



## Buone pratiche

# Metodo Dalcroze

### Descrizione

Il metodo Dalcroze consiste in un approccio ludico e pratico per insegnare e conoscere la musica.

### Gruppo target

Tutti (adulte e adulti, bambini, giovani)

### Numero dei partecipanti

Min. 10, max. 20 + 2 formatrici/formatori

### Luogo

Una stanza relativamente grande o uno spazio aperto

### Occorrente

Delle percussioni o un altro strumento, ad esempio un pianoforte

### Obiettivo

Mira a sviluppare un forte senso ritmico e sottolinea come l'espressione musicale abbia un approccio fisico e adattabile che parte anche dalla respirazione o dal movimento. Si propone di mettere in evidenza le numerose connessioni tra l'espressione musicale e un modo allegro di vivere la vita.

### Istruzioni passo passo

**Fase 1.** Ci si sparpaglia nello spazio a disposizione, per poi fermarsi in piedi nel punto in cui ci si sente più a proprio agio.

**Fase 2.** La formatrice o il formatore darà poi indicazioni dicendo un numero che rappresenta la velocità alla quale il gruppo deve muoversi. (ad esempio, 1 = lentamente, 10 = rapidamente).

**Fase 3.** I movimenti possono essere accompagnati man mano anche dalla voce o dall'uso di strumenti. Si consiglia di provare prima con le percussioni e poi con altri strumenti, con la voce o con altra musica.

### Consigli

Prendete tempo per provare diverse velocità, il gruppo ha bisogno di un po' di tempo per adattarsi a questa metodologia.

### Ulteriori osservazioni

Questo è un modo per sperimentare la musica come mezzo di espressione anche senza una formale preparazione musicale. Al contrario, la musica è un modo molto elementare di sentire quello che c'è dentro e fuori di noi.