



Proposte di gioco, esplorazioni e pratiche di movimento per adulti e bambini.

Eserciziario #2



Questo eserciziario è composto da una serie di piccoli giochi di movimento per esplorare le possibilità del corpo di relazionarsi con lo spazio, con gli oggetti, con altri corpi e con l'immagine del corpo stesso. L'idea nasce dalla collaborazione con [Emanuele Enria](#), esperto del [metodo Feldenkrais](#) e performer.

Il quaderno è diviso in tre sezioni, ognuna dedicata a un oggetto domestico, che abita le nostre case e che diventa strumento creativo: la sedia, il tappeto e la coperta.

Ogni oggetto è associato al lavoro di importanti **artisti contemporanei**, che ci suggeriscono nuovi sguardi sul mondo.

Alcuni degli esercizi illustrati sono nati nell'ambito del progetto [Scambi d'Arte](#) - percorso di ricerca tra scuola e museo - una collaborazione tra [la Fondazione Sandretto Re Rebaudengo](#) e il [Coordinamento Pedagogico della Divisione Servizi Educativi della Città di Torino](#). La mostra [Altheia](#) di Berlinde De Bruyckere è stata la palestra e il teatro delle sperimentazioni.

Speriamo che questo quaderno possa essere uno strumento utile e divertente per le famiglie, per gli educatori e soprattutto per i bambini e le bambine.

Estratto dell'intervista
di Antonella Vitelli a
Emanuele Enria.
Movimento,
consapevolezza e ascolto.
Il metodo *Feldenkrais*.

L'approccio al movimento, al sentire, al percepire, persino al pensare che Moshe Feldenkrais è stato in grado di sviluppare attraverso il metodo Feldenkrais nasce dalla sua capacità di **avere trasformato l'intera esperienza di vita in una pratica continua**, così come nell'arte, il confine tra pratica e vita svanisce. Credo che nulla lo esprima meglio del canto gregoriano: un'esperienza collettiva e sensoriale di una pratica, quella del cantare, accordandosi reciprocamente attraverso l'ascolto, la sensazione e il posizionamento del corpo nello spazio. A cui si aggiunge la trasmissione reciproca dentro la meravigliosa varietà delle voci. In questo risiede la fiducia nel fatto **di poter imparare ascoltando, sperimentando e percependo**.

Sono partito da lontano per provare a rendere più chiaro quello che è il cuore dell'approccio delle pratiche Feldenkrais: **imparare a gustare il movimento**, a percepirne la sensazione. Il mondo contemporaneo con la sua frenesia ci ha così poco abituati a farlo. **Il movimento è diventato una sorta di scossa elettrica continua**, indecifrata, che subiamo. O che agiamo come riempitivo o compensazione. Purtroppo senza accorgerci che, giorno dopo giorno, questo modo di subire i movimenti inibisce la nostra soglia di attenzione e percezione fino dentro le fibre muscolari e il nostro sistema nervoso. Mi viene in mente un'illuminante osservazione di Marshall McLuhan: prendete l'esempio della luce elettrica, ci dice. Essa è informazione allo stato puro. È medium senza messaggio, a meno che... A meno che quella scossa elettrica, la stessa che evoca proprio le connessioni nervose dentro il nostro cervello, le sinapsi, **a meno che questa trasmissione non diventi più armoniosa, sensibile, ascoltata e non solo subita**.

*La cultura è il potere di
abitare il mondo, di rendere
il mondo abitabile.*

Il punto è accorgersi che **il movimento del corpo è sempre rivelatore di informazioni**. Non solo dell'azione finalizzata a quello che sto facendo, tipo: corro per fare 15 km. Cammino per andare in ufficio, oppure prendo la macchina. Vado in palestra. Nelle pratiche Feldenkrais mi interessa piuttosto il come esegua l'azione, come la sento, qual è l'immagine del movimento che ne ho. Un aspetto fondamentale: **l'immagine del movimento**. Che **implica l'immagine del mio corpo**, perché dentro il corpo convergono tutti questi elementi. Visto e sentito da dentro il nostro corpo è una continua scoperta, basta provare a percepire la nostra bocca: ci avete mai provato al di fuori della funzione specifica di masticare, o parlare? È come entrare dentro una grotta ed esplorarla.

Un tema che ho potuto indagare attraverso un [workshop](#) dal titolo **La voce delle sirene** alla [Fondazione Sandretto Re Rebaudengo](#) in occasione della mostra di [Alex Cecchetti – Cetaceans](#). Muovendoci, consapevolmente e inconsapevolmente, disegniamo noi stessi nello spazio. **Siamo un paesaggio da percorrere** continuamente. Un invito a rimanere in uno stato di attenzione e esplorazione continuo, tra ciò che è dentro e fuori di noi: qui si gioca la partita più bella e complessa.

Il movimento del corpo nello spazio è sempre una sorta di scrittura: il come registriamo il movimento dentro il sistema nervoso assomiglia a una vera e propria mappatura, al corso di un fiume con i suoi rivoli, le sue diramature. Ogni **forma di apprendimento attraverso il movimento** riprende questa scrittura, modificandola e riscrivendola. Apprendere dunque nel suo senso più generale, è acquisire nuove risposte agli stimoli che ci arrivano. Si diventa pienamente consapevoli di un movimento quando se ne può cambiare l'intensità, la velocità, il ritmo e l'intonazione. E allora diventiamo davvero liberi di costruire e decostruire il movimento.

C'è un concetto interessante nei tuoi scritti che è quello di «imparare a imparare» e si collega ai bambini. Come si muovono i bambini e cos'ha in più il loro movimento rispetto a quello degli adulti?

Il punto fondamentale è aver ben chiaro come impara un bambino. Non solo perché è tenero e dolce osservare i bambini, ma per come imparano esplorando, per come costruiscono le loro connessioni in quel momento privilegiato di **esplorazione del proprio corpo** che ancora non conoscono. Pensiamo solo al viaggio del loro primo anno di vita, insieme ai primi nove mesi dentro alla pancia della mamma, fino ad arrivare in piedi e fare i primi passi. Ognuno dei movimenti che usa, fin dalla nascita, è un movimento esplorativo per imparare da quel che sta facendo. È uno stato di grazia che ogni artista sogna, poter rimanere dentro questo stato di ricerca.

Ogni bambino riproduce e condensa magicamente su di sé, nel suo evolversi, le stesse fasi di evoluzione della specie: dall'ambiente liquido in cui si trovava, al suo primo rapporto con la gravità, come successe alle prime creature anfibe che passarono dall'acqua alla terra ferma, adattando il proprio corpo a nuove funzioni. Si espande nello spazio strisciando e gattonando, arriva su quattro zampe e quando ha sviluppato il movimento dei centri superiori (testa, collo, bacino, anche) i suoi piedi saranno pronti a farlo salire in piedi. A quel punto, e questo è il grande paradosso sociale che mi affascina, avrà già barattato questo immenso bacino esperienziale per circoscriverlo alla tradizione sociale che gli sta intorno. Scoprendo che molti di questi movimenti, come leccare, annusare, strisciare, gattonare, rotolare, non gli sono più concessi. **Quello che mi interessa è riuscire a mantenere vivo anche negli adulti, e con i bambini di ogni età, questo stato di esplorazione,** cogliere in questa fase dello sviluppo infantile il processo di massima connessione tra il movimento e l'imparare dal movimento stesso. Fondamento di quello che oggi viene chiamato **apprendimento organico** o anche **educazione somatica.**



INIZIA IL GIOCO!

Regole del gioco: due o più partecipanti, almeno 30 minuti di libera concentrazione e ascolto, una sedia, un tappeto o una coperta, un po' di spazio e immaginazione.

Ecco **una domanda per iniziare il nostro viaggio:** che cosa rende bello un gesto? Dalla semplice intenzione di un'azione al muovere impercettibilmente un solo dito? Forse il fatto di mantenerci dentro una ricerca, dentro le regole del gioco?



Con una sedia

Ogni oggetto ha tante possibilità di essere sperimentato attraverso il corpo in movimento, in dialogo con altri corpi.

La sedia ha almeno quattro o cinque *finestre*, tanti punti di vista: possiamo guardarla e abitarla dall'alto, dal basso o a metà strada. Ogni posizione che assume il nostro corpo è uno sguardo differente che costruisce un nuovo alfabeto. Non è forse questo che ci chiedono l'arte e il linguaggio infantile? Di stare al gioco, con serietà e leggerezza allo stesso tempo, in ascolto delle nostre sensazioni. Quindi: **cosa si può fare con una sedia?**

Erwin Wurm, *Untitled (with chair) (One Minute Forever)*, 2019

Schiena contro schiena

Una sedia per due? Come possiamo metterci? In braccio, stretti uno all'altro, o ancora schiena contro schiena. In questa posizione non possiamo guardare negli occhi il nostro bambino/a ma **sperimentiamo un diverso contatto**, l'appoggio del peso del corpo, il sostegno e l'abbandono, in un gioco di equilibrio e complicità.



Sotto la sedia

Sopra o sotto la sedia? **Guardare a testa in giù** è una forma di stretching che tutti abbiamo sperimentato già dai primi mesi di vita, possiamo ripercorrere nel gioco con il nostro bambino/a i movimenti naturali di esplorazione dello spazio: la voglia di salire con il naso, con la bocca, di infilare un piede, di spiare di lato.



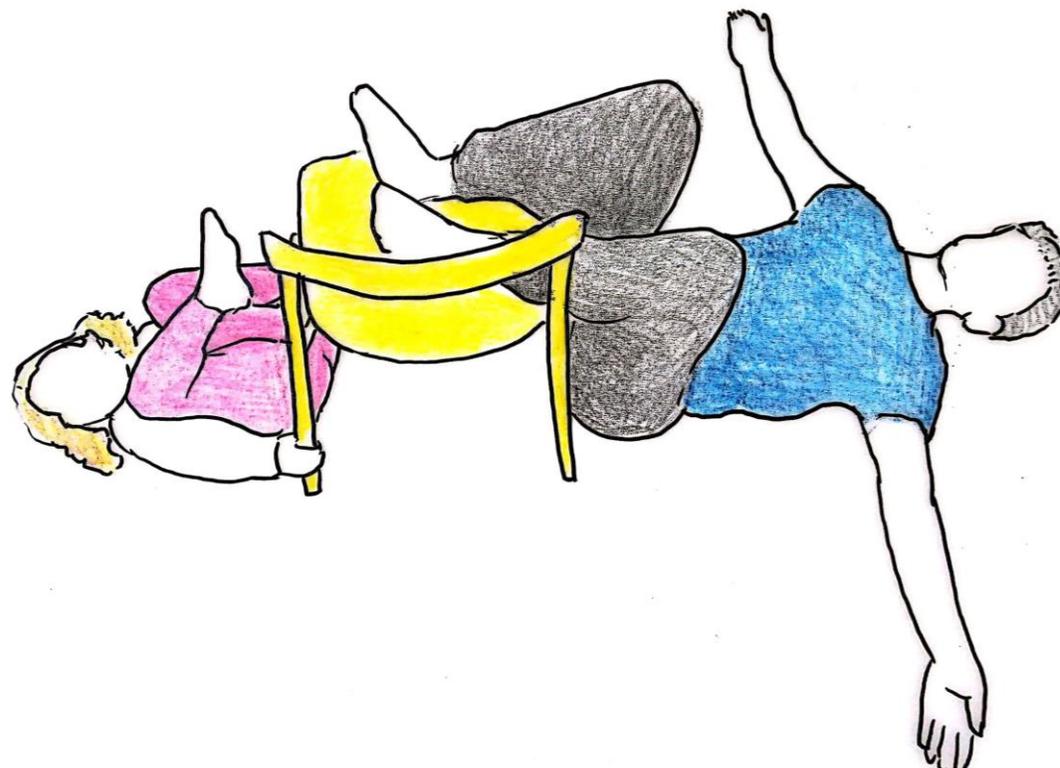
Sopra la sedia

E se le nostre posture diventassero una danza? Possiamo scegliere una musica che accompagni il nostro gioco. Ricordiamoci che in questa danza il movimento non deve avvenire di scatto, non dobbiamo avere fretta di arrivare al punto finale del gesto saltando parte del disegno della traiettoria. **Godiamo di ogni gesto** con il nostro bambino/a. La sfida è sentire dove inizia il movimento e percorre insieme tutto il tragitto.



Rilassamento e disegno

Spenta la musica utilizziamo la sedia come strumento per rilassarci. La schiena ben distesa sul pavimento, a contatto con il suolo, le gambe in alto posate sulla sedia. **Ascoltiamo il nostro respiro**. E perché no, dopo aver finito, possiamo sederci e **disegnare su un foglio bianco le traiettorie dei nostri movimenti**. Così come fa il bambino quando disegna gli oggetti attraverso lo scarabocchio: un segno che si muove nel foglio per raccontare la sua avventura, il tragitto spesso è accompagnato da suoni e vocalizzi che amplificano l'azione.





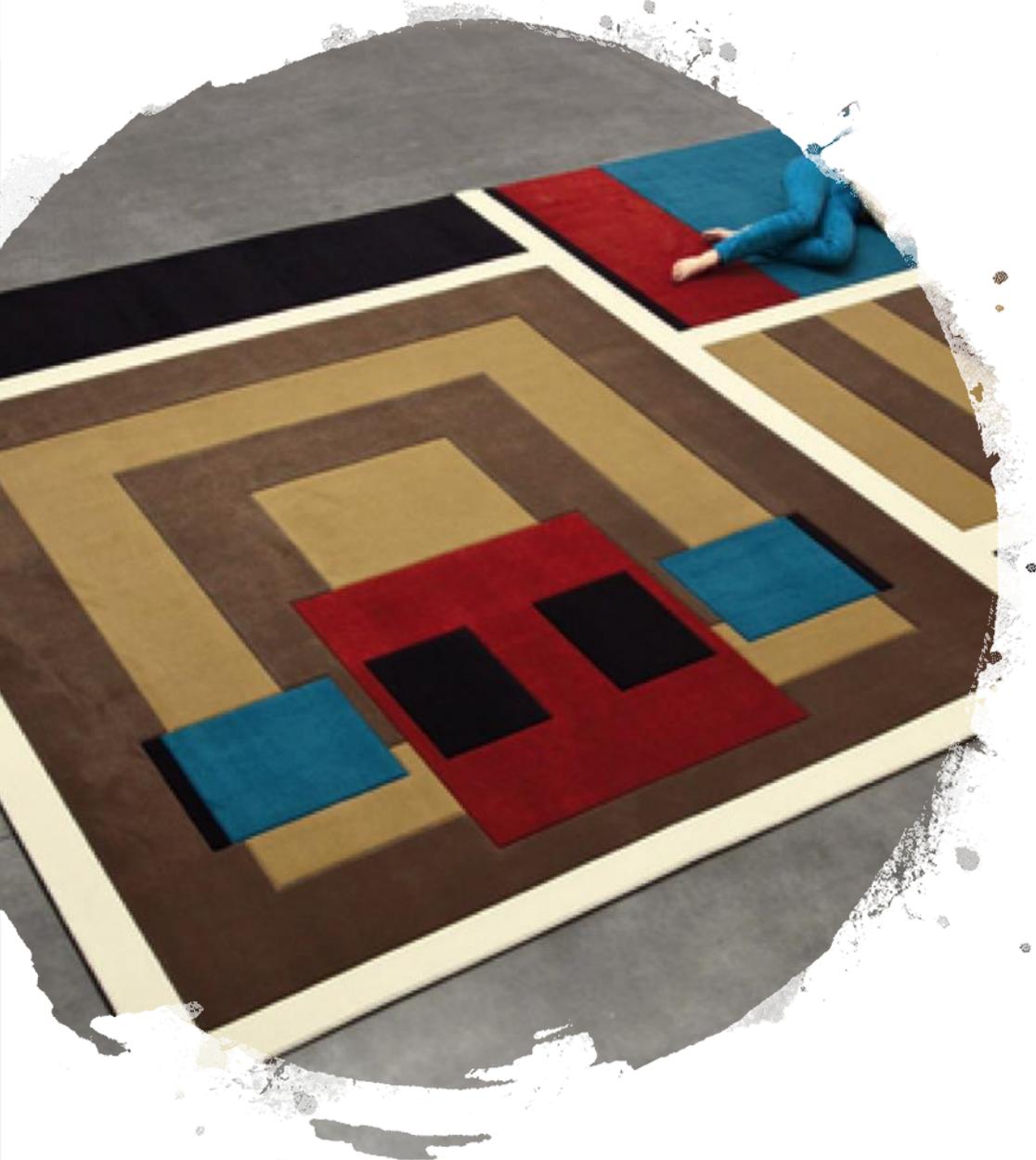
Sedie d'artista

La sedia è soggetto e oggetto dell'arte: può essere rappresentata attraverso la pittura, pensiamo alle sedute dei modelli ritratti dai grandi pittori, o dalla fotografia, come nel fotocollage di [David Hockney](#) (*Chair*, 1985), che ne ricostruisce l'immagine unendo insieme molteplici punti di vista. La sedia è anche oggetto d'interesse per scenografi e performer: un bellissimo esempio è l'uso scenico che ne fa [Pina Baush](#) nel suo *Café Muller* (1978).

L'artista e designer [Bruno Munari](#), con un gesto ironico e irriverente, propone *una Sedia per visite brevi* (1945): la seduta è pericolosamente inclinata e suggerisce peripezie per riuscire a starvi accomodati senza cadere. O ancora l'artista **Bruce Nauman** la capovolge, appendendola al soffitto, una sedia irraggiungibile e inabitabile che ridefinisce lo spazio. Bruce Nauman utilizza nella sua ricerca il proprio corpo e quello del visitatore come strumento di indagine della realtà, afferma che **l'arte diventa un'attività piuttosto che un prodotto**.

In questa direzione si muove anche la ricerca dissacrante di [Erwin Wurm](#), con le sue *One minute sculpture*: l'artista predispone delle istruzioni per il pubblico che partecipa attivamente alle *performance*, diventando scultura vivente per un minuto, attraverso l'interazione con semplici oggetti quotidiani.





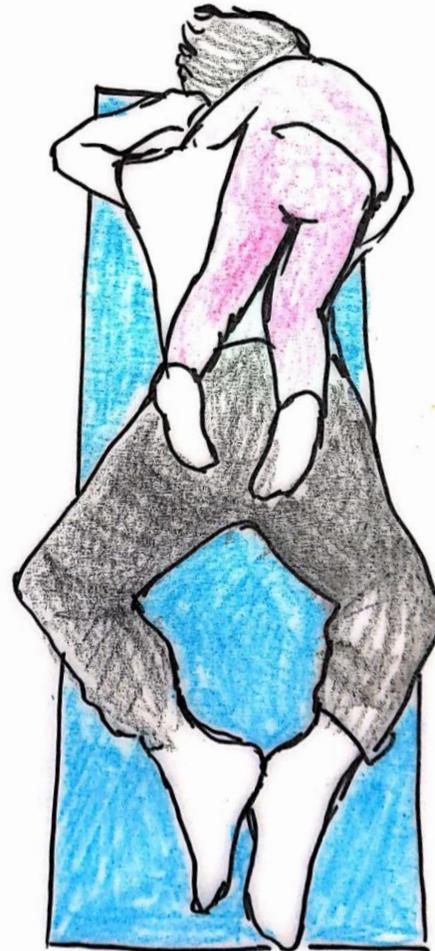
Sul tappeto

Il tappeto è un'oggetto antichissimo, che abita l'orizzontalità delle nostre case, il basso, il suolo, il pavimento: il **luogo privilegiato dal gioco dei bambini**. Il tappeto è un oggetto sacro in alcune culture e magico nell'immaginario infantile, è luogo del riposo e dell'accoglienza. È un oggetto domestico che ci permette di sederci con le gambe incrociate o di sdraiarci comodi, è un oggetto indispensabile nello yoga e in molte discipline del corpo. Si distende e si arrotola. **Cosa si può fare su un tappeto?**

Andrea Zittel, *A-Z Carpet Furniture (Cabin)*, 2012

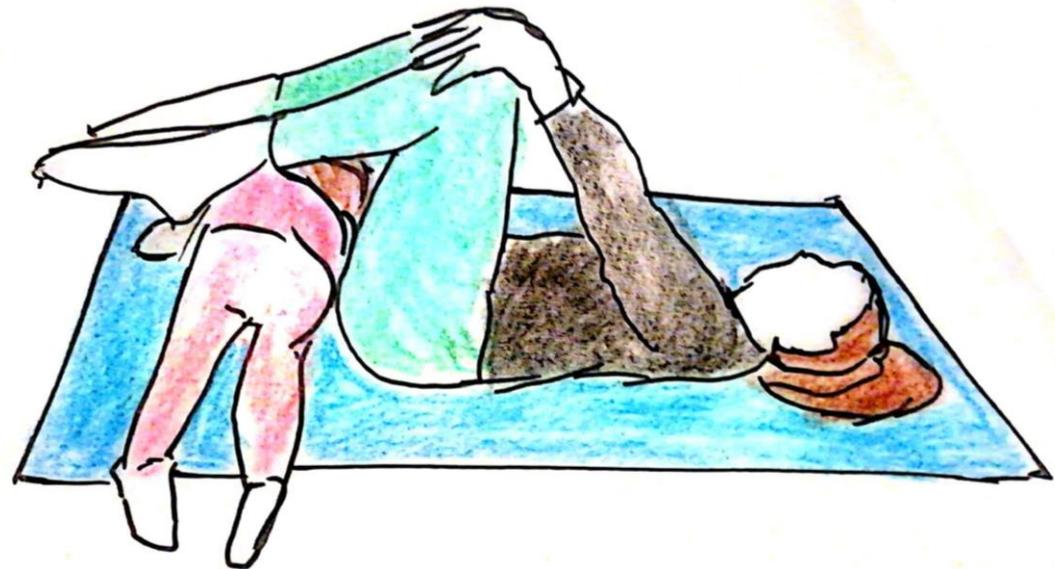
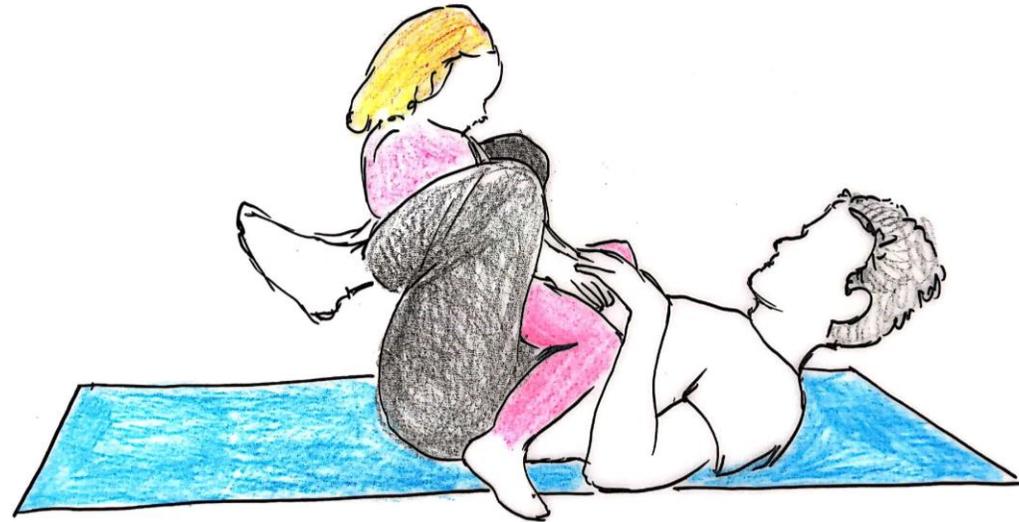
Stesi come neonati

Stendiamo con il nostro bambino/a sul tappeto **nella prima posizione che abbiamo assunto da neonati**. È bello sperimentarla con il proprio bambino/a sopra che la replica. Oltre a fare bene alla nostra colonna vertebrale, è come un ritorno a un'infanzia dello sguardo: non a caso i nostri organi di senso erano ancora così vicini al pavimento, prima di alzarci in verticale nel mondo.



Salire e scendere

Partiamo dalla posizione stesa e saliamo piano piano, esplorando differenti possibilità di movimento. Pensiamo al bambino che poco a poco tenta la salita in verticale! Ogni movimento e slancio, prima di arrivare in piedi, è **un modo per raccogliere informazioni sul corpo e l'ambiente: odori, sensazioni, misure e pesi.**



Rotolare

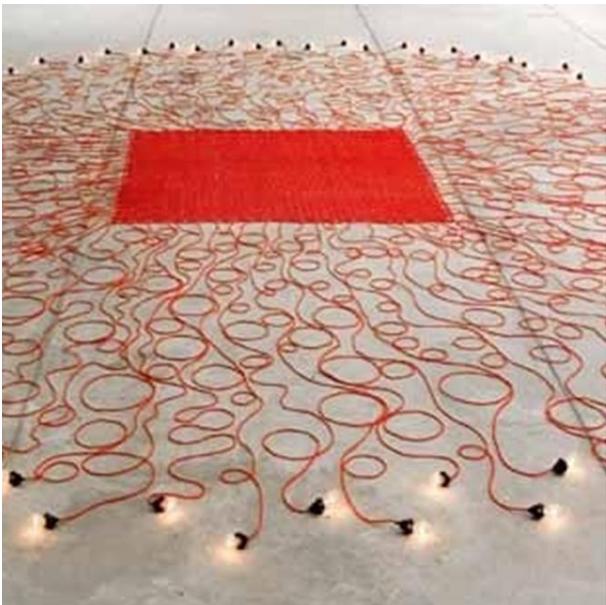
Nei primi anni di vita abbiamo riassunto il mondo: **siamo stati pesci, anfibi, rane, coccodrilli, cavalli...**e quel salto in piedi, quell'azzardo, ha cambiato per sempre il nostro punto di vista. Ma la fortuna è che queste esperienze le teniamo ancora tutte dentro di noi, e possiamo ripercorrerle con il nostro bambino/a attraverso il gioco. Sperimentiamo rotazioni, torsioni e capriole: ricondiamo di non forzare il nostro movimento o quello del bambino/a. Si può partire dal *piccolo* (la rotazione di un dito o di un piede) per arrivare al *grande* (una capriola!), sarà **come osservare il movimento crescente dei cerchi nell'acqua prodotti dal lancio di un sasso.**





Tappeti d'artista

Il tappeto attraversa tutta la storia dell'arte, come soggetto e come *medium*. Può essere un manufatto prezioso, tanto pregiato da rappresentare un simbolo di sacralità o di potere. Un suolo sacro, ma anche un oggetto domestico, abitabile. Come nell'opera **A-Z Carpet Furniture (Cabin)** di [Andrea Zittel](#): un tappeto su cui è riprodotta la pianta, a dimensioni reali, di un ambiente con la suddivisione degli spazi che l'artista ha pensato per il suo interno, un gioco tra astratto e concreto. Mentre i tappeti dell'artista palestinese [Mona Hatoum](#) sono tutt'altro che abitabili: ciò che a prima vista sembra confortevole e familiare, si rivela conflittuale e aggressivo. **Undercurrent** è composto da un quadrato centrale rosso, intessuto di cavi elettrici, dal quale dipartono fili che invadono lo spazio circostante. Ogni filo termina con una lampadina che si illumina e cambia di intensità nel tempo. Più che un tappeto, Hatoum ha creato una barriera, un ostacolo. In **Afghan (black and red)** l'artista ridisegna con il fuoco una geografia del potere e del conflitto.





Con una coperta

La coperta nasconde, ricopre, ripara, scalda, si distende, si ripiega, si lacera, si ricuce, si ammucchia, si stratifica, si trasforma in abito, in mantello, in petalo o in pelle.

Un semplice oggetto quotidiano diventa scultura attraverso il gioco simbolico, il movimento e la danza.

Non ci resta che provare: **cosa si può fare con una coperta?**

Berlinde De Bruyckere, *Untitled*, 1992

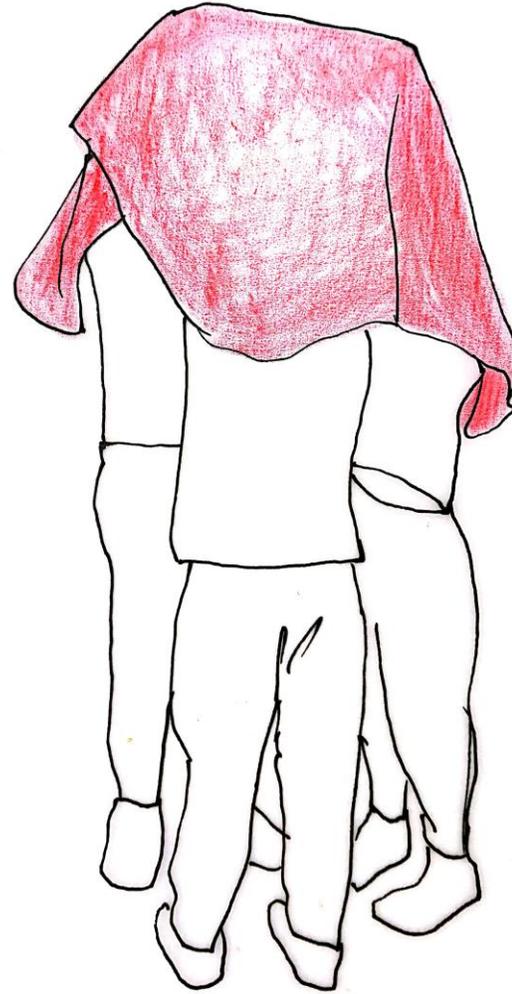
Una coperta per due

Cosa possiamo fare con una coperta?
Prima di tutto possiamo dividerla. Possiamo aprirla insieme, distenderla per osservare quanto è grande. **Avvolgere i nostri corpi seguendo il movimento naturale suggerito dal tessuto, come una danza:** si tira, si piega, vola, ricade, si distende sul corpo. La coperta diventa un ponte, un'epidermide che unisce i corpi in un'unica forma.



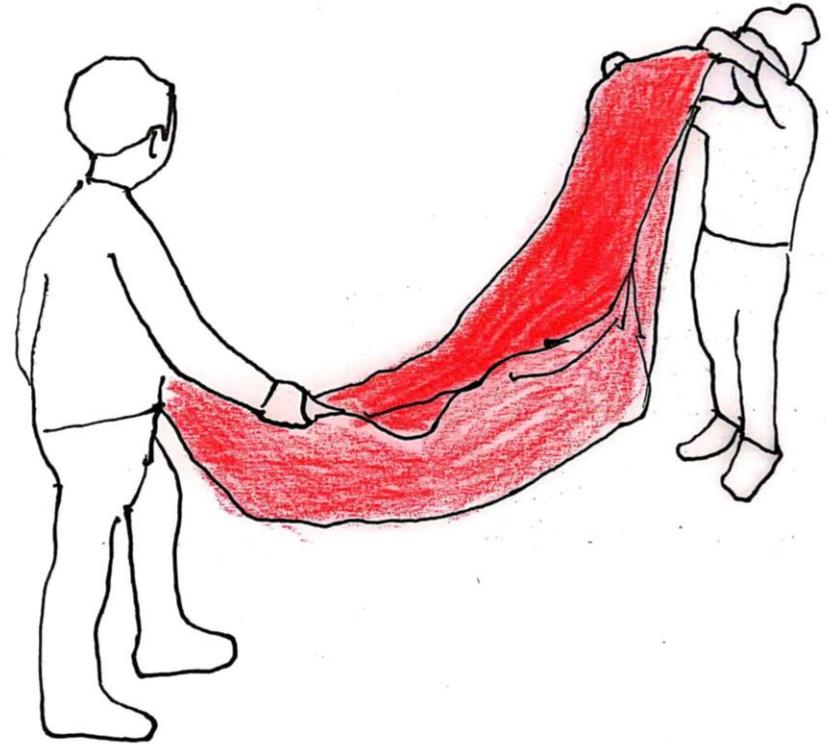
Sottocoperta!

Possiamo **strisciare** sotto la coperta, infilarci nei pertugi, incontrarci al buio. Per poi alzarci in piedi lentamente, ascoltando il peso della coperta sopra di noi, rimanendo nascosti testa contro testa. Un **rifugio provvisorio**, un mantello che ci rende invisibili?



Stendere e piegare

Ogni gesto, anche il più semplice, non è poi così semplice! Il segreto è prestare attenzione alle azioni che facciamo ogni giorno in modo inconsapevole, disinnescare automatismi, imparare di nuovo - con l'aiuto dei bambini - a imparare. Iniziamo dal ripiegare la nostra coperta. Un movimento per volta, lentamente, in sincronia e armonia: come una danza.





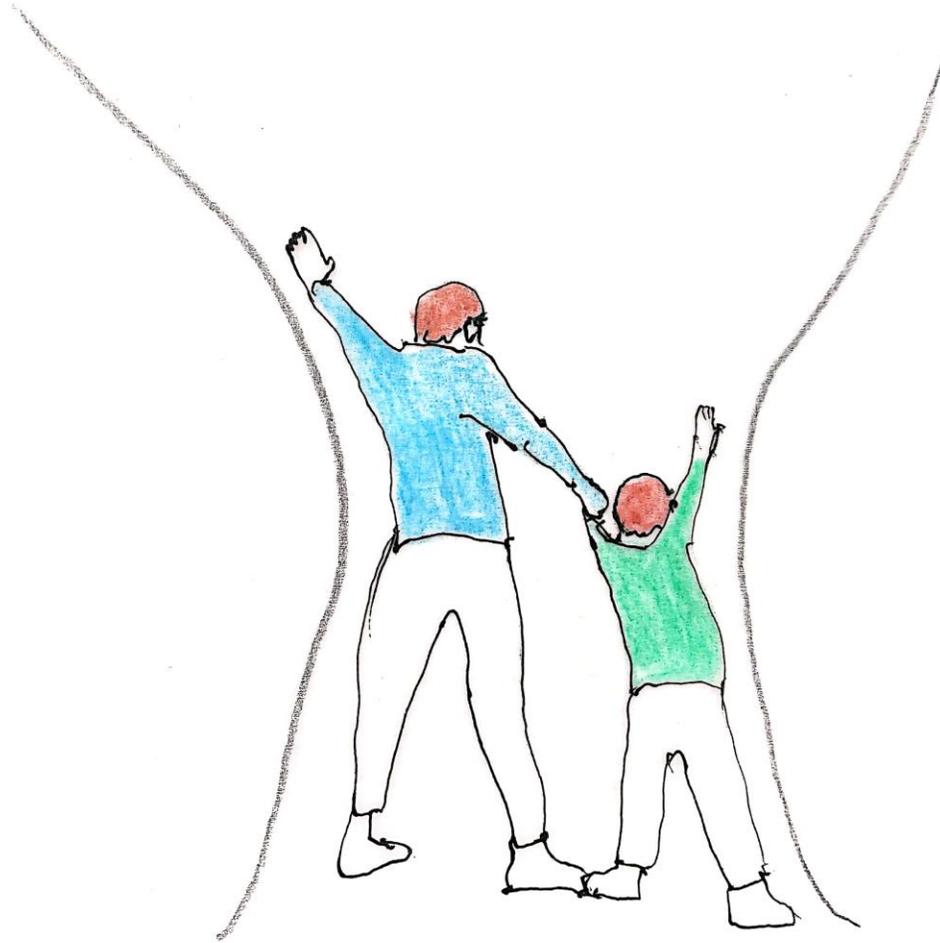
Coperte d'artista

La coperta nell'arte è al tempo stesso materia scultorea, supporto per decorazioni e disegni, elemento simbolico della rappresentazione e oggetto performativo.

Per [Berlinde De Bruyckere](#) la coperta è un elemento importante della vita, le fa pensare al luogo dove nasciamo, dove riposiamo, dove ci innamoriamo e dove moriamo. L'artista conserva coperte che stende al sole e al vento, perché il tempo le trasformi **in nuovo materiale per le sue sculture**. La scultura *Spreken* (1999), rappresenta un uomo e una donna in piedi con la testa sotto da un mucchio di coperte, prende ispirazione da una serie di disegni chiamati "dekenvrouwen" (donne coperte). Queste immagini includono la dualità di protezione e soffocamento. Le coperte si riferiscono alla sicurezza dell'infanzia, ma allo stesso tempo alle foto dei campi profughi. Un'iconografia cara all'artista è quella della Pietà, dove il tessuto accoglie il corpo del Cristo depresso, come possiamo vedere in quella del pittore fiammingo **Petrus Christus** (*Pietà*, 1455-1460).

Mentre nella celebre performance [I like America and America likes me](#) (1974) vediamo l'artista **Josef Beuys** avvolto in una coperta di feltro e provvisto di altri suoi segni identitari – cappello, gilet e bastone – che convive per tre giorni in una stanza con un coyote: tra uomo e animale si stabilisce una comunicazione che assume forse il senso di una **riconciliazione tra natura e cultura**.





sc/mbi
d'Arte
PERCORSO DI RICERCA TRA
Scuola e Museo



CITTA' DI TORINO