

# Il sorriso di Ruga

Primo appuntamento con “Il sorriso di Ruga”, giocofaba musicale che racconta come, attraverso musica, parole e movimento, ci si possa incontrare, scambiare sorrisi, accettarsi per ciò che si è.

di **Sonia Simonazzi** 16 settembre 2024

## OBIETTIVI

- Sviluppare la capacità di ascoltarsi e ascoltare.
- Sviluppare la capacità di argomentare le proprie idee, anche attraverso i linguaggi espressivi.

## MUSICHE

- Traccia 1: Ouverture
- Traccia 2: Il furto del sorriso di Ruga

## ATTIVITÀ

- [Il cantastorie](#)
- [Dal testo alle immagini](#)
- ["Respiricanto" in classe e in palestra](#)

## CARTE

- [CARTA 1 Il cerchio continuo delle tartamaghe](#)
- [CARTA 2 Le tartamaghe che parlano e che camminano](#)

## ATTIVITÀ 1

### Il cantastorie

Avviamo un percorso che ci accompagnerà nel corso di questo anno scolastico e che coinvolgerà la dimensione grafico visiva, verbale uditiva e corporeo cinestetica.

Iniziamo dalla fiaba “Il sorriso di Ruga” i cui protagonisti sono Verdecroc, un coccogrillo, e una tartamaga, due animali fantastici della “Terra dei Respirasbuffo”.

Leggiamo la storia: dalla prima puntata scopriamo che Verdecroc ruba il sorriso di Ruga. Proponiamo attività dove ciascuno potrà trovare la propria modalità di ingresso nella storia e nella pratica del Metodo Ritmìa. Partiamo dall'ascolto delle tracce.

### ***Il furto del sorriso di Ruga***

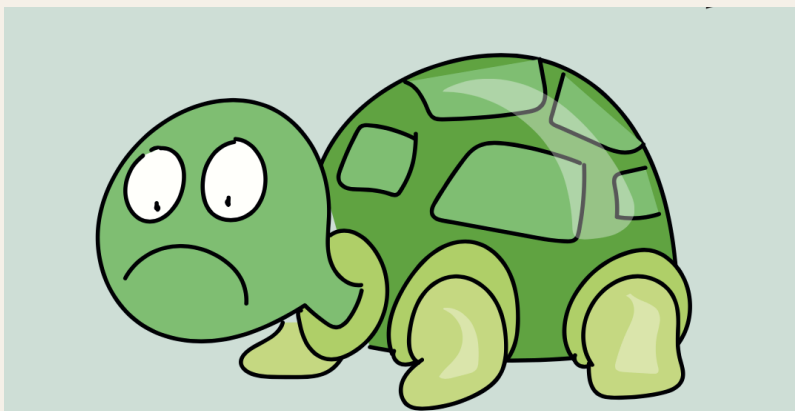
*Ouverture: Questa storia ebbe inizio quando il coccogrillo rubò il suo primo sorriso e quando la più sdentata delle tartamaghe se ne accorse.*

*Muga, chiamata anche TartaMuga, era l'addetta al controllo dei sorrisi.*

*E fu proprio in quella fredda mattina di primissimo inverno che vide disegnata sulla faccia di Ruga una riga fatta a semicerchio all'ingiù, al posto del suo solito bel sorriso. Subito Tarta-Muga strizzò l'occhio sinistro e cercò di mettere a fuoco la faccia di Ruga. Ma niente.*

*Poi prese il binocolo, perlustrò tutta la zona, ma ancora niente. Infine chiude tutti e due gli occhi, fece tre giri in senso orario su sé stessa, tirò fuori anche la radio per sapere che cosa si diceva, ma sulla faccia di Ruga si vedeva quella strana riga all'ingiù.*

*E Ruga? La nostra Ruga non sapeva ancora nulla, sentiva solo uno strano formicolio intorno alla bocca e continuava a darne la colpa a quel nuovo dentifricio. A quel punto TartaMuga decise di dare l'annuncio: "Il sorriso di Ruga era stato rubato!". E tutto questo accadeva un giorno sul Cerchiocontinuo delle Tartamaghe che si trova nella lontana Terra dei Respirasbuffo.*



[Ascolta l'audio](#)

## IL METODO RITMÌA®

### Rilassamento e respirazione

Il Metodo RITMÌA® è una pratica completa tra musica, movimento ed espressività che permette di fornire ai bambini e agli adulti una proposta interdisciplinare organica sul piano dei linguaggi non verbali e dell'educazione emotiva.

In RITMÌA® l'elaborazione di andature, posture e pratiche respiratorie originali – dette “Respiricanto” – si integra al fare e ascoltare gli elementi musicali di base e la musica. Con RITMÌA® si potenziano l'ascolto di sé e dell'altro, l'autocontrollo, la concentrazione, il rilassamento, la consapevolezza del vissuto emotivo.

Per saperne di più: [www.metodo-ritmia.it](http://www.metodo-ritmia.it)

## ATTIVITÀ 2

### Dal testo alle immagini

Riflettiamo: “Che cosa racconta questa storia? Come si sarà sentita Ruga senza il suo sorriso? Stampiamo la **CARTA 1**.”



Lasciamo che i bambini rappresentino, all'interno del cerchio, ciò che li ha colpiti di più della storia. Questa struttura rappresenta il setting della pratica Ritmìa: disegnare o muoversi dentro questo spazio definito facilita concentrazione e attenzione.

Appendiamo i disegni in classe e scriviamo: "Souvenir dalla Terra dei Respirasbuffo".

### ATTIVITÀ 3

## "Respiricanto" in classe e in palestra

Ritrovare il sorriso non è semplice, ma parlando la lingua dei Respirasbuffo e delle Tartamaghe possiamo cercarlo dentro di noi.

In palestra, riproduciamo il "Cerchiocontinuo delle tartamaghe" per terra con il nastro adesivo: sarà il nostro terreno di gioco.

Le esecuzioni si possono fare seduti, alternando passi sul posto o eseguendo l'andatura delle tartamaghe (**CARTA 2**) dentro il cerchio a terra: si gattona piano con gli avambracci a terra (gambe e braccia corrispondenti si muovono insieme).



Seduti, “sentiamoci” nell’ascolto, provando a individuare ed emettere, prima con spontaneità e poi in modo più preciso.

## Il Respirocanto della leggerezza

Iniziamo con “la lingua dei Respirasbuffo”. Prima ascoltiamo la traccia, poi proviamo:

BFAH SCHAFF  
BFAH BFAH SCHAFF  
BFAH SCHAFF BFAH BFAH BFAH SCHAFF

Queste respirazioni sono “ritornelli” che, vibrando in determinate zone del corpo, muovono in profondità la muscolatura, provocano sensazioni ed emozioni, facilitano l'apprendimento ritmico e melodico.

Ricordiamoci di inspirare prima di ogni esecuzione anche parziale e, tra un respiro e l'altro, respiriamo spontaneamente per evitare l'iperventilazione. Le sillabe che compongono il Respirocanto risuonano nella testa e nel torace, favorendo distensione e leggerezza.

## Il Respirocanto Tartamago o del sorriso

Proseguiamo con le respirazioni “del sorriso”:

BA BA BA BE  
BA BA BA BEBE  
BA BA BA BEBEBE  
BA BA BA BE

Questo Respirocanto mette in vibrazione la zona dell'ombelico, rilassa il diaframma e induce una sensazione di distensione. "Che cosa si prova? È vero che ci si sente rilassati? Lo suggeriamo a Ruga per ritrovare il sorriso?".