

# PROGETTO PER UN LABORATORIO

ESPERTO

CLAUDIO MILANO *musicoterapista e operatore di teatro sociale*

## IL LABORATORIO

Un laboratorio espressivo, fondato su diversi canali artistici, è un'esperienza nella quale un gruppo di individui muove verso il progressivo superamento degli automatismi della vita reale acquisendo nuove competenze e una più ampia percezione dello spazio, del corpo e dell'emotività. Tale contesto favorisce l'individuazione del luogo in cui risiede un patrimonio individuale di gesti, caratterizzazioni verbali e talenti individuali.

## A CHI E' RIVOLTO

Il laboratorio espressivo è uno spazio aperto a chiunque abbia voglia di trovare una nuova chiave di lettura della propria emotività. In particolare è rivolto a:

- Alunni delle scuole materne, elementari, medie e superiori.
- Soggetti portatori di un disagio fisico, psichico o sociale.
- Utenti di istituti geriatrici.

## METODOLOGIA PROPOSTA

Il setting terapeutico sarà luogo di sospensione da giudizio, esperienza dove ogni proposta possa essere accolta, nei limiti del rispetto proprio e altrui. E' il luogo della liberazione emotiva guidata dalle regole di giochi quali "mimicry", "dialogo sonoro" e simili, mediate da discipline e tecniche di intervento quali la musicoterapia ed elementi dallo psicodramma di Moreno, a cui faccio riferimento, e ad elementi di arteterapia, danzaterapia, psicomotricità e bioenergetica. Attraverso di essi, il soggetto abbandona il proprio abituale ruolo nel gruppo ed ha la possibilità di volta in volta di reinventarsi, affidando le proprie pulsioni nascoste ad una maschera, ad uno strumento musicale, ad un pennello, che riscattano i suoi nodi problematici drenando emotività repressa.

Ogni *seduta* può assumere una struttura rituale, entro cui i soggetti si incontrano, si presentano al gruppo, ricordano e verbalizzano la seduta precedente, esprimono le loro richieste, le loro aspettative e i loro dubbi e man mano, condotti dal terapeuta in giochi ed attività che lasciano spazio al "non-verbale" e al "pre-verbale" portano il loro bagaglio di esperienze, fino al saluto finale organizzato in modo da risultare "bonifica".

## FINALITA'

La sfera dell'emotività e quella delle relazioni sociali possono essere luogo di tensioni eccessive che conducono al disagio, all'ipercontrollo e alla sensazione di onnipotenza e che vanno stemperate attraverso la relazione con l'altro da sé. Il laboratorio favorisce tale compito attraverso un percorso che si propone di:

- Condurre il soggetto ad intendere la corporeità e l'emotività proprie ed altrui sempre e comunque come una risorsa e non come un limite.
- Acquisire un maggior equilibrio nel rapporto soggetto/spazio circostante.
- Migliorare la percezione di stimoli provenienti dall'esterno e dal proprio corpo, al fine di favorire un miglior uso della forza e del bagaglio energetico potenziale.
- Migliorare la consapevolezza del tempo proprio e altrui impiegabile nell'attività svolta.
- Mettere in campo, attraverso la drammatizzazione, la musica, la danza, il disegno, i conflitti non risolti del proprio quotidiano, al fine di sciogliere gradualmente attraverso il gioco e le attività proposte i blocchi gestuali ed emotivi maturati negli anni.
- Stimolare l'uso della memoria.
- Incrementare le capacità associative e di astrazione.

## MATERIALI

### Per un laboratorio TEATRALE

- Possono tornare d'aiuto una cesta di indumenti smessi, maschere (anche in cartone), uno stereo.

### Per un laboratorio di MUSICOTERAPIA

- Tamburelli, sonagli, sistri, campanelli, triangoli, maracas, piastre sonore in numero pari a 8-10 per ogni tipologia di strumento; battenti in legno e in metallo; un tamburo di grandi dimensioni e/o dei tamburi a clessidra (djembè); un bastone della pioggia; dei tappetini per attività sportiva; uno stereo.

## TEMPISTICA PROPOSTA

- N° persone per gruppo: 7-8 (ampliabile se seguito da più di un terapeuta).
- N° incontri: minimo 8.
- Durata incontro: 2 ore, definibili in relazione alle necessità della struttura.
- Frequenza: minimo 1 incontro a settimana.