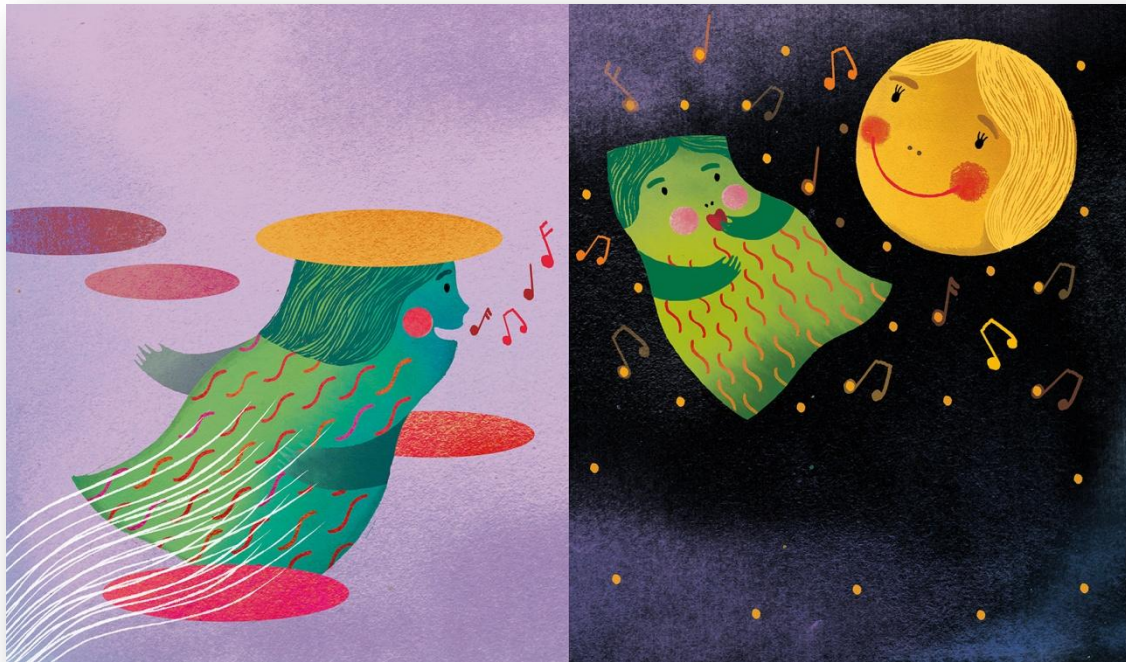


Accendi e spegni

Un'attività motoria per imparare ad accogliere la felicità e non farsene travolgere

di Francesca de Robertis con la collaborazione di Lucia Buonriposi



La felicità è tanto dolce da stregare. È bello accogliere questa dolcezza che avvolge. Ancora più bello è vedere quando la magia di una emozione così positiva coinvolge i più piccoli, che sanno mostrarcela senza filtri, con entusiasmo sincero.

Eppure ci sono dei casi in cui anche la felicità può sfuggire al controllo: innanzitutto, perché è un'emozione e, come tutte le altre, ha una forte intensità, in secondo luogo, perché la positività che la caratterizza ci rende più tolleranti verso i suoi eventuali eccessi.

Anche la felicità va controllata dunque. Non nel senso di "repressa" naturalmente, ma piuttosto nel senso di "gestita", cioè accolta con consapevolezza, non ricercata a ogni costo, vissuta in armonia con le altre emozioni, una armonia che non deve vederla necessariamente primeggiare.

Noi "grandi" lo sappiamo bene, regolare le emozioni, viverle nella giusta misura senza lasciarsene travolgere non è affatto semplice. Il lavoro che dobbiamo svolgere su noi stessi in questo senso è grande, resta costante per tutto il corso della vita e diventa ancora più arduo quando siamo chiamati al difficile compito di essere un esempio per i giovani.

Perché Accendi e spegni

Guardare dei bambini che saltano gioiosi, gridano di felicità e si abbracciano stretti è di certo una esperienza bellissima. Difficile credere che anche simili momenti possano diventare l'occasione per farli riflettere sul

controllo, sulla regolazione dell'eccesso. E invece è proprio così, perché è esattamente in questi momenti che la felicità può "stregare" in una maniera non del tutto benefica: il salto può diventare violento, il grido troppo forte, prolungato e urlato in faccia agli altri, l'abbraccio eccessivamente stretto, il bacio trasformarsi in un morso. Il passaggio dalla felicità all'eccitazione sfrenata e, talvolta, all'aggressività, è breve e, quasi sempre, risulta complesso individuare la soglia critica.

Questa attività motoria che vi propongo – sotto la supervisione della psicologa ed esperta in tecniche di espressione corporea di tipo psicomotorio Lucia Buonriposi, con cui ho la fortuna di poter collaborare – ha proprio lo scopo di aiutare i nostri piccoli a riconoscere quei comportamenti che hanno origine da un momento di felicità, possono confondersi con quelli dettati da questa emozione e che, invece, la trascendono. Affinché riescano ad ascoltare la propria mente e il proprio corpo per portarli a raggiungere il necessario equilibrio nella regolazione della felicità in particolare, nonché delle altre emozioni in generale.

Lo spunto

È arrivato il momento, per Verdolina, di un incontro davvero speciale: nel cielo che diventa via via più scuro, ad attenderla c'è una splendida Luna. Prima ancora di poterle parlare, Verdolina sperimenta la magia della sua risata e – puffete – finisce in un mondo di sogno, distaccato dalla realtà, pieno di felicità, di dolcezza, di tenerezza e di tutta la soddisfazione che la felicità porta con sé. Un mondo dal quale è difficile distaccarsi.

Il suo amico Vento, con un bel po' di insistenza, la riporta con "gli angoli sulla terra", suscitando le lamentele della contrariata Verdolina, tutt'altro che contenta di dover abbandonare il mondo felice in cui la risata della Luna l'aveva proiettata.

"Avrei dovuto prepararvi alla risata della Luna!"

Le parole del Vento ci fanno capire subito le sue intenzioni: non certo quelle di privare la sua giovane amica di un momento di felicità, bensì aiutarla a comprendere come accogliere quell'onda di emozione senza rimanerne travolta. Anche Verdolina sembra capirle e così si predispone all'incontro con la Luna, che le offrirà l'occasione di riflettere su quanto la felicità possa essere bella e come è più facile provarla se si mette "a dormire la parte arrabbiata e nervosa" che è dentro di sé.

L'obiettivo

Questa attività di gioco motorio ha l'obiettivo di far acquisire ai nostri piccoli una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle reazioni che questo manifesta in conseguenza di determinate emozioni. In particolare, ciò su cui vogliamo riflettere è la sostanziale differenza esistente tra le sensazioni che ci coinvolgono quando proviamo una grande felicità, spinta al limite dell'eccitazione, e quelle che sperimentiamo invece mentre siamo avvolti da una calma serena e rilassata. Perché acquisire consapevolezza su tale differenza è il primo passo per poter gradualmente arrivare a una regolazione/modulazione della emozione felicità.

Cosa serve

- circa 45 minuti di tempo
- uno spazio libero adeguato al numero di piccoli coinvolti nell'attività (se la svolgiamo a casa con 1-3 bambini, il nostro soggiorno andrà benissimo; se invece la svolgiamo a scuola con 20-25 bambini, il luogo ideale è una palestra o un salone), la cosa importante nella valutazione dello spazio è tenere

conto che i bambini devono avere una certa libertà di saltare, volteggiare, correre senza rischiare di urtarsi continuamente o di sbattere contro elementi d'arredo spigolosi e sporgenti

- due musiche, una molto ritmata e vivace, per esempio *All night long* di Lionel Richie, e l'altra più rilassante e lenta, per esempio *Gymnopedie n° 1* di Erik Satie (queste sono solo la nostra proposta, ma sulla scelta della musica potete sbizzarrirvi, in base ai vostri gusti e al vostro repertorio)

Come procedere

Fase 1: alleniamoci al gioco

Predisponiamo lo spazio e prepariamo la musica, ma prima di cominciare spieghiamo ai bambini che cosa andremo a fare.

- 1) Quando parte la musica ritmata, è il momento dell'accensione: possono ballare, saltare, urlare, fare girotondi, scatenarsi più che possono e vogliono, da soli o insieme ad altri. Dopo averlo spiegato a parole, proponiamo un breve training, perché la dinamica di questa fase venga bene interiorizzata, e invitiamoli a provare. Lasciamoli saltare, ballare e muoversi per un paio di minuti e poi procediamo con la spiegazione.
- 2) Quando la musica ritmata si ferma e comincia quella lenta, è il momento dello spegnimento: devono fermarsi, trovare il proprio spazio, regolarizzare il respiro con delle ispirazioni ed espirazioni profonde e, man mano che si calmano, distendersi sul pavimento rilassando completamente il corpo fin quando non lo sentiranno completamente morbido e abbandonato. Anche per questa seconda fase, sempre per favorire l'interiorizzazione della dinamica che proponiamo, invitiamoli a fare un breve training e, per un paio di minuti, guidiamoli con la voce verso la riappropriazione del proprio spazio, la regolarizzazione del respiro e il graduale adagiarsi sul pavimento (senza procedere però con il rilassamento).

Fase 2: entriamo in relazione con lo spazio

Dopo aver spiegato l'andamento del gioco, facciamoli sistemare nello spazio a una certa distanza l'uno dall'altra, in modo cioè che non siano ammassati, ma nemmeno tanto lontani da non poter interagire gli uni con gli altri: se nel momento dell'accensione vogliono tenersi per mano con un amico o saltare insieme o ballare uno di fianco all'altro devono poterlo fare senza dover andare a cercare un compagno dall'altra parte della palestra o del salone (qualora questi fossero molto grandi); allo stesso modo, se vogliono saltare o ballare liberamente da soli, devono poterlo fare senza dare manate in faccia al compagno vicino o pestargli un piede.

Fase 3: sintonizziamoci sulla frequenza "felicità"

Prima di far partire la musica invitiamoli a pensare a delle cose che li rendono felici, per esempio quando sono al mare, oppure quando possono festeggiare il loro compleanno o scorrizzare liberi in bicicletta all'aperto o praticare lo sport che preferiscono. Lo scopo di questa prima fase è aiutarli ad attingere dai loro ricordi e dalla loro esperienza dei momenti in cui si sentono veramente felici e hanno la possibilità di esprimere questa felicità anche con il corpo, liberamente. Possiamo facilitare questa fase chiedendo a ciascuno di descrivere a noi e ai compagni, brevemente, una cosa che lo rende felice, e, per dare l'esempio, possiamo cominciare con il farlo noi stessi.

Fase 4: accendiamoci

Quando ci sembra che la “sintonizzazione” sia avvenuta, facciamo partire la musica al comando: “accendiamo”. E cominciamo a muoverci tutti al ritmo della musica. Partecipando anche noi al gioco stimoliamoli ad accendersi in maniera sempre più intensa, proprio come farebbe una lampadina che più passa il tempo e più diventa luminosa. Mentre li esortiamo, però, pur lasciandoli liberi di esprimersi, osserviamo con attenzione i loro comportamenti: potrà tornarci utile nella fase della riflessione finale per far loro degli esempi che chiariscano quali sono i comportamenti che eccedono.

Fase 5: spegniamoci

Dopo 5-10 minuti, quando vediamo che la partecipazione al gioco è diffusa, e cominciamo a notare i primi segnali di ipereccitazione, per esempio grida troppo forti, spintoni, salti che finiscono in capitomboli e altri comportamenti di tal genere, spegniamo la musica al comando: “spegniamoci”. Facciamo partire la melodia lenta e, contemporaneamente, invitiamoli a trovare il proprio spazio allargando le braccia in modo da non toccare i compagni vicini. Cominciamo a contare dai 3 ai 5 respiri profondi, dando il tempo della inspirazione e della espirazione. Poi guidiamoli verso uno spegnimento sempre maggiore facendoli lentamente distendere sul pavimento.

Fase 6: rilassiamoci

Una volta distesi a terra, camminando tra loro, guidiamoli con voce bassa e calma verso un rilassamento sempre maggiore. Invitiamoli a soffermarsi sul contatto del loro corpo proprio con il pavimento su cui sono sdraiati: prima le gambe, poi il bacino, la schiena, le braccia la testa. Quando l’abbandono sarà completo, aspettiamo un paio di minuti per lasciar loro il tempo di assaporare le sensazioni che provano e poi invitiamoli a rialzarsi dolcemente a sedere.

Fase 7: raccontiamoci quello che è successo

In questa fase, sedendoci in mezzo a loro, chiediamo ai bambini come sentono il proprio corpo e anche quello a cui stanno pensando. Guidiamoli anche più indietro nel ricordo, chiedendo loro se quello che sentono in questa fase è diverso da quello che provavano mentre ballavano e saltavano e in che cosa si differenzia, sia nel corpo sia nel pensiero. Invitiamoli a raccontare a noi e agli altri cosa hanno immaginato mentre erano a terra rilassati.

Fase 8: spieghiamo quello che è successo

Attingendo alla storia di Verdolina, spieghiamo che quello che hanno provato nella prima fase, quando si sono accesi sempre di più e di più, è simile a quanto prova la giovane tovaglia verde quando sente per la prima volta la risata della Luna: un totale coinvolgimento della mente e del corpo in una situazione di grandissima felicità (per lei l’abbraccio della mamma-Filippa), per loro i pensieri felici che avevano riportato alla mente e la possibilità di muoversi e ballare come desideravano.

Facciamo notare che ci è voluto un po’ per riportare il loro corpo a calmarsi, a staccarsi da quella sensazione che li faceva sentire bene e liberi. Abbiamo dovuto fare quello che fa il Vento con Verdolina: lui la chiama e la tira dagli angoli (e zing zung... Verdolinaaa... tovaglietta beeella...), noi abbiamo cambiato musica, abbiamo dovuto farli concentrare sul respiro e guidarli gradualmente verso il rilassamento.

Spieghiamo loro che, anche se ci abbiamo messo un po’, concentrandoci sul nostro corpo, siamo riusciti a passare dalla felicità al rilassamento, fino a sperimentare un’altra emozione: la calma.

