

Come gestire le emozioni attraverso musica e movimento

A cura di Helga Dentale



23 gennaio 2025

Di che cosa parliamo oggi?

Due linguaggi in connessione

MUSICA



ASCOLTO

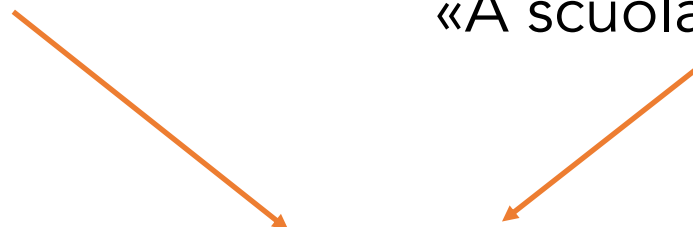
MOVIMENTO



CORPO

«A scuola con il corpo»

EMOZIONI



Metodo Teatro in Gioco®



23 gennaio 2025

1. Che cosa senti?

Attività di Musica

*La Musica ha la straordinaria capacità di toccare in noi corde profonde, di **suscitare emozioni** e facilitare la loro espressione.*

- Selezioniamo **brani musicali diversi** (come *Chiaro di luna* di Debussy, *Il Carnevale* di Saint-Saens...), ascoltiamo e poi condividiamo le nostre emozioni.
- Associamo alla musica alcune **parole** legate a emozioni e immagini.
- Scriviamo liberamente queste parole dando vita a un **testo poetico**.
- Leggiamo il testo accompagnati dalla musica cercando di **comunicare l'emozione** suscitata.



2. Danziamo l'emozione

Attività di Musica e Movimento

Danzare ascoltando la musica è un atto espressivo estremamente coinvolgente: permette di conoscere meglio il proprio corpo, di relazionarsi con gli altri e soprattutto di comunicare le emozioni in piena libertà.

- Proponiamo un'esperienza di **danza creativa**, invitando tutti a muoversi liberamente nello spazio a disposizione.
- Dopo apriamo uno **spazio di dialogo**: «Che cosa avete provato durante l'attività?».
- Ciò permette di costruire significato insieme e di sviluppare autoconsapevolezza emotiva.

Metodo Teatro in Gioco®



«Volteggiamo liberi con gioia»



3. Il ritmo delle emozioni

Attività di Musica e Movimento

Materiali di tipo diverso possono trasformarsi in strumenti per rappresentare le emozioni attraverso il ritmo, il suono, il movimento.

- Mentre danziamo, **carta e cartone** possono essere scossi, appallottolati e riaperti o strappati per creare un «concerto» che esprima emozioni diverse.
- Fogli di **giornale** o **carta velina** e **stoffe** fluttuanti possono essere mossi intorno a sé per esprimere l'emozione accompagnando i movimenti del corpo.



«In questa danza, i fogli di giornale sono diventati strumento per esprimere e gestire la rabbia: i gesti sono pieni di energia, il ritmo è molto intenso».

Metodo Teatro in Gioco®



4. Il corpo racconta

Attività di Movimento e linguaggio teatrale

Attraverso il linguaggio teatrale, il corpo racconta ed esprime emozioni in modo intenzionale.

- Invitiamo un alunno a pensare a **un'emozione** e a interpretarla con il linguaggio del corpo **in una posizione statica**. I compagni giocano a indovinare. A turno tutti sperimentano l'attività.

«Pensa a un'emozione e interpretala nel modo in cui ti siedi».

- Proponiamo noi un'emozione (gioia, rabbia, paura, tristezza, disgusto) e invitiamo tutte le bambine e i bambini a interpretarla utilizzando esclusivamente il linguaggio corporeo e **muovendosi nello spazio** a disposizione.



Metodo Teatro in Gioco®

5. L'emozione lascia traccia

Attività di Musica, Movimento, Arte

Possiamo «ascoltare il suono dei colori», come sosteneva l'artista Kandinskij, e allo stesso tempo possiamo “vedere” i colori della musica.

- Facciamo riascoltare i brani della prima attività, mettiamo a disposizione grandi **fogli bianchi** e **colori a dita** e chiediamo ai bambini e alle bambine: «Che colore ha questa musica secondo voi? Rappresentate liberamente».

Metodo Teatro in Gioco®



«I colori dell'emozione tramessa dalla musica»

23 gennaio 2025



6. Diamo forma alle emozioni

Attività di Musica, Movimento, Arte

- La musica si traduce in gesto pittorico attraverso l'**action painting** e il **dripping**: il corpo comunica l'emozione e la rappresenta attraverso il colore.

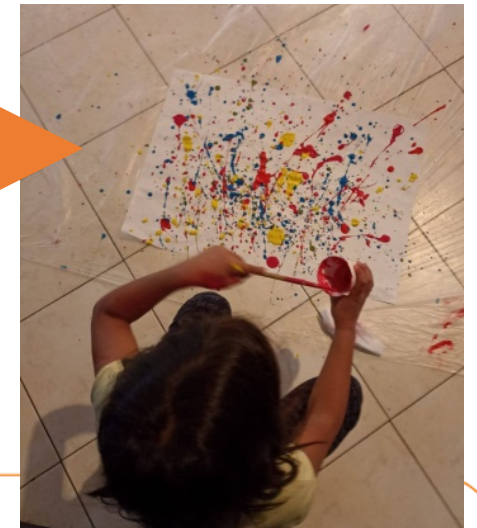


Metodo Teatro in Gioco®

«Stiamo lavorando sulla gioia: bambine e bambini stanno creando una “scatola della gioia” mentre ascoltano la musica: il corpo è protagonista dell’atto espressivo».

«Qui il colore Viene “sgocciolato” direttamente sul foglio a ritmo di musica».

Metodo Teatro in Gioco®



In tutte queste attività il **corpo** è stato protagonista dell'atto espressivo. La **musica** e il **movimento** sono diventati parte integrante di una **didattica creativa e inclusiva** offrendo alle bambine e ai bambini esperienze ricche di stimoli da sperimentare in un **tempo lento**.

La **musica**, il **corpo**, il **movimento** ci hanno aiutato a strutturare un percorso di **educazione emotiva** necessario per sviluppare **consapevolezza**, per imparare ad **autoregolarsi** e a **comunicare** in modo efficace.

