


RITMÌA®, un metodo che unisce musica, movimento ed espressività

Una proposta interdisciplinare organica sul piano dei linguaggi non verbali e dell'educazione emotiva: da quest'anno su "La Vita Scolastica" con lezioni per tutte le classi

 di **Sonia Simonazzi**  1 minuto di lettura 16 settembre 2024



Percorsi didattici e audio

Il metodo Ritmìa è una pratica completa che unisce musica, movimento ed espressività e che permette di fornire ai bambini fin dalla prima infanzia, ma anche agli adulti, una proposta interdisciplinare organica sul piano dei linguaggi non verbali e dell'educazione emotiva.

In RITMÌA® lo studio specifico nell'elaborazione di andature, posture e pratiche respiratorie originali, dette "Respiricanto", si integra al fare e ascoltare gli elementi musicali di base e la musica; in questo modo fornisce una propedeutica efficace alla formazione musicale, motoria e performativa. Il metodo RITMÌA® potenzia l'ascolto di sé e dell'altro, l'autocontrollo, la concentrazione, il rilassamento e la consapevolezza del vissuto emotivo.

I fondamenti pedagogici

Dai movimenti che bambine e bambini eseguono spontaneamente durante il gioco derivano particolari sensazioni che possono acquisire un valore simbolico: correre in punta di piedi con le braccia aperte suggerisce l'imitazione del volo, mentre camminare a quattro zampe sottintende significati completamente diversi. Per comunicare le loro sensazioni i bambini tendono a identificarsi con varie immagini, ad esempio un leone per esprimere aggressività o una farfalla per indicare fragilità e leggerezza. I suoni del respiro e della voce, le sonorità create dal corpo che si muove e dalla manipolazione degli oggetti accentuano l'immedesimazione nei simboli rappresentati e diventano prolungamenti di sé stessi nello spazio. Attraverso l'insieme di gesti e suoni i bambini raggiungono il mondo esterno, creando stati emotivi che comportano reazioni toniche o motorie.

I criteri metodologici

L'approccio RITMÌA® prevede che i piccoli scoprano gli strumenti musicali durante il gioco e inizino a manipolare i suoni che si creano dando loro lo stesso valore simbolico che attribuiscono spontaneamente ai loro gesti. In questo modo il battere ritmico di un tamburo non sarà più una successione di colpi ripetuti automaticamente ma diventerà un accompagnamento a particolari movimenti, sottolineando e rafforzando sensazioni e immagini.

Il gruppo diventa "un'orchestra in movimento nello spazio" dove i suoni dei singoli si intrecciano con quelli dei compagni per creare particolari effetti timbrici, strutture ritmiche e melodiche, combinazioni armoniche sempre più complesse: un'esperienza musicale che si costruisce anche attraverso l'utilizzo di originali tecniche respiratorie chiamate "respiricanto", rispettando il proprio turno d'intervento, osservando in silenzio e proposte degli altri, ascoltando e discriminando attraverso la percezione di sé stessi e del gruppo le varie suggestioni sonore.

Un apprendimento musicale facilitato

La grande innovazione della pratica di RITMÌA® è rappresentata dai *respiricanto*, strutture melodico-ritmiche basate su suoni onomatopeici tratti dal verseggiare che l'essere umano emette quotidianamente, in alternanza al linguaggio verbale, per esprimere determinate emozioni. Ogni *respiricanto* ha la caratteristica della circolarità e quindi è spontanea la ripetizione costante e la memorizzazione. Le strutture melodico-ritmiche dei *respiricanto* sono costituite da tutte le cellule ritmiche e intervalli melodici di base della musica strutturata sul sistema tonale e modale. Sono pensati, grazie alle loro caratteristiche timbriche, per far vibrare

determinate zone del corpo e quindi definire sensazioni specifiche. Persone di culture e lingue differenti, soggetti con disabilità o con fragilità emotiva trovano in questo scambio linguistico un benessere emozionale che facilita l'inserimento nel gruppo. Queste tecniche respiratorie diventano ancora più efficaci in sinergia con musiche, strumenti musicali, movimenti ed espressività artistica ed emotiva.

La pratica progressivamente più strutturata di schemi motori, posture e tecniche respiratorie facilita un approccio rilassato all'uso degli strumenti e una esecuzione strumentale molto precisa dal punto di vista ritmico e della sincronicità di gruppo a partire dai tre anni d'età.

L'ascolto del silenzio

Un altro importante obiettivo di RITMÌA® è lo sviluppo della capacità di ascoltare il silenzio come momento di autocontrollo e concentrazione, nonché come mezzo per enfatizzare le sensazioni psicofisiche indotte dalla stimolazione sonora e dagli schemi motori. L'esecuzione di alcune posizioni da mantenere nell'immobilità in alternanza agli schemi motori permette di avvicinarsi in modo graduale al controllo del respiro, a una crescente consapevolezza degli stati di rilassamento e a uno spontaneo rispetto del silenzio durante l'attività.

Creatività, rilassamento e concentrazione

Dopo il laboratorio RITMÌA® i bambini tendono a ripetere spontaneamente, nelle loro attività del quotidiano e nel gioco libero, i *respiricanto* suonando qualsiasi oggetto a disposizione. Inoltre utilizzano le respirazioni e i movimenti della pratica per rilassarsi prima di un'attività performativa o che reputano complessa.

Muoversi meglio e a "mente sgombra"

Si è evidenziato nei bambini lo sviluppo della capacità di ripetere, discriminare, rielaborare gli esercizi motori (schemi motori di base, posture e pratiche respiratorie) in rapporto alla stimolazione sonora. La ricerca ha evidenziato un potenziamento, rispetto alle altre pratiche motorie e musicali di gruppo, della capacità attentiva, del rispetto dei tempi di intervento, dell'ascolto del silenzio. Si è notato un modo di muoversi nello spazio più consapevole e controllato e una partecipazione attenta ai momenti di rilassamento.

Negli adulti la pratica di RITMÌA® favorisce la mobilitazione di tutte le giunture, il potenziamento muscolare e in modo particolare, grazie alle tecniche respiratorie, lo scarico delle tensioni in eccesso con una forte percezione della mente "senza pensiero" e molto

concentrata. Questo fa di RITMÌA® un metodo utilissimo per prepararsi a una pratica performativa sia artistica che sportiva, ma anche per affrontare le difficoltà del quotidiano.

Il vissuto emozionale del gruppo

Ogni gioco della pratica RITMÌA® è pensato e organizzato per far percepire a tutto il gruppo un vissuto emozionale analogo. Al termine di ogni attività ci si definisce in uno stato di rilassamento specifico, convogliando sensazioni come leggerezza, completezza, profondità, accoglienza, forza dell'azione, temperanza, vivacità, elevazione e introspezione. I bambini elaborano e interiorizzano queste sensazioni attraverso l'immedesimazione nel simbolico di ogni gioco, gli adulti attraverso la verbalizzazione. La giusta concatenazione delle varie attività di gioco porta il gruppo a un finale di calma ed equilibrio. L'utilizzo, durante la pratica, di strumenti suonati dal vivo fa della performance musicale un complemento fondamentale per il raggiungimento di questi obiettivi.

Il metodo Ritmìa è stato ideato da Sonia Simonazzi nel 1993

Per saperne di più

www.metodo-ritmia.it

[Metodo Ritmia® | Il sorriso di Ruga](#)