



Via de Martis, 6 – 09121 Cagliari

Cf: 02671780928 – mail: info@teatrobotanico.it

ESERCIZI VEGETALI

Laboratorio di teatro-natura per la scuola primaria

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Il progetto nasce per trasformare la classe in un "bosco temporaneo" dove i bambini possono esplorare la vita delle piante non solo sui libri, ma con tutto il corpo. Lo scopo è far scoprire ai bambini che, proprio come gli alberi, anche noi abbiamo bisogno di radici forti (equilibrio), di una linfa che scorre (energia) e di protenderci verso la luce (crescita).

Attraverso il gioco teatrale e la mimesi vegetale, i bambini imparano il valore della **pazienza**, della **biodiversità** e della **cooperazione**. In un'epoca di velocità digitale, "Esercizi Vegetali" propone un ritorno ai tempi lenti della natura, educando all'ascolto del respiro, del silenzio e del contatto rispettoso con l'altro.

IL LABORATORIO

Il laboratorio utilizza l'immaginazione come fertilizzante. Ogni bambino non "imita" semplicemente una pianta, ma impara a sentire le proprie articolazioni come nodi di un fusto e le proprie dita come foglie sensibili. Il percorso si divide in tre grandi aree di indagine:

1. **Sotto Terra (Le Radici):** Giochi di equilibrio, peso e stabilità. Come si sta fermi nel vento? Come si "beve" con i piedi?
2. **Dentro il Fusto (La Linfa):** Esercizi di respirazione e movimento fluido. Come viaggia l'energia dai piedi alla testa?
3. **Verso il Cielo (La Chioma):** Espansione, gestualità e relazione. Come si intrecciano i rami con quelli dei compagni senza spezzarli?

La metodologia si ispira alla **natura in tutte le sue forme** e al **teatro fisico**, rendendo i concetti scientifici (fotosintesi, impollinazione, simbiosi) esperienze motorie indimenticabili.

SVOLGIMENTO DEL LABORATORIO

L'attività si sviluppa come un viaggio dalla terra al cielo:

- **Il Risveglio del Seme:** Partendo rannicchiati a terra (posizione fetale), i bambini sperimentano la spinta della crescita contro la gravità.
- **Il Wood-Wide-Web (La Rete Invisibile):** Ispirandosi alla comunicazione tra alberi via funghi, i bambini fanno esercizi di fiducia bendati, guidati solo dal "fruscio" o dal contatto dei compagni.

- **L'Erbaceo Fantastico:** Creazione manuale di maschere-foglia o elementi scenici con materiali naturali (foglie vere, rametti, carta riciclata).
- **Dada-Botanica:** Scrittura di brevi poesie "verdi" partendo da nomi di piante inventate o reali, per stimolare il linguaggio creativo.

Strumenti: Elementi naturali raccolti (pigne, foglie, sassi), musica d'ambiente (suoni del bosco), stoffe colorate (verdi, marroni, gialle).

RISULTATI ATTESI

Obiettivi specifici:

- Migliorare la coordinazione motoria e il senso dell'equilibrio.
 - Sviluppare l'empatia e la cura verso l'ambiente e i compagni.
 - Accrescere la capacità di concentrazione e rilassamento (il "tempo vegetale").
 - Imparare a collaborare: un bosco è più forte di un albero solo (lotta al bullismo e isolamento).
 - Potenziare il linguaggio descrittivo e poetico.
 - Stimolare la manualità fine attraverso la creazione degli elementi scenici.
-

ARTICOLAZIONE IN FASI

FASE 1: Mettere Radici (Accoglienza e Propedeutica) 1.1 Giochi di radicamento: "L'albero e il vento" (gestione dell'equilibrio in coppia). 1.2 Camminate sensoriali: esplorare lo spazio come se il pavimento fosse terra soffice, fango o muschio. 1.3 Il rito del cerchio: ogni bambino sceglie di quale pianta sente di far parte oggi.

FASE 2: Germogliare (Creazione Drammaturgica) 2.1 Lettura di brevi fiabe o miti legati agli alberi (es: Filemone e Bauci o storie di boschi magici). 2.2 Scelta dei ruoli: chi è tronco, chi è fiore, chi è liana? 2.3 Prime improvvisazioni: "Cosa dice un albero quando si sveglia in primavera?".

FASE 3: Diventare Bosco (Corpo e Movimento) 3.1 Creazione delle "partiture fisiche": movimenti ripetuti che mimano la fioritura o la caduta delle foglie. 3.2 Esercizi sulle voci: il coro della foresta (sussurri, schiocchi di dita come pioggia). 3.3 Costruzione delle scene: "La tempesta" e "Il ritorno del sole".

FASE 4: L'Erbario di Classe (Allestimento) 4.1 Realizzazione di piccoli collage o disegni che documentano i movimenti imparati. 4.2 Prove generali della sequenza di movimenti (la coreografia vegetale). 4.3 Scelta delle musiche o creazione di suoni dal vivo con oggetti naturali.

FASE 5: La Festa della Fioritura (Esito Finale) 5.1 Breve performance per le altre classi o i genitori: il "Bosco Umano" si presenta. 5.2 Cerchio di chiusura: scambio di pensieri su cosa si è imparato "restando fermi" a crescere insieme.