staff with a 4/4 time signature. The notation includes a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody consists of quarter notes and eighth notes. Below the staff, there are letters 'v' and 'o' indicating motor skills: v o v | v v | v o v | o v o.

Thank you for attending my workshops!

Should you have any questions, please contact me:

elina.kivela@kolumbus.fi

+358 40 595 4159

Hope to see you again! *Elina*



