

Il corpo emozionato e la pedagogia del possibile. Interazioni tra teatro e neuroscienze.

In cosa si differenzia questo corso dagli altri?

Il corso, molto coinvolgente sul piano personale, arricchisce profondamente l'allievo sotto il profilo culturale, umanistico e scientifico, con significative ricadute sul piano professionale. Un percorso che ha per sfondo una teoria consolidata e un'esperienza pratica accuratamente esercitata lungo tutta la formazione.

Premessa:

Le recenti scoperte nell'ambito delle neuroscienze confermano la stretta relazione esistente tra emozioni e reazioni corporee.

Daniel Siegel, Peter Levine, Bessel Van Der Kolk, Rizzolatti, Stephen Porges, ecc., neurologi, neurofisiologi, psicoterapeuti, terapisti corporei, con i loro studi hanno permesso di approfondire le conoscenze relative ai meccanismi biochimici del sistema nervoso centrale, delle reazioni primitive, delle emozioni e della necessaria integrazione tra i vari sistemi per poter essere in uno stato di regolazione sia emotiva che fisica.

Lavorando con il corpo, ascoltandolo, dandogli lo spazio sicuro in cui esprimersi e sentirsi incontrato, abbiamo accesso alle emozioni e alla comprensione di quanto sia fondamentale accordarci con esse.

Il lavoro quotidiano di un insegnante e formatore si compone di una serie infinita di cambi di stati, di consapevolezza e presenza che necessitano sempre di un continuo lavoro su sé stessi per poter affrontare al meglio la sfida educativa di questi tempi nuovi.

Il desiderio è di arrivare a quello che Daniel Siegel chiama uno *yes brain*, un atteggiamento di apertura e curiosità nei confronti dei cambiamenti e della vita.

Soprattutto gli insegnanti e in generale tutti coloro che si dedichino agli altri, per il ruolo fondamentale che rivestono all'interno della società, hanno necessità di nutrirsi, rinnovarsi, ossigenarsi. Dedicare una formazione teatrale a queste figure professionali significa dedicare loro uno spazio in cui più scienze dialogano fra loro: la pedagogia, il teatro e le neuroscienze. Significa abilitare docenti e formatori allo spazio dell'immaginazione, del possibile, come recita il titolo del percorso, di una progettazione nuova, più larga, che supera gli steccati delle programmazioni e i paletti delle abitudini. Significa ricondurre l'insegnante e il formatore al ruolo determinante di conduttore, di colui che guida e che compie insieme al gruppo l'esperienza esistenziale più entusiasmante: quella intorno all'essere umano e ai suoi infiniti misteri.

Obiettivi:

1. Sviluppare una maggiore consapevolezza somatica di Sé (corpo ed emozioni). Tramite il training avviare un processo di ricerca sulle proprie possibilità espressive e sulle proprie qualità relazionali, applicabili in tutti gli ambiti e le circostanze professionali.
2. Migliorare il benessere psicofisico riconoscendo i segnali di allarme nel corpo. Sperimentare in scena il potenziale della relazione corpo voce.
3. Gestione delle emozioni attraverso il codice corporeo (autoregolazione). Acquisire i fondamenti teorico/pratici della drammaturgia fisica.
5. Portare il gruppo (sia classe sia quello in cui si opera) alla cooperazione. Tramite il training acquisire strumenti di osservazione, maieutici ed ermeneutici nelle dinamiche di relazione.
6. Conoscere i meccanismi profondi di attivazione, attacco o fuga e/o congelamento e fare esperienza di come il nostro corpo risuona con le dinamiche degli altri. Allenare al pensiero divergente e ai processi immaginativi.
7. Rispecchiamento come strumento di lavoro.
8. La gentilezza, l'ascolto empatico, il non-giudizio come cassa di risonanza per la salute. Riflettere sul senso di un laboratorio teatrale come occasione di valorizzazione e sviluppo delle peculiarità dispositive, caratteriali e biografiche di ogni singolo elemento del gruppo.

Metodologia:

Il progetto attinge da tecniche di lavoro somatico individuale, a piccoli gruppi o a coppie. Somatic Experiencing, Prenatal and Birth Therapy, Integral Somatic Psychology, tecniche di cranio-sacrale biodinamica, tecniche di consapevolezza corporea, Mindfulness, sono le risorse da cui si attingeranno gli strumenti di lavoro. Nella parte dedicata al teatro attinge dallo studio dei maggiori pedagogisti della storia del teatro e dalla metodologia di formazione teatrale sperimentata e proposta dal 2005 all'Agorà Teatro.

Temi di lavoro

Primo incontro:

Intelligenza emotiva: cos'è

Stare nel qui e ora: tecniche di presenza

Il mio corpo nello spazio: occhi, piedi, centratura.

Secondo incontro:

Come parlano i tre cervelli

Sento il mio corpo

Esercizi per il cervello rettile nell'adulto e nel bambino

Relazione con gli altri: il gesto e la parola.

Terzo incontro:

Sento il mio corpo

Esercizi per il cervello limbico dell'adulto e nel bambino

Il teatro come luogo del possibile: il respiro e l'espressività conseguente.

Quarto incontro:

Esercizi per la neocorteccia dell'adulto e del bambino

L'ascolto: sono sicuro di saper ascoltare?

Training specifico sulla relazione di ascolto del sé e dell'altro.

Teatro come corpo in scena e dialogo "felice" ovvero fertile.

Quinto incontro:

Riconoscimento ed espressione dei miei bisogni per "funzionare bene" nell'ambiente scolastico.

Come risponde il mio corpo allo stress.

Cosa ho imparato a fare.

Cosa so mettere a disposizione dell'altro?

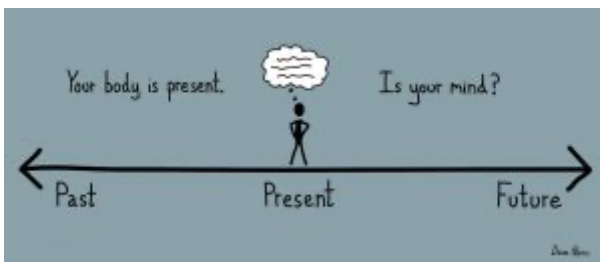
Quale drammaturgia conosce il mio corpo?

Cosa racconto di me attraverso il mio corpo?

Sesto incontro

L'autobiografia come pedagogia del possibile. Mettere se stessi nello spazio scenico, ovvero nella vita.

"Senza le emozioni, non puoi far muovere ciò che è immobile, né liberare ciò su cui sei fissato". K.G. Jung



Antonella Mocellini, dott.ssa in Fisioterapia, Practitioner in Somatic Experiencing, Practitioner in Operatore Craniosacrale, Facilitatore nei Processi di Nascita e nella Terapia pre-perinatale, diplomata in Terapia Manuale a indirizzo osteopatico, insegnante di Mindfulness Biodinamico, si occupa da più di 20 anni di prevenzione ed educazione alla salute psicofisica nelle scuole e presso il suo studio a Milano.

Olimpia De Girolamo. Nel maggio del 1999 si laurea in Filosofia presso l'Università degli Studi di Napoli *Federico II* e successivamente si specializza in linguaggi cinematografici e ottiene un Master in pedagogia e didattica teatrale presso il centro di ricerche OIDA. Vive in Svizzera dal 2002 dove insegna italiano e si occupa di teatro come autrice, attrice e formatrice. È co-direttrice artistica dell'Agorà Teatro di Magliaso, uno spazio di ricerca e di formazione fatto edificare nel 2005 nel giardino della propria casa. Con il monologo "La Mar" è vincitrice del Premio Fersen (Milano) e finalista del Premio Donne e Teatro (Roma). Nel 2021 vince il Premio Opennet nell'ambito delle Giornate Letterarie di Soletta con il racconto "Il primo scalino: l'assalto del passato" che diventerà il romanzo "Tutto ciò che siamo stati" edito da Gabriele Capelli Editore nel maggio 2022.