



Espressione

«Nello sport le persone cercano situazioni in cui presentare i propri movimenti come particolarmente belli e ben riusciti e potersi esprimere attraverso il movimento.»

(Mitmannsgruber, 2005)



(PluSport)

Esprimersi fisicamente e organizzare i movimenti – «Guarda!»

In questa prospettiva, l'approccio al movimento viene ampliato al di là dell'aspetto funzionale. Il corpo, soprattutto quello in movimento, è sempre portatore di messaggi sull'io. La mimica, i gesti, la postura e l'andatura esprimono stati d'animo, umori e intenzioni del momento. Al contrario, il corpo può essere utilizzato per influenzare lo stato psicologico dell'essere umano (ad es. mediante tecniche di rilassamento). Giocando con le proprie capacità motorie, si imparano a conoscere le possibilità di espressione del corpo e si sperimenta la loro applicazione nel movimento. Le abilità creative ed espressive sono strettamente collegate e si riferiscono alla dimensione espressiva e motoria del corpo.

- + Capacità creativa – organizzazione del movimento: riuscire a esprimersi in modo consapevole sulla base del repertorio di movimento individuale, evidenziando stati d'animo e intenzioni. Tenendo conto di un tema predefinito, la configurazione del movimento (composizione, coreografia) mostra una chiara strutturazione delle forme di movimento secondo aspetti spaziali, temporali, dinamici e/o ritmici.
- + Capacità espressiva – espressione corporea: attraverso l'improvvisazione la sperimentazione ludica con il proprio corpo e l'interazione con altre persone o oggetti. Imparare a muoversi in modo creativo e inventivo.

Concetto fisico di sé

La sfida di vivere in armonia con il proprio corpo ci accompagna con intensità diverse nell'arco della nostra vita. È soprattutto nell'adolescenza che le persone si definiscono in base al proprio corpo e sviluppano un discernimento critico rispetto alle buone regole su come dovrebbero apparire e muoversi. L'esercizio fisico e lo sport offrono svariate opportunità per sperimentare, riflettere e sviluppare un'idea del proprio corpo. Come parte essenziale del concetto di sé, il concetto personale del corpo apre inconsapevolmente e consapevolmente possibilità di partecipare alla vita sociale in un certo modo. Può essere suddiviso in due aree: immagine corporea e schema corporeo (Bielefeld, 1991):

- + Immagine corporea: atteggiamenti, comportamenti, giudizi di valore, fantasie, pensieri e attribuzioni di significato nei confronti del corpo (aspetti psicologico-fenomenologici).
- + Schema corporeo: la dilatazione spaziale, la posizione nello spazio e la stima delle proporzioni, nonché la conoscenza della corporatura e della funzione del corpo (aspetti neurofisiologici e anatomici).

Persone con disabilità

Il concetto di sé a livello corporeo si basa su impulsi provenienti da esperienze sensomotorie, psicomotorie e sociali. I disturbi, in particolare motori, percettivi e cognitivi, possono limitare queste esperienze e influenzare negativamente il concetto di corpo e la capacità di espressione. Per le persone con disabilità è molto importante vivere il proprio corpo in modo positivo. L'attività fisica e lo sport offrono svariate possibilità in tal senso.

Nelle persone con paralisi cerebrale, i gesti e le espressioni facciali influenzati dalla spasticità e dai movimenti improvvisi e incontrollati possono portare a interpretazioni errate nella comunicazione (ad esempio, si sospetta un disturbo cognitivo a causa delle espressioni facciali).

Quanto più grave è la disabilità, tanto più importante diventa la comunicazione non verbale attraverso l'espressione corporea. Nell'accompagnamento, anche il dialogo attraverso il movimento diventa più importante. Inoltre, le stereotipie (ad esempio, movimenti delle dita davanti al viso, ondeggiamenti della parte superiore del corpo) possono accompagnare l'espressione corporea. Questi non devono essere visti come un disturbo, ma come un'abilità in certe situazioni di vita e, se possibile, essere integrati nella creazione del movimento.

La disabilità può anche essere all'origine di nuove forme inusuali di movimento e capacità espressiva, come descritto da Lila Derridj, che si muove su una sedia a rotelle, (in Schipper, 2012, pag. 95):

«La parte inferiore del mio corpo è estremamente libera dalla tensione e i muscoli e i tessuti sono molto elastici in alcuni punti. Per questo ho sviluppato la capacità di contorcere il mio corpo in modo estremo e ho inventato le figure più improbabili che un corpo *normale* è in grado di eseguire solo a fatica. Tuttavia, la mia danza nasce da movimenti naturali e funzionali della mia vita quotidiana. Quando mi muovo sul palco, mi servo del mio corpo come uno strumento. Le mie braccia fungono da mediatrici, da supporto e sostegno. Con il loro aiuto posso stendere le gambe, aprire il corpo e disegnare linee nello spazio. Sperimento molto anche l'interazione tra la parte superiore e inferiore del corpo, che rende i movimenti più fluidi e mi permette di controllare meglio le diverse distanze, ad esempio quando muovo le ruote della mia sedia. L'estetica del movimento nella mia danza nasce da questo rapporto con il mio corpo.»

Bibliografia utilizzata e di approfondimento

Bielefeld, J. (1991). Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Lehrplan 21 - Fachbereich Bewegung und Sport. Consultato il 24. 11. 2020 su <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0&la=yes>

Derridj, L. (2008). Tanzender Rollstuhl – Tanzender Körper, in: Schipper, I. (Hrsg.), Ästhetik versus Authentizität? Reflexion über die Darstellung von und mit Behinderung (pagg. 94 – 98). Berlin: Verlag Theater der Zeit

Häusermann, S., Meyer, A., Schriber, S., Weidmann, E., Riedwyl, Ch. (2019). Sport ohne Grenzen – Bewegung und Sport mit Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Speziallehrmittel PluSport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

Kurz, D. (2008); Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, in: Kuhlmann, D. & Balz, E. (a cura di), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch (pagg. 162 – 172), Hamburg: Czwalina.

Mitmannsgruber, P. (2005). Einführung in die Bewegungs- & Sportpädagogik. Lehrbehelf zum Seminar. Akademieverbund Pädagogische Hochschule in Krems. Consultato il 25.11.2020 su <http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2015/06/H-4-Lehrbehelf.pdf>

Zimmer, R. (2004). Handbuch der Bewegungserziehung. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.