



# Alfabeto del corpo

A cura di Valentina Dal Mas

**Alfabeto del corpo** è un metodo di educazione al movimento accessibile a tutti, che prende ispirazione, tra gli altri, dal pensiero artistico ed intellettuale di **Wassilji Kandinsky**.

Il corpo ha la possibilità di esistere non come esecutore di passi presi in prestito da una tecnica già confezionata, ma come creatore preciso e fantasioso di punti, rette, curve ai quali viene assegnato un posto nel corpo e nello spazio che lo circonda.

Gli obiettivi di punto-retta-curva, una volta che prendono dimora nella superficie-corpo, sono:

- *informare*, dare notizia al corpo della loro qualità specifica di movimento;
- *trasformare*, andare al di là delle forme conosciute;
- *deformare*, allontanare da forme che fanno parte del nostro repertorio;
- *disformare*, portare forme differenti;
- *multiformare*, permettere di entrare in molte forme;
- *riformare*, dare forma di nuovo .

Punto-retta-curva rimandano inoltre a differenti sensazioni, caratteri e possibilità di relazione. Come mi sento nel punto? La linea retta mi somiglia o mi ricorda qualcuno che conosco?

Il corpo ha la possibilità di vestire movimenti altri rispetto a quelli quotidiani, di assumere forme insolite e bizzarre. Queste saranno disponibili ad entrare in relazione tra di loro spinte dal desiderio, ora di conformarsi dando forma insieme, ora di uniformarsi avendo la stessa forma, ora di informarsi reciprocamente rispetto alla loro natura fatta di diversità e unicità.

Il corpo ha la possibilità di diventare superficie-foglio sul quale leggere parole, dato che l'alfabeto non è altro che un insieme di punti, rette, curve, inedite e personali.

Le persone sono guidate verbalmente al movimento, come avviene nel metodo **Feldenkrais**, fornendo loro consegne precise che lasciano aperte e molteplici le risposte. Ad una proposta corrispondono più interpretazioni che rispecchiano la storia di ogni corpo, le sue preferenze espressivo-motorie e le sue specificità. Allo stesso tempo, pur tenendo presente specificità e preferenze, si invitano le persone ad accogliere nuove possibilità che permettano loro di uscire da ciò che è più familiare.

## \* CORRISPONDENZA TRA FORME E TAPPE DI CRESCITA DELL'ESSERE UMANO

Nello studio ed esplorazione fisico-espressiva, emozionale, vocale ed intellettuale di punto, retta, Nello studio ed esplorazione fisico-espressiva, emozionale e vocale di punto-retta-curva-superficie si scopre la possibilità di associarli ad alcune tappe di crescita dell'essere umano.

Il **punto** corrisponde alla solitudine, allo stare su di sé.

Citando Kandinsky: " Il punto non mostra la minima inclinazione a muoversi nello spazio."

La **retta** corrisponde al decentrarsi, all'uscire da sé. L'unica possibilità di uscita che si concede è quella retta. Si tratta quindi di un andare verso un punto preciso con determinazione considerando un'unica direzione.

Citando un mio spettacolo dal titolo *Figli del Big Bang*: "Un giorno però accadde che una retta, sempre di fretta, girò a sinistra e sbandò."

Da questo inaspettato incidente si scopre che esiste un'altra possibilità per uscire da sé: quella **curva**. Quest'ultima è associata al lasciarsi meravigliare e al considerare una direzione a 360°.

La **superficie** corrisponde all'imparare ad accogliere tutti e tre gli elementi precedenti, dandosi l'opportunità di scegliere volta per volta fra di loro.

Di chi ho bisogno nel percorso che mi porta al mio desiderio?

Dal latino *de sidera*, senza stelle, avvertire la mancanza delle stelle. Da qui l'accezione corrente intesa come percezione di una mancanza e di conseguenza sentimento di ricerca appassionata.

Ho ribattezzato la parola desiderio con "**punto di allegria**".

Qual è il mio punto di allegria?

Cosa mi manca e chi mi può aiutare nel colmare questa mancanza?

Ho bisogno del punto, di stare su di me?

Ho bisogno della retta, di avere un obiettivo da raggiungere con determinazione?

Ho bisogno della curva, di guardarmi intorno per scoprire quel pezzetto mancante?

Ho bisogno della superficie, di fare una centrifuga di tutti gli ingredienti?

Non c'è un elemento giusto, né uno sbagliato.

Non ce n'è uno di migliore, né di peggiore.

Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie specificità, all'avvicinamento al proprio punto di allegria.

*"L'uomo che sa danzare gode di un'educazione profonda."* Platone

## \* OBIETTIVI GENERALI DEL LABORATORIO:

- Coscienza del corpo nelle singole parti e nella globalità;
- Ampliamento delle possibilità espressivo-motorie;
- Gestione del movimento nello spazio e nella relazione con gli altri;
- Entrare in contatto con l'altro con tatto;
- Riconoscimento delle emozioni che abitano me e gli altri;
- Risveglio della creatività;
- Riscoperta del valore essenziale dei canali di comunicazione non verbali nella conoscenza di noi stessi, degli altri e del mondo.
- L'unicità del singolo trova il suo posto all'interno del gruppo.