

mirmica  
developing  
body-mind  
practices  
integrare  
la somatica  
nella formazione  
basata sull'arte



**Mirmica** è un'associazione culturale attiva dal 2008 sul territorio di Milano Città Metropolitana, soprattutto in zone periferiche. Sviluppiamo progetti di formazione e creazione artistica, in collaborazione con aziende ospedaliere, scuole, servizi territoriali, municipi, realtà cittadine, imprese.

Interveniamo in contesti di supporto alla disabilità e alla riabilitazione psicosociale; con le scuole; nell'ambito della creazione di azioni artistiche performative partecipate e diffuse; nel campo dello sviluppo di organizzazioni, équipe e formazione formatori.

I nostri progetti si creano a partire dall'ascolto dei bisogni specifici dei nostri interlocutori.

Per questo non utilizziamo modelli validi per tutte le occasioni, bensì pratiche collaborative

e responsabilizzanti, nate dal dialogo con le persone e i gruppi con cui lavoriamo. Al centro ci sono l'espressione artistica e l'esperienza estetica come strumenti per promuovere la bellezza, il benessere e la capacità di innovazione delle persone e delle comunità.

Crediamo profondamente in una ricerca basata sull'incontro fra diversità e l'integrazione fra discipline e saperi. Per questo Mirmica riunisce professionisti con vari background: il teatro, la musica, la danza e lo studio del movimento, la produzione video e audio, il teatro sociale, la drammaturgia di comunità e la rigenerazione urbana, lo studio vocale, la progettazione culturale.

Abbiamo scelto come simbolo una formica perché è piccola, fragile, forte.

### **Mirmica Developing Body-Mind Practices**

è un progetto europeo finanziato dal programma Erasmus+ nell'ambito della formazione attiva degli adulti (Azione Ka104).

Tra il 2019 e il 2021 ha coinvolto quindici professionisti dell'associazione, quattro organizzazioni europee e diverse realtà territoriali.

Un percorso di formazione diffuso e ricerca-azione, che ha previsto una serie di formazioni all'estero per i formatori di Mirmica in discipline di matrice corporea e vocale presso organizzazioni riconosciute in tutta Europa; scambi di pratiche, condivisione di riflessioni, produzione di strumenti di **FORMAZIONE** e divulgazione; attività di valutazione partecipata; azioni di disseminazione locale per la **CITTADINANZA** e in diversi contesti

di formazione attiva basata sull'**ARTE**.

Obiettivo generale del progetto era facilitare e specificare l'integrazione delle esperienze **SOMATICHE** nelle pratiche dei formatori e come strumento di intervento in contesti differenziati, specialmente là dove hanno luogo interventi inclusivi che promuovono la piena partecipazione della **DIVERSITÀ** fisica, psichica o sociale e che valorizzano approcci **INTERCULTURALI** e differenti stili di apprendimento, espressione e comunicazione.

Il progetto ha provato a contribuire, nel suo piccolo, ad aprire un dialogo pubblico su come le pratiche integrate con approcci somatici possano essere riconosciute e valutate anche dalle realtà in rete con Mirmica: **SCUOLE**, istituzioni pubbliche e private, comunità, centri di ricerca.



## Corsi e formazioni all'estero

Sono stati identificati due filoni di pratiche somatiche adatte a specificare le competenze dei formatori coinvolti. La scuola di *Body-Mind Centering*, oggi diffusa in tutto il mondo – in particolare un corso di anatomia esperienziale – e due riguardanti l'organizzazione del movimento, proposti da *Moveus* (Germania) e *Movimiento Atlas* (Spagna). La seconda

tipologia di pratiche si è focalizzata sull'integrazione tra la voce e il movimento, intercettando due tradizioni di formazione: il *VMI Voice-Movement Integration* di Patricia Bardi (Olanda), e la tradizione Wolfsohn-Hart, portata avanti, tra gli altri, da Margaret Pikes e l'*Association Voix Roy Hart* (Francia).



Corso di *Body-Mind Centering* presso *Moveus* a Klein Jasedow (DE)

## Ricerca, scambio e disseminazione

Il progetto ha disseminato le esperienze di formazione nei diversi ambiti d'intervento dell'associazione, sia integrando nuove pratiche e competenze in progetti già esistenti, sia facendo nascere nuove progettualità. Queste esperienze sono avvenute in collaborazione con scuole, servizi di sostegno alla diversità psico-fisica, contesti di formazione di formatori, nel lavoro interculturale e con la cittadinanza. A ciò si è aggiunta una continua attività di scambio e condivisione tra i formatori coinvolti, che ha contribuito in modo fondamentale alla riflessione sul significato dell'integrazione di pratiche somatiche in processi di formazione basati sull'arte.

I materiali che seguono raccolgono le esperienze e gli elementi di riflessione derivati dal percorso di ricerca-azione del progetto, nell'ottica di condividerne i risultati e facilitare uno sviluppo futuro di questo dialogo. Per un maggiore approfondimento del livello teorico che ha sostenuto questa ricerca-azione, si veda il documento dedicato, disponibile al link:

<https://www.mirmica.it/uploads/2022/02/28/3mdbmpintegrare-il-corpo-vissuto.pdf>



Mirmica collabora da anni con scuole materne, elementari, medie e superiori, proponendo progetti di laboratori teatrali, creazione audio-video e in generale percorsi espressivi.

Quest'ambito è stato uno di quelli più colpiti dalla pandemia del 2020-2021, soprattutto perché le attività di gruppo e in presenza sono state per lungo tempo sospese e i bambini e ragazzi hanno subito in particolar modo l'isolamento in periodi cruciali per il loro sviluppo personale e la loro socialità.

Nonostante ciò, è stato comunque possibile mantenere attivi alcuni progetti, sperimentando così nuovi tipi di integrazioni di pratiche a carattere somatico.

PERCORSI A SCUOLA



## **CAMPBUS 2021, PODCAST**

Realizzato in collaborazione con Corriere della Sera, un progetto di diffusione di laboratori audio e video in sei scuole di Milano, Firenze e Napoli su temi come l'ambiente, il futuro da immaginare, il rapporto con la tecnologia. Quasi 100 i ragazzi incontrati per creare insieme prodotti video e podcast.

Una forte dimensione di esplorazione somatica connessa all'utilizzo della voce è stata introdotta in particolare durante i laboratori di creazione podcast: giochi ed esercizi vocali, volti soprattutto alla scoperta del suono e della voce come strumento espressivo e come medium per una più profonda conoscenza di sé.

.....  
**Far sentire la propria voce richiede di mettersi in gioco facendo appello a una certa vulnerabilità. L'integrazione di pratiche vocali e corporee ha permesso l'apertura di un "luogo comune" con i partecipanti, un luogo che ci ha avvicinati e ha permesso di creare fiducia e legami più forti.**  
.....

.....  
**Mi sono riscoperta con la voce: è stato molto bello, molto interessante...**  
.....

.....  
**Sicuramente è stata un'esperienza che mi ha aiutato tantissimo soprattutto con la mia voce con la quale ho spesso avuto dei problemi... Ora sento di avere un po' di autostima in più...**  
.....



## **RIABITARE**, LABORATORIO PER BAMBINI

Un progetto rivolto alle scuole primarie dei territori di Cusano Milanino per l'integrazione della disabilità fisica tramite attività giocose ed espressive, realizzato dall'Associazione Sorriso in collaborazione con Mirmica.

Il percorso ha coinvolto bambini di tutte le classi e ha integrato proposte di matrice somatica e ludica, con l'obiettivo di favorire la relazione tra pari, tornare ad ascoltare il corpo e metterlo in movimento, dare ascolto a ciò che piace e fa stare bene.

.....  
**In questa occasione abbiamo sperimentato il movimento somatico in chiave ludica: questo ha permesso ai bambini di partecipare attivamente facilitando anche un lavoro di “emersione integrata” di temi e contenuti.**

.....  
**È stato bello respirare con tutto il corpo e osservarlo senza guardare con gli occhi.**

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



Mirmica collabora da più di dieci anni con servizi per il sostegno alla salute mentale e disabilità psico-fisica. Nel tempo, e in particolar modo durante la pandemia, è diventato sempre più evidente come le pratiche integrate con approcci somatici siano componenti particolarmente utili per i processi creativi in questo tipo di contesti, e per le reti ad essi legate.

Oggi ci sembra che un intervento artistico in ambito psicosociale possa funzionare meglio se è concepito non soltanto e non tanto come la risposta a un bisogno, ma come la creazione di un ambiente di benessere e innovazione per tutte le persone e le realtà che lo attraversano.

## FRAGILITÀ E DIVERSITÀ PSICOFISICA



## **NUOVE RELAZIONI INGIOCO**

Un progetto di Mirmica in collaborazione con il Dipartimento di Salute Mentale – ASST Rhodense, sostenuto da FCNM – Fondazione Comunitaria Nord Milano, realizzato con utenti e operatori dei servizi di riabilitazione psichiatrica dell'Ospedale Salvini di Garbagnate Milanese.

La finalità era sviluppare la capacità di resilienza e relazione a distanza dei partecipanti al già esistente laboratorio teatrale "Ingioco-Apprendisti Teatrali". L'attività corporea e creativa è stato un elemento fondamentale per facilitare il benessere delle persone entro un contesto di fragilità psicosociale, messo ancora più in crisi dalla pandemia.

L'approccio somatico, inteso in senso ampio e integrativo, ha contribuito a ridare valore e attenzione al "corpo vissuto", a situarsi nel presente, a offrire alle persone un senso condiviso all'esperienza e spazi di resistenza immaginaria.

.....

**Si sono sciolti i confini spaziali, riformulati i canali di comunicazione e i tempi di lavoro, ora più fluidi e personalizzati. Soprattutto si è modificato il modo di esercitare i ruoli all'interno del progetto e sono emerse più forti le capacità di resistenza, le abilità e le specificità personali di tutti i partecipanti suggerendo all'equipe educativa una riformulazione del concetto di 'cura'.**

.....

**Una possibilità di stare nell'impossibile e credere che ci sia una nuova strada.**

.....

**Il laboratorio è stato un po' una casa, l'arca di Noè dove rifugiarsi e non sentirsi abbandonati, in preda all'angoscia della pandemia.**



## **RIABITARE**, LABORATORI PER ADULTI

Il progetto ha realizzato un ciclo di laboratori espressivi sul tema degli spazi (fisici, emotivi, virtuali) per i genitori, in particolare le madri, che frequentano l'Associazione Sorriso di Cusano Milanino, una realtà del territorio impegnata nel sostegno alla disabilità psicofisica, capofila del progetto.

Le proposte sono state integrate da pratiche che si basano sullo studio del movimento consapevole, sull'ascolto del proprio corpo e sulla creazione di un ambiente che dà un nuovo valore alla dimensione del tempo e della relazione.

.....

**Queste pratiche si sono tradotte principalmente nella ricerca di uno stato di benessere e piacere del fare e dello stare, da sole e nella relazione con le altre persone. Il tempo del laboratorio come tempo di cura personale, per riconoscere bisogni inespressi e dedicarsi all'ascolto di sé. Il corpo come chiave di accesso a questa dimensione intima e protetta.**

.....

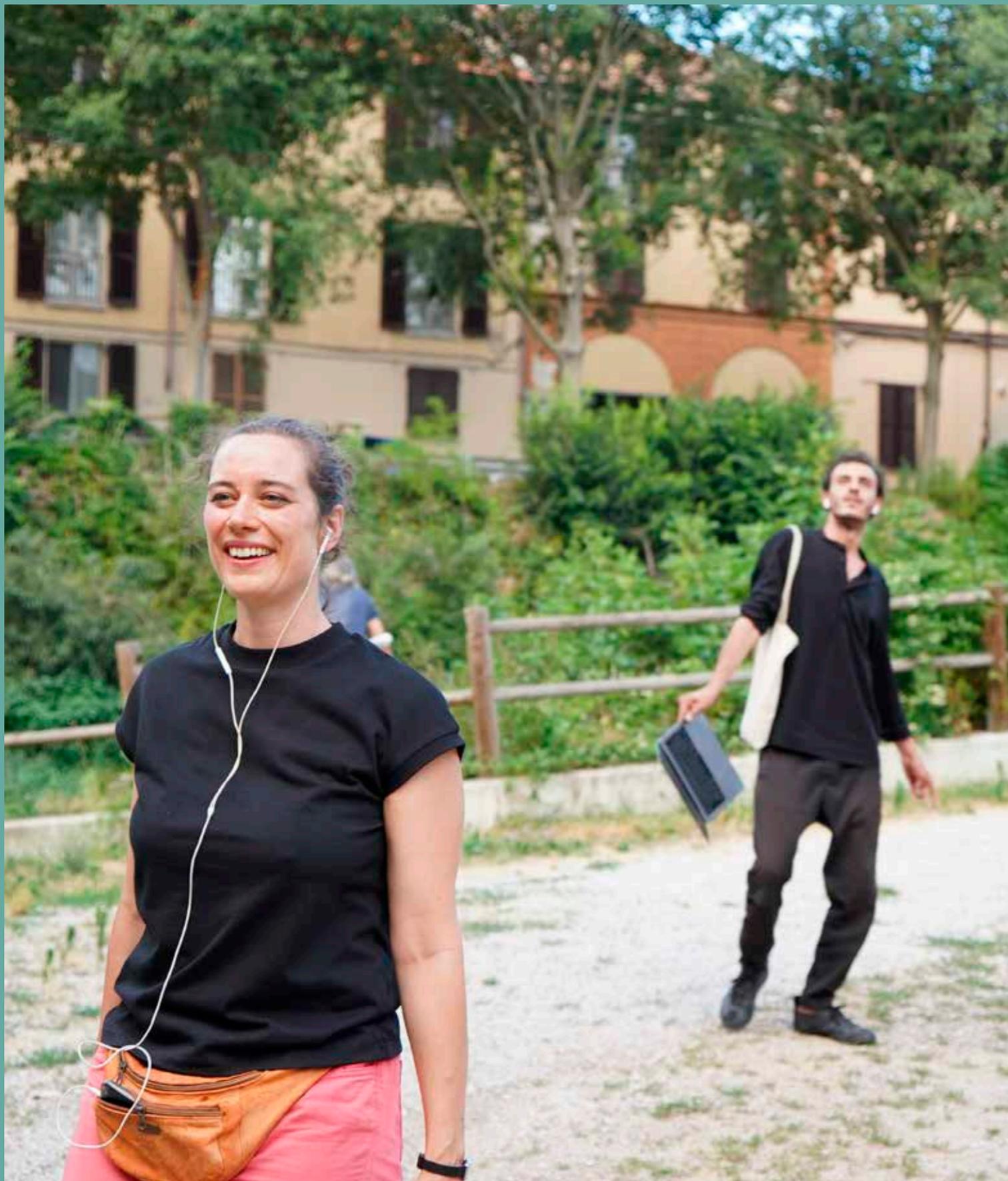
**Difficile condividere un'esperienza così se non la si sperimenta... ma farebbe benissimo anche a mio marito!**



Mirmica realizza progetti di creazione artistica che coinvolgono le comunità in senso ampio: cittadini, gruppi informali, realtà territoriali, commercianti, abitanti di quartieri. Pratiche inclusive e sperimentali, da fare insieme come parte di una ricerca in divenire, che raccolgono voci e punti di vista di persone di diverse età, esperienze, origini.

L'esito può essere vario: una mostra sonora interattiva, una passeggiata performativa, un prodotto audio-video. Ancora una volta, si tratta di creare connessioni. E quello di cui ora abbiamo avuto la conferma è che la dimensione somatica spesso facilita queste connessioni: integra le diversità, apre immaginari, allena uno sguardo nuovo e sensibile sul mondo, sui suoi strumenti di relazione, sugli ambienti abitati e attraversati.

## CITTADINANZA E PERFORMANCE



## CAMPI SENSIBILI

Un progetto nato a Milano, durante il primo lockdown 2020. Una pratica di ricerca permeabile che esplora una percezione ecologica, complessa e consapevole del vivente, sulla soglia tra esperienza artistica e vita quotidiana.

Ogni edizione è site-specific: è pensata in relazione al contesto e alle persone coinvolte, insieme ai rappresentanti delle reti ospitanti.

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. In un secondo momento della pratica si possono condividere azioni performative e scritture drammaturgiche, musicali, coreografiche.

Si realizza così un ambiente anfibio, fisico e digitale, presente e dislocato, entro cui si dà vita a un'esplorazione 'sensibile' condivisa. Campi Sensibili nasce per imparare ad abitare questa soglia anfibia, questo 'giardino nel giardino'.

.....  
**Siediti, guarda il cielo, le nuvole ferme o in movimento, senti la terra che ti sostiene, respira, guarda gli altri, cosa fanno, cosa guardano.**  
 .....

.....  
**È un lavoro sulle emozioni, ciò che un posto o un elemento dell'ambiente che ci circonda ci fa ricordare, ci fa provare.**  
 .....

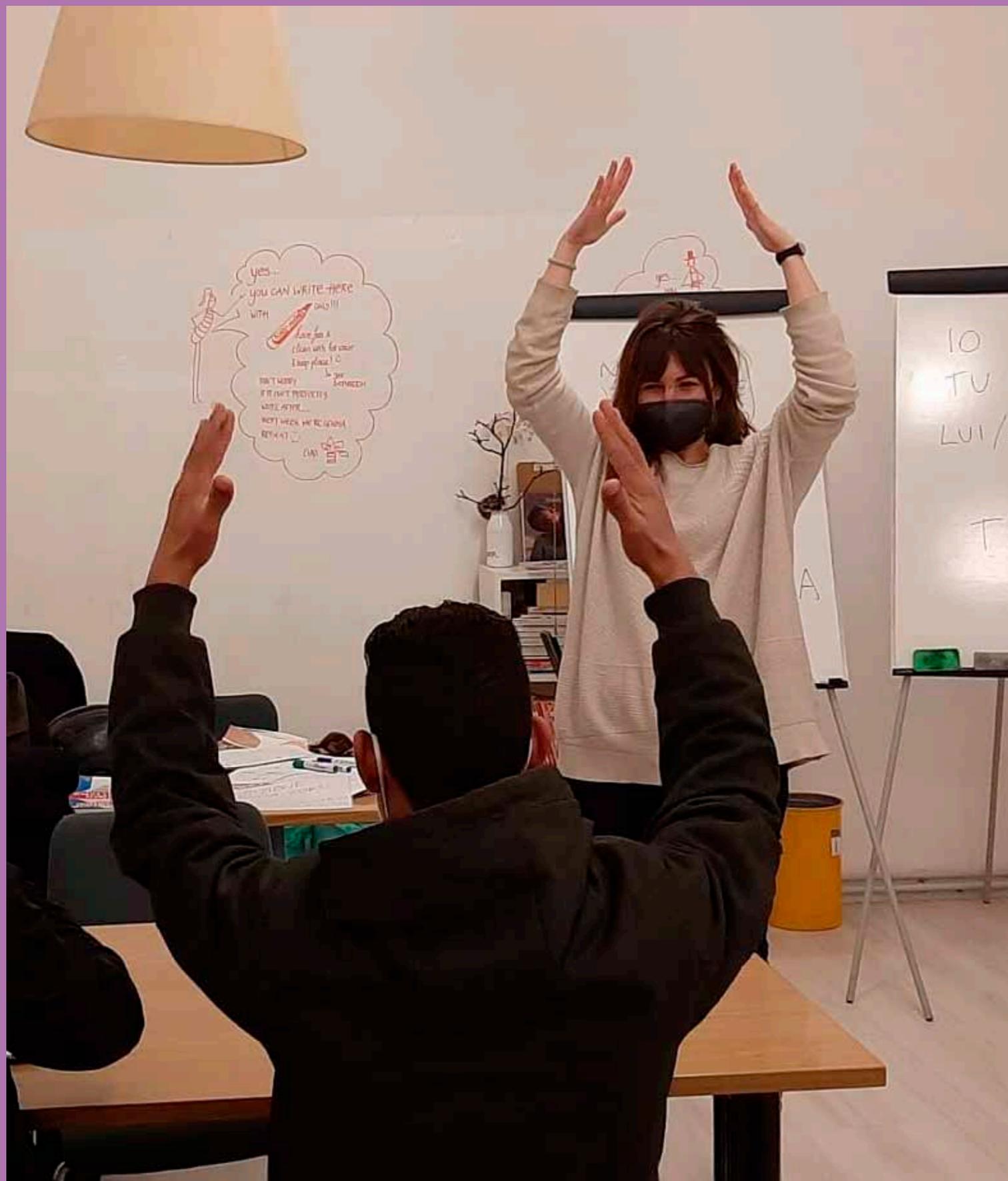
.....  
**E se il posto in cui ti trovi si trasformasse in un posto che ti fa stare bene, come sarebbe?**  
 .....



Attraverso il lavoro con la cittadinanza e con le reti territoriali, Mirmica incontra persone e gruppi più o meno informali di diverse origini culturali.

Specialmente per chi è in apprendimento di una nuova lingua e in un processo di integrazione socio-culturale, il corpo diventa elemento privilegiato di comunicazione, scambio di elementi narrativi della propria storia e identità, condivisione di significati.

## INTERCULTURA



## SCUOLA SERALE DI ITALIANO L2

Progetto di laboratorio per l'apprendimento della lingua italiana frequentato da un gruppo di persone straniere del quadrilatero San Siro, promosso e realizzato dall'associazione Alfabeti con cui Mirmica è in rete. I partecipanti sono per lo più egiziani, dunque arabofoni.

Gli elementi di approccio somatico diventano qui supporto alla produzione e articolazione dei suoni della lingua, in connessione con il movimento del corpo e del respiro, soprattutto là dove il volto è coperto dalla mascherina.

L'esperienza permette anche di rimodulare l'ambiente di apprendimento, facilitando il superamento dei blocchi dovuti al timore di mettersi in gioco nella relazione.

.....

**Ad ogni suono è stato associato un movimento che partiva dall'uso delle mani per poi estendersi ad altre parti del corpo (braccia, spalle, torace). Inizialmente ero sempre io a eseguire tutti i movimenti. Ma poi piano piano, gli studenti hanno iniziato a sentirsi più a loro agio e al riparo dalle critiche - perché la prima a espormi ero stata io - facendo calare il filtro affettivo e iniziando a muovere la parte superiore del corpo per dare una forma visiva al suono delle vocali... Ho capito quanto la voce sia corporea e non possa prescindere da questo nei percorsi di formazione di cui mi occupo. La voce crea momenti di empatia tra le persone che si traducono in qualcosa che va oltre la condivisione di suoni: accompagnare il corpo ai suoni in modo naturale crea benessere... che arriva a chi ascolta... che istintivamente prova a rivivere questa sensazione.**



Le proposte si possono indirizzare a insegnanti, psicologi, educatori, operatori psicosociali, équipe di strutture socio-educative, team di organizzazioni. Si promuove un approccio integrato che unisce elementi di somatica, tecniche teatrali, emersione creativa di temi in un processo che pone attenzione alla dimensione del singolo e del gruppo.

## FORMAZIONE FORMATORI

Si crea così un luogo fisico e simbolico che prova a rimettere in discussione i modelli formativi canonici, in termini di gestione dello spazio, del tempo, delle relazioni e delle dinamiche di potere interne a un gruppo.

La connessione corpo-mente diventa elemento centrale a cui guardare come strumento per un apprendimento responsabilizzante, che integra tutte le sfere della conoscenza.



## SORGENTI

Un laboratorio di esplorazione fisica e vocale rivolto ai professionisti della cura dei processi e delle relazioni. Il tema era l'esplorazione di elementi connessi alla produzione di suono connessa con il movimento, all'interno di una dimensione fluida che favorisse un ambiente di apprendimento libero e autonomizzante.

.....

**Credo che un lavoro di questo tipo possa giovarmi perché mi avvicina a una integrità che mi dà benessere. Questo conoscermi attraverso l'esperienza mi rende più consapevole e in grado di avvicinare e accompagnare gli altri in modo più libero. In concreto se i miei canali di comunicazione sono più chiari offro alle persone che incontro nei colloqui o nei gruppi uno spazio per esprimersi più ampio.**

.....

**A distanza di tempo, ho ripensato al lavoro in diverse occasioni, quando mi rivolgevo a una classe e anche parlando ai ragazzi singolarmente. Il lavoro del laboratorio mi ha dato più consapevolezza del mio 'essere voce' e mi offre qualche suggestione per poter comprendere meglio me stessa e gli altri.**

.....

**Per me è fondamentale il legame tra le emozioni e la voce - questa è una cosa che ha risonato molto in me e sulla quale ho riflettuto: le emozioni hanno un peso fondamentale sulla nostra voce e questo laboratorio me ne ha dato conferma.**

## INTEGRARE LA SOMATICA NELLE PRATICHE DI FORMAZIONE

L'educazione corporea proposta dalla somatica influisce in primo luogo sulla persona del formatore. La migliore consapevolezza della propria corporeità e vocalità vissuta, la conoscenza delle strutture fisiologiche che la influenzano, il riconoscimento delle caratteristiche e delle preferenze proprie e degli altri, arricchiscono la capacità di osservare, ascoltare e rispondere alle specificità che si esprimono attraverso il corpo di ognuno.

### Anatomia esperienziale

La straordinaria conoscenza elaborata dalla biologia e dalla medicina rimane spesso confinata in insegnamenti specialistici oppure è legata all'esperienza della malattia. Così i sistemi corporei sono esperiti, dai non specialisti, attraverso il dolore e la paura piuttosto che nello scoprire la meraviglia del loro funzionamento e delle possibilità che offrono. L'anatomia esperienziale proposta da molte pratiche somatiche fornisce l'occasione per localizzare ed esplorare i sistemi organici del proprio corpo a partire da una ricerca viva e vitale.

### Vocalità

Spesso gli insegnanti, gli educatori e i formatori segnalano la mancanza di una relazione consapevole con questa parte di sé così importante. Attraverso il lavoro somatico, la voce può essere esperita sia nella sua concreta materialità, sia nella sua connessione con le nostre emozioni, la nostra storia, il nostro presente. La voce diventa così uno degli elementi di sé a cui poter 'dare fiducia' in un processo di ri-scoperta, ascolto, accoglienza e valorizzazione di sé. Nel lavoro del formatore, considerare la vocalità come elemento intimamente connesso all'universo interiore e relazionale umano, può rappresentare una risorsa integrativa molto efficace. Le esperienze più significative del progetto, rispetto all'esplorazione vocale, sono state attraversate insieme a Margaret Pikes e Patricia Bardi.

### Pattern e organizzazione di movimento

Molte discipline somatiche, come il sistema *Laban/Bartenieff*, il *Feldenkrais*, il *Body-Mind Centering* dedicano una grande attenzione a come l'essere umano sviluppi durante la sua crescita diversi pattern e modalità che il corpo ha per organizzare il movimento. Tali pratiche invitano i partecipanti a un percorso esperienziale per rintracciare le proprie preferenze e pattern individuali, facilitare nuove possibilità di movimento e di osservazione dell'altro. Questi processi facilitano una maggiore consapevolezza di come i percorsi di sviluppo evolutivi legati al movimento si connettano più globalmente al modo di essere, pensare ed esprimersi della persona.

1

*Voice and Body Workshop*, con Margaret Pikes e Neil Paris, Association Voix Roy Hart, Francia.

2

*Voice-Movement Integration (VMI) Somatic Practice*, con Patricia Bardi, Olanda.

3

*Primitive Reflexes, Righting Reactions and Equilibrium Responses (RRR)-BMC*, Movimiento Atlas, Spagna.

4

*Endocrine System-BMC*, Moveus, Germania.



1



2



3



4

## INTEGRARE IL CORPO-MENTE NELL'AMBIENTE DI FORMAZIONE

Tra le esperienze europee incontrate dal progetto, si è riscontrata una straordinaria ricchezza nelle pratiche proposte dal *Body-Mind Centering*: la proposta di un ambiente che rispetti gli approcci e i tempi di apprendimento di ognuno; che valorizzi l'autonomia dei partecipanti; che faciliti un continuo lavoro collettivo sostenuto da una forte capacità di attenzione ed empatia; che permetta un processo formativo basato sulla sperimentazione, il confronto, e su un passaggio estremamente fluido tra pratica e teoria.

### Gestione del tempo

Molte attività che attraversano l'esperienza del corpo vissuto invitano a una percezione del tempo profondamente diversa dalle attività più cognitive e astratte. Ascoltare il corpo, avere consapevolezza dei vari sistemi e ritmi che lo attraversano, si traduce così in modo di attraversare il tempo che si vive, personalmente e insieme, nell'ambiente di apprendimento. Questa capacità di modulare e rispettare le diverse forme che può assumere l'esperienza del tempo, può sostenere anche le pratiche più abituali e cognitive, permettendo di attraversare gli stessi materiali da un diverso punto di vista, migliorando la concentrazione, facilitando il recupero delle energie e la diminuzione dello stress.

### Progettazione degli spazi

Una visione unitaria del corpo/mente si traduce nell'allestimento di uno spazio di formazione che rende fluidi i passaggi tra le attività più 'cognitive', dedicate all'attività simbolica e intellettuale, e quelle estetiche e corporeo-esperienziali: ad esempio, un pavimento dove è possibile sdraiarsi e lavorare a terra, anche con coperte e cuscini; materiali per le esplorazioni tattili e attività di disegno; pannelli scrivibili; un proiettore per immagini e video; un impianto audio; manuali e libri su cui studiare insieme e in autonomia. Si apre quindi in potenza uno spazio di ricerca molto ricco per immaginare come arredare in modo più o meno temporaneo luoghi di lavoro, oppure per contribuire alle riflessioni sulla progettazione degli spazi, già arricchite dai contributi recenti dei programmi di ricerca di Indire e dei suoi network.



5



6



7



8

### Stili di apprendimento

L'approccio somatico può essere molto adatto anche a realizzare l'inclusività del processo di formazione: specialmente nel campo della diversità psicofisica e sociale è importante non imporre un modello di formazione rigido e disabilitante, bensì valorizzare l'autonomia e la specificità delle persone. Così, si crea un ambiente che sia pronto ad accogliere tutte le diversità, e introdurre strumenti di lavoro adattabili: ad esempio basati sulla stimolazione di sensi diversi, o che alternino una natura più intellettuale accostata a una più estetica, immaginativa, materica, relazionale. L'ambiente di formazione diventa così un luogo per la costruzione condivisa di significati, di opere da interpretare, di creazione artistica.

5

*Campus*, progetto del Corriere della Sera realizzato in collaborazione con Mirmica.

6

*Voice-Movement Integration (VMI) Somatic Practice*, con Patricia Bardi, Olanda.

7

MDBMP, pratica di scambio tra formatori.

8

*Scuola serale di italiano L2*, Associazione Alfabeti.

## IL CONTESTO PANDEMICO COME FATTORE D'INNOVAZIONE DELLE PRATICHE

Il progetto ha mostrato come il lavoro corporeo e somatico abbia aiutato a sostenere i processi di adattamento dei formatori e dei gruppi durante la crisi pandemica, e contribuito alla riconquista di radicamento nel qui e ora: un benessere personale e collettivo su cui si sono poi innestati processi di innovazione significativi, sperimentazioni di nuove pratiche, lettura e utilizzo di nuovi strumenti e spazi di apprendimento.

### Utilizzo del digitale

Il lavoro attraverso la corporeità vissuta permette diverse forme di interazione con l'ambiente digitale, come ad esempio: l'integrazione di momenti di lavoro corporeo come facilitazione alle riunioni e classi digitali; l'utilizzo del solo audio, senza il video, anche come strumento che permette di alleggerire il carico richiesto dall'interazione digitale; la costruzione di proposte di formazione fruibili in autonomia, integrandosi flessibilmente nell'ambiente fisico

delle persone. Ciò permette inoltre di mettere in discussione l'idea che le attività di matrice corporea ed espressiva si realizzino principalmente in uno spazio extra-quotidiano, separato dalla vita di ogni giorno. Così, il digitale non si sostituisce necessariamente alle attività in presenza, ma può contribuire al loro sostegno. L'esperienza di Mirmica più specifica in questo campo si è espressa con il progetto Campi Sensibili.



9



10



11



12

### Ambiente esterno

Integrare la corporeità vissuta all'interno di contesti esterni vuol dire coltivare l'adattabilità agli spazi sociali e imparare ad accordarsi ai cicli del tempo, all'imprevedibilità delle situazioni. Nel corso del progetto, ciò ha favorito l'emergere di un pensiero co-evolutivo, naturalmente più ecologico, e l'allenamento a una capacità di rispondere in modo flessibile agli accadimenti. Il lavoro in sala sostiene ed esprime un ideale astratto del corpo, mentre all'esterno, in un ambiente naturale, tutto viene riformulato: più che ripetere pratiche e tecniche modellizzate di lavoro somatico e corporeo, ha senso esplorare alcuni principi di relazione corporea tra se stessi e l'ambiente. Si specifica così una riflessione che già si era manifestata rispetto al lavoro nelle case: l'attività corporea e performativa, al di fuori della sala prove e di spazi dedicati, esplora il rapporto costitutivo e sensibile della relazione tra le persone e l'ambiente, facilitando una reciproca ri-significazione.

9

*Campi Sensibili, Orto Botanico di Padova, 2021*

10

*Campi Sensibili, Giardini di Porta Venezia, Milano, 2020*

11

*Campi Sensibili, Parco della Martesana, Milano, 2021.*

12

*Campi Sensibili, Decumano, Pavia, 2021.*

# **.mirmica** **DEVELOPING** **BODY-MIND** **PRACTICES** **2019-2021**

## **Un progetto di**

Associazione culturale Mirmica

## **Ideato e coordinato da**

Viola Ghidelli  
Raffaele Rezzonico

## **Cofinanziato dal programma**

Erasmus+ dell'Unione Europea Azione Ka104  
Mobilità dello staff - Educazione degli adulti

## **Sviluppato a partire dal progetto**

fUnder35 Mirmica Run-Up and Go

## **Sostenuto da**

Let's Go! di Fondazione Cariplo

## **Sviluppato da (artisti e formatori in mobilità)**

Alice Bescapè, Carolina Borella  
Eleonora Colombini, Marie-Chantal Dumont  
Mele Ferrarini, Wauder Garrambone  
Viola Ghidelli, Alberto Graglia, Carola Maternini  
Paolo Mazzanti, Paola "Woody" Palmieri  
Raffaele Rezzonico, Micaela Sapienza  
Flora Vannini, Francesco Venturi

## **Insieme a (scambi locali)**

Camilla Crispino e Ilaria Macario

## **Graphic design**

Francesco Venturi

## **Grazie a**

Chiara Ghidelli

## **Partner**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



contributo ricevuto sul bando  
LETS GO! misura di sostegno  
agli Enti di Terzo Settore



## ESPERIENZE DI RICERCA E DISSEMINAZIONE

### **WARM-UP / WORM-UP SQUISITO**

Verso nuove pratiche di intervento nella pandemia

#### **Sviluppato da**

Alice Bescapè, Carolina Borella, Eleonora Colombini  
Mele Ferrarini, Viola Ghidelli, Ilaria Macario  
Paola "Woody" Palmieri, Raffaele Rezzonico  
Micaela Sapienza, Francesco Venturi

### **NUOVE RELAZIONI INGIOCO (CORPO E VOCE)**

Superare l'isolamento durante la pandemia

#### **Sviluppato da**

Associazione Mirmica  
Apprendisti Teatrali

#### **In collaborazione con**

Dipartimento di Salute Mentale  
Ospedale Salvini ASST-Rhodense

#### **Con il sostegno di**

FCNM - Fondazione Comunitaria Nord Milano

#### **Coordinamento**

Wauder Garrambone e Raffaele Rezzonico

#### **Formatrici di proposte somatiche e vocali**

Viola Ghidelli, Marie-Chantal Dumont, Carolina Borella  
Eleonora Colombini, Gabriella Foletto

### **CAMPI SENSIBILI**

Pratica performativa ibrida nei parchi e nei giardini

#### **Ideazione**

Raffaele Rezzonico e Flora Vannini (La Soglia Giardino)

#### **Coordinamento della ricerca**

Alice Bescapè, Viola Ghidelli, Raffaele Rezzonico  
Flora Vannini, Francesco Venturi

#### **Artisti e formatori coinvolti nel processo di sviluppo**

Camilla Crispino, Marie-Chantal Dumont, Gigi Giustiniani  
Mele Ferrarini, Paolo Mazzanti, Paola "Woody" Palmieri

#### **Realtà ospiti partner nello sviluppo**

Associazione Artisti a Progetto - Padova  
Decumano Est - Pavia

### **SORGENTI**

Esplorare la vocalità con i professionisti della cura

#### **Ideato e condotto da**

Viola Ghidelli e Francesco Venturi

## ALTRE ESPERIENZE DI INTEGRAZIONE

### **RIABITARE**

Benessere e diversità per le reti territoriali

#### **Sviluppato da**

Associazione Sorriso - Cusano Milanino

#### **In collaborazione con**

Mirmica

#### **Ideato e condotto da**

Wauder Garrambone

### **CAMPBUS 2021 (PODCAST)**

Sei settimane di laboratori intensivi nelle scuole di tre città

#### **Sviluppato da**

RCS-Corriere della Sera

#### **In collaborazione con**

Mirmica

#### **Formatrice**

Marie-Chantal Dumont

### **ALFABETI (SCUOLA SERALE DI ITALIANO L2)**

Esplorazioni sull'integrazione somatica e vocale  
nelle lezioni di lingua italiana per stranieri

#### **Formatrice**

Carolina Borella

## ENTI DI FORMAZIONE OSPITANTI

### **Moveus (DE)**

School for Body-Mind Centering  
diretta da Jens Johannsen e Friederike Tröscher

### **Movimiento Atlas (ES)**

School for Body-Mind Centering  
diretta da Walburga Graz

### **Voice-Movement Integration (NL)**

diretta da Patricia Bardi

### **Association Voix Roy Hart (FR)**

diretta da Margaret Pikes