

“NEL MONDO ATTRAVERSO IL CORPO”

Monica Bianchini

1 e 2 Settembre Aula M

[Gruppi: 5B, 6B, 7B e 8B]

“Non vivono le cose solo dentro di noi, devono venire al mondo, riflesse, pronunciate”

C.L.Candiani



PREMESSA

Il corpo non si presta ad essere studiato a distanza, noi abitiamo il nostro corpo per aprirci alla ricerca dei suoi significati più profondi, alle emozioni del nostro vissuto biografico che hanno radici corporee. Dare corpo ai pensieri e alle emozioni significa utilizzare un'attività psicomotoria trasversale che comprenda tutti i sensi e li possa esprimere creativamente usando gesti, forme simboliche, suoni e silenzi di un corpo cosciente. Educare alla corporeità in tal senso significa recuperare una dimensione di intersoggettività e di ascolto.

OBIETTIVI FORMATIVI

- Rafforzare l'identità: radicamento attraverso il corpo nel presente
- Migliorare la creatività espressiva: permettere al corpo di agire
- Sostenere lo sviluppo delle potenzialità attraverso il coltivare concentrazione e meditazione
- Definire il proprio spazio e quello dell'altro
- Favorire l'ascolto e l'incontro fiducioso di sé e dell'altro
- Migliorare le dinamiche comportamentali aggressive e competitive

CONTENUTO FORMATIVO

- Esercizi di auto-osservazione corporea: percepire lo spazio dentro al corpo
- Movimento autentico: giocare con il sentire esprimendo con il corpo gli echi che i sensi lasciano in noi
- Percezione del respiro, i due movimenti vitali del corpo: inspirare verso il Sé interiore, espirare verso il mondo esterno
- Il corpo nello spazio: l'incontro, percepire il corpo in relazione al gruppo
- Esercizi di percezione e connessione corporea con l'ampiezza della vita: camminare nel mondo

Si raccomandano : abiti comodi, calze antiscivolo, tappetino