

## **RISULTATI E ATTIVITÀ DI SVILUPPO E VALUTAZIONE PARTECIPATA DEL PROGETTO MIRMICA DEVELOPING BODY-MIND PRACTICES**

*Il progetto MDBMP – Mirmica Developing Body-Mind Practices, supportato dall'azione KA104 di Erasmus+, ha coinvolto i formatori di Associazione culturale Mirmica in mobilità europee volte alla frequentazione di corsi sulle pratiche somatiche e a un programma locale di scambio, ricerca e disseminazione dei risultati. Il testo descrive le attività e i risultati del processo di sviluppo e valutazione partecipata del progetto. Tali risultati integrano e non si sostituiscono alle azioni di valutazione ufficiali.*

### **INDICE DEI CONTENUTI:**

1. FINALITÀ E OBIETTIVI DEL PROGETTO	p.2
2. I PARTECIPANTI E I CORSI DI FORMAZIONE	p.5
3. LE ATTIVITA' DI SVILUPPO E VALUTAZIONE PARTECIPATA	p.7
4. EFFETTI DELLA PANDEMIA DA COVID-19 SUL PROGETTO, SUGLI OBIETTIVI, SULLE ATTIVITA' DI SVILUPPO E DI VALUTAZIONE PARTECIPATA	p.10
5. RISULTATI DEL PROCESSO DI FORMAZIONE	p.12
6. RISULTATI ATTIVITÀ DI DIFFUSIONE E DISSEMINAZIONE	p.21
7. POSSIBILI CRITICITÀ E DIREZIONI FUTURE	p.27



## **1. FINALITA' E OBIETTIVI DEL PROGETTO:**

### *1.1 Le discipline somatiche e le pratiche del corpo mente*

Per discipline somatiche si intendono, a partire dalla definizione proposta da T. Hanna (1970), quelle pratiche che si rivolgono all'educazione esperienziale del corpo e della voce così come sono vissuti soggettivamente, in prima persona, dalla persona in formazione. Le pratiche somatiche coinvolgono dunque il partecipante in un'esplorazione attiva della propria corporeità vissuta, ovvero percepita e sentita nel qui e ora, per facilitare nuove forme di consapevolezza e relazione con il proprio corpo, nonché l'emersione di nuove possibilità di movimento, vocalità, pensiero ed espressione. La definizione di 'somatica' è utilizzata soprattutto in ambito americano ed europeo al fine di dare coerenza a un panorama molto variegato di pratiche anche molto diverse tra loro che possono avere una finalità educativa oppure anche indirizzarsi verso forme di terapia integrativa. Possono però essere considerate discipline affini alla somatica altre tradizioni derivate dalla ricerca svolta dalle arti performative del Novecento nel campo della danza, del teatro e del canto e che hanno contribuito in modo decisivo allo sviluppo della somatica (Eddy, 2009) insieme ad approcci legati alla riabilitazione motoria e alla terapia occupazionale, nonché diverse tradizioni orientali, largamente antecedenti, che si indirizzano allo sviluppo integrato del corpo-mente. Non si tratta dunque di un campo unitario ma di un insieme di pratiche estremamente variegato che sono trasmesse soprattutto nella relazione in presenza, incarnata, intersoggettiva e in seconda persona, tra uno o più maestri e degli allievi.

### *1.2 Integrare la somatica nella formazione attiva ed esperienziale*

La finalità principale del progetto è stata quella di facilitare e specificare l'integrazione di un approccio somatico nelle competenze dei formatori dell'associazione all'interno di modelli di formazione attiva e partecipata, in particolar modo basati sulla prassi creativa ed estetica. I progetti di Mirmica utilizzano infatti i linguaggi del teatro, della danza, della performance e della produzione audiovisiva e musicale adottando una metodologia esperienziale, incentrata sul dialogo con i contesti e con le specificità delle persone, dei gruppi e delle istituzioni coinvolte. Gli interventi dell'associazione mirano a sviluppare il potenziale espressivo delle persone per trasformarlo in un'azione culturale creativa e autonoma connessa alle comunità e alle reti territoriali. La vocazione di Mirmica è dunque quella di creare pratiche e modelli di condivisione che possano contribuire al benessere diffuso delle persone, delle comunità e del territorio lavorando insieme a diverse strutture: scuole di ogni ordine e grado, dipartimenti di salute mentale, centri per il sostegno alla disabilità, teatri e altre associazioni culturali, università e con enti che si occupano di scambio interculturale.

La scelta di focalizzare il progetto europeo sulle discipline somatiche si è basata sul fatto che le pratiche del corpo-mente derivate dalle esperienze del teatro e della danza erano già un patrimonio condiviso da una parte significativa dei formatori di Mirmica. Nel corso degli anni l'associazione ha infatti sperimentato come un approccio corporeo esperienziale possa essere un elemento fondamentale nel dare vita a interventi rivolti allo sviluppo e al benessere della persona e nel facilitare l'integrazione delle dimensioni fisiche, cognitive, relazionali, emozionali ed estetiche. Ciò è tanto più vero in interventi inclusivi che promuovono la piena partecipazione della diversità fisica, psichica o sociale e che valorizzano differenti stili di apprendimento, espressione e comunicazione.

Il progetto si è rivolto alla somatica innanzitutto come pratica integrativa di educazione esperienziale, rispettosa delle diversità individuali, volta allo sviluppo della consapevolezza corporea e di nuove possibilità di movimento ed espressione. A partire da questo livello, derivato dall'esperienza decennale dell'associazione, si è voluto inserire il progetto in un più ampio sfondo culturale che potesse contribuire, nel suo piccolo, al dibattito pubblico sui principi e modelli di formazione.

Integrare la somatica in processi di formazione nei contesti istituzionali non vuol dire infatti mirare a un travaso di tecniche già pronte, ma creare i presupposti per un dialogo mutualmente trasformativo, che permetta di interrogare la rilevanza del corpo vissuto nei diversi contesti, e ridefinire tecniche, strumenti di lavoro e modalità di valutazione idonei. Per questo, nella sua limitatezza, Mirmica Developing Body-Mind Practices è stato inteso sin dall'inizio non soltanto come un progetto di formazione ma anche come un progetto di ricerca-azione, svolto a livello locale nel dialogo attivo tra i formatori coinvolti e i contesti di intervento.

### *1.3 Sostenere il benessere e lo sviluppo professionale di operatori e formatori impegnati in contesti a rischio di esclusione sociale*

Alla finalità principale del progetto, se ne è unita un'altra, altrettanto importante. Gli operatori e formatori impegnati in contesti di fragilità e a rischio di esclusione sociale sono essi stessi portatori di possibili fragilità, dovute al rischio di usura e stress indotti dal dover gestire situazioni critiche estremamente impegnative da un punto di vista mentale e relazionale, dal dover continuamente rispondere a esigenze esterne, dalla scarsa valorizzazione sociale, culturale e economica riconosciuta alle attività, e dalla precarietà lavorativa che caratterizza un'ampia parte del settore artistico-sociale. Il progetto dunque si è posto anche la finalità generale di sostenere il benessere dei formatori e delle equipe attraverso la creazione di un processo che permettesse ai partecipanti di situarsi nell'ascolto incarnato di sé e dei propri bisogni e desideri, all'interno di processi condivisi di scambio e ricerca con gli altri. Questo elemento, interagendo con i contenuti dei corsi frequentati all'estero, è stato visto come un volano per individuare nuove possibilità di sviluppo professionale e innovazione delle prassi, sia a livello del singolo formatore che su quello, più ampio, del rinnovamento delle pratiche di intervento dell'associazione e l'elaborazione di nuovi modelli di formazione.

### *1.4 Obiettivi del progetto per livelli di analisi*

La ampia finalità generale del progetto è stata declinata in obiettivi specifici interconnessi, organizzati su quattro livelli: il livello del singolo formatore (OBFF), dell'associazione nel suo complesso (OBFA), delle ricadute sui progetti locali e sulla comunità territoriale (OBDL), del progetto culturale di ricerca-azione sui principi e sui modelli di intervento (OBDC). Anche se fortemente interconnessi, i primi due livelli specificano gli effetti desiderati che emergono dal processo di formazione mentre gli ultimi due si riferiscono all'impatto delle attività di diffusione e disseminazione dei risultati.

OBF	Processo di formazione	OBFF	Livello dei singoli formatori
		OBFA	Livello associativo
OBD	Attività di diffusione e disseminazione	OBDL	Livello dei progetti locali e delle reti territoriali
		OBDC	Livello del progetto culturale e della ricerca-azione su principi e modelli di intervento

### 1.5 Obiettivi del progetto di formazione

**In relazione al singolo formatore** coinvolto nell'esperienza di formazione, gli obiettivi erano quelli di:

- contribuire alla crescita e al benessere personale e professionale del formatore, limitando il rischio di usura professionale e favorendo l'emersione di nuove progettualità (OBFF1);
- favorire l'acquisizione e l'integrazione di nuove competenze e strumenti di lavoro somatico esperienziale in termini di capacità di osservazione, tecniche di conduzione e facilitazione, capacità di dare vita ad ambienti di apprendimento e pratiche di valutazione (OBFF2);
- contribuire all'innovazione delle pratiche di formazione nei contesti di intervento del formatore e all'ampliamento degli ambiti di azione futuri (OBFF3);
- sviluppare la capacità e propositività del formatore nel partecipare a occasioni di formazione permanente a livello locale e internazionale e nel contribuire al loro sviluppo in modo autonomo e creativo (OBFF4);

**In relazione all'associazione nel suo complesso**, gli obiettivi erano quelli di:

- essere riconosciuta come punto di riferimento per il benessere e lo sviluppo personale professionale dei soci e collaboratori (OBFA1);
- aumentare la coesione delle équipes di formatori elaborando, a partire dalle esperienze comuni, conoscenze, linguaggi e strumenti di lavoro condivisi (OBFA2);
- sviluppare la rete di esperienze territoriali dell'associazione aumentando la coerenza delle proposte nel rispetto delle diversità dei contesti (OBFA3);
- sviluppare il piano europeo di Associazione Mirmica allargando e consolidando la rete internazionale in vista di progettualità future (OBFA4);
- migliorare la riconoscibilità pubblica della associazione come ente capace di far dialogare le pratiche somatiche con gli interventi di formazione attiva realizzati in collaborazione con le istituzioni (OBFA5).

### 1.6 Obiettivi delle attività di diffusione e disseminazione

**In relazione alle ricadute sulle comunità e la rete territoriale**, gli obiettivi erano quelli di disseminare l'esperienza di formazione nei diversi ambiti di intervento dell'associazione, sia integrando nuove pratiche e competenze all'interno di progetti già esistenti, sia realizzando eventi dedicati e facendo nascere nuove progettualità. Gli ambiti che stati identificati come oggetto delle disseminazioni sono stati quello delle *Scuole e dei giovani* (OBDL1), della *Fragilità e diversità psicofisica* (OBDL2), della *Produzione performativa rivolta alla partecipazione della cittadinanza* (OBDL3), del *Lavoro interculturale con gruppi di migranti* (OBDL4), dello *Sviluppo delle organizzazioni* (OBDL5), e della *Formazione dei formatori e dei professionisti della cura* (OBDL6).

**In relazione al progetto culturale di ricerca-azione su principi e modelli di intervento**, gli obiettivi erano quelli di:

- quello di contribuire alla ricerca e al dibattito pubblico su come e perché la somatica potesse integrarsi nei contesti di formazione inclusiva (OBDC1)
- produrre nuovi modelli di intervento (OBDC2).

## 2. I PARTECIPANTI E I CORSI DI FORMAZIONE

### 2.1 I partecipanti

Il desiderio di lavorare sull'integrazione della somatica come una componente delle competenze dei formatori e dei processi di formazione in contesti differenziati e inclusivi, ha portato alla selezione di un gruppo di partecipanti con un alto livello di expertise in ambiti diversi, non necessariamente somatici, in modo da portare al progetto di ricerca e di scambio pratiche e punti di vista differenti tra loro, e la possibilità di raggiungere una molteplicità di contesti di disseminazione. La selezione è avvenuta tenendo conto tre criteri: il livello del formatore (desiderio, utilità e coerenza della proposta rispetto al curriculum, limiti e fattori di rischio), il livello associativo (contribuire alla coesione associativa e allo sviluppo della rete) e il livello progettuale (arricchimento del gruppo dei formatori, diversificazione degli ambiti di disseminazione, contributo al progetto culturale).

Il gruppo di partecipanti è stato infine composto solo in piccola parte da esperti di somatica e danza, ma soprattutto da artisti e formatori, in una fascia di età che va dai 32 ai 50 anni, esperti in diversi campi: interventi nelle scuole di ogni ordine e grado; nei contesti della salute mentale e della disabilità; negli ambiti di progetti creativi volti all'incontro e alla coesione comunitaria; in percorsi di insegnamento e facilitazione per migranti in apprendimento della lingua italiana; in processi di sviluppo di comunità, équipe e organizzazioni. Dal punto di vista dell'inquadramento professionale, si tratta - come spesso accade per i lavoratori dell'arte partecipativa e della formazione - di figure con forti competenze adattative e con delle specifiche declinabili a seconda dei contesti di intervento. Il progetto ha coinvolto formatori teatrali specializzati in teatro sociale, drammaturgia di comunità e rigenerazione urbana e territoriale; scrittura scenica, danza e recitazione; persone che lavorano in generale con la voce, il suono, la creazione di podcast; insegnanti, educatori (scuole superiori, asilo nido e scuola materna) e docenti di L2. Tutte queste persone erano già implicate in collaborazioni con Mirmica su progetti locali, oppure partecipavano a progettualità altre che erano in rete con l'associazione.

## 2.2 I corsi e le discipline somatiche

In fase di ideazione e sviluppo del progetto sono stati identificati due diversi filoni di pratiche somatiche adatte a raggiungere gli scopi del progetto.

La prima è stata quella della scuola di Body-Mind Centering, fondata negli Stati Uniti da Bonnie Bainbridge Choen e che oggi è diffusa in tutto il mondo e che esplora i pattern di movimento e di organizzazione motoria e l'anatomia esperienziale. Secondo la definizione della Choen: "Lo studio del BMC include sia l'apprendimento cognitivo e esperienziale dei sistemi corporei – scheletro, legamenti, muscoli, fascia, grasso, pelle, organi, ghiandole endocrine, nervi, fluidi; il respiro e la vocalizzazione; i sensi e le dinamiche della percezione; lo sviluppo del movimento (sia il movimento evolutivo dell'infante sia la progressione evuzionistica attraverso il regno animale); e l'integrazione psicofisica."

In particolare, sono stati scelti due corsi riguardanti lo sviluppo e l'organizzazione del movimento, *BNP-Basic Neurocellular Patterns* e *RRR-Primitive Reflexes, Righting Reactions, and Equilibrium Responses*, e il corso di anatomia esperienziale sul *Sistema Endocrino*.

Il corso di *BNP-Basic Neurocellular Patterns* è stato frequentato da 4 formatori, di cui un'esperta di somatica secondo il metodo Laban-Bartenieff e tre formatori esperti in interventi di teatro sociale, e si è svolto presso la scuola *Moveus* diretta da Jens Johannsen e Friederike Tröscher, in Germania, dal 13 al 20 novembre 2019.

Il corso *Endocrine System* è stato frequentato da una danzatrice/coreografa dell'associazione e da un drammaturgo impegnato in progetti di teatro sociale e si è svolto sempre presso la scuola *Moveus*, dal 31 agosto al 3 settembre 2020.

Il corso *RRR-Primitive Reflexes, Righting Reactions* è stato frequentato da 4 partecipanti, di cui una educatrice per l'infanzia esperta nel metodo *DanceAbility*, due operatrici di teatro sociale e un professore delle scuole superiori. Si è svolto dal 25 al 31 agosto 2021 presso la scuola *Movimiento Atlas* diretta da Walburga Graz in Spagna.

La seconda linea è stata quella di lavorare sull'integrazione somatica tra la voce e il movimento, e ciò ha portato infine a identificare due tradizioni di formazione: il VMI Voice-Movement integration di Patricia Bardi, con sede ad Amsterdam, e il Roy Hart Theatre portata avanti in Francia, fra gli altri, da Margaret Pikes e l'Association Voix Roy Hart.

Il corso con Patricia Bardi ha avuto luogo ad Amsterdam dal 21 al 26 agosto 2020. Ha coinvolto 8 partecipanti con diversi background ed esperienze professionali, tutti con una base di lavoro su voce e movimento, anche se non necessariamente in una forma integrata. La proposta di Patricia Bardi è *un approccio olistico che sviluppa abilità che integrano danza, movimento, respiro attivo, voce, improvvisazione, tocco, ripatterning fisico guidato e pratica di lavoro sul corpo*. [Nel suo lavoro quindi] *l'integrazione diventa una consapevolezza coerente che connette corpo, mente ed emozione come un'esperienza incarnata e sentita - viva, presente, viva - [per il raggiungimento di un'autocoscienza e creatività] con un corpo allineato e sano, pienamente connesso alle sue fonti interne*.

Durante i giorni di corso, i partecipanti hanno potuto esplorare le connessioni fra voce e movimento, respiro, vibrazione, suono, spazio interno (cavità, organi) ed esterno. Si è trattato dunque di momenti di esplorazione individuale e di gruppo, seguiti poi, ogni giorno, da fasi collettive di improvvisazione vocale nello spazio. La formatrice ha proposto un tipo di training

che ogni giorno alternava nuove pratiche con elementi ripetitivi, permettendo così di far sedimentare una pratica man mano sempre più ritualizzata e al contempo aprire spazio a nuove consapevolezze. Inoltre ha dedicato tempo anche a momenti teorici per approfondire conoscenze di anatomia, nonché al confronto verbale e alla raccolta di feedback in itinere, in continuo dialogo con i partecipanti. Così, alcune proposte sono state elaborate ad hoc rispetto al gruppo degli allievi e ai desideri di approfondimento espressi.

Il corso organizzato da Association Voix Roy Hart ha avuto luogo dal 13 al 20 agosto, nelle campagne del sud-ovest della Francia. Hanno partecipato al corso due operatori di Mirmica, una formatrice in pratiche teatrali e studiosa di voce e movimento, e un vocal performer, musicista e compositore. Association Voix Roy Hart segue - in parte discostandosene - la tradizione di ricerca e insegnamento di Roy Hart Theatre, fondato negli anni 60 da Roy Hart, un seguace di Alfred Wolfshon. La pratica si basa sul principio per cui la voce umana è *intrinsecamente legata allo sviluppo della persona e alla liberazione disciplinata di energie e sentimenti bloccati*. L'approccio di Margaret Pikes si basa dunque su una ricerca molto intima e profonda delle "origini" e "percorsi" vocali di ciascuno, per indagare l'aspetto non tanto puramente tecnico dell'emissione vocale, quanto piuttosto quello legato alle specificità del singolo e delle sue capacità espressive. Il corso proposto nell'estate del 2021 alternava momenti di esplorazione vocale, individuali e di gruppo, guidati da Margaret Pikes, a momenti di ricerca corporea condotti da Neils Paris, un attore-regista esperto di studio del movimento e composizione coreografica, che lavora da anni in binomio con Margaret. Le due pratiche si integravano così in un percorso che permetteva al corpo di liberarsi ed essere pronto ad andare in profondità nella ricerca delle "sorgenti" vocali, ovvero le fonti corporee, emotive e immaginative del suono, risvegliando una forte connessione con il respiro e il movimento e permettendo l'accesso ai mondi interiori unici di ognuno.

### **3. LE ATTIVITA' DI SVILUPPO E VALUTAZIONE PARTECIPATA**

#### *3.1 Finalità delle attività di sviluppo e valutazione*

A inizio progetto, sono state identificate pratiche sviluppo e valutazione che potessero permettere di:

- (1) monitorare e valutare in progetto nel suo svolgimento in tutti i suoi aspetti;
- (2) coltivare la coesione e la collaborazione delle equipe;
- (3) facilitare l'integrazione e lo sviluppo delle competenze apprese a livello del formatore;
- (4) accompagnare l'emersione di attività di disseminazione a livello locale;
- (5) far emergere temi rilevanti di ricerca culturale;
- (6) tracciare e valutare l'impatto del progetto alla sua conclusione rispetto agli OBIETTIVI identificati a livello dei formatori, dell'associazione, delle ricadute territoriali, del progetto culturale.

#### *3.2 Sfondo e metodologia del processo di sviluppo e valutazione*

Coerentemente con le finalità del progetto, il suo dimensionamento e le concezioni di fondo che muovono l'associazione, si è optato per un processo che avesse una natura qualitativa, attiva, partecipativa e che permettesse di coinvolgere i formatori in una ricerca adatta a sostenere l'emersione di nuove conoscenze, linguaggi di lavoro e pratiche innovative.

La questione centrale nella identificazione delle pratiche da mettere in campo, è stato il tentativo di non ripetere, sul piano delle attività di sviluppo e valutazione, la dissociazione tra mente-corpo, ovvero una netta separazione tra le modalità di trasmissione e produzione di conoscenza di tipo astratto e simbolico e quelle invece intuitive, tacite ed estetiche, trasmesse attraverso la relazione e le pratiche di lavoro corporeo. Si è dunque cercato un modello che tematizzasse il continuo interscambio tra queste diverse modalità di conoscenza entro un ciclo il più possibile virtuoso.

Durante le prime fasi di sviluppo del progetto, è stato utile riferirsi, per concettualizzare il processo e gli strumenti, al modello *SECI* sviluppato da Nonaka nel campo della gestione della conoscenza nelle organizzazioni. Il modello tematizza il rapporto tra conoscenza tacita ed esplicita identificando (e semplificando) quattro componenti del processo di produzione e trasmissione di conoscenza: *l'esternalizzazione*, in cui la conoscenza tacita diventa esplicita, *la combinazione*, in cui le conoscenze esplicite vengono riformulate a livello puramente esplicito, *la internalizzazione*, in cui le conoscenze esplicite vengono incorporate a livello tacito, e *la socializzazione*, in cui le conoscenze vengono trasmesse tra le persone a livello tacito. Il processo, ciclico e continuamente ripetibile, può essere inteso su vari livelli: da quello personale, a quello dei team, dell'intera organizzazione e dell'ambiente in cui l'organizzazione è immersa.

Lo sviluppo di competenze somatiche nel formatore, oggetto del progetto e della ricerca-azione, è stato visto dunque nella sua natura integrativa, ovvero come una componente di un più ampio e specifico sfondo di conoscenze che agiscono nella persona e che sono specifiche per ognuno e per ogni contesto di intervento. Da ciò è derivata la necessità di facilitare, tracciare e comprendere come le competenze somatiche si potessero integrare nelle pratiche del singolo formatore e nei suoi contesti di intervento e come potessero contribuire a riconfigurare la sua visione più ampia sui processi di formazione. In relazione a questo aspetto abbiamo scelto di attivare pratiche narrative scritte che permettessero al formatore di raccontare e esplicitare la sua esperienza in modo integrato e confrontarsi, via via, con gli scritti e i significati prodotti nelle fasi precedenti del progetto. A partire dal livello individuale, l'interazione e lo scambio con altri formatori poteva dare vita a una conoscenza condivisa, più ampiamente trasferibile e generalizzabile, che poteva ulteriormente svilupparsi attraverso il confronto con la letteratura di riferimento e le pratiche consolidate, per poi generare nuove progettualità nei contesti di intervento. In relazione a questo aspetto, abbiamo immaginato incontri di scambio, trasmissione e pratica in comune tra i formatori.

Per le pratiche di disseminazione realizzate sono stati elaborati pratiche e metodologie specifiche che potessero tenere conto degli obiettivi dei singoli progetti associativi e istituzionali in cui si sono inserite.

Sono stati quindi identificati tre strumenti formali principali: dei *questionari* rivolti, oltreché al monitoraggio e alla valutazione in itinere, a favorire l'esplicitazione dell'esperienza del singolo formatore e a fornire una base per la successiva rilettura del proprio processo di evoluzione; degli *incontri di scambio e ricerca in comune* che intrecciassero momenti di confronto attraverso la parola a momenti di pratica corporea ed estetica in comune volti all'emersione di una conoscenza



condivisa e all'integrazione dei contenuti esperiti nei corsi; e infine *la produzione di documenti di sintesi* su ogni fase del progetto derivati dai questionari individuali e dagli incontri di scambio.

### 3.3. Strumenti e pratiche delle attività di sviluppo e valutazione

#### 1: [QVSP] Questionario di ingresso nel progetto

Un questionario preliminare qualitativo e narrativo di ingresso nel progetto per ogni formatore coinvolto con domande volte a indagare: il livello del formatore (profilo e attività di formazione, desideri e aspettative, il ruolo del corpo vissuto nelle sue pratiche di formazione, difficoltà e rischi), del progetto culturale (interesse verso specifici obiettivi di progetto, desiderio e possibilità di contribuire allo sviluppo) e associativo (rapporto con la associazione, coinvolgimento nei progetti, desiderio di far evolvere la propria relazione con alcuni progetti dell'associazione e con l'associazione nel suo complesso; contributo al processo di valutazione partecipata (pertinenza delle domande, suggerimenti di modifica e aggiunta).

#### 2: [QVPM] Questionario di preparazione alla mobilità

Un questionario precedente a ogni mobilità e corso in cui il formatore è stato coinvolto, volto a indagare la relazione con il programma del corso in termini di desideri e aspettative, la descrizione di punti di forza e di potenzialità criticità, e eventuali altri elementi richiesti dall'ente erogatore del corso.

#### 3: [IPM] Incontro di preparazione alla singola mobilità

Una giornata di conoscenza, scambio, e lavoro in comune tra tutti i futuri partecipanti a ogni singola mobilità, che ha intrecciato aspetti di parola e di lavoro corporeo per la condivisione delle aspettative, dei desideri e dei rischi espressi dal questionario, la costruzione di un possibile orizzonte comune e come preparazione alla logistica e all'organizzazione.

#### 4: [QVSM] Questionario di rielaborazione e valutazione della singola mobilità

Un questionario successivo a ogni mobilità e corso in cui il formatore è stato coinvolto, nella triplice funzione di valutare la qualità dell'esperienza (corso, formatori, organizzazione), supportate l'integrazione personale dell'esperienza (elementi significativi di apprendimento, confronto con aspettative e desideri) e far emergere temi complessivi e possibilità di disseminazione.

#### 5: [ISM] Incontro di rielaborazione e valutazione della singola mobilità

Una giornata di scambio e lavoro in comune dopo ogni mobilità tra i partecipanti, che ha intrecciato lo scambio e la discussione a partire dai questionari individuali e ha coinvolto solo i singoli formatori nel condividere pratiche di lavoro nate o influenzate dall'esperienza.

#### 6: [ITM] Incontro di trasmissione e condivisione della singola mobilità

Una giornata di trasmissione di elementi di conoscenza rielaborati a partire da ogni mobilità dedicata a tutti i formatori del progetto.

#### 7: [IVRF] Incontri di sviluppo e valutazione al termine del progetto

Due giornate di lavoro dedicate a tutti i partecipanti del progetto svolte in un ambiente di apprendimento che integrasse il più possibile gli aspetti di rielaborazione verbale e cognitiva con quelli esperienziali e corporei. La prima giornata è stata dedicata a ripercorrere e rielaborare il

percorso dell'intero progetto a livello personale e di gruppo. La seconda giornata è stata dedicata a evidenziare le linee di sviluppo future personali e nuove progettualità associative.

#### **8: [QVRF] Questionario di riflessione e valutazione al termine del progetto**

Un questionario finale dedicato alla rielaborazione e alla valutazione complessiva dell'intero progetto, volto a indagare il ruolo del progetto nell'aver sostenuto il benessere e la trasformazione delle prospettive del formatore, a evidenziare l'effetto a più lungo termine dei corsi e degli incontri di scambio, a tracciare i contesti e le pratiche in cui le conoscenze sono state disseminate, a valutare l'impatto del progetto sulla relazione del formatore con l'associazione e con i progetti locali, a raccogliere temi sul possibile ruolo delle pratiche del corpo-mente nel contesto pandemico e post-pandemico e prospettive per il futuro.

#### **9: [SINT] Documenti di sintesi**

Produzione di documenti di sintesi della valutazione e dei temi emersi per ogni mobilità e per ogni incontro di progetto.

#### **10: [DISS] Valutazione disseminazioni**

Produzione di documenti, con metodologie differenziate, volti a raccogliere i feedback e le valutazioni delle attività di disseminazione del progetto.

#### **11: [IVRM] Incontro di riflessione e valutazione a sei mesi dalla fine – da realizzare**

Una giornata di lavoro tra i formatori per riflettere e valutare, a distanza, l'impatto del progetto e confrontarsi su come le pratiche sono state integrate e hanno contribuito a nuove progettualità.

*Alcune volte i questionari di ingresso al progetto e quelli di preparazione alla mobilità sono stati somministrati congiuntamente.*

*Alcune volte l'incontro di trasmissione della mobilità e quello di preparazione alla mobilità successiva sono stati unificati.*

*Per ragioni dovute alla pandemia, la giornata di trasmissione della prima mobilità è avvenuta online, così come l'incontro di preparazione della seconda mobilità.*

## **4. EFFETTI DELLA PANDEMIA DA COVID-19 SUL PROGETTO, SUGLI OBIETTIVI, SULLE ATTIVITA' DI SVILUPPO E DI VALUTAZIONE PARTECIPATA**

### *4.1 Impatto della crisi sanitaria*

La pandemia da Covid-19 ha prodotto una crisi complessiva che ha riguardato tutti i livelli del progetto: il formatore, l'associazione, i partner territoriali, le organizzazioni europee erogatrici dei corsi.

I singoli formatori, impegnati soprattutto in pratiche di trasmissione basate sul lavoro in presenza attraverso gli strumenti del teatro e della danza, si sono trovati senza più la possibilità di esercitare la propria professione e senza avere strumenti per riformulare la natura e le pratiche

dei propri interventi. La situazione è stata aggravata dalla forte precarietà lavorativa che riguarda il settore.

L'associazione, collaborando principalmente con enti quali scuole, ospedali, centri diurni, centri per la disabilità, si è trovata nella condizione di vedere messi in discussione la quasi totalità dei progetti in cui era impegnata.

Questi enti con cui Mirmica collabora da anni, sono parallelamente entrati in crisi sia nello svolgere le proprie attività abituali, sia nel rispondere alle esigenze educative e legate al benessere dei propri studenti e utenti.

Anche le organizzazioni europee alle quali ci si era rivolte hanno dovuto temporaneamente sospendere le attività e calendarizzare nuovamente tutte le proposte, dovendo far fronte ad analoghe tipologie di problemi.

Inoltre la pandemia è andata a toccare il cuore del progetto: il *corpo vissuto*. I corpi si sono trovati isolati e distanziati entro una emergenza sanitaria che ha tematizzato il corpo e la relazione corporea come un elemento di pericolo e potenziale malattia. Non da ultimo, la malattia da Covid-19 ha colpito uno dei punti di accesso principali all'esperienza somatica, *la respirazione*.

#### 4.2 Nuove finalità e obiettivi legati alla pandemia

A partire da questa base, il progetto Mirmica Developing Body-Mind Practices ha ridefinito alcune delle sue finalità, costruendo nuovi obiettivi che potessero aiutare a rispondere all'emergenza in atto. I nuovi obiettivi sono stati via via sintetizzati così:

Contribuire al benessere, alla resilienza, alla adattività di tutti i livelli del progetto in relazione alla pandemia e dunque alla capacità di innovazione delle pratiche:

- a livello del singolo formatore (OBPFF)
- a livello dell'associazione nel suo complesso (OBPFA)
- a livello dei progetti nella rete territoriale e della comunità (OBPDL)

E, a livello del progetto culturale e di ricerca, contribuire a elaborare modelli di intervento da condividere con altri enti e al dibattito pubblico sul ruolo della somatica nel contesto pandemico e post pandemico (OBpDC)

#### 4.3 Effetti della pandemia sul processo di sviluppo e valutazione partecipata

La ridefinizione, prima implicita e poi esplicita degli obiettivi di progetto, ha portato a una trasformazione decisiva del significato e dell'importanza del processo di sviluppo e valutazione partecipata. Nella impossibilità di continuare il lavoro abituale e di effettuare mobilità all'estero, gli incontri di scambio e ricerca locale, online o in presenza, hanno assunto un ruolo di importanza fondamentale nel sostenere il percorso di resilienza e innovazione e nel facilitare la coesione del gruppo di formatori.

Durante il primo lockdown da Covid-19 il progetto ha sviluppato azioni online rivolte a tutti i formatori coinvolti nel progetto in quel momento volte a continuare le attività, coltivare il benessere dei formatori e a sviluppare una risposta adattiva all'emergenza in corso.

Le attività hanno previsto:

1. una giornata di scambio online condotta dai partecipanti alla prima mobilità e la produzione di un video partecipato;
2. la condivisione di letteratura scientifica sul tema della somatica e incontri di lettura condivisa;
3. un incontro volto a esplicitare i principi di fondo del progetto culturale del progetto e attivare una sua rimodulazione nel contesto pandemico;
4. un incontro di sviluppo di proposte per l'integrazione somatica nel lavoro di consulenza per organizzazioni volta allo sviluppo dei team;
5. un incontro di progettazione sulla condivisione di pratiche a distanza tra i formatori;
6. l'attivazione di un gruppo di studio sulle pratiche somatiche nella formazione dell'educatore dell'infanzia;
7. la realizzazione di un ciclo di 8 incontri e attività di formazione online volte al riscaldamento e alla messa in disposizione del corpo, della voce e della creazione espressiva, proposte e condotte dai partecipanti al progetto.

Alle attività ha partecipato l'intero gruppo di formatori coinvolto in quel momento nel progetto più altri invitati, in modo più o meno continuativo, a seconda delle preferenze personali e del momento che ognuno stava vivendo in relazione all'emergenza. La maggior parte dei partecipanti non era ancora stata in mobilità e si è dunque inserita nel progetto attraverso queste attività a distanza.

In conseguenza di ciò, soprattutto durante il primo lockdown, le attività proposte a livello locale dal progetto si sono amplificate sino a divenire, per molti mesi, il progetto stesso.

## 5. RISULTATI DEL PROCESSO DI FORMAZIONE

### 5.1 I corsi

Corso in BNP- Basic Neurocellular Patterns / Body-Mind Centering - Nella valutazione al seguito della mobilità, la qualità del corso e degli insegnanti sono state ritenute ottime da tutti i partecipanti, così come l'organizzazione e la gestione della mobilità.

Al termine del progetto, questo corso è considerato di grande ricchezza e molto adatto ad essere un punto di accesso complessivo alle pratiche del Body-Mind Centering in virtù della sua trasversalità.

Tutti i formatori riferiscono del profondo influsso dovuto alla scoperta e all'esplorazione di quelli che il Body-Mind Centering chiama i pattern prespinali e prevertebrali, ovvero i primi livelli di organizzazione del movimento. In particolare sono citati l'aspetto della *vibrazione*, della *respirazione cellulare*, dello *sponging* e il lavoro sulla *soft spine*. Altro elemento centrale è quello della colonna vertebrale nella sua centralità e fluidità, e del pattern testa-coda, sia in termini di *yeld/push* che di *reach/pull*. Il lavoro sulla spina dorsale ha prodotto cambiamenti negli atteggiamenti quotidiani, ha facilitato nuove possibilità di movimento e vocalizzazione e modificato le pratiche personali e quelle proposte nelle occasioni di formazione.

Si conferma che un altro elemento che ha avuto un'influenza forte sui formatori è la scoperta dell'ambiente di formazione realizzato dal Body-Mind centering, caratterizzato da un grande rispetto degli approcci e dei tempi di apprendimento di ognuno e dalla valorizzazione della libertà

e dell'autonomia dei partecipanti nell'approfondire i materiali ed esprimere le proprie sensazioni e opinioni. Una ricchezza che si ritrova anche nello stile di insegnamento, specifico per ogni formatore, e nella varietà delle modalità di trasmissione: materiali scritti, spiegazioni, visioni anatomiche, pratiche immaginative guidate, esplorazioni individuali, a coppie e di gruppo tramite il movimento, pratiche di relazione attraverso il tocco delle mani, disegno.

Da parte di alcuni formatori emerge come l'esperienza abbia contribuito a radicali innovazioni in relazione alla concezione del rapporto mente/corpo e sull'ideazione di pratiche di formazione. Le riflessioni individuali al termine del progetto evidenziano una continuità con il processo di sviluppo e valutazione svolto al termine della mobilità, anche se emerge, a distanza di tempo, una importanza maggiore dei pattern prevertebrali, non così presenti nei questionari somministrati subito dopo la mobilità. Segno forse che gli elementi esperiti hanno avuto bisogno di più tempo per essere integrati e sviluppati, rispetto a quelli più immediatamente riconoscibili.

Corso Voice Movement Integration | Patricia Bardi - La valutazione del corso, della qualità degli insegnanti e dell'organizzazione è ottima da parte di tutti i formatori. Il fatto di essere riusciti a realizzare la mobilità nonostante la pandemia è considerata una piccola impresa.

Dalle descrizioni dell'esperienza di formazione, al termine della mobilità, emerge un senso di "bilanciamento omeostatico, rinnovato senso di equilibrio, riallineamento, benessere", raggiunti con "leggerezza e naturalezza" tramite una pratica olistica capace di integrare dimensioni diverse. Un bilanciamento che si esprime anche con un senso di rinnovata presenza e disponibilità alla relazione creativa con sé e con gli altri. Per ognuno dei partecipanti questo ha significato cose diverse, a seconda del proprio percorso personale: ritrovare la connessione con la propria voce, scoprire che una parte dolente del proprio corpo era un "tassello" di un intero corpo che andava risvegliato, contribuire a integrare una parte psico-emotiva disconnessa da un trauma, trovare una nuova fluidità, sciogliere le tensioni, ritrovare la disponibilità ad accogliere il lavoro performativo, coordinare lo sguardo e il movimento attraverso il respiro, oppure lasciare che il corpo si raddrizzasse, giorno per giorno, attraverso la pratica. Questo aspetto di riequilibrio, e in sé, il lavoro comune, corporeo e in presenza, ha assunto un'importanza specifica per i partecipanti a 6 mesi dall'arrivo della pandemia, di cui quasi tre passati in isolamento nelle proprie case.

Il lavoro attraverso il respiro e sulla voce connessi al movimento organico, sono identificati come gli elementi fondamentali dell'esperienza. Il respiro come fattore di benessere, di consapevolezza, di superamento del dualismo "mente-corpo", di sostegno allo sguardo, al fraseggio motorio e vocale, alla memorizzazione delle sequenze, e alla coerenza della presenza scenica. Il respiro che "abbraccia diverse parti di sé" con naturalezza e leggerezza. Il respiro come "inizio" del movimento, che allarga gli spazi interni del corpo, e, insieme, a questi spazi si appoggia. Un respiro e una voce che nella pratica di Patricia Bardi sfuggono dall'essere "meccanismo", dall'essere "esercizio", per dialogare in modo più fine, sempre cangiante, con il movimento. La percezione dello spazio, più che quella del tempo, emerge con forza da tutte le riflessioni dei formatori: lo spazio di vibrazione e risonanza della voce; lo spazio interno, corporeo, abitato dagli organi; lo spazio esterno, la sala, come spazio comune che vibra delle voci di tutti, che connette l'uno con l'altro. L'emozione delle voci che vibrano assieme. La transizione tra la voce interna e quella esterna. La voce che vibra attraverso i fluidi. La vibrazione: una qualità "impalpabile", ma nonostante questo fisica, materiale, pre-biologica. Che si muove ed è mossa. Creare spazio: una repressione che si trasforma in espansione. Lo spazio che si "allarga", anche nella mente, e che può essere esplorato. Via via imparare a far vibrare le diverse parti del corpo con la voce, con sempre maggiore precisione. Molti segnalano una nuova conoscenza delle

“cupole”, ovvero le “cavit ” che dividono orizzontalmente il corpo e che raccolgono e sostengono il suono. Dare forma al suono, attraverso il corpo che la contiene.

I formatori segnalano anche un grande interesse per la relazione tra il processo di visualizzazione esterna, anatomica degli organi e il processo di immaginazione ed *embodiment* esperienziale. Un processo che sviluppa la relazione tra la conoscenza fisiologica, esterna, e l’esperienza interna, propriocettiva, enterocettiva, cinestetica. Lo studio anatomico sostiene l’apprendimento dei fattori rilevanti per l’emissione e la risonanza della voce, e permette di pensare al proprio corpo organico a partire dalla vita, e non dalla malattia o dalla disfunzione. Integrare questi aspetti alle sequenze di Active Breath e alle esperienze di *self touch*, lavoro a terra, *hands-on*, improvvisazione vocale e pi  in generale di VMI, ha permesso l’esplorazione di diversi punti vista interconnessi.

La riflessione e la valutazione al termine del progetto confermano sostanzialmente i temi e gli elementi emersi subito dopo la mobilit . In certi casi, a distanza di mesi, si rileva in modo pi  specifico e consapevole come queste pratiche siano state integrate in esperienze di formazione o di training di ciascuno dei formatori. L’invito a sviluppare una maggiore attenzione e consapevolezza dell’apparato vocale e del respiro e del tipo di connessione che pu  crearsi fra vibrazione, spazio (interno ed esterno), relazione e movimento, rimangono ancora elementi di grande importanza per tutti i formatori. Ugualmente, rimane vivo, sullo sfondo, l’impressione di un lavoro organico, che aiuta all’equilibrio, alla leggerezza, al benessere. I formatori segnalano di avere integrato l’esperienza rispetto al loro specifico percorso: nella ricerca di connessione del respiro e della voce con la fonazione della lingua, nell’attivit  teatrale, nelle pratiche di respirazione e di canto, nel supporto del respiro e della voce all’attivazione delle catene cinetiche.

Corso in Endocrine System / Body-Mind Centering - La qualit  del corso, degli insegnanti e dell’organizzazione della mobilit  sono giudicati positivamente da entrambi i formatori partecipanti alla mobilit . Uno dei formatori esprime per  un senso di distanza dal tipo di metodo utilizzato nella formazione, di avere avuto difficolt  a seguire la formazione in lingua inglese e di aver preferito le attivit  svolte attraverso il tocco con le mani. Lo stesso formatore, pur partecipando attivamente alle attivit  di scambio successive alla mobilit  e ai questionari ufficiali europei, non risponde al questionario di valutazione post-mobilit  come anche a quello finale di progetto (interni all’associazione). Le riflessioni che seguono sono derivate quindi pi  dalle attivit  di scambio che dai questionari.

Entrambi i formatori avevano gi  partecipato alla seconda mobilit  dedicata alla integrazione tra voce e movimento e hanno trovato quindi molto naturale specificare questo aspetto nel corso. Attraverso l’utilizzo attento della voce   possibile far vibrare e riconoscere differenti tessuti del corpo, aiutare a localizzarli e svilupparne consapevolezza.

Entrambi i formatori sono stati profondamente interessati dalle attivit  di lavoro attraverso il tocco (Hands On), che nel BMC sono estremamente precise e differenziate in relazione ai diversi pattern o sistemi corporei.   una forma di relazione, di comunicazione e di sviluppo della consapevolezza corporea che non implica l’utilizzo della parola e che   dunque estremamente accessibile e sviluppa un profondo rispetto per la corporeit  dell’altro. Assume una rilevanza particolare all’interno del contesto pandemico per riacquisire la familiarit , l’abitudine e il piacere alla relazione corporea, per lungo tempo negata.

Entrambi i formatori hanno trovato di grande rilevanza e impatto le pratiche che hanno messo in relazione il disegnare con le pratiche di movimento del singolo e delle coppie.

Uno dei formatori riporta come l’esplorazione del sistema endocrino sia stata insieme forte, misteriosa ed enigmatica. Come se avesse una sua leggerezza e una forza sottile, difficile da

descrivere. Il lavoro successivo di integrazione dopo la mobilità ha aiutato a specificare alcuni punti di accesso e a proporre ad altre persone alcune esperienze derivate da quella.

A posteriori, si valuta che probabilmente, al di là dei legittimi e sempre interessanti punti di vista personali sulle pratiche che contribuiscono in modo fondamentale al progetto a livello critico, questo corso non sia necessariamente il migliore punto di partenza per esplorare il Body-Mind Centering. La mancata risposta ai questionari del formatore, apre due questioni di riflessione diverse: da un lato quanto sia stata giusta la selezione del formatore nel progetto in relazione alla sua capacità di aderire, pur nel contesto stravolto dalla pandemia, agli impegni presi in fase di selezione, dall'altro chiedersi se il carico ingente della richiesta di produzione di parola scritta narrativa non fosse troppo grande e non adatto a diversi stili e preferenze di apprendimento e comunicazione.

### Corso in Voice & Body | Association Voix Roy Hart, Margaret Pikes e Niels Paris

La valutazione della qualità del corso, dei formatori e degli aspetti organizzativi è ottima da parte di entrambi i partecipanti. Questa esperienza si è inserita in modo molto organico all'interno del percorso specifico dei formatori. Entrambi avevano già un background fondato, tra le altre cose, sullo studio del movimento e della vocalità e dunque il corso ha permesso di andare ad approfondire e solidificare in modo molto specifico alcuni elementi e approcci. Una dei due formatori aveva già partecipato ad altre due mobilità del progetto (il corso BNP in Germania, nel 2019, e quello con Patricia Bardi, nel 2020), dunque per lei questa esperienza viene descritta come un naturale proseguimento delle precedenti, dove si è espressa in modo molto efficace, e del tutto personale, l'integrazione di elementi di studio e pratica fra corpo e voce. Il secondo formatore non aveva partecipato a nessuna delle mobilità, ma ha un percorso professionale estremamente centrato sugli aspetti vocali e dunque per lui questa esperienza è stata ricca di elementi preziosi al suo sviluppo, utili a specificare ancora di più le sue competenze. Inoltre è da rilevare come Margaret Pikes continui tuttora a dare lezioni online a questo formatore, facendo così proseguire una relazione docente-allievo di grosso impatto per il singolo e per quello che lui potrà in futuro portare anche nell'associazione, secondo quanto espresso in sede di valutazione rispetto a desideri, visioni e prospettive.

Per entrambi i formatori si è trattato di un lavoro molto profondo che ha connesso elementi teorici, pratici, di crescita artistica e umana. Da un punto di vista dei temi emersi, c'è una comunanza nel rilevare che gli elementi più significativi del percorso riguardano nello specifico: l'esplorazione delle 'sorgenti' corporee da cui nasce il suono (testa, petto, ventre), e le pratiche attraversate per riconoscerle, allenarle, valorizzarle, indagare i mondi espressivi che possono aprire; la connessione profonda fra lavoro vocale e universo interiore, emotivo, biografico; la ricerca di una sinergia creativa tra suono/gesto/immagine (per una formatrice questo è un elemento molto in linea anche con il lavoro di Patricia Bardi, seppur vissuto sotto altri punti di vista); l'uso dell'immaginazione per accedere al suono vocale; la connessione fra suono, respiro e colonna vertebrale (anche in questo caso, per una formatrice questo elemento ha rappresentato un anello di congiunzione molto forte con le altre esperienze di mobilità, in particolare quelle riconducibili allo studio dei pattern di movimento del modulo BNP di Body Mind Centering); l'attenzione al tema della relazione ed equilibrio tra disciplina e libertà. Da un punto di vista della metodologia, viene molto apprezzata la caratteristica di Margaret Pikes e Niels Paris di alternare momenti di grande attenzione per il singolo (i suoi temi di lavoro, le specificità, i bisogni) e per il gruppo inteso come possibilità di supporto al singolo e come strumento di possibili composizioni collettive (quindi con una componente estetica che si esprime di volta in volta in modo diverso ma in un processo integrato rispetto al percorso). Inoltre

entrambi i formatori esprimono profonda soddisfazione rispetto a come i momenti di lavoro su corpo e quelli su voce, per quanto schedulati su tempi diversi molto ben definiti, riuscissero poi a integrarsi in un flusso continuo che restituiva un senso comune e organico dell'esperienza. Rispetto all'impatto che l'esperienza ha avuto sulle proprie pratiche, entrambi i formatori rilevano come molti elementi del corso siano stati integrati in particolare in un'esperienza di formazione per formatori (la disseminazione avvenuta tramite il laboratorio Sorgenti, condotto da entrambi); in un laboratorio presso un centro diurno di riabilitazione psichiatrica (condotto da una formatrice); e soprattutto in pratiche personali inerenti all'allenamento e la creazione artistica. Resta forte come elemento per la valutazione dell'impatto il fatto che in questo momento sono numericamente pochi i corsi di formazione attivi in cui sono coinvolti i formatori che hanno partecipato a questa mobilità, dunque l'integrazione di queste pratiche è visibile soprattutto rispetto al livello del proprio percorso individuale e in una dinamica di trasmissione fra pari.

### Corso in Primitive Reflexes, Righting Reactions and Equilibrium Responses (RRR) / Body Mind Centering

Il corso è stato valutato da tutti i partecipanti come un'esperienza molto valida, sia dal punto di vista dei contenuti e pratiche trasmessi, sia dal punto di vista organizzativo. Due formatori su quattro dichiarano una generale stanchezza e fatica prima di partire, dunque la necessità di un tempo per entrare nel lavoro e riappropriarsi prima di tutto del proprio corpo, assopito da mesi di fermo imposto dalla pandemia. Tutti rilevano come l'esperienza abbia contribuito a risvegliare processi e parti del corpo in modo inaspettato, anche più del previsto. La qualità dei formatori e del percorso condotto è stata valutata come eccellente: una didattica 'impeccabile', che lascia spazio al singolo adattando di volta in volta la proposta ai bisogni individuali anche se inseriti in un processo di gruppo. Alla base dell'approccio c'è una sempre chiara distinzione tra una proposta e un approccio di lavoro che hanno il potenziale di un interesse condiviso e la soggettività esperienziale della conoscenza, posta sempre in primo piano. Come già era successo nel caso dell'altro corso del Body-Mind Centering, frequentato da altri partecipanti, uno degli elementi di interesse più forti che emerge da tutti i formatori in mobilità è proprio legato al processo di formazione in quanto tale. Un processo "basato sulla pratica, la sperimentazione e il confronto, in un continuo lavoro con gli altri che dà davvero all'esperienza una qualità di apprendimento collettivo", sostenuto dalla capacità di attenzione e empatia. Dal punto di vista dei contenuti specifici, l'interesse si concentra per tutti soprattutto nell'indagine degli elementi di sviluppo motorio che connettono la persona (il bambino) al mondo esterno, e su come i riflessi primitivi siano assimilati a un "alfabeto del movimento", patterns che mettono in relazione se stessi con le proprie emozioni, con l'ambiente, con gli altri.

### *5.2 Attività di adattamento e resilienza durante la prima fase della pandemia*

Come già menzionato, a questo tipo di attività ha partecipato l'intero gruppo di formatori coinvolto in quel momento nel progetto più altri invitati. Per molti è stato un modo per accedere al progetto e conoscere, anche se solo virtualmente, il resto del gruppo. Questa fase di percorso emergenziale è stata oggetto di reportistica e valutazione in itinere lungo il suo svolgimento, con gli strumenti che di volta in volta si trovavano più adatti. Nei questionari somministrati al termine del progetto, un gran numero dei formatori coinvolti riconosce in questa fase un momento decisivo della propria partecipazione al percorso. Un percorso che ha 'accompagnato' i partecipanti nel periodo del lockdown, 'costringendoli ad avere un appuntamento salutare' con



il proprio corpo e con gli altri. Una partecipante descrive le prime attività di scambio e ricerca in questo modo: “È stato fondamentale avere incontri in cui, pur a distanza e connessi via zoom, si tornava, insieme, al corpo e alla ricerca sul corpo. È stato come riconnettermi a delle radici. Stavamo attraversando qualcosa di mai vissuto prima che, in quel momento, sembrava sradicare anche quelle radici. Invece risentirle, riattivarle e prolungarle verso quelle degli altri, è stato fondamentale per non farsi travolgere via completamente: le radici c’erano e davano ancoraggio stabile a tutto quello che attorno era sconvolto.” A partire da questa centratura sull’esperienza presente di benessere del corpo entro il confinamento, si sono attivate relazioni forti con gli altri partecipanti e si sono intraviste nuove possibilità di sviluppo.

Gli incontri di condivisione della letteratura sulla somatica hanno posto le basi per una comprensione più ampia dei fattori in campo e quelli dedicati allo sviluppo del progetto culturale hanno focalizzato, tra le altre, una domanda comune:

“Come possiamo partire da questa situazione, da questi limiti di oggi, per arricchire i nostri percorsi personali, creare connessioni, costruire strumenti, elaborare immaginari, rispondere in modo flessibile ai bisogni e ai desideri nostri e a quelli di altre persone, di altre realtà? Che ruolo ha, in tutto questo, il nostro corpo, oggi confinato. Che ruolo avrà? Come coltivare la nostra flessibilità?” La prima risposta strutturata è stata quella di creare un dispositivo di scambio di pratiche online che avesse una natura di scambio orizzontale, nominato poi “WARM-UP Squisito”: ogni partecipante al progetto avrebbe proposto a distanza, se lo voleva e nel modo che riteneva più giusto, attività che integrassero l’esplorazione del corpo e/o della voce e che facessero parte della propria pratica. Tutte le pratiche dovevano prevedere una modalità di feedback e valutazione condivisa. Parallelamente si è sviluppato un gruppo di lavoro sull’integrazione somatica nella formazione degli educatori dell’infanzia guidato da una formatrice del campo; e un gruppo che facesse brainstorming su possibili attività da proporre alle equipe di imprese e organizzazioni.

Le attività hanno avuto un ruolo fondamentale, oltretutto a coltivare il benessere dei partecipanti, nel formare un gruppo di progetto coeso e nel permettere ai formatori e all’associazione di sperimentare e sviluppare pratiche a distanza entro un ambiente sicuro prima di disseminarle nei propri contesti di intervento. In relazione all’integrazione delle competenze acquisite durante la prima mobilità, sono stati integrati soprattutto gli elementi più basilari, quali il respiro, la relazione con l’ambiente attraverso il peso (*yeld/push*), il lavoro sulla colonna vertebrale e sui confini del corpo. Il WARM-UP Squisito è diventato poi la base per la creazione di un format di disseminazione online nell’ambito della diversità psichica e sociale.

### *5.3 Attività di scambio e ricerca locale tra i formatori*

Le attività di scambio e ricerca svolte dal progetto sono state giudicate molto positivamente dai formatori coinvolti: hanno contribuito alla preparazione e alla valutazione delle mobilità, alla messa in comune delle conoscenze e all’emersione di nuove progettualità. Rispetto ai questionari, a volte i formatori hanno avuto la sensazione che le domande si rincorressero, in parte sovrapponendosi, anche se questo non è stato giudicato necessariamente negativo ma un modo per riflettere in modo dettagliato sull’esperienza. Ciò è in parte dovuto alla decisione di far precedere una o più narrazioni libere alle domande più focalizzate, in modo da facilitare, all’inizio, un’integrazione più personale. Queste parziali sovrapposizioni rendono però a volte più difficoltoso separare i contenuti anche in fase di analisi e spesso si è dovuto procedere, per produrre i documenti di sintesi, a una analisi esplorativa più ampia; ma è anche vero che ciò ha fatto emergere temi trasversali di grande rilevanza.

Gli incontri dal vivo sono stati fortemente influenzati dalla pandemia, in relazione alle modalità di lavoro possibili in fase di distanziamento sociale, eppure sono stati comunque giudicati utili e molto ricchi, soprattutto nell'aver creato uno scambio orizzontale tra i partecipanti e l'occasione per un'integrazione personale delle esperienze. Via via gli incontri hanno integrato gli elementi emersi durante le mobilità sull'ambiente di formazione, portando a modificare le prassi e a raggiungere, negli incontri finali, un modello molto vicino ai desideri dei formatori e dell'associazione. Ciò ha suscitato il desiderio di una continuazione degli incontri di scambio e ricerca comune.

Anche se non prevista inizialmente, la azione dei *Campi Sensibili*, svolta all'aperto e che ha coinvolto un ampio numero di formatori, è di fatto stata anche un'azione di sviluppo e ricerca in comune tra molti formatori ed è infatti segnalata come molto significativa da tutti coloro che vi hanno partecipato.

Due formatori non hanno potuto partecipare ai due giorni di incontro finale, non essendo a Milano. In se stesso ciò è giudicato normale, visto che il progetto si è svolto durante la pandemia e si è allungato di oltre un anno. Uno dei formatori ha comunque partecipato a tutte le attività finali e dunque contribuito sia attraverso il questionario finale, sia attraverso scambi informali a distanza con il coordinamento del progetto. Ciò non è vero per un altro formatore, che non ha risposto al questionario finale ed è lo stesso che non aveva partecipato alla già segnalata valutazione tramite questionario alla terza mobilità, (partecipando invece alle attività in presenza). Ciò solleva, di nuovo, una questione che riguarda il processo di selezione di quel partecipante, pur nel contesto stravolto dalla pandemia, che non è stato in grado di aderire agli impegni presi in fase di selezione. La forte partecipazione del formatore alle altre attività di progetto, di cui è stato protagonista, solleva però anche domande sull'utilizzo estensivo dei questionari, non adatti a tutti gli stili di comunicazione e apprendimento. In generale, le risposte ai questionari sono infatti diseguali per ricchezza e apparente impegno dei formatori. Segno che una ricerca di un modello di formazione e valutazione inclusivo e partecipato, fatto salvo l'impegno di ognuno, potrebbe migliorare nel futuro.

#### 5.4 Impatto complessivo del progetto sui formatori

Come rilevato dai questionari e dagli incontri di scambio, sviluppo e valutazione, il progetto ha avuto un ruolo essenziale nel favorire il benessere dei formatori e dell'associazione nel suo complesso. Ha contribuito a implementare nelle reti locali azioni di resistenza e resilienza che permettessero di tematizzare il ruolo della corporeità e mantenere vivi elementi di benessere, espressione e relazione, mitigando così l'isolamento, lo stress, la paura e favorendo processi di creatività e innovazione. A questo hanno contribuito non soltanto le mobilità e i corsi ma anche, in modo non meno importante, le attività di scambio locale in presenza e a distanza. A partire dalla prima fase pandemica le azioni del progetto hanno dato vita a pratiche che hanno permesso di tenere vive le relazioni con la rete di esperienze locali e favorirne l'adattamento.

Da una prospettiva che tiene conto della pandemia, il progetto ha quindi pienamente contribuito alla crescita e al benessere personale e professionale del formatore, limitando il rischio di usura professionale e favorendo l'emersione di nuove progettualità (OBFF1).

Ha anche favorito l'acquisizione e l'integrazione di nuove competenze e strumenti di lavoro somatico esperienziale in termini di capacità di osservazione, tecniche di conduzione e facilitazione, capacità di dare vita ad ambienti di apprendimento e pratiche di valutazione (OBFF2).

Nel contempo, tutto ciò è svolto nel contesto emergenziale e in situazioni che hanno stravolto l'abituale modalità di svolgimento del lavoro dei formatori e degli enti con cui collabora l'associazione. Non è dunque possibile paragonare realmente un *prima* e un *dopo* influenzato dal progetto. La maggior parte dei formatori, inoltre, sono stati coinvolti in un difficile e a volte radicale processo di adattamento professionale sia in relazione al tipo di strumenti utilizzati negli interventi, sia rispetto alla possibilità effettiva di continuare a svolgere il proprio lavoro. Il processo di cambiamento e evoluzione professionale in molti casi non è ancora compiuto.

Similmente, l'innovazione delle pratiche (OBFF3) si è realizzata in modo forte in relazione alle necessità di adattamento e risposta ai nuovi bisogni emergenti, ed è ancora presto per capire come l'innovazione si integrerà stabilmente nelle pratiche dei formatori, anche se grazie alla emergente coesione del gruppo di progetto, molti formatori hanno avuto l'occasione di lavorare in ambiti diversi da quelli abituali (sempre OBFF3).

Il progetto sembra anche aver sviluppato la capacità dei formatori nel partecipare anche ad altre occasioni di formazione permanente a livello locale e internazionale e nel contribuire al loro sviluppo in modo autonomo e creativo (OBFF4). Più della metà dei formatori coinvolti ha infatti frequentato altri percorsi sulla somatica suscitati dal progetto, intensivi oppure settimanali, sia a livello locale, partecipando a workshop e occasioni di formazione, sia a livello europeo in presenza o a distanza. A parte un caso, le persone meno abituate agli scambi internazionali e con difficoltà linguistiche sono riuscite a vivere positivamente l'esperienza di formazione in un contesto culturale diverso, e hanno acquisito una maggiore fiducia in vista di esperienze future. In generale, oltre a tecniche e pratiche specifiche sviluppate attraverso i corsi, sembra che uno dei risultati trasversali del progetto sui formatori sia stato il consolidarsi di un approccio e di una cultura somatica; nonché importanti acquisizioni condivise sulla creazione di un ambiente di apprendimento distribuito che valorizza l'autonomia, la condivisione, l'impiego di diversi strumenti e approcci alla conoscenza al fine di permettere una partecipazione inclusiva e generativa.

### 5.5 *Impatto complessivo del progetto sull'associazione*

Il progetto è stato un elemento fortissimo di coesione associativa durante la pandemia (OBPFA1) perché era indirizzato a larga parte dei formatori di Mirmica e li ha coinvolti in azioni che erano basate sul benessere psicofisico, sulla ricerca e innovazione delle pratiche; inoltre metteva al centro della propria indagine la corporeità vissuta. Il fatto di essere riusciti, insieme, a realizzare tutte le azioni di progetto nelle difficoltà e nelle paure generate dalla pandemia, ha contribuito a generare un 'senso del possibile' condiviso.

Mirmica è stata dunque riconosciuta come punto di riferimento per il benessere e lo sviluppo personale professionale dei soci e collaboratori (OBFA1) e il progetto ha aumentato la coesione delle équipes di formatori elaborando, a partire dalle esperienze comuni, conoscenze, linguaggi e strumenti di lavoro condivisi (OBFA2).

Sicuramente, uno degli effetti più evidenti del progetto è stato quello di creare e consolidare all'interno della compagine dei formatori una cultura condivisa rispetto all'approccio somatico. Prima del progetto infatti la somatica non era intesa e concettualizzata come tale dai formatori ma era una componente, in parte indefinita, di singole pratiche performative come quelle del teatro, della danza e del canto. Oggi invece l'approccio somatico e le sue pratiche sono tematizzati con consapevolezza e coscienza dai formatori ed è emerso un linguaggio comune di riferimento. A ciò si è unita la coesione generata dalle azioni di emergenza e le nuove collaborazioni nate in seno al progetto: tutto questo permette ai formatori di immaginare con

più coerenza i propri interventi, far nascere nuove sinergie, sapere indirizzare il proprio processo di formazione in questo campo rispetto ai propri obiettivi specifici, in Italia o a livello europeo.

Il progetto mirava a sviluppare la rete di esperienze territoriali dell'associazione aumentando la coerenza delle proposte nel rispetto delle diversità dei contesti (OBFA3). In realtà, durante la pandemia l'associazione ha mirato specialmente a tenere in vita le collaborazioni esistenti e a facilitarne la resilienza, più che a costruire nuove reti; ma ciò non ha impedito la nascita di sinergie trasversali tra operatori che prima non collaboravano insieme, e la nascita di nuove progettualità sostenute dal progetto.

Come già rilevato, la pandemia ha reso per molto tempo difficile, se non impossibile, implementare innovazioni in contesti stabili e entro istituzioni che continuassero regolarmente la propria programmazione. Al momento attuale non è facile comprendere come e cosa le innovazioni suscitate dal progetto diverranno entro la nuova normalità post-emergenziale e quanto si integreranno in modo regolare nelle attività delle istituzioni con cui Mirmica collabora. Come descritto nel dettaglio più avanti, i progetti realizzati nell'ultima parte del progetto nella rete locale di Mirmica preesistente sembrano fornire indizi molto positivi in questo senso soprattutto nell'ambito della diversità psicofisica, delle scuole, del dialogo interculturale e degli incontri con la cittadinanza.

Una delle più importanti nuove collaborazioni nata dal progetto è stata quella con *APS Artisti a Progetto* di Padova che ha invitato l'esperienza dei *Campi Sensibili* a fare attività in due scuole e presso l'Orto Botanico di Padova, all'interno del progetto *Siamo un giardino!* La collaborazione è poi continuata in un laboratorio e con l'invito a portare i *Campi Sensibili* in un'azione rivolta alla cittadinanza presso il *Palazzo della Ragione* di Padova. I *Campi Sensibili* sono stati anche invitati a proporre la propria attività all'interno di un progetto di coesione e rigenerazione territoriale dell'*Associazione Decumano-Est* di Pavia.

Sia nella rete locale storica di Mirmica influenzata dal progetto, soprattutto nel campo della diversità psicofisica, e in quella raggiunta attraverso le azioni del progetto, c'è il desiderio di lavorare ancora sull'integrazione somatica e di definire nuove progettualità. Si evidenzia quindi ancor più la necessità di tracciare, come programmato, gli effetti del progetto a sei mesi dal suo termine.

Il progetto intendeva anche sviluppare il piano europeo di Associazione Mirmica allargando e consolidando la rete internazionale in vista di progettualità future (OBFA4). Rispetto a questo livello si sono strette relazioni di stima e forte apprezzamento con gli enti erogatori dei corsi e si è espresso il desiderio comune di costruire possibili azioni a livello europeo nel futuro, che ancora non sono state però implementate.

Infine, il progetto mirava a migliorare la riconoscibilità pubblica della associazione come ente capace di far dialogare le pratiche somatiche con gli interventi di formazione attiva realizzati in collaborazione con le istituzioni (OBFA5). Questo OBIETTIVO è al momento realizzato soltanto in parte, ovvero nella rete locale dell'associazione. Si ritiene che questa ricaduta più ampia del progetto abbia gettato le basi svilupparsi, se ben accompagnata, attraverso la valorizzazione dei risultati del progetto e l'implementazione di nuove azioni.

## 6. RISULTATI ATTIVITÀ DI DIFFUSIONE E DISSEMINAZIONE

L'obiettivo identificato a inizio progetto era disseminare l'esperienza di formazione nei diversi ambiti di intervento dell'associazione, sia integrando nuove pratiche e competenze all'interno di progetti già esistenti, sia realizzando eventi dedicati e facendo nascere nuove progettualità.

A questo si è aggiunta, con lo scoppio della pandemia, la finalità di contribuire al benessere, alla resilienza, alla adattività alla pandemia e dunque alla capacità di innovazione delle pratiche a livello dei progetti nella rete territoriale e della comunità.

### *6.1. Ambito scuole e dei giovani (OBDL1)*

L'ambito del lavoro dell'associazione con le scuole e i giovani è stato uno di quelli per lungo tempo più colpiti dalla pandemia, non tanto perché gli effetti siano stati più forti rispetto al settore della salute mentale o della disabilità, o perché sia stato identificato meno bisogno, ma perché le attività extra-curricolari delle scuole con cui Mirmica collabora sono state sospese in virtù della complessità degli adattamenti organizzativi in atto.

Mirmica ha comunque collaborato in modo forte con le scuole in varie fasi e in progetti di più grande dimensione, disseminando i risultati di progetto attraverso l'introduzione di elementi di integrazione somatica nella sua proposta.

#### Rimodulazione progetti extracurricolari a distanza nella prima fase pandemica (2020, Milano)

Le pratiche somatiche sono state un elemento significativo della continuazione a distanza dei laboratori teatrali realizzati nelle scuole superiori di Milano nella prima fase della pandemia, condotti da formatrici che hanno integrato pratiche derivate dalla prima mobilità e dalle attività di sviluppo e adattamento svolte dal progetto.

#### Campus (Milano, Firenze, Napoli, 2020/21)

Le pratiche di connessione tra voce e movimento derivate dal progetto (seconda mobilità) sono state un elemento fondamentale del training preparatorio delle attività dei gruppi coinvolti nella realizzazione dei podcast di Campus 2021, un progetto del Corriere della Sera in collaborazione con Mirmica, realizzato in 8 scuole di Milano, Firenze, Napoli. Già nell'edizione di Campus 2020, elementi del training vocale erano stati integrati, ma più saltuariamente, nel lavoro di produzione video dei gruppi di 6 scuole di Milano.

#### Riabitare (2021/22, Cusano Milanino)

Progetto che integra le scuole in percorsi legati alla diversità psicofisica, promosso dall'Associazione Sorriso di Cusano Milanino, di cui Mirmica è partner territoriale. L'Associazione Sorriso si occupa di promuovere attività di integrazione sociale a sostegno di persone con disabilità e le loro famiglie. Il progetto si articola in macro-azioni rivolte a fasce diverse di età, con la finalità di costruire una mappatura condivisa degli spazi fisici, emotivi e virtuali della comunità e accompagnare le persone ad elaborare i propri vissuti, condividere le esperienze ed immaginare, insieme, modalità (anche innovative ed inedite) per tornare a vivere gli spazi. Mirmica interviene tramite laboratori teatrali ed espressivi presso classi integrate da bambini con disabilità e non delle scuole elementari del territorio, dove propone attività di movimento ed esplorazione del corpo, gioco, emersione creativa di tematiche legate al progetto. La componente somatica è stata integrata come strumento per coinvolgere i bambini attivamente

in percorsi di costruzione di ambienti protetti e dove fosse possibile coltivare 'ciò che fa stare bene'.

Alcuni dei feedback raccolti dai bambini:

*È stato bello osservare il corpo senza guardarlo con gli occhi.*

*Ho scoperto parti del mio corpo che non conoscevo.*

*È stato molto rilassante.*

*È bello giocare con proprio corpo.*

*Mi piace respirare con tutto il corpo.*

### Campi Sensibili (Padova, 2021)

Il format *Campi Sensibili* creato in seno al progetto è stato realizzato in collaborazione con *APS Artisti a progetto* in due licei di Padova come strumento di scambio e innovazione rispetto ai percorsi di educazione al movimento somatico realizzati negli istituti.

Le riflessioni sull'ambiente di formazione derivate dal progetto, hanno fatto introdurre a un professore dell'Istituto Caterina da Siena di Milano, momenti di integrazione libera e autonoma da parte degli studenti e hanno avuto un influsso forte sull'allargamento degli strumenti e le pratiche di feedback di una formatrice somatica impegnata nel lavoro con i giovani. È stato elaborato un primo modello di formazione per ragazzi delle scuole, incentrato sul tema del corpo, visto nei suoi aspetti multidisciplinari e con una componente forte di lavoro somatico.

Entro il contesto pandemico e delle restrizioni in atto, il lavoro del progetto è stato quindi disseminato nelle scuole soprattutto in format non legati alle arti performative, e soprattutto in relazione alla voce e delle sue qualità vibratorie: questa è stata riconosciuta come un importante strumento di connessione anche nel distanziamento, e nella concezione dell'ambiente di formazione.

Tutti gli operatori impegnati nel lavoro con le scuole hanno rilevato come un approccio corporeo e relazionale possa essere di grande aiuto nel sostenere le difficoltà e promuovere il benessere dei ragazzi che hanno vissuto un periodo di isolamento, disconnessione corporea e sociale. Tali interventi devono però essere ancora realizzati.

### *6.2 Ambito della fragilità e diversità psicofisica (OBDL2)*

Il progetto ha avuto un ruolo fondamentale nel sostenere l'adattabilità e il benessere dei progetti nell'ambito della salute mentale e della diversità psicofisica e nel mitigare gli effetti della crisi sulla capacità di dare sostegno e benessere delle reti territoriali.

Il lavoro svolto dal progetto durante il primo lockdown ha portato alla sperimentazione di pratiche di formazione corporea online nonché alla creazione di moduli di formazione a distanza che sono stati una delle componenti del progetto *Nuove Relazioni Ingioco*, sostenuto da Fondazione Comunitaria Nord di Milano. Nello specifico, moduli di formazione legati al corpo e alla voce sono stati parte di un più ampio progetto di relazione e alfabetizzazione digitale dedicato al gruppo degli Apprendisti Teatrali, nato in collaborazione con il Dipartimento di Salute Mentale – ASST Rhodense. La creazione dei moduli a distanza ha coinvolto quattro formatori partecipanti al progetto.

Il progetto ha avuto come fine lo sviluppare la capacità di aumentare le capacità di relazione a distanza dei partecipanti al progetto Ingioco-Apprendisti Teatrali, principalmente utenti dei

servizi di riabilitazione psichiatrica dell'Ospedale Salvini di Garbagnate Milanese, e di coadiuvare gli educatori del Centro Diurno nello sviluppare nuove forme di relazione con gli utenti. Tra le diverse azioni di progetto (acquisto di device, alfabetizzazione e supporto digitale) ha avuto un ruolo fondamentale la creazione di moduli di lavoro a distanza sulla corporeità e sulla voce, sviluppati a partire dall'esperienza del progetto Mirmica Developing Body-Mind Practices. I moduli sono stati disseminati non soltanto all'interno del gruppo ma anche con utenti e genitori dell'Associazione Sorriso di Milano, dedicata al sostegno della disabilità, e tra gli operatori della Cooperativa Il Seme, dedicata al supporto psicosociale. A partire da questa esperienza, Associazione Sorriso ha creato a sua volta una nuova serie di moduli di formazione a distanza e la Cooperativa Il Seme è stata influenzata a sviluppare un nuovo percorso di ricerca.

La valutazione svolta per il progetto Nuove Relazioni Ingioco, ha evidenziato come l'attività corporea e creativa sia stata un elemento fondamentale per facilitare il benessere delle persone e favorire l'apprendimento riguardante le interazioni a distanza entro un contesto di fragilità psicosociale. Le attività sono state riconosciute come coerenti con il percorso creativo del gruppo; hanno contribuito a situarsi nel presente e a ridurre lo stress; e hanno dato un obiettivo agli sforzi dei partecipanti al programma di alfabetizzazione digitale, entro un più ampio panorama creativo del progetto. Rispetto ai contenuti dei moduli, non sono state disseminate competenze sviluppate durante la prima mobilità, ma competenze già presenti nei formatori coinvolti e condivise tramite le attività a distanza fra pari del periodo di lockdown, in particolar modo riguardanti il warm-up del metodo DanceAbility e diverse pratiche legate alla vocalità e alla fonazione.

Al di là dei contenuti specifici, dalle fasi precedenti di esplorazione interna dei formatori coinvolti nel progetto si è sviluppata un'idea e una pratica: quella di produrre moduli di formazione fruibili a distanza tramite smartphone, nello spazio e nel tempo desiderato dai destinatari, che non rimanessero però un'esperienza solitaria ma fossero integrati nel lavoro comune attraverso le piattaforme di incontro digitale. Ciò ha contribuito a sostenere positivamente la già citata fluidificazione dei tempi dedicati alla formazione, che un tempo erano, soprattutto in ambito psicosociale, fortemente limitati alle ore e al setting del laboratorio teatrale. Se da un lato lavorare sul *corpo vissuto* ha assunto caratteristiche forti entro il contesto intimo delle case dei partecipanti, avere pratiche consolidate di conduzione ha permesso di navigare con più sicurezza entro l'ampio processo di ridefinizione di ruoli e di identità che ha attraversato il progetto nelle fasi emergenziali.

Le attività svolte dal progetto Ingioco durante la prima fase di emergenza sono state raccontate in un articolo scientifico peer-reviewed dal titolo *Riflettere nella tempesta: la relazione tra arte, benessere e innovazione in un'esperienza di teatro sociale nell'ambito della salute mentale* in pubblicazione sulla rivista "Welfare & Ergonomia", edita da Franco Angeli.

Una volta ritornati al lavoro in presenza, seppure con tutte le limitazioni, il progetto ha influenzato le tecniche di conduzione del già citato progetto *Ingioco - Apprendisti Teatrali*; del progetto *iMOVteatrali*, sempre nell'ambito della fragilità psichica; e sono state integrate nelle progettualità legate alla collaborazione con *Associazione Sorriso Onlus*.

Elementi forti di esplorazione somatica sono stati integrati nel progetto *Riabitare*, oltre alle già citate azioni nelle scuole, anche in un percorso rivolto ai genitori dell'associazione e al recupero e alla riflessione sulla propria corporeità vissuta.

#### Riabitare (Cusano Milanino, 2021/22)

Come già citato nel paragrafo sulla disseminazione in ambito Scuole e Giovani, Mirmica interviene nel Progetto *Riabitare* realizzato in collaborazione con l'Associazione Sorriso di Cusano

Milanino. In questo caso i laboratori espressivi sono rivolti a genitori di persone con disabilità, in particolar modo madri. Il lavoro consiste nel creare un ambiente che faciliti la condivisione di tematiche inerenti il progetto, ma soprattutto la possibilità di un confronto sui vissuti emotivi legati al ruolo sociale e familiare di queste persone. L'approccio somatico all'interno del laboratorio si è tradotto in pratiche di ascolto del corpo e del movimento consapevole, al fine di facilitare una libera espressione e la possibilità di comunicare dei bisogni personali. Al centro c'è la ricerca di uno stato di benessere e piacere nel fare e nello stare, da sole e nella relazione con le altre persone. Fra le partecipanti emerge in modo forte il tema del prendersi cura di sé e di un tempo dedicato all'ascolto di se stesse, con il corpo come chiave d'accesso.

Le riflessioni sull'ambiente di formazione e diverse pratiche di lavoro derivate dalla prima e dalla seconda mobilità sono state alla base del lavoro di un formatore dell'associazione nella realizzazione di un laboratorio realizzato in collaborazione con *APS Artisti a Progetto* e la compagnia *Ullallà – Din Don Down* volto alla ricerca di scritture performative accessibili.

L'ambito della fragilità psicofisica, cuore storico delle attività dell'associazione, conferma come la relazione tra benessere e inclusione delle diversità per Mirmica sia un potente fattore di sperimentazione e innovazione. L'approccio somatico conferma la sua capacità di dare vita a pratiche e ambienti di formazione inclusivi.

### 6.3 Ambito della produzione performativa rivolta alla partecipazione della cittadinanza (OBDL3)

La pratica dei *Campi Sensibili*, nata in seno al progetto, ha realizzato oltre 25 edizioni di ricerca e di disseminazione prima nei parchi e giardini di Milano, poi è stata invitata a Pavia in un'azione di rigenerazione territoriale dell'*Associazione Decumano-Est*, e poi all'*Orto Botanico Padova*, sempre con *Artisti a Progetto*, coinvolgendo la rete i partecipanti del progetto *Siamo un Giardino!* La collaborazione ha portato a un nuovo ciclo di azioni al *Palazzo della Ragione* di Padova.

Durante i *Campi Sensibili*, un gruppo di artisti condivide in un parco o in un giardino proposte di matrice corporea e performativa con i partecipanti, che sono tutti connessi tra loro, tramite auricolare, a una piattaforma di incontro digitale che permette sia di ascoltare che di parlare ogni volta che lo desiderano. Si realizza così un ambiente anfibia, fisico e digitale, presente e dislocato, entro cui si dà vita a un'esplorazione condivisa. *Campi Sensibili* nasce per imparare ad abitare questa soglia anfibia, questo 'giardino nel giardino'. Una seconda sezione dei *Campi Sensibili* può ospitare eventi e scritture drammaturgiche, musicali, coreografiche.

I *Campi Sensibili* hanno generato un'azione assolutamente nuova per l'associazione che ha coinvolto e messo in rete artisti, formatori, cittadini di ogni età e background, e con capacità motorie differenti. Quest'azione ha prodotto un modello replicabile per il futuro.

Al di là dei *Campi Sensibili*, i formatori//artisti di Mirmica hanno integrato le competenze derivate dal progetto soprattutto in relazione alla vocalità e ai pattern di movimento rispetto all'attività performativa e di formazione legata al canto, alla danza e al teatro. Le possibilità di realizzare performance è stata comunque molto limitata dalle restrizioni dovute alla pandemia. In particolar modo si segnalano occasioni di canto svolte all'aperto in occasione di festività, nei più rari concerti e spettacoli al chiuso.



Attualmente è in corso un progetto di creazione partecipata con la cittadinanza nel quartiere Bicocca di Milano, cofinanziato da Fondazione Cariplo nell'ambito del programma Le Città Intorno, per il quale si prevede di impiegare una serie di pratiche di matrice corporea nell'esplorazione e narrazione del tessuto urbano e sociale del quartiere.

#### 6.4 Ambito del lavoro interculturale con gruppi di migranti (OBDL4)

Il lavoro di disseminazione nell'ambito del lavoro di incontro interculturale e con gruppi di migranti si è realizzato, all'interno della scansione del progetto, largamente influenzata dalla pandemia, soprattutto nell'ultima fase ma con esperienze sperimentali di estremo interesse.

Elementi di approccio somatico sono state infatti integrate da una formatrice nelle attività di apprendimento della lingua italiana nelle lezioni di italiano L2 di *Alfabeti* (Milano), come supporto alla produzione e all'articolazione dei suoni della lingua, in connessione con il movimento del corpo e del respiro. L'esperienza pare indicare una facilitazione sia nell'apprendimento specifico dei suoni, sia nel rimodulare l'ambiente di apprendimento, facilitando la messa in disponibilità e il superamento dei blocchi e del 'filtro affettivo' dovuti al timore di mettersi in gioco nella relazione. Il coinvolgimento del corpo ha anche sopperito all'impossibilità di vedere il volto dovuto all'uso della mascherina. Si apre un campo di approfondimento giudicato interessante e che potrebbe portare anche a esperienze di formazione dedicate agli insegnanti.

Elementi del lavoro somatico come sostegno al gioco e all'espressività sono stati integrati da due formatori di Mirmica anche nel lavoro con un gruppo di migranti all'interno del progetto *Siamo un giardino!*, realizzato a Padova da *APS Artisti a Progetto*.

#### 6.5 Ambito sviluppo delle organizzazioni (OBDL5)

Il lavoro rispetto allo sviluppo organizzativo è stato quasi interamente inglobato nelle attività di resilienza dell'associazione e delle reti, entro contesti organizzativi travolti dalla pandemia. Più che proporre lavori strutturati ad hoc, l'associazione ha proposto a se stessa e ai partner il lavoro somatico come un elemento di benessere che potesse ridurre lo stress e facilitare il cambiamento. Inoltre, sempre nell'ottica di disseminare il progetto e i benefici delle pratiche somatiche, una dei partecipanti ha portato questa esperienza come esempio virtuoso di processi che lavorano sull'integrazione di pratiche diverse all'interno dei team, presso una società di consulenza di Milano (*Architectz of Group Genius*) che si occupa di realizzare percorsi per organizzazioni su temi come leadership e innovazione. Il progetto è stato illustrato al team, e durante la preparazione di un workshop Executive Education presso la Harvard Business School di Boston sono state introdotte alcune pratiche somatiche per facilitare la riflessione su alcuni temi di lavoro. Una delle pratiche messe in atto dal team durante la preparazione di quel percorso, infatti, consisteva nel cominciare la giornata associando una parola a un movimento: la parola doveva avere attinenza con il focus su cui concentrare l'attenzione per quel giorno. La formatrice, in quel contesto, ha quindi proposto dei piccoli input riconducibili a pratiche somatiche, ogni volta spiegando il perché di quelle scelte: ad esempio, si è lavorato sul concetto di *yeld and push* (associato alle parole "lasciar andare" e "fiducia"); *esplorazione del movimento core-distal* (associato alla parola "connessione" e "centratura"); *spine e soft-spine* (associato alla parola "stabilità"). In questo caso, la riflessione più rilevante che è scaturita da questi momenti è stata quella relativa all'importanza di mantenere una connessione attiva corpo-mente: le parole non solo sono luogo simbolico dell'espressione di significati condivisi, ma possono trovare anche

una perfetta collocazione e corrispondenza nel corpo, e dunque una più complessiva e profonda comprensione a livello individuale e collettivo, da “portarsi addosso” durante il lavoro in modo concreto, tangibile, tacito, immediato.

#### 6.6 Ambito formazione dei formatori e dei professionisti della cura (OBDL6).

Il lavoro nell’ambito della formazione dei formatori e dei professionisti della cura si è espresso principalmente attraverso due azioni. La prima è stata la condivisione di materiali e strumenti digitali online, nati dalle pratiche di condivisione fra gli operatori di Mirmica in tempi di lockdown: dei veri e propri moduli audio e video su voce e movimento, diffusi principalmente, come già citato, nell’ambito della fragilità e diversità psico-fisica tramite gli operatori psico-sociali dei centri di sostegno alla disabilità e salute mentale coinvolti nei progetti dell’associazione. La seconda azione ha visto la realizzazione del laboratorio “Sorgenti”, un workshop della durata di un giorno rivolto in particolar modo a persone che si occupano di condurre processi: insegnanti, educatori, psicologi, operatori che lavorano in strutture di sostegno ai percorsi di sviluppo della persona tramite pratiche diverse. Nel gruppo c’era anche una musicoterapeuta e una formatrice dell’ambito intercultura e migranti. Il tema era la connessione voce-movimento e l’indagine delle sorgenti vocali come strumento per esplorare le risonanze, la vibrazione, le proprie specificità connesse all’utilizzo della voce, e quindi all’espressione delle emozioni e dei vissuti. Il lavoro è stato condotto dai due operatori di Mirmica che hanno partecipato al corso con Margaret Pikes e Neils Paris, dell’*Association Voix Roy Hart*, dunque le proposte erano mutate da quell’esperienza e integrate all’interno di altre pratiche di lavoro corporeo, vocale e di gruppo. All’interno del laboratorio sono state integrate anche altri tipi di attività elaborate dalle riflessioni e dalla ricerca sugli ambienti di apprendimento: si sono così alternate in modo fluido proposte che lavoravano sul singolo e sul gruppo, lasciando anche dei momenti di libera scelta nella fruizione di tipologie di attività diverse che integravano l’esplorazione fisica e vocale a momenti di parola, disegno, scrittura, riposo, ricerca autonoma.

Infine, alcune conoscenze e esperienze di singoli formatori o di equipe nate attraverso il progetto, sono stati integrati in interventi all’interno di processi di formazione per operatori di teatro sociale in ambito universitario (*Università Cattolica di Milano, Università di Pavia*) o in occasioni di formazione specificamente legate alle pratiche del corpo-mente (*Metodo Laban-Bartenieff, pratiche Shiatsu*).

#### 6.7 Contributi alla ricerca e al dibattito pubblico sui modelli di formazione

Un altro obiettivo identificato a inizio progetto era quello di contribuire alla ricerca e al dibattito pubblico su come e perché la somatica potesse integrarsi nei contesti di formazione inclusiva (OBDC1), produrre nuovi modelli di intervento (OBDC2) e riflettere sul ruolo della somatica nel contesto pandemico e post pandemico (OBpDC).

I contributi del progetto sono sintetizzati nei documenti:

- [Mirmica Developing Body-Mind Practices / Integrare la somatica nella formazione basata sull’arte](#)
- [Mirmica Developing Body-Mind Practices / Integrare il corpo vissuto nei contesti di formazione attiva e inclusiva basata sull’arte](#)

I documenti raccontano, il primo con una brochure grafica e il secondo in modo più teorico, le esperienze del progetto e riflettono sul tema di ricerca del dialogo tra formazione e pratiche somatiche rispetto allo sfondo teorico, all'approccio somatico del formatore (anatomia esperienziale, vocalità, pattern di sviluppo del movimento), all'integrazione del corpo-mente nell'ambiente di formazione e ai processi di benessere e innovazione suscitati dalla pandemia. Queste riflessioni forniranno la base per ulteriori sviluppi delle attività di ricerca e per la disseminazione dei risultati nei contesti interessati.

Il progetto ha prodotto o facilitato l'emersione di diverse pratiche di intervento volte specialmente a sopperire all'emergenza pandemica. In particolar modo è stata importante la già citata creazione di pratiche e moduli di formazione a distanza nell'ambito della scuola, della diversità psicofisica e della formazione di formatori in ambito universitario. Queste esperienze sono legate alla specificità storica a cui hanno risposto e non hanno generato ancora modelli stabili per il futuro che potrebbero essere implementati con il ritorno a una nuova normalità post-pandemica. Il progetto *Campi Sensibili* è invece diventato già parte integrante della proposta dell'associazione e nelle sue oltre 25 edizioni ha assunto una serie di principi di funzionamento ormai stabili.

## **7. POSSIBILI CRITICITÀ E DIREZIONI FUTURE**

Il progetto di formazione è stato generalmente giudicato ottimo da tutti i punti di vista. A posteriori emergono alcune caratteristiche distintive del progetto realizzato che possono anche tradursi in elementi di debolezza ove non accompagnati. La decisione del coordinamento di ampliare molto la platea di partecipanti rispetto alle competenze e agli ambiti di intervento ha sicuramente contribuito alla ricchezza del progetto, così come la scelta di proporre quattro diverse formazioni somatiche e identificare molti ambiti di disseminazione differenti. Il rischio intrinseco di questa impostazione è quello di una certa dispersività, ovvero di allargare e nutrire un campo molto ampio piuttosto che specificare delle direzioni di sviluppo più chiare e limitate. A posteriori, pensiamo che questa scelta sia stata infine molto buona come primo passo per un lavoro sulla integrazione somatica nei contesti di formazione attiva basati sull'arte, perché ha fatto emergere elementi trasversali, comuni, così come è stata estremamente importante nel garantire la coesione associativa nell'emergenza.

Il rischio di questa impostazione, se protratta nel futuro, è però quello di perdere una direzionalità delle azioni e di aumentare oltre il limite del possibile la necessità di coordinamento, tracciamento e coesione.

Per questo, riteniamo che il potenziale attivato dal progetto e già in parte realizzato a livello locale potrebbe svilupparsi in futuro più compiutamente attraverso altre azioni che restringano il campo progettuale rispetto a:

- i focus tematici;
- le specifiche competenze somatiche in gioco;
- i formatori impegnati;
- i contesti di intervento.

Interventi più finalizzati potrebbero contribuire anche a generare una maggiore ricaduta lavorativa per quei formatori che hanno attraversato più duramente la crisi pandemica. Il progetto ha infatti facilitato l'emergere di forti innovazioni nelle pratiche e nelle visioni dei

formatori ed esse hanno contribuito alle attività di adattamento in relazione alla pandemia. Ciò in molti casi ha permesso di facilitare l'accesso a nuove possibilità di lavoro. Questo è però vero solo in parte e in alcuni casi. Infatti la pandemia ha creato soprattutto, in molti casi e in tutto il settore, una crisi lavorativa e un ripensamento professionale di molti formatori. A essere più colpiti sono stati i formatori impegnati in attività legate alle arti performative, soprattutto i performer e gli operatori di teatro sociale che operano nelle scuole e in altre occasioni di formazione strettamente legate al funzionamento istituzionale. La stessa associazione durante la pandemia ha mutato la tipologia di proposte, sviluppando in modo più forte del passato le attività di produzione video e audio. La crisi del lavoro rischia quindi di limitare la possibilità di integrazione delle conoscenze acquisite durante il progetto dai formatori in seno alle attività di Mirmica. Sviluppi futuri del progetto potrebbero oggi mettere al centro del proprio indirizzo, accanto alle attività di scambio e ricerca, la creazione di nuove possibilità di lavoro.

A livello associativo le giornate di incontro finale e i questionari di fine progetto hanno fatto emergere il desiderio di continuare le attività di scambio e formazione locale e hanno definito un primo modello di funzionamento delle attività future. Inoltre c'è la forte convinzione che promuovere il benessere della corporeità vissuta nei processi di formazione, personalmente e a livello sociale, potrebbe avere un ruolo importante per coadiuvare il ritorno alla normalità in molti settori, in particolare quello dei bambini e dei ragazzi delle scuole e nell'ambito della diversità e delle situazioni a rischio di esclusione sociale.

Gli incontri finali hanno inoltre aiutato a specificare delle potenziali direzioni di sviluppo futuro:

- Rispetto alla ricerca teorica sul rapporto corpo/mente nelle pratiche di formazione, si vede la possibilità di ampliare e specificare i risultati di ricerca in vista di una o più pubblicazioni da sottoporre a riviste nazionali e/o internazionali contribuendo al dibattito teorico e epistemologico.
- Rispetto all'ambito delle scuole, è stato impostato il modello di un progetto pilota dedicato alle scuole superiori che coinvolge gli studenti a riflettere sul tema del corpo e della corporeità a livello multidisciplinare. Il modello prevede una componente di esplorazione somatica, un'altra di espressione teatrale e performativa, una componente tematica flessibile connessa con l'indirizzo curricolare della scuola, e una parte laboratoriale di facilitazione e accompagnamento del lavoro autonomo e creativo degli studenti.
- Il lungo percorso di riflessione legato al tema del corpo e del tempo vissuto nelle attività di educazione dell'infanzia, ha elaborato una pratica pilota di formazione per educatori dell'infanzia che aspetta di essere messa in pratica alla ripresa delle attività di formazione in presenza.
- Sempre nell'ambito delle scuole, sarebbe interessante contribuire a creare e partecipare a un progetto internazionale che possa coinvolgere e mettere in rete soggetti differenti: università e centri di ricerca, enti di somatica e un numero di scuole consistente. In tal modo sarebbe possibile elaborare un modello di intervento uniforme che unisca elementi di anatomia esperienziale, di vocalità corporea e di pattern e organizzazioni di movimento, testarlo su un piccolo numero di classi e in seguito metterlo a punto e disseminarlo a più ampio raggio in contesti sociali culturali differenti. Ciò permetterebbe di far interagire la valutazione qualitativa con indicatori quantitativi.
- Nell'ambito della diversità e del sostegno alla fragilità psicosociale, sembra utile continuare il lavoro di integrazione somatica nell'incontrare e mettere in relazione le diverse componenti della cittadinanza attraverso pratiche inclusive.

- La pratica dei *Campi Sensibili* sta continuando a essere distribuita entro situazioni di collaborazione con altri enti e istituzioni e necessità oggi un supporto che le permetta di stabilizzare il proprio meccanismo di funzionamento produttivo.

Gli incontri di riflessione e valutazione a sei mesi dalla fine del progetto dovrebbero permettere di valutare l'impatto entro un panorama temporale più lungo e, si spera, in un contesto più stabile, meno segnato dalle necessità di adattamento alla pandemia.

