

2. UN CORPO DA VIVERE

IL VALORE DEL CORPO CHE HO E QUELLO DEGLI ALTRI

I nostri ragazzi stanno vivendo l'inizio dell'adolescenza, un periodo di passaggio in cui si verificano grandi cambiamenti sia fisici, sia psicologici. Queste trasformazioni avvengono in maniera piuttosto rapida e tendono a incuriosire e a spaventare allo stesso tempo.

Il corpo è qualcosa di nuovo, da conoscere, il cui linguaggio spesso sfugge. Cresce il bisogno di contatto con gli amici (specie tra le ragazze) e nasce l'interesse verso l'altro sesso che attrae e spaventa.

L'insicurezza è la parola d'ordine che spesso i ragazzi cercano di dissimulare con comportamenti spavaldi o con chiusure e silenzi.

Il gruppo diventa fondamentale per non sentirsi persi, per potersi confrontare e per avere uno specchio in cui vedere se stessi, la famiglia diventa un riferimento meno forte. In gruppo si tende ad assumere atteggiamenti comuni, look simili, nessuno vuole sentirsi diverso.

Si cercano modelli da imitare. I ragazzi vivono la cultura dell'immagine, dove l'apparire diventa più significativo dell'essere. I modelli quindi che si trovano davanti presentano una perfezione spesso insopportabile: corpi longilinei, visi senza di-

fetti, bellezza artificiale. Nasce ancora di più la frustrazione e l'insicurezza.

Se i ragazzi non reggono di fronte alla complessità dei mutamenti del corpo e della mente e alla fatica che comportano, possono nascere disturbi psicologici, comportamentali, dell'alimentazione.

Il ruolo delle famiglie e degli educatori è di aiutare i ragazzi a costruire basi solide di sicurezza e autostima in modo che possano vivere la crescita come un positivo passaggio verso l'essere adulti. Prendere consapevolezza del proprio essere e accettarlo è il passo fondamentale per poter poi progettare il proprio futuro.

FINALITÀ FORMATIVE

Obiettivi educativi

- Prendere coscienza del proprio corpo e delle sue potenzialità relazionali;
- distaccarsi dai modelli estetici imposti;
- vivere il gruppo come luogo dell'accoglienza;
- scoprire che il corpo è dono di Dio.

Atteggiamenti

- Educarsi all'ascolto rispettoso e incondizionato dell'altro, a un rapporto interpersonale in cui sia assente ogni tentativo di sopraffazione e di manipolazione; a utilizzare il potere (a tutti i livelli: cultura, autorità, capacità, simpatia...) come

servizio; educarsi a una sensibilità così attenta da avvertire le attese dell'altro, da saper prevenire i suoi desideri;

- superamento di ogni forma di istintività e di ogni decisione troppo emotiva, per riuscire a «motivare» gesti e interventi, in base a una valutazione personale attenta;
- abitudine al confronto, alla verifica, per evitare ogni forma di manipolazione culturale, soprattutto quella sottile quotidiana alienazione che «vende» prima bisogni e motivazioni, per smerciare poi i prodotti capaci di soddisfarli;
- capacità di apprendere i valori dal vivo dei comportamenti quotidiani, sapendo riflettere sulle cose che si fanno, sapendo esaminare i propri gesti, attraverso processi al rallentatore («esame di coscienza» come lettura calma, «rallentata» dei fatti quotidiani, nello schema motivazionale: stimolo, motivazioni, reazioni);
- il senso del mistero, che ci fa toccare con mano il limite della nostra intelligenza e la grandezza di ogni persona, irriducibile alle nostre categorie di comprensione, aprendo quindi verso l'alterità trascendente di Dio;
- il senso della persona, che fa toccare con mano la grandezza di ogni uomo, mai riducibile alle proprie visioni ideologiche e mai strumentalizzabile come «forza d'urto» in vista del raggiungimento di obiettivi, anche validi.

Durata

Il laboratorio prevede nove incontri da circa un'ora e mezza.

È stato indicato come incontro anche la fase del lavoro dei ragazzi per la realizzazione del progetto, questa in realtà è sicu-

ramente più lunga, si può articolare lungo un'intera settimana oppure in una serata.

Non è necessario svolgere tutte le attività, l'educatore valuta in base ai tempi a disposizione.

IMPRESA COMUNE

Una presentazione digitale

Il lavoro che viene proposto è la realizzazione di una presentazione digitale con musica, foto, testi, filmati, si può utilizzare un programma apposito come PowerPoint.

Gli strumenti necessari sono un computer, una macchina fotografica digitale o cellulari (vanno bene quelli dei ragazzi), musica, una connessione Internet per scaricare materiali, eventualmente una telecamera.

SOCIALIZZAZIONE

1° incontro: *metti in gioco il tuo corpo!*

Finalità

Accogliere i ragazzi significa accogliere la loro persona nella sua interezza. Spesso diamo loro il benvenuto mentre entrano nella stanza, poi li facciamo sedere su una sedia, come se fossero solo testa e cuore. Invece abbiamo un corpo che vuole dialogare, socializzare, esprimere emozioni e sensazioni.

I giochi che seguono hanno lo scopo di creare un clima di relazione, di benessere e introdurre l'idea che il corpo è ciò che gli altri vedono di noi e che deve esprimere ciò che noi siamo.

Tempi

Ciascuno dei giochi che seguono prevede all'incirca 20 minuti per lo svolgimento, l'educatore può decidere se prolungarli in base al clima di gruppo.

Contatto a gruppi

I ragazzi camminano nello spazio cercando di occuparlo in modo omogeneo. L'educatore dice un numero e una parte del corpo, per esempio «tre mani sinistre», «quattro piedi destri», «sette gomiti». I ragazzi nel più breve tempo possibile devono formare dei gruppi in modo da unire le parti del corpo indicate.

Coloro che non riusciranno a entrare in un gruppo potranno continuare a giocare, ma dovranno camminare con il naso attaccato a una propria spalla o in altra posizione fantasiosa che l'educatore saprà trovare.

Il ruolo dell'educatore

L'educatore pone delle domande alla fine del gioco in modo da aiutare i ragazzi a recuperare il loro stato d'animo, a valutare l'atteggiamento tenuto e le relazioni instaurate.

- Come ti sei sentito durante l'esperienza?
- Il contatto con gli altri ti ha dato sicurezza?

- Quando non sei entrato nel gruppo, ti sei sentito escluso?
- Ti sei sentito osservato quando hai assunto la posizione strana di chi non è entrato nel gruppo?

Ti riconosco per...

Si scelgono sei o sette ragazzi e si fanno sedere tutti in fila. Un loro amico viene bendato e invitato a riconoscerli solo toccando una parte del loro corpo: le mani, i piedi, oppure, più facile, il viso. È compito dell'educatore accompagnare i ragazzi bendati fino ai compagni per evitare scherzi di cattivo gusto.

Si può ripetere il gioco cambiando le persone e confrontarsi su chi ne ha riconosciuto di più.

Il ruolo dell'educatore

Al termine del gioco, l'educatore pone le seguenti domande:

- Come ti sei sentito durante l'esperienza? Pensavi che il tuo amico bendato ti avrebbe riconosciuto?
- Hai provato fastidio in qualche momento?
- Come ci si sente bendati? È stato difficile riconoscere gli altri solo con le mani? Avevi osservato bene i tuoi amici prima di essere bendato?

Il quadro di autori vari

L'educatore propone un tema, ad esempio l'amicizia. Si definisce un luogo dove «esporre il quadro», cioè un immaginario

palcoscenico. Un primo ragazzo assume una posizione che a lui sembra evocare il tema, un secondo partecipante assume anch'esso una posizione che abbia un collegamento con quella del primo ragazzo, questi però non può assolutamente muoversi. Entra una terza persona, poi a turno gli altri, il quadro si compone senza che nessuno possa modificare la posizione scelta.

Il quadro può essere fotografato con un mezzo digitale, rivisto e commentato.

Il ruolo dell'educatore

Al termine del gioco, l'educatore pone le seguenti domande:

- Come ti sei sentito durante l'esperienza?
- La presenza degli altri ti ha dato sicurezza?
- Hai faticato a trovare la tua posizione? Avresti voluto cambiarla?
- Credi che i vostri corpi abbiano espresso bene l'idea da comunicare?

PROVOCAZIONE

2° incontro: *il corpo mercificato*

Finalità

Far vivere ai ragazzi in modo diretto l'esperienza della «mercificazione» dei corpi a cui assistiamo ogni giorno anche soltanto guardando alcune pubblicità o assistendo a determinati programmi televisivi.

Al mercato

Quattro ragazzi sono i venditori, altri quattro la merce in vendita, tutti gli altri sono compratori.

A turno i venditori hanno a disposizione 3 minuti per elogiare la propria merce: devono far notare le caratteristiche fisiche del ragazzo che devono «vendere»: l'altezza, la bellezza del viso, le spalle, lo sguardo intelligente ecc. È assolutamente vietato fare apprezzamenti negativi o battute ironiche.

Dopo l'esposizione della «merce», i compratori scelgono verso quale venditore dirigersi. Vince chi ha attirato più compratori.

Il ruolo dell'educatore

Al termine del gioco l'educatore intervista i ragazzi coinvolti. Come si sono sentiti coloro che interpretavano la merce? Hanno provato imbarazzo o al contrario erano a loro agio? I venditori hanno faticato a trovare caratteristiche che attirassero i compratori?

Riflessione: questo gioco provocatorio aiuta a riflettere su come il corpo sia spesso al centro di un «mercato» dove si vende un'immagine, dove è necessario apparire e vendersi bene. Non è la persona al centro, ma il suo corpo.

Video: *Il corpo delle donne*

Su YouTube si trova sia in versione integrale che in versione breve il video *Il corpo delle donne* di Lorella Zanardo e Marco Malfi Chindemi.

Si tratta di una denuncia contro l'uso dei corpi femminili nei programmi televisivi; la sua visione è di grande effetto, occorre prima preparare i ragazzi anticipando il tipo di immagini che saranno mostrate.

Il ruolo dell'educatore

L'educatore raccoglie le impressioni dei ragazzi e li guida nella discussione.

Lo stereotipo

Si presentano al gruppo riviste con immagini di uomini e donne, ragazzi e ragazze. I giornali devono essere differenti: uno di moda, uno di gossip, uno di attualità, uno di cultura ecc.

I ragazzi ritagliano le immagini di persone e provano a dividerle in categorie: belli, brutti, interessanti, affidabili, intelligenti, colti, onesti ecc. Devono spiegare il motivo per cui li hanno classificati in quel modo.

Emerge uno stereotipo, l'aspetto richiama un modo di essere.

Dentro lo stereotipo

Analizziamo alcuni tipi: la bellona, l'effeminato, il figo, la timida, il bruttino...

Vediamo come sono: l'effeminato è gentile, lava i piatti a casa, non si muove come se dovesse spaccare tutto. Perché viene preso in giro? Forse essere gentile non si addice a un maschio?

La bellona è sempre contenta di essere guardata? Oppure se si sforza di apparire, perché lo fa?

E il figo?

Chiediamo ai ragazzi di riflettere: dietro all'esibizionismo non si nasconde forse la paura? Di cosa? Del giudizio degli altri? Di non essere all'altezza?

Il bruttino è veramente tale o è convinto di esserlo?

3° incontro: *il corpo in relazione agli altri... accettazione e rifiuto*

Clicca su « mi piace »

Chiediamo ai ragazzi di entrare sul loro profilo Facebook e su quello dei loro amici. Osserviamo le immagini di persone, in particolare quelle con più « mi piace ».

Possiamo notare che i ragazzi spesso adottano una postura ricorrente: di tre quarti le ragazze con il viso rialzato, la mano sul fianco, mentre i ragazzi sono di solito di fronte.

In tante foto si nota un forte contatto fisico: specie le ragazze si abbracciano, si baciano, si fanno fotografare in gruppo tutte unite.

Spesso i ragazzi per lo scatto hanno scelto di non avere un'espressione naturale, fanno « la faccia buffa » quasi volessero sdrammatizzare e nascondere i loro tratti abituali.

Il ruolo dell'educatore

L'educatore pone delle domande e guida la discussione.

Cosa si può leggere in queste foto? Quale immagine appare da questi scatti?

Quali sono quelle con più «mi piace»?

Federica Bosco: *L'amore mi perseguita*

Riportiamo un brano della parte finale del terzo romanzo di Bosco che vede come protagonista Monica, una giovane donna in attesa di un figlio. La trilogia ha avuto un buon successo per il suo argomento, l'amore, trattato con ironia anche se con frequenti volgarità.

Questo testo lancia alcune provocazioni: l'ossessione per la magrezza, la ricerca di un corpo perfetto, il rapporto con i genitori e la loro difficoltà nell'aiutare gli adolescenti ad accettare la diversità rispetto ai modelli estetici imposti.

Mi hanno dato un indirizzo per un corso di nuoto, dovrebbe farmi bene (...). Una volta preso possesso di un armadietto mi cambio vicino a quattro minorenni miliardarie con dei corpi incredibilmente perfetti, che mi ignorano completamente.

«Guarda che culo enorme», dice la più alta che peserà 30 chili. Istinivamente mi giro pensando che parli di me. «Ma stai ancora mangiando carboidrati?», chiede l'altra che sta facendo entrare le tette in due francobolli. «Scherzi? Sto facendo la dieta dell'acqua». «Io ho perso 3 chili con le pillole di mia madre, se vuoi te le porto». (...) «Che dite, chiedo a mio padre di regalarmi una lipo per il diploma?». «Io mi faccio regalare le tette nuove». Mi sono chiusa in bagno per ascoltare meglio, ma sono qui da più di 20 minuti e devo proprio uscire. Sono sconvolta! Ma quando è arrivato questo mondo? Sono scesi degli alieni e non me ne sono accorta? (...) Non posso fare a meno di pensare che tra pochi anni mia figlia potrebbe frequentare ragazze così, e per poter assomigliare a

loro e farsi accettare potrebbe cominciare a rispondermi male e a trattarmi con arroganza.

Come faccio io con mia madre...

E io la odierai...

Come fa mia madre con me...

Ma è possibile che non ci sia un modo per spezzare la catena?

Il ruolo dell'educatore

L'educatore guida la discussione fermandosi sui due temi: l'ossessione per la magrezza e il rapporto con i genitori.

Il rifiuto del corpo: anoressia e bulimia

L'anoressico e il bulimico non amano il proprio corpo che ritengono lontano dalla propria idea di bellezza, respingono il cibo oppure ne assumono in grandi quantità rifiutandolo poi con orrore. Quasi una punizione per non essere come si vorrebbe.

Il ruolo dell'educatore

L'educatore può chiedere ai ragazzi di raccontare casi conosciuti, guidandoli nella riflessione.

Il rifiuto del corpo: chirurgia estetica

Si sta diffondendo tra le persone adulte, ma anche tra i giovani, l'idea che i presunti difetti del proprio corpo debbano essere eliminati, magari ricorrendo alla chirurgia. Senza conside-

rare il rischio di un intervento, questi cambiamenti specie se molto invasivi, possono modificare quello che siamo. In particolare il volto può perdere i suoi connotati e non esprimere più l'identità.

Il ruolo dell'educatore

L'educatore può chiedere ai ragazzi se sarebbero disposti a sottoporsi a trattamenti per modificare il loro corpo? Fino a che punto? Che cosa cambierebbero? È giusto farlo?

L'educatore chiede di pensare a una persona amata, poi chiede se i ragazzi vorrebbero che questa cambiasse alcune caratteristiche del suo aspetto. Se amiamo una persona, non la amiamo così com'è?

IDEAZIONE ED ELABORAZIONE

4° incontro: *al lavoro!*

L'educatore lancia la proposta del lavoro comune, cioè la realizzazione di una presentazione digitale con musica, foto, testi, filmati destinato non solo al gruppo ma anche agli altri ragazzi e agli adulti della parrocchia. Il lavoro prende il titolo del laboratorio, «un corpo da vivere» e ha come scopo la presa di coscienza delle potenzialità relazionali del corpo, del fatto che è dono di Dio ed è unico. Interessante è riflettere sui modelli estetici e su come si tende a conformarsi ad essi.

I gruppi

Il lavoro va realizzato in gruppi non troppo grandi, dove i ragazzi si inseriscono per interesse e competenza.

- Gruppo immagini:

si occupa della ricerca di quanto serve sia da Internet, che da cartaceo (poi da trasferire in digitale), sia scattando fotografie.

- Gruppo video:

si occupa di girare brevi riprese video con una telecamera digitale o con il telefono cellulare, altrimenti cerca video utili sulla rete.

- Gruppo testi:

si possono scegliere testi di qualunque tipo, poesie, riflessioni, articoli di giornale, passi biblici, storie vere. Anche i ragazzi possono cimentarsi nella scrittura.

- Gruppo musiche:

la presentazione deve avere il necessario accompagnamento musicale, servono esperti che sappiano trovare il pezzo giusto per ogni passaggio.

- Gruppo effetti speciali e montaggio:

i ragazzi più esperti di computer si occupano della scelta del programma da utilizzare, dell'inserimento dei materiali, del salvataggio del prodotto finale in formati compatibili con la visualizzazione anche da altri computer.

Ogni gruppo deve essere dotato degli strumenti necessari, tutti devono poter accedere a un computer (magari a turno) dotato di connessione Internet, devono poter scattare foto, girare video, trasferire musica.

Deve assolutamente essere concordato il formato dei materiali in modo da non avere problemi tecnici: il gruppo montag-

gio decide come salvare i materiali e come presentarli (ad es. musica: mp4, testi: Word ecc).

La progettazione

Il percorso deve essere articolato dai ragazzi in base a quanto emerso nella fase della provocazione, è fondamentale creare una scaletta a cui attenersi nella realizzazione. La scaletta deve essere semplice, si devono sviluppare pochi argomenti in modo da non avere un lavoro confuso.

Bisogna stabilire anche la lunghezza, ovvero i tempi di proiezione e decidere quante pagine proiettare e quanti video.

Il ruolo dell'educatore

In questa fase l'educatore deve essere presente ma discreto, non deve guidare la discussione, ma aiutare a scegliere tra più proposte ed eventualmente dare qualche suggerimento. Fa in modo che il progetto sia chiaro per tutti i gruppi e si accerta che ognuno abbia un suo ruolo.

5° incontro: ti presento il corpo

Raccolta dei materiali

I tempi della realizzazione non possono essere definiti con precisione, i ragazzi possono lavorare tutti insieme in un unico momento oppure organizzarsi e raccogliere i materiali in momenti della settimana scelti da ogni gruppo.

Anche la sede dove lavorare non deve necessariamente essere quella dove di solito si tengono gli incontri, i gruppi possono incontrarsi anche in una casa privata.

Un'altra possibilità è organizzare una serata (magari un sabato sera con pizza) in cui i ragazzi possono lavorare liberamente e interagire tra i gruppi.

Il ruolo dell'educatore

L'educatore deve sembrare assente, non interferisce se non su precisa richiesta. Deve solo accertarsi che i gruppi stiano lavorando in conformità al progetto stabilito.

Realizzazione della presentazione

Si tratta di raccogliere i materiali trovati e sistamarli in una presentazione il più possibile efficace e di effetto comunicativo. Il gruppo incaricato del montaggio deve già avere il programma e deve già aver impostato la presentazione in modo da poter facilmente strutturarla. Se il gruppo ha necessità di ulteriore tempo, può continuare in altri momenti tra la settimana, senza che siano per forza presenti anche tutti i membri degli altri gruppi.

Il ruolo dell'educatore

L'educatore deve verificare che non ci siano problemi tecnici che i ragazzi del gruppo montaggio faticano a superare, nel caso troverà modo di supportarli, magari chiedendo ad altra persona esperta.

6° incontro: *sosta biblica*

Lo specchio

Questo gioco richiede assoluto silenzio. I ragazzi si mettono a coppie, uno di fronte all'altro. Uno dei due può muovere parti del corpo, in modo casuale o pensato, può utilizzare il proprio viso per esprimere qualcosa, può giocare come se si trovasse davanti a uno specchio. L'altro è lo specchio e deve cercare di imitare tutto ciò che vede. Ovviamente il primo ragazzo non può invadere lo spazio dell'altro (è uno specchio!) e non deve essere eccessivamente rapido per non mettere in difficoltà l'altro.

Dopo un paio di minuti i due si scambiano i ruoli.

Il ruolo dell'educatore

Durante il gioco deve garantire il silenzio, al termine chiede ai ragazzi:

- In quale ruolo ti sei trovato meglio?
- Quali difficoltà hai avuto?
- I movimenti dell'altro ti venivano naturali o erano molto diversi da ciò che fai di solito?
- È difficile essere come gli altri: ma è necessario esserlo?

Particolari fotografati: «Allora Gesù, fissatolo, lo amò»

(Marco 10,21)

Gli occhi di Gesù osservano in profondità persone e avvenimenti. Gesù vive e c'insegna ad avere relazioni autentiche, profonde, trasparenti con le persone che avviciniamo.

Guardare negli occhi è difficile, perché si teme che emerga ciò che si sente e che si è veramente, i limiti e le fragilità. Eppure gli occhi sono spesso ciò che di più bello abbiamo.

I ragazzi divisi in gruppi possono provare a fotografare gli occhi di persone significative: i genitori, gli amici ecc. Perché sono belli? Cosa esprimono?

Possiamo fotografare anche le mani: cosa fanno? Cosa esprimono?

Il corpo regalo di Dio

(Giovanni 9,1-12)

Siamo nati con le nostre caratteristiche, alti, bassi, esili, robusti. Non è colpa di nessuno, non è merito di nessuno. Siamo nati così perché Dio ci ha voluti, amati, tutti diversi, anche con dei difetti.

A volte i difetti sono veri handicap che costituiscono un limite. «Come può Dio permettere questo?». Difficile rispondere, però sappiamo che Dio ama chi soffre, Gesù stesso ha conosciuto la sofferenza e non rimane indifferente.

Gesù nella parabola raccontata da Giovanni passa e vede un uomo che soffre; lo guarisce impastando del fango, il gesto di Dio della creazione, e quell'uomo viene guarito, ci vede. Più tardi arrivano i farisei e vorrebbero metterlo in difficoltà, ma adesso sono loro i ciechi che non riescono a vedere la misericordia di Dio.

Responsabili del proprio corpo

(Marco 9,43-50)

Il nostro corpo è dono di Dio, ci è stato dato perché potessi-

mo vivere e amare; ne siamo responsabili, non possiamo farlo diventare strumento del peccato.

La lingua può dire cattiverie, le mani escludere e colpire, il viso esprimere rabbia o indifferenza. È ovvio che non occorre tagliarsi le mani e cavarsi gli occhi per sottrarsi alle tentazioni, ma occorre prendere coscienza che lo Spirito abita in noi, dobbiamo lasciare che lui ci guidi e agisca in noi. Solo così potremo essere sale della terra come Gesù chiede.

CONSEGNA

7° incontro: *spegnere le luci e start*

Finalità

Mostrare alla comunità il percorso affrontato, in particolare ai genitori.

Aprire un dibattito che possa essere di aiuto all'intera comunità anche attraverso l'invito di una persona esperta per approfondire l'argomento.

Descrizione

Viene organizzata una serata aperta a tutti, con l'adeguata pubblicità dovrebbe essere grande partecipazione, perché l'argomento è di un certo interesse.

Inizialmente viene proiettata la presentazione digitale con musica, foto, testi, filmati, realizzata dai ragazzi, poi si prosegue con la riflessione di una persona esperta appositamente invitata, infine con un dibattito pubblico.

Possono essere coinvolti altri enti come la scuola media del paese o del quartiere, l'assessorato alle politiche giovanili ecc.

Il ruolo dell'educatore

Data l'importanza dell'evento, l'educatore ha un fondamentale ruolo nell'organizzazione e può farsi affiancare da altri adulti disponibili.

La serata deve essere documentata con immagini e video.

CELEBRAZIONE

8° incontro: *il corpo nella liturgia*

Fase preparatoria

La celebrazione avviene durante la Messa domenicale, ma prima i ragazzi lavorano per diventare consapevoli dei gesti che andranno a compiere durante la celebrazione.

L'educatore stampa in grandi dimensioni (A3) o ricopia su cartellone la tabella che segue, i ragazzi si dividono in piccoli gruppi con il compito di compilare una riga della tabella.

Ogni gruppo ha una copia del Vangelo, deve:

- leggere il testo del Vangelo proposto nella riga assegnata;
- analizzare il gesto che il personaggio evangelico compie;
- cercare questo gesto tra quelli che si compiono durante la messa;
- discutere sul significato che il gesto ha.

Ogni gruppo poi compila la riga assegnata in modo che il lavoro sia visibile a tutti.

Testo	Gesto	Quando nella messa	Significato
Matteo 22,11-12	Avere l'abito della festa		
Luca 18,13	Battersi il petto		
Luca 18,11	Stare in piedi		
Luca 3,16	Proclamare a Parola		
Luca 10,39-42 Luca 2,46	Stare seduti per ascoltare		
Luca 7,37-38 Marco 1,40 Marco 10,17-20 Giovanni 9,38	Inginocchiarsi		
Luca 21,1-4	Fare l'offerta		
Giovanni 20,19-20	Scambiarsi la pace		
Matteo 14,15-21 Marco 6,41 Giovanni 5,11 Matteo 15,32-39 Marco 8,6 Luca 9,16-17 Matteo 26,26-29 Marco 14,22-24 Luca 22,19-20	Spezzare il pane		

Quando la tabella è completa, i ragazzi condividono il loro lavoro con gli altri.

Un approfondimento:

la liturgia rispetto ai cinque sensi umani

- *L'udito*, nell'ascolto delle Sacre Scritture, dell'omelia, delle formule liturgiche, ma anche delle melodie, dei suoni che accompagnano la celebrazione.
- La *vista* dei colori, dei gesti e dei movimenti, dello spazio liturgico; lo sguardo è orientato in punti diversi, anche verso i fratelli.
- Il *tatto*, nel bacio o segno di pace, nell'imposizione delle mani, nell'unzione, nel bacio delle reliquie, dell'evangelo, dell'altare.
- Il *gusto*, in particolare nel banchetto eucaristico, con il pane e il vino.
- L'*olfatto*, nel profumo dell'incenso, del crisma in occasione dell'iniziazione, dell'ordinazione e dell'unzione degli infermi, degli ornamenti floreali.
- *Incedere o camminare*: l'andatura eretta come espressione della dignità dell'uomo, o se in chiave processionale come simbolo del popolo peregrinante di Dio.
- *Stare in piedi*, in segno di attenzione e rispetto, di veglia (di colui che aspetta la venuta del Signore), ma anche simbolo dei redenti, oltre che per sottolineare determinati atti liturgici.
- *Stare seduti*, come disponibilità ad ascoltare con attenzione, per il sacerdote anche come segno del maestro (Gesù si siede quando insegna).
- *Inginocchiarsi o stare in ginocchio*, atteggiamento umile che comunica la grandezza dell'altro, profondo rispetto e adorazione, oppure può indicare un gesto di penitenza o una preghiera di supplica.

- *Tenere le mani giunte*, in senso di raccoglimento, devozione, affidamento a Dio.
- *Le mani distese e sollevate* in segno di apertura e ricettività.
- *L'imposizione delle mani* implica una dinamica comunicativa, da una persona a un'altra, indicando l'amore per l'altro, una benedizione.
- *Il segno della croce* fatto verso un'altra persona, con un gesto largo e senza contatto, oppure con il pollice sulla fronte, ha il valore della benedizione; mentre il segno della croce fatto su se stesso esprime la fede nella morte salvifica in croce di Gesù.
- *Battersi il petto*, per riconoscersi peccatori.
- *Il bacio*, simbolo di intenso amore e venerazione.

Seconda fase: momento celebrativo

È la parte più intensa, quella dove i ragazzi fanno esperienza, vivono, celebrano con il corpo.

In chiesa o in una cappella, il gruppo si ritrova, magari anche con il parroco. Si scelgono alcuni tra i brani del Vangelo riportati nella tabella; si collegano in modo da creare un percorso organico e oltre a narrarli si chiede ai ragazzi di compiere i gesti che si trovano nel testo.

Ogni ragazzo formula e pronuncia una sua personale preghiera che accompagna al gesto che più si adatta, anche il gruppo si unisce al suo gesto.

Se la preghiera spontanea riesce difficile, si può lasciare un po' di tempo perché le preghiere vengano scritte e si decide in anticipo il gesto che più si adatta.

La celebrazione può continuare nella messa domenicale, do-

ve i ragazzi cercheranno di compiere i gesti abituali con maggiore consapevolezza.

VERIFICA

9° incontro: *rientro nel mio corpo*

L'educatore domanda ai ragazzi come hanno vissuto l'impresa di realizzare insieme un lavoro da presentare ad altri.

- Sei soddisfatto del lavoro che hai fatto?
- Eri consapevole delle tue capacità o te ne sei reso conto solo lavorando?
- Quanto sono stati importanti i tuoi amici nella realizzazione del lavoro? Ti hanno stupito?
- Ti sei sentito protagonista durante la serata di presentazione?

Articolo di giornale

Dopo aver visionato il materiale della serata in cui è stato proiettato il lavoro e discusso su come si è svolta, i ragazzi scrivono un articolo per il giornale della parrocchia dove raccontano il percorso svolto e le loro impressioni. Possono presentare anche qualche foto da corredare all'articolo.

L'educatore propone un'altra serie di domande:

- La ricerca sul corpo che hai portato avanti ha cambiato il tuo modo di guardare a questo argomento?
- Il tuo corpo ti piace di più? Ti sembra di guardare meno al giudizio degli altri?

- Quanto è stato importante essere insieme ai ragazzi del tuo gruppo durante questo percorso?

Si conclude la verifica con un gioco che serve a far riprovare l'esperienza di essere in un gruppo attraverso il corpo.

Gioco del corridoio degli affetti

I ragazzi si dispongono in due file parallele e vicine (circa un metro).

Un ragazzo si stacca dalla fila e incomincia a camminare in mezzo alle due file, tutti gli altri possono dargli una carezza, un tocco sulla spalla, un gesto di affetto. Terminata la «passeggiata» torna al suo posto, un altro si stacca e passa nel corridoio.

Tutti a turno provano l'esperienza positiva dell'affetto comunicato con il corpo.

BIBLIOGRAFIA - FILMOGRAFIA - SITOGRAFIA

- Armido R., *Dio a immagine dell'uomo?*, Qiqajon, Magnano (BI) 2008.
Ferrati B. - Rossi C. - Melesi L., *Il corpo racconta*, Elledici, Torino 1981.
Lacroix X., *Il corpo e lo spirito*, Qiqajon, Magnano (BI) 1996.
Montanari L., *Le parole del corpo. Tecniche e giochi per l'animazione attraverso il linguaggio corporeo*, Paoline, Milano 2001.
Zanardo L. - Malfi Chindemi M., *Il corpo delle donne*, YouTube.