

## **Espressione creativa**

*diretto da Ivano Torre*

### **Alla direzione della scuola**

Propongo un corso denominato espressione creativa.

L'obiettivo del corso, che si snoda su 20 lezioni, è:

- 1- sviluppare il senso dell'ascolto a più livelli
- 2- aumentare la creatività e la fantasia
- 3- esercitare la concentrazione
- 4- stimolare il senso di responsabilità attraverso giochi di ruolo
- 5- aumentare l'autostima
- 6- sviluppare il senso del comunicare attraverso il corpo e la voce
- 7- togliere timidezza e imbarazzo
- 8- stimolare attenzione ed entusiasmo

### **Premessa**

“Paradossalmente, un allievo in difficoltà è spesso un bambino brillante. Le sue conoscenze stupiscono chi gli sta intorno. Di fronte a un mondo chiuso e opaco, egli sciorina tesori di immaginazioni, di abilità e di intelligenza per innalzarsi al livello dei suoi compagni. Ma i suoi sforzi girano a vuoto. Il successo non arriva mai all'appuntamento. (...) Imparare -come camminare o parlare- è un'attività naturale dell'uomo, una sorta di piacere, rinnovato senza sosta. Non esistono degli zucconi innati, dei bambini privi delle capacità di integrare correttamente le conoscenze. Questa affermazione, come una professione di fede, permette di capire le angosce cui devono far fronte i bambini che si trovano in una posizione di insuccesso scolastico. Come i loro compagni, hanno in se una sorprendente spinta vitale. Ma ad un certo punto della loro vita, sfortunatamente, sono caduti in fondo ad un pozzo. Buttate loro una corda, ci si arrampicheranno da soli”.  
Alfred A. Tomatis

### **L'ascolto attivo**

Attivare le potenzialità dell'ascolto oltre il semplice udire, che spesso sono la causa delle difficoltà d'apprendimento e di inserimento sociale. Lavorando nel campo del suono e del ritmo, si ha a che fare con le vibrazioni in maniera ravvicinata, al punto da rendersi conto che l'ascolto di esse si snoda su vari livelli favorendo lo sviluppo della sensibilità.

La mia continua ricerca mi ha portato a capire i meccanismi che portano i ragazzi alla concentrazione, all'ascolto quindi alla sincronizzazione col presente. Ho sviluppato in una decina d'anni, svariati esercizi che portano all'ascolto profondo della propria vibrazione, creando uno stato d'animo carico di energia, positività ed entusiasmo. Partendo da esercizi d'improvvisazione libera che permette di captare i rumori attorno a sé e di intervenire negli spazi, all'esecuzione di ritmi ostinati e tribali, per arrivare all'ascolto profondo della propria voce.

### **Tecnica d'insegnamento**

La mia tecnica d'insegnamento, affinata nell'arco di più di trent'anni a contatto con ragazzi in età scolastica, porta ad attivare il loro potenziale creativo attraverso il gioco e il divertimento (ingredienti che permettono positività e apertura mentale). Le mie idee sull'insegnamento e la didattica trovano conferma nei vari libri scritti da Alfred A. Tomatis che focalizza la sua teoria sull'ascolto oltre l'udire. Il punto di partenza è quello di un medico ricercatore che ha pubblicato svariati libri: “L'ascolto e la vita”, “Perché Mozart”, “Le difficoltà scolastiche” e diversi altri. Il mio punto di partenza è quello di un ricercatore della vibrazione, della percezione intuitiva, partendo dalla pulsazione.

### **Improvvisare**

Esprimersi improvvisando usando corpo e voce, mette in moto meccanismi energetici e telepatici intensi, prima si cerca un filo conduttore comune, che è un'azione per lo più inconscia che si sviluppa e si fonde alle emozioni dei presenti, creando sintonia.

Pian piano si entra in un mondo sonoro che avvolge la mente trovandosi in uno spazio senza pareti né sopra né sotto, sconfinato. la mente si connette all'energia circostante e si crea sinergia.

Il tempo si modifica e si trasforma, lasciare che i suoni arrivano sotto forma di impulsi, che attraversano lo spazio e il silenzio. Nell'improvvisazione si esprimono senza veli carattere e personalità attraverso il rumor/sonoro si crea colore, ritmo e armonia.

### **La concentrazione**

Oggi giorno se non riesci a tenere la concentrazione, diventi come una barchetta di carta in un fiume in piena di notte e con un forte vento...

Anche senza volere siamo immersi in un'enormità di messaggi recepiti inconsciamente dal nostro cervello che continuamente elabora e metabolizza fornendo "cibo" alla nostra parte intuitiva/inconscia nutrendola di porcherie pubblicitarie, loghi, mode e quant'altro e poi ci fa agire di conseguenza, chi più chi meno si ondeggia in balia di impulsi "sintetici".

La vita d'oggi è una "skizzata" continua e la cosa più triste è che è senza sosta, martellante giorno e notte, le menti dei giovani, nati in questa realtà, non possono rendersi conto del grande lavoro svolto dal cervello che deve impiegare una gran parte di memoria inconscia per classificare e ordinare tutto ciò che recepisce, il tutto in maniera involontaria mettendo l'individuo esterno a sé stesso e sparso *nell'internarea (zona virtuale)*, influenzando volontà e scelte.

Immaginate di ascoltare un solo suono chiaro e pulito, non sarà possibile perché la mente è condizionata da una forza centrifuga talmente veloce e dispersa in mille direzioni che quel suono diventa subito fastidioso, lento, pesante e inascoltabile. Ecco perché si ascoltano musiche incalzanti, metalliche e iniettate direttamente nelle orecchie dalle cuffiette taglia frequenze.

Tutto ciò provoca una gran confusione mentale e il cervello agisce in senso dispersivo; è ovvio e logico, è come un millepiedi che vuol ballare il "tango", è possibile ma talmente faticoso che è meglio non ballare oppure ballare a caso senza comprendere nulla e con dosi massicce di alteranti nel sangue che diano la sensazione di aver trovato il passo giusto.

Quanto esposto brevemente sopra, è oggetto di discussione con i ragazzi, ed è il punto per cui propongo un lavoro sulla concentrazione.

La concentrazione è uno stato mentale di sintonia al presente, che ci permette di essere in piena luce, a fuoco e centrati su una cosa, un argomento, una situazione, una discussione, un movimento, un ascolto e così via. Ci vuole una buona dose di energia concentrata nei punti chiave del cervello per potere agire con forza e determinazione. Oggi diventa quasi impossibile, per molti, tenere in mente un'immagine, un pensiero, un suono o un ritmo, come d'altra parte diventa quasi impossibile partecipare con grande intensità ad una lezione oppure fare i compiti con chiarezza e precisione. Il cervello è troppo condizionato da fenomeni esterni che per fare un passo ha bisogno di altre cose attorno; per studiare bisogna avere acceso "messenger", il telefonino, musica di sottofondo, il gatto che ronza, la mamma che passa l'aspirapolvere, la cena pronta in tavola e l'amica/o che sta arrivando... si può seguire una lezione solo se si parla di almeno tre argomenti con il compagno, si tiene d'occhio il telefonino senza farsi scorgere, si assume l'atteggiamento teatrale di quello/a che sta seguendo e si fa cenno di sì con la testa a ciò che dice il docente...

*"Quanto poco è il tempo che noi gente che lavora abbiamo per ascoltare, e quale perdita per la nostra anima e il nostro sistema nervoso." Mandragora*

Partendo anche dal risultato di varie ricerche nel campo musicale e scientifico che dicono:

*Fare musica non rende più intelligenti, ma fa bene al cervello, perché lo rende più veloce, preciso, efficiente. La musica non fa crescere l'intelligenza, ma la capacità di risolvere i problemi che in psicologia viene definita "funzione esecutiva" che comprende la pianificazione delle azioni, l'attenzione e il controllo dell'impulsività. Ne risulta che i musicisti a scuola, se la cavavano decisamente meglio.*

Vedendo poi i risultati conseguiti da allievi con problemi di concentrazione e coordinazione che ho incontrato nella mia esperienza di insegnante, propongo una serie di 20 lezioni della durata di 50 minuti ognuna, dove partirò da un lavoro sensoriale che permetta ai ragazzi di ascoltare il proprio corpo con semplici esercizi di respirazione e coordinazione, per arrivare alla composizione allo sviluppo e all'esecuzione di frasi "ostinate" che hanno la funzione di liberare la mente dalle tensioni e dalla massa di pensieri *ronzanti* che bloccano la concentrazione. L'improvvisazione sarà il punto focale degli incontri, con essa si genera un senso di responsabilità e di ascolto ad altri livelli.

Ostinato: in musica è riferito a brevi frasi musicali o ritmiche che sono ripetute numerose volte in maniera regolare.

Si sa che in una situazione di stress mentale, dove i pensieri si moltiplicano e formano una specie di vortice difficile da gestire, la messa a fuoco di uno di questi risulta pressoché impossibile, a questo punto è opportuno tranquillizzare la mente per esempio facendo una passeggiata in un bosco. L'incedere regolare dei passi, crea una sorta di ostinato, dopo un breve periodo i pensieri iniziano a "sciogliersi" permettendo alla concentrazione di agire su un solo pensiero, argomento o situazione. L'ostinato porta ad una coscienza profonda, aumentando la nostra energia vitale e la nostra forza riesce ad agire liberamente.