



## EMOZIONI IN MOVIMENTO

### PREMESSA

Il termine EMOZIONE deriva dal latino “*ex-moveo*” che significa “muovere – fuori, uscire, sgorgare”. E’ bello scoprire come la danza possa essere lo strumento con il quale noi facciamo sgorgare un movimento che da “dentro” va “fuori” e che quel “dentro” è lo spazio dove abitiamo.

Lasciando che il corpo esprima il movimento che va verso gli altri, possiamo sperimentare come l'emozione nasce nella relazione, nel rapporto con l'esterno o con le nostre immagini, ed è la componente principale della nostra reazione agli stimoli ambientali.

Possiamo distinguere alcune emozioni di base, quali: piacere, tristezza, collera, paura, gioia, sorpresa che si evolvono in affetti, sentimenti più complessi, sfumano l'una nell'altra e a volte si intrecciano formando quasi dei grovigli inestricabili.

Nella danza, il movimento che il corpo decide di far sgorgare verso l'altro subisce filtri di pulizia nel tragitto tra la “casa interiore” dove risiede l'emozione e l'altro. Sono filtri davvero importanti poiché riportano all'essenzialità il gesto, riemerge la primordialità insita del linguaggio non verbale, e contemporaneamente purifica il gesto e lo rende direttamente accessibile all'altro.

### PROGRAMMA DI LAVORO

Il programma è basato sulla metodica “**IMPARARE GIOCANDO**®”. Concetti importanti che stanno alla base dell'educazione psico-motoria infantile sono introdotti nella lezione sotto forma di gioco.

Il corpo non è solo movimento ma anche sentimento ed emozione, è un tramite per relazionarsi e conoscere gli altri, è un linguaggio non verbale comprensibile a tutti. Attraverso questo progetto si favorisce l'integrazione e la socializzazione.

- Cosa sono le emozioni: diamo loro un nome!
- Sperimentiamole su di noi e sul gruppo di lavoro
- Proviamo ad interpretarle con il nostro corpo
- Corpo/Musica/Emozione
- Riportiamo su carta ciò che abbiamo vissuto





## CONTENUTI

- conoscenza del corpo e delle sue potenzialità motorie
- conoscere e riconoscere le emozioni
- sensazioni del corpo e sensazioni del cuore
- esprimere con il corpo le emozioni
- il termometro delle emozioni
- stimoli musicali emozionali
- collaborazione, condivisione, dinamiche di gruppo



## **MODALITÀ OPERATIVE**

1 lezione di 45 minuti 1 volta a settimana per 11 incontri da ottobre a dicembre.

INSEGNATE: GUIDUCCI MARTA - Insegnante Certificata Giocodanza®