**Titolo della proposta***: La danza degli elementi*

**Referente**

Lisa Biancalani tel.: 3296027263, e-mail: lisa@favolara.it, PEC lisa.biancalani@pec.it, www.favolara.it

**Modalità di realizzazione e sviluppo delle tematiche nelle varie fasi del progetto:**

Il progetto proposta sarà realizzato a partire da letture animate secondo la tecnica narrativa e dialoga. In questo percorso si useranno albi illustrati e inoltre ci si avvarrà di tecniche di narrazione cross-mediale basate sulle proiezioni di cortometraggi o video particolari. Dopo la parte narrativa si provvederà alla realizzazione dei laboratori, basati su danza-terapia (uso psicoterapeutico del movimento per migliorare salute e benessere, attraverso una integrazione degli aspetti emotivi, sociali, cognitivi. Sarà possibile realizzare una documentazione delle attività attraverso foto (senza ritrarre direttamente i discenti), produzione di una relazione, archiviazione di elaborati realizzati durante i laboratori.

**Finalità specifiche:**

Nel corso degli ultimi due anni, a causa della pandemia da covid-19, i bambini e le bambine hanno subito un impatto durissimo; gli effetti, di medio-lungo periodo sono riscontrabili a diversi livelli: dal benessere psico-fisico, agli apprendimenti e allo sviluppo. In considerazione di ciò, si realizzerà un progetto educativo basato sulla relazione tra corpo, musica e danza e gli elementi naturali. Oltre a ciò, si lavorerà sul rapporto tra emozioni e corpo, in particolare grazie ad esercizi di danza e musica per migliorare la conoscenza del proprio corpo e le sue potenzialità, ovvero immagine corporea, coordinazioni motorie, forma e movimento, lateralizzazione, adeguamento al ritmo. Il tutto teso a facilitare la relazione con sé stessi, l'altro e col gruppo.

**Target di riferimento:**

- tutte le classi della scuola d'infanzia

## *Descrizione generale della proposta con obiettivi, contenuti, attività*

Il laboratorio di danza-terapia che si propone si basa su una danza psicomotoria, che possa guidare i partecipanti allo sviluppo di abilità attraverso il movimento libero tramite esercizi di danza e musica, facendo riferimento al legame tra corpo ed elementi naturali (ovvero danza dell'acqua, danza del mare, danza del vento, danza dei fiori e danza degli alberi). La danza Psicomotoria è una disciplina particolarmente adatta ai bambini dai 3 ai 5 anni, poiché è un percorso di crescita e sviluppo di sè che attiva tutti i processi cognitivi e di relazione utilizzando il corpo e le funzioni tonico-emozionali. La danza è l'attività psicomotoria per eccellenza: permette di migliorare la conoscenza del proprio corpo e le sue potenzialità (immagine corporea, coordinazioni motorie, forma e movimento,...); permette di esplorare lo spazio (piani, direzioni, geometrie), il tempo, il peso, il flusso del movimento; favorisce lo sviluppo del senso ritmico, il coordinamento motorio e ritmico

corporeo (lateralizzazione, adeguamento al ritmo,...); favorisce la relazione con l'altro e col gruppo, in quanto collettive (girotondi, schiere, catene,...) la loro esecuzione richiede un controllo motorio individuale, ma coordinato alla musica e agli altri e quindi ciò che ciascuno fa acquista significato ed ha valore nella relazione; coinvolgono il corpo e le emozioni, il bisogno di conoscere delle regole e di adeguarsi ad esse, lo stare in gruppo, dove le energie di tutti sono indispensabili per conseguire l'obiettivo condiviso.

Il percorso che si propone in particolare utilizza una tecnica di danza basata sulla disciplina dei *5 ritmi*. Questa tecnica si basa sul fatto che il movimento in musica è come medicina capace di curare e di guidare le emozioni di chi la pratica. La danza si basa su musiche che ricreano stadi emozionali dell'essere che sono i seguenti: Fluire, Staccato, Caos, Lirico, Quiete. Questi stadi si articolano in un'onda sonora, che si sviluppa appunto attraverso su 5 tipi di ritmo e musica. Questa disciplina non prevede movimenti o passi specifici; si basa, infatti, sul concetto di danza libera, non strutturata, per poter far esprimere liberamente il corpo a seconda degli input musicali. A fianco di questa tecnica poi, saranno realizzati anche esercizi di rilassamento basati sulla disciplina della *shakti dance* o yoga della danza, attraverso l'ascolto di mantra con piccoli movimenti ripetuti. Nella parte della danza oltre ai movimenti in modo autonomo e libero, saranno realizzati alcuni esercizi di movimenti guidati, ma mai relativi a tecniche di passi precisi, lo scopo sarà quello di sentire un suono, un ritmo, identificarlo e muoversi con esso.

Agli incontri sarà abbinato un elemento tematico basato sulla natura e i suoi elementi, per interpretare, grazie al movimento e alla musica, stati emotivi e costruire allo stesso tempo storie simboliche in movimento. Per introdurre ogni singolo incontro si utilizzerà un momento introduttivo meta-narrativo basato su storie che potevano essere veicolate con immagini, albi illustrati o filmati. A seguito della prima parte si chiederà ai bambini e alle bambine partecipanti di interpretare un ruolo e trasformarsi in un personaggio che avrebbero potuto mettere in scena attraverso movimenti guidati e liberi allo stesso tempo.

***Obiettivi specifici previsti:***

- Acquisire un buon livello di autonomia motoria e mentale di base, grazie alla danza e gioco simbolico;
- Potenziare le capacità di attesa e di ascolto, grazie alla musica in onda sonora dei 5 ritmi e capacità di immedesimarsi in vari stadi;
- Potenziare la capacità di condividere, collaborare e aumentare i tempi di attenzione, grazie all'interazione di gruppo.

**Organizzazione e numero degli incontri**

Se possibile si propone di dividere i partecipanti in piccoli gruppi da 6-8 partecipanti ciascuno.
Numero incontri: 4 incontri per gruppo, da 1 ora ciascuno.

**Descrizione di ciascun incontro**:

- Primo incontro: Il primo incontro si basa sull'acqua, sarà introdotto da varie immagini e illustrazioni che faranno vedere le forme dell'acqua: una goccia di pioggia, la pioggia, un fiume placido, un lago, un mare in tempesta, ghiaccio e di nuovo acqua placida. Ai bambini e bambine si darà in mano una goccia di carta, appositamente preparata in varie misure e con graduazione di colori diversi, richiamanti i vari colori dell'acqua. Tramite l'utilizzo del gioco simbolico si chiederà ai partecipanti di provare a pensare di essere una goccia d'acqua e di muoversi come essa, trasformandosi a seconda delle musiche di sottofondo, in pioggia, fiume, mare, etc. Ad ogni stadio dell'acqua corrisponderà un ritmo e una emozione. Alla fine di ogni incontro, dopo un momento di rilassamento, si chiederà ai bambini di raccontare cosa avevano fatto e sentito.

- Secondo incontro: L'incontro sul mare, sequenziale a quello sull'acqua sarà introdotto dal *silent book* di Suzy Lee, *L'onda*, edito da Corraini. Questo albo racconta l'incontro di una bambina con il mare e le sue esperienze sulla spiaggia. Dopo la fase di narrazione ai bambini e bambine si darà un pesciolino di carta, anche in questo caso di varie forme e colori; su vari temi e ritmi musicali si chiederà di interpretare il gioco simbolico dei pesciolini. Muovendosi in un mare immaginario, con l'aiuto di stoffe colorate. Nuotandomuovendosi con danza libera, in varie forme del mare, affronteranno in modo simbolico la tempesta e poi sono approderanno sulla riva, trasformandosi in conchiglie, per poi rilassarsi cullati dal suono delle onde.

- Terzo incontro: sarà introdotto l'elemento del vento, in una forma narrativa a voce e con l'ausilio di vari strumenti: piume, aquilone, girandola, etc. Così i partecipanti, trasformati in uccellini, dopo aver apposto una piuma sulla maglietta, danzeranno trasportati dal vento, prima dolcemente e poi in modo più energico quando il vento diventava più forte, per poi tornare a posarsi sui rami.

- Quarto incontro: si introdurrà l'elemento della terra, ma anche del fuoco. I bambini e le bambine danzeranno come se fossero fiori, dopo aver visto un video rappresentante lo sviluppo dei fiori, da seme a piantine, riscaldate dal sole e mosse dal vento. A ciascun partecipante sarà dato un seme, seguirà una danza seguendo il percorso di crescita, in modo simbolico.

Tutti i partecipanti potranno, attraverso la danza libera e gioco simbolico, sperimentare che la danza può essere tutto ciò che il corpo sente di poter ballare, esprimendo sé stessi, senza costrizioni. La parte del gioco simbolico e della narrazione servirà a veicolare la danza come un mezzo per esprimere e giocare a ritmo di musica.