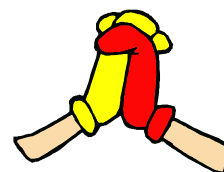


ESPRESSIONE CORPOREA (Il linguaggio del corpo)
e
CUEING (linguaggio tecnico codificato)
INDISPENSABILE PER UN BUON ISTRUTTORE



È il corpo che parla più delle parole....

È statisticamente provato che solo il 7% di ciò che viene comunicato tra persone viene trasmesso dalle parole: il 38% viene attribuito al tono della voce ma è il 55% ,ovvero la parte più consistente, che viene comunicato attraverso il linguaggio del corpo.

Imparare ad interpretare il linguaggio “segreto” di ogni singolo gesto è un mezzo per migliorare la conoscenza reciproca ed interagire con maggiore comprensione.

La comunicazione si può definire come trasmissione di un messaggio fra un emittente ed un ricevente che interagendo in un contesto si avvalgono di un codice e utilizzano un canale che può essere di diverso tipo: suoni, immagini, gesti ed altro ancora.

L’atto comunicativo è davvero molto complesso, il mezzo che viene usato dal mittente implica che il ricevente metta in azione diversi canali ricettivi ed entrambi devono possedere un codice comune che attribuisca lo stesso valore ad un determinato segnale. Per potersi comprendere non esiste vera comunicazione se il messaggio si muove in un solo senso.

Gli atteggiamenti, le posizioni, le espressioni del viso e del corpo esprimono i pensieri, le emozioni, le sensazioni ed ognuno di loro ha un significato ben preciso.



In un ambiente rumoroso o affollato, così come lo è quello della piscina, la gestualità viene e dovrebbe essere rigorosamente utilizzata per farsi capire e per interagire con gli allievi.

Il corpo con posture, movimenti e atteggiamenti completa e addirittura supplisce in modo eccellente all'utilizzo della voce soprattutto quando il microfono abbandona l'istruttore.



Parlare, sopprimendo la gestualità del corpo sarebbe come suonare una musica monocorde senza alcun ritmo o accento.

Bisognerà lavorare sul corpo come mezzo di comunicazione sapientemente, prefissarsi degli obiettivi da raggiungere quotidianamente usando correttamente l'entusiasmo come fonte d'energia per raggiungere dei buoni risultati.

Il corpo agisce, reagisce e comunica costantemente; concentrare la attenzione su di esso significa ampliare le nostre conoscenze e le capacità relazionali (con sé stessi e gli altri) per creare una comunicazione sempre più immediata e fluida.

L'espressione corporea comporta e consta anche di una parte che è un percorso denominato "addestramento emotivo".

È un po' come essere in scena, ogni luogo può trasformarsi in uno spazio scenico e l'istruttore con il proprio lavoro lo è quotidianamente: lo spazio che occupa diventa importante come un vero palcoscenico ed è bene dunque imparare a gestirlo al meglio ed averne padronanza. Il corpo in scena non può permettersi esitazioni, incertezze; bisognerà saper gestire le emozioni pensando che chi ci sta di fronte è sempre una persona esigente anche se ha molta fiducia nell'istruttore e nel suo operato. Allenare i sensi per riuscire a cogliere meglio i messaggi

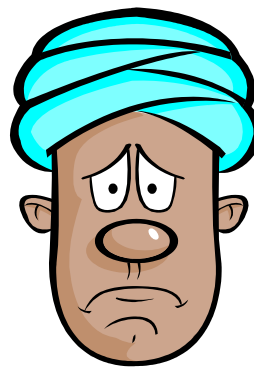
(feed-back) che vengono inviati dalle persone cercando di percepire ed interpretare gli atteggiamenti corporei e le espressioni facciali che vengono inviate come dei veri segnali.

Sicuramente i gesti compiuti con gli arti superiori del corpo cioè con le braccia e con le mani, costituiscono uno degli elementi più rilevanti della comunicazione.

Con essi si sottolineiamo e danno diverse sfumature e più enfasi a ciò che si propone. Ma anche le espressioni del viso contribuiscono a catturare l'attenzione arricchire la comunicazione verbale e gestuale.

L'espressione corporea è sperimentare, scoprire nuovi contesti comunicativi attraverso il corpo ed attraverso i gesti, mettendosi in gioco sulle potenzialità corporee scarsamente esplorate.

Possiamo quindi affermare che l'espressione corporea é :



- **COMUNICAZIONE** poiché quello del corpo è un linguaggio e molto spesso ci esprimiamo più chiaramente inviando segnali con il corpo che con le parole.
- **AZIONE**, poiché non è sufficiente conoscere un linguaggio ma bisogna soprattutto saperlo utilizzare.
- **CREATIVITA'** poiché ci si può esprimere in molti modi.



L'espressione corporea può dare degli spunti per:

- gestire nel migliore dei modi il movimento di ognuno di noi sia in un momento creativo o come elemento relazionale sociale; nel quotidiano, nel lavoro, nell'attività sportiva etc...
- poter tirar fuori emozioni, gesti, sguardi per ampliare quelle che sono le nostre conoscenze e capacità relazionali.
- acquisire un corretto metodo di lavoro attraverso un percorso di sperimentazione gestuale
- aiutare a gestire al meglio la creatività utilizzando la parte più originale di ognuno in modo da poter affrontare ogni gesto tecnico, nell'ambito lavorativo, in modo consapevole cercando di dare più valore alla relazione che alla prestazione.

Il cueing invece è il linguaggio tecnico e codificato dell'istruttore, ed è un elemento fondamentale della didattica dell'insegnamento.

Il cueing gestuale è un supporto ed un rinforzo alla voce dell'istruttore ed è un sistema di comunicazione che permette alla classe di seguire le combinazioni di movimenti in maniera continuativa e fluida.

Deve essere efficace, semplice per permettere una comunicazione rapida e chiara.

L'istruttore dovrebbe (volgendo la fronte alla classe) saper condurre una lezione a specchio per avere un contatto visivo diretto.

Dovrebbe essere PUNTUALE, ANTICIPATO e PRECISO.

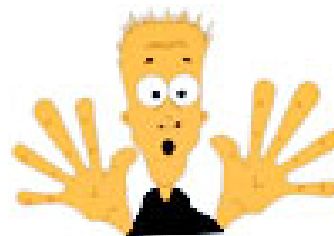
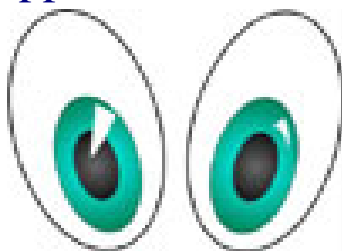
I comandi possono essere di tipo:

VERBALE: dove la voce è il mezzo di comunicazione principale ed è importante per l'istruttore, poiché, oltre che per dare indicazioni per l'esecuzione degli esercizi, serve per motivare, incoraggiare ed infondere entusiasmo alla classe.

PARAVERBALE: sono i segnali della voce, timbro tono, cadenza, cioè il linguaggio che affianca quello verbale per arricchire la comunicazione.

GESTUALE: sono i segnali della braccia e della mani e rappresentano il rinforzo durante la comunicazione verbale.

Il cueing gestuale consente una maggior efficacia di comunicazione in ambienti dove esiste una ridotta funzionalità acustica o con gruppi molti numerosi.



Ogni cueing ha una funzione ben precisa e possono essere usati separatamente o essere abbinati (cueing misto).

Sono riferiti a: movimenti base da utilizzare, all'arto che conduce il movimento, alle direzioni durante gli spostamenti (destra, sinistra, avanti, indietro, diagonale...), al ritmo del movimento (lento veloce..), al numero di ripetizioni da eseguire o ai tempi che mancano prima di un cambio, agli allineamenti riferiti agli atteggiamenti posturali.



Un istruttore esperto cercherà di abbinare sempre di più il linguaggio gestuale a quello verbale ed all'espressione corporea per motivare e migliorare la comunicazione con le classi.

(Tratto da: il corso di “Espressione Corporea” di Irma Stramaglia master trainer Eaa).