

Il corpo e il ritmo

Il ritmo è un fenomeno innato che accompagna l'essere umano nel corso di tutta l'esistenza. Esperienze ritmiche mediate dal corpo consentono di affinarne la percezione e l'espressione. Recuperare il senso del ritmo consente di entrare in risonanza con se stessi e con gli altri.

INTENZIONI

- Invitare gli allievi ad acquisire consapevolezza del proprio corpo e delle singole parti che lo compongono.
- Proporre un accordo tra ritmo e movimento del corpo.
- Far sperimentare un accordo ritmico tra i membri del gruppo.
- Sollecitare all'ascolto di sé e degli altri.
- Proporre per via metaforica modalità relazionali di ascolto e rispetto reciproco.

- Alimentare lo scambio e la condivisione di gruppo.

PAROLE CHIAVE

Ritmo, corpo, accordo, ascolto, orchestra, percussione, suono, attenzione.

ORDINI DI SCUOLA

Biennio scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo e secondo grado.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

1. Invitare ogni allievo, meglio se in piedi, a percuotersi con le mani le varie parti del corpo. Partire da una mano e risalire lungo il braccio e la spalla, poi passare sotto l'ascella e percorrere la parte interna del braccio con il dorso della mano. Ripetere per un paio di volte, quindi, passando dal petto, percuotere nello stesso modo l'altro braccio, e così via tutto il corpo.
2. Invitare ognuno a far caso alle differenti sonorità che si producono a seconda di quale parte del corpo si percuota. Quindi scegliere una o più parti e continuare con l'intenzione di cre-

are una sequenza ritmica da realizzare muovendo il corpo (bacino, spalle, busto, gambe), in una sorta di danza.

3. Sollecitare gli allievi a sintonizzarsi al ritmo creato dai compagni (di solito dopo un po' l'accordo tra loro si crea naturalmente, senza che sia espressamente richiesto dai conduttori). Sottolineare che questo accordo, questa sintonia richiede di ascoltarsi gli uni con gli altri con molta attenzione: in questo modo sarà possibile diventare una sorta di orchestra. Man mano che andranno avanti, accordare i vari ritmi sarà sempre più facile. Aggiungere, volendo, anche delle vocalizzazioni.
4. Proporre all'"orchestra di percussioni e movimento" di creare insieme, improvvisandolo, il "ritmo della classe".
5. A quel punto, se l'età e le abilità ritmiche e musicali degli allievi lo consentono, proporre di creare delle variazioni sul ritmo di base.

CONDIVISIONE

Il vostro suono, rispetto a quello degli altri, vi sembrava più intenso, più debole o lo avete percepito con la stessa intensità? È stato facile o difficile accordarvi gli uni con gli altri? Come ci siete riusciti? Che cosa ve lo ha permesso? Che cosa vuol dire per voi essere in sintonia? Vi sentite un gruppo "accordato" o "stonato"? Come mai? Che cosa vi permette o vi permetterebbe di entrare bene in sintonia tra di voi? Che cosa fa, o che cosa potrebbe fare, ognuno di voi a questo scopo?

