

Comunicare con il corpo

Indice

Pietro: Introduzione, il linguaggio non verbale nella comunicazione

Elena: Vicinanza/lontananza, la postura

Luca: La voce

Walter: La gestualità e lo sguardo

Elias: Le espressioni del volto

Maria: Muoversi con la musica: la danza

Michael: La simbiosi musica movimento

Introduzione

Il corpo è lo “strumento” attraverso il quale entriamo in contatto con l'ambiente che ci circonda.

Il corpo esprime sinceramente i nostri pensieri e le nostre emozioni che possono essere nascoste nel linguaggio verbale, ad esempio, un improvviso rossore esprime vergogna, timidezza o rabbia.

E' importante essere in armonia col nostro corpo poiché non esserlo può causare profondi disagi o addirittura malattie psicosomatiche.

Riuscire a comunicare col corpo è fondamentale per esprimerci meglio e per aver un miglior rapporto con noi stessi e con le persone che ci stanno intorno.

Il linguaggio non verbale nella comunicazione

Comunicare significa trasmettere, propagare, diffondere messaggi. La comunicazione orale fra esseri umani avviene fra due o più persone.

Colui che trasmette un messaggio è l'emittente, chi lo riceve è chiamato ricevente.

Il messaggio ha un contenuto e una forma: il contenuto consiste in un'informazione, una richiesta un'opinione ecc. , la forma è il modo in cui viene detto, il tono di voce, il ritmo...Il messaggio che arriva al ricevente provoca una risposta immediata, detta feed-back che permette all'emittente di capire se la comunicazione è arrivata o meno.

In una comunicazione i parametri da considerare non sono solo quelli verbali ma anche quelli non verbali ; il linguaggio non verbale viene chiamato linguaggio digitale e quello non verbale è detto linguaggio analogico, il quale dipende da diversi fattori come il tono di voce il ritmo la vicinanza-lontananza del corpo, la postura, la gestualità e lo sguardo.

Un altro fattore importante nella comunicazione è la “competenza comunicativa” , si tratta di trovare, in una determinata situazione, le parole e il modo di esprimerle.

Vicinanza/lontananza

Ogni individuo ha intorno a se uno spazio personale dentro il quale l'interlocutore non ha il diritto di entrare senza chiedere il “permesso”.

La grandezza di quest'area dipende dalla cultura: in una situazione di comunicazione fra due asiatici la distanza è minore rispetto a quella tra due europei.

L'area di comunicazione "intima" arriva fino a 50 cm mentre quella "sociale" a un metro e mezzo circa.

La distanza fisica ci aiuta a capire il comportamento dei nostri interlocutori e cosa vogliono dirci.

La vicinanza e la lontananza sono in relazione con il movimento, l'andare incontro, l'allontanarsi: la capacità di modificare la lontananza e la vicinanza è importante se si vuole saper comunicare bene.

La postura

L'interlocutore può essere in piedi o seduto, con le gambe o le braccia incrociate, con le mani in tasca, essere piegato o diritto... Tutti questi segnali fanno parte della postura ed hanno un significato preciso.

Per esempio, ecco il significato di alcuni gesti e posture: le braccia conserte sono un modo di segnalare una difesa in situazioni di vicinanza in cui non ci sentiamo a nostro agio, le mani incrociate dietro la schiena indicano sicurezza di sé, il corpo dell'interlocutore posto in una direzione diversa dal viso indica disattenzione o desiderio di andarsene, se la persona con cui stiamo parlando è in posizione di "scatto" significa che sta per andarsene, se invece assume una posizione molto spinta potrebbe avere

un atteggiamento troppo confidenziale o intrusiva su di noi.

Anche la postura è utile nella comunicazione analogica per capire se l'interlocutore è interessato o meno.

La voce

Le caratteristiche della voce, che comprendono il flusso verbale, il volume e il ritmo sono in grado di esprimere i sentimenti e l'emozioni dell'emittente.

Secondo una disciplina nata negli Stati Uniti, la Programmazione Neurologistica (PNL), un ritmo di voce veloce, con scoppi di parole, indica il ritmo di voce di una persona visiva, cioè che rielabora le esperienze perlopiù con il canale visivo; allo stesso tempo se una persona che parla con un ritmo uniforme e ritmico, né alto né basso, è un individuo auditivo; infine una persona che parla lentamente, con un tono basso e con lunghe pause, appartiene al canale cenestetico (che raggruppa tatto, olfatto e gusto).

Si comunica meglio, secondo la PNL, se si usa il canale con cui egli rappresenta la realtà: visivo, auditivo o cenestetico.

La gestualità e lo sguardo

Anche la gestualità è molto importante comunicando con il corpo: le mani che sorreggono il mento o appoggiate ad una guancia indicano un momento di riflessione, con i movimenti della testa si possono esprimere interessamento o disapprovazione. L'indice puntato con le altre dita chiuse indica un ordine o una minaccia; le mani sui fianchi segnalano valutazione critica nei confronti di ciò che sta dicendo o facendo qualcuno. E' importante nella gestualità non fare gesti che possano venir fraintesi o che e stare attenti se si parla con qualcuno di diversa nazionalità perché un gesto che può sembrare innocuo in Italia potrebbe voler significare qualcos'altro in un'altra cultura. Tramite lo sguardo si possono invece inviare messaggi di attenzione, interessamento, collera. Osservando i movimenti oculari si può capire con quale sensorialità un individuo accede alle parole che dice. Gli occhi vanno a cercare nell'archivio mentale per poter rispondere ad un input: in alto si cercano le immagini, nella zona mediana i suoni, in basso a destra le sensazioni e le emozioni, in basso a sinistra un dialogo con noi stessi.

Le espressioni del volto

Sul volto si inscrivono le sensazioni e le emozioni, perciò è uno dei massimi strumenti comunicativi.

Grazie alla direzione degli angoli della bocca, alla presenza delle rughe, all'inarcatura delle sopracciglia, alla posizione della mascella, all'apertura degli occhi si possono capire le diverse sensazioni ed emozioni che si provano.

E' importante saper riconoscere questi parametri per capire lo stato d'animo dell'interlocutore e per saper gestire con scioltezza e tranquillità un dialogo.

Muoversi con la musica: la danza

Uno degli sport che più trasmette emozioni, sentimenti e stati d'animo è la danza. La danza consiste nell'abbinare alla musica dei movimenti del corpo.

Se ci si lascia andare permettendo di tradurre i gesti in emozioni seguendo la musica si trova un modo per liberarsi dallo stress, dalle tensioni e dalle preoccupazioni. Per questo la danza è un'attività congeniale anche per chi non ha particolari abilità sportive.

In tutte le culture la danza è stata una forma di comunicazione privilegiata perché permette di uscire dalla realtà per entrare in una dimensione spirituale. In tutte le lingue europee la parola "danza" deriva dal sanscrito, l'antica lingua indiana da cui deriva la famiglia delle lingue indoeuropee, e significa "tensione": la danza era vista fin dalle origini come tensione spirituale fra l'uomo e la natura.

La danza ha origini antichissime, fin dall'origine dell'umanità ci sono testimonianze di danze e balli da parti di tribù primitive. Attraverso la danza, che è un patrimonio culturale universale, si possono scoprire tradizioni, usanze e costumi dei popoli.

La simbiosi musica-movimento

Come già detto la danza è strettamente legata alla musica. La musica ha la capacità di trovare il nostro ritmo interiore e di condizionare la nostra emotività: può aiutarci a esprimerci con i gesti e a liberare la nostra motricità istintiva.

Per riuscire ad esprimersi attraverso la danza è però necessario saper interpretare la musica e comprenderne il linguaggio.

La materia prima di cui è fatta la musica è il suono che può essere acuto o grave, forte o debole; inoltre possiede un timbro.

Ogni brano musicale ha una metrica precisa composta di note (i suoni) e pause (i silenzi) i quali si alternano seguendo le regole del ritmo.

Per danzare è necessario imparare a comprendere la musica e abbinare ad un determinato brano il giusto movimento, quindi non è la musica che commenta il movimento ma è il movimento stesso che segue la musica.

Esistono vari tipi di danza ed ognuno di essi ha una tecnica precisa che occorre imparare ma ci si può anche solamente limitare a sentire la musica ed in base a questa eseguire dei movimenti sviluppando la propria creatività e fantasia.