



Ente Formativo Accreditato MIUR

Un team di Esperti RITMiA® abilitati sul territorio nazionale  
Presenta



**Musica, Movimento, Espressività, Rilassamento**

**30 anni di ricerca-azione  
30 anni di innovazione**

**Competenze  
Concentrazione  
Emozioni  
Integrazione  
Distensione e Relax  
Senso del gruppo  
Ascolto e Controllo di sé**

RITMIA®

UN PROGETTO  
INTERNAZIONALE

UN METODO INNOVATIVO  
PER BAMBINI E ADULTI



# II METODO RITMÌA®

È un **approccio educativo** ideato da **Sonia Simonazzi** nel **1993**. Una pratica completa tra musica, movimento ed espressività che permette di fornire ai bambini fin dalla prima infanzia e agli adulti, una proposta interdisciplinare organica sul piano dei **linguaggi non verbali e dell'educazione emotiva**.

In **RITMÌA®** lo studio specifico nell'elaborazione di andature, posture e pratiche respiratorie originali dette "Respiricanto", si integrano al fare e ascoltare gli elementi musicali di base e la musica, fornendo una propedeutica efficace alla formazione musicale, motoria, performativa. Gli assunti metodologici di RITMÌA® potenziano **l'ascolto di sé e dell'altro, l'autocontrollo, la concentrazione, il rilassamento, la consapevolezza del vissuto emotivo**.



# RITMÌA - La storia

**Dal 1993 al 2003** seguendo i criteri del metodo di ricerca-azione la Prof.ssa. Sonia Simonazzi elabora e sperimenta RITMÌA® in prima persona creando un modello che fornisce una risposta alle esigenze di integrazione educativa che la scuola richiede ad esperti esterni attraverso l'autonomia scolastica, sperimentando il progetto su un campione di circa 7.000 bambini e 1.000 tra insegnanti e genitori, in collaborazione con istituzioni scolastiche, enti di ricerca educativa (ex IRRE), università, conservatori.

Nel **2004** fonda "**RITMÌA®, La Scuola**", **oggi Scuola di Alta Formazione** e di conseguenza il gruppo Esperti RITMÌA®, che continua la sperimentazione e definisce gli obiettivi di RITMÌA® su vari territori e realtà accreditandolo come modello esportabile, con obiettivi di validità e qualità comprovata.

In 17 anni grazie al gruppo degli **Esperti RITMÌA®** formato da insegnanti di scuola dell'infanzia e primaria, educatori dell'asilo nido, musicisti, ballerini, attori, artisti, genitori, il progetto viene sperimentato in ambito istituzionale su tutto il territorio nazionale. Dal 2004 circa **40 esperti** vengono annualmente formati, coordinati, monitorati per garantire personale adeguatamente preparato che continui il progetto di ricerca-azione RITMÌA®. L'obiettivo è quello di fornire **risposte educative aggiornate** alle continue esigenze di cambiamento di bambini e adulti, nella scuola e nel tempo libero, attraverso la multidisciplinarietà.

Dal 2004 Sonia Simonazzi e gli Esperti RITMÌA® raccolgono documentazione basandosi su protocolli di osservazione condivisi che hanno sancito l'effettiva modellizzazione di RITMÌA® e l'efficacia dei suoi obiettivi. Il progetto è oggi stato sperimentato in Italia e all'estero su circa 20.000 bambini e 5.000 tra insegnanti ed educatori. Il continuo

lavoro di formazione del personale della scuola in contemporanea su più regioni, ha portato nel 2010 l'associazione **Spazi RITMÌA ASD** e poi l'attuale **RITMÌA.compagnia SAS**, ad essere enti formativi riconosciuti dal MIUR a livello nazionale.

Nel **2008, RITMÌA® viene sperimentata anche negli Stati Uniti** presso la Cliff Valley School di Atlanta con un progetto di formazione insegnanti e laboratori per i bambini che ha sancito l'efficacia degli obiettivi della pratica applicata anche a contesti linguistici e culturali differenti.

**RITMÌA®** è stata per sette anni materia di laboratorio dell'**Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano**, progetto di formazione del **Politecnico della Cultura, delle Arti e delle Lingue - Fondazione Scuole Civiche di Milano** e del **Conservatorio G.Nicolini di Piacenza**. RITMÌA® è stata presentata alla **Facoltà di Pedagogia della Danish University di Copenhagen** e alla **Escola Superior de Musica de Catalunya di Barcellona**.

Nel **2019** una delegazione di dirigenti scolastici e insegnanti giapponesi è venuta in Italia per vedere la pratica di RITMÌA® con i bambini e sperimentare una formazione specifica. Anche in questa occasione gli obiettivi legati alla distensione psicofisica e all' integrazione interculturale del metodo RITMÌA® hanno dimostrato la loro validità.

Ad oggi sono state scritte **12 tesi di Laurea su RITMÌA®**.





**Junior Nido Scuola** - Vaiano Cremasco (CR)  
Sede del Dipartimento Artistico Pedagogico di RITMìA®

# RITMÌA®

è...

## Le Pratiche



BONUS DOCENTI UTILIZZABILE

### EDUCATIONAL

#### RITMÌA® FOR CHILDREN

BABY RITMÌA - *pag.14*

Laboratori per bambini da 14 a 36 mesi

RITMÌA Musicisti per gioco - *pag.14*

Laboratori per bambini da 3 a 7 anni

RITMÌA Alfamusic PAG - *pag. 14*

Laboratori per bambini da 8 a 10 anni

RITMÌA Cantastorie - *pag.15*

Laboratori per bambini e genitori

#### RITMÌA® SCUOLA DI ALTA FORMAZIONE

RITMÌA Info Experience

Percorsi di gruppo per orientarsi in RITMÌA® - *pag.15*

RITMÌA Empathic Action

Percorsi di gruppo per vivere RITMÌA® attraverso la percezione del proprio vissuto emozionale - *pag.15*

RITMÌA Le Masterclass

Percorsi di gruppo in presenza di approfondimento sul Metodo RITMÌA® - *pag.16*

RITMÌA For One

Percorsi individuali di studio personale su argomenti specifici e/o a richiesta sul metodo RITMÌA® - *pag.16*



# RITMÌA®

è...

## Le Pratiche

### RITMIA PERFORMANCE AND WELLNESS

RITMÌA YOGA The musical body training - *pag.17*

Training di gruppo e individuale di consapevolezza corporea, emotiva e rilassamento attraverso respirazioni, andature e posture con musiche specifiche.

RITMÌA Armonizzarsi con "Meditazione" - *pag.17*

Performance di ascolto e rilassamento attivo.

RITMÌA: HARP-UP - *pag.17*

*LiberaMente - Musiche per Respirare*



BONUS DOCENTI UTILIZZABILE



# Gli obiettivi e le modalità



**Implementazione di strategie per l'acquisizione dei parametri musicali di base e dell'esecuzione strumentale, soprattutto in gruppo, a partire dalla prima infanzia**

## **Apprendimento musicale facilitato**

★ Dal campione di bambini e adulti esaminato (dal 1993 circa **20.000** bambini e **5.000** tra insegnanti, educatori, artisti, insegnanti di motoria, genitori) si è evidenziato lo sviluppo della capacità di ripetere, discriminare, rielaborare i parametri musicali di base (suono, silenzio, altezza, intensità, timbro, durata, tempo, ritmo, melodia, armonia), in modo da **potenziare le competenze** dei singoli senza penalizzare i meno dotati musicalmente. Questi obiettivi sono dovuti principalmente all'utilizzo di **tecniche respiratorie** originali della pratica RITMiA® dette Respiricanto. Si tratta di strutture melodico-ritmiche accompagnate da speciali onomatopee che favoriscono l'esecuzione delle strutture musicali sugli strumenti. Ogni componente del gruppo ha sempre a disposizione un tamburo djembe e altri strumenti musicali specifici dell'approccio RITMiA®. La pratica progressivamente più strutturata di schemi motori, posture e tecniche respiratorie facilita un approccio rilassato all'uso degli strumenti e una esecuzione strumentale molto precisa dal punto di vista ritmico e della **sincronicità di gruppo** a partire dai tre anni d'età.

## **Uno strumentario d'eccezione**

★ La selezione degli strumenti musicali da proporre ai bambini è il risultato di una **ricerca etnomusicologica** ben precisa ed è in

dotazione ad ogni esperto. Si sono scelti in particolare alcuni strumenti che rispecchiano un contesto multiculturale e che in base alle loro caratteristiche timbriche possono mettere in vibrazione determinate zone del corpo, inducendo posture, gesti e sensazioni specifiche. Si utilizzano: un **tamburo djembè per ogni bambino** partecipante, arpa celtica, tamburi a cornice, bastoni della pioggia, crepitacoli, cimbali, flauto, canne sonore, calimbe e altri strumenti etnici. A questi **strumenti** è stata data anche una nomenclatura specifica legata alla loro **forma** e al **simbolico** di ogni gioco, in modo da poter essere trattati dai bambini come **oggetti mediatori** nello scambio relazionale e facilitatori nell'immedesimazione del mondo immaginario.

## **Ascolto del silenzio**

★ Un altro importante obiettivo di RITMiA® è lo sviluppo della capacità di ascoltare il silenzio come momento di **autocontrollo e concentrazione**, nonché come mezzo per enfatizzare le sensazioni psicofisiche indotte dalla stimolazione sonora e dagli schemi motori. L'esecuzione di alcune **posizioni** da mantenere **nell'immobilità** in alternanza agli schemi motori permette di avvicinarsi in modo graduale al **controllo del respiro**, a una crescente **consapevolezza** degli **stati di rilassamento** e a uno spontaneo **rispetto del silenzio** durante l'attività.

## **Sviluppo della creatività musicale e utilizzo spontaneo dei suoni per il rilassamento e la concentrazione**

★ Dopo l'esposizione al laboratorio RITMiA® i bambini nelle loro **attività del quotidiano** e nel gioco libero tendono a ripetere spontaneamente i respiricanto suonando qualsiasi oggetto a disposizione. Inoltre utilizzano le respirazioni e i movimenti della





pratica per rilassarsi prima di un'attività performativa o che reputano complessa.



## Implementazione di strategie per il potenziamento dell'abilità psicomotoria in abbinamento alla stimolazione sonora. Sviluppo di autocontrollo, concentrazione, rilassamento, ascolto di sé e degli altri, senso del gruppo

### Muoversi meglio e percepirsi a "mente sgombra"

- ★ Si è evidenziato **nei bambini** lo sviluppo della capacità di ripetere, discriminare, rielaborare gli esercizi motori (schemi motori di base, posture e pratiche respiratorie) in rapporto alla stimolazione sonora. La ricerca ha evidenziato un potenziamento, rispetto alle altre pratiche motorie e musicali di gruppo, della **capacità attentiva**, del rispetto dei tempi di intervento, dell'ascolto del silenzio. Si è notato un **modo di muoversi nello spazio più consapevole e controllato** e una partecipazione attenta ai momenti di rilassamento.
- ★ Negli **adulti** la pratica di RITMiA® favorisce la **mobilizzazione** di tutte le giunture, il potenziamento muscolare, e in modo particolare, grazie alle tecniche respiratorie, lo scarico delle tensioni in eccesso con una forte percezione della **mente "senza pensiero"** e molto concentrata. Questo fa di RITMiA® un metodo utilissimo per prepararsi a una **pratica performativa** sia artistica che sportiva, ma anche per affrontare le **difficoltà del quotidiano**.

### Definizione del vissuto emozionale del gruppo con potenziamento delle buone emozioni e del rilassamento

- ★ Ogni gioco della pratica RITMiA® è pensato e organizzato per far percepire a tutto il gruppo un **vissuto emozionale analogo**. Al

termine di ogni attività ci si definisce in uno stato di rilassamento specifico, convogliando sensazioni come **leggerezza, completezza, profondità, accoglienza, forza dell'azione, temperanza, vivacità, elevazione, introspezione**. I bambini elaborano e interiorizzano queste sensazioni attraverso l'immedesimazione nel simbolico di ogni gioco, gli adulti attraverso la verbalizzazione. La giusta concatenazione delle varie attività di gioco porta il gruppo ad un finale di **calma ed equilibrio**. L'utilizzo durante la pratica di strumenti suonati dal vivo, fa della performance musicale un complemento fondamentale per il raggiungimento di questi obiettivi.

## Integrazione

### I Respiricanto - un linguaggio non verbale nuovo per superare barriere culturali, linguistiche e di fragilità

- ★ La grande **innovazione** della **pratica di RITMiA®** è rappresentata dai **respiricanto**. Strutture melodico-ritmiche basate su suoni onomatopeici tratti dal verseggiare che l'essere umano emette quotidianamente, in alternanza al linguaggio verbale, per esprimere determinate emozioni. Ogni **respiricanto** ha la caratteristica della **circularità** e quindi è **spontanea** la **ripetizione costante** e la **memorizzazione**. Le strutture melodico-ritmiche dei respiricanto sono costituite da tutte le cellule ritmiche e intervalli melodici di base della musica strutturata sul sistema tonale e modale. Sono pensati, grazie alle loro caratteristiche timbriche, per far vibrare determinate zone del corpo e quindi definire sensazioni specifiche. **Persone di culture e lingue differenti, soggetti con disabilità o con fragilità emotiva trovano in questo scambio linguistico un benessere emozionale che facilita l'inserimento nel gruppo**. Queste tecniche respiratorie diventano ancora più efficaci in sinergia con



musiche, strumenti musicali, movimenti ed espressività artistica ed emotiva.

## Autogestione

### Oggi faccio la "Maestra dei giochi"!

- ★ I piccoli vengo invitati in alternanza a porsi come guida del gruppo soprattutto nella conduzione delle attività musicali d'insieme. Questo ha fatto emergere la tendenza di alcuni bambini, nelle comuni attività scolastiche o nel gioco libero, a **voler guidare il gruppo classe** nell'esecuzione di un laboratorio RITMiA copiando le modalità dell'Esperto che nel progetto viene definito "Maestro dei giochi". Questo si è verificato soprattutto nei casi dove, ad esempio, il gruppo faceva troppa confusione. Ciò dimostra che gli obiettivi di RITMiA® rispetto alla percezione della calma e del silenzio vengono **interiorizzati e rielaborati**.

## Formalizzazione della figura dell'"Esperto esterno" nell'ambito scolastico (asili nido, scuola dell'infanzia e primaria)

### Un'unica figura di riferimento per tre discipline integrate

- ★ Musica, motoria, espressività (emotiva e artistica) **in sinergia** per facilitare l'apprendimento soprattutto dei più piccoli e dei soggetti in difficoltà favorendo l'integrazione.

### Protocollo condiviso su tempi di intervento, numero di utenti coinvolti, costi

- ★ Il focus della ricerca si è basato sulla modellizzazione di un pacchetto formativo per i bambini (10 incontri di un'ora ciascuno) che in tempi contenuti potesse fornire un'equilibrata esposizione al progetto nel rispetto delle esigenze di apprendimento ed emotive dei bambini, la **divisione in piccoli**

**gruppi**, la **modularità** delle proposte in anni successivi per garantire durante tutto il curricolo scolastico una **crescita costante**.

- ★ Tutti gli **Esperti RITMiA®** propongono un unico **progetto modellizzato**, un unico **costo orario** equo per l'istituto richiedente e per l'esperto, un **contratto professionale** condiviso che tutela l'esperto, l'istituto e il marchio registrato RITMiA®.

## Coordinamento degli esperti sul territorio nazionale e la tutela del marchio registrato RITMiA®

- ★ Il contenitore RITMiA® è garanzia di qualità e rispetto degli obiettivi condivisi. Ogni esperto per poter utilizzare il marchio RITMiA® deve seguire una **formazione permanente**, confrontarsi costantemente con il proprio tutor, con il resto del gruppo Esperti e con la sede centrale. Deve **documentare** la propria formazione e il lavoro a scuola. Per la prima volta in Italia si evidenzia un progetto di ricerca-azione in rete che non abbia solo uno stesso "nome", ma anche uno stretto **monitoraggio** degli obiettivi, della qualità e delle persone che ci lavorano.
- ★ La qualifica di esperto abilitato è regolamentata da un **Albo Nazionale** e riconfermata annualmente in base all'operato e alla formazione svolta.

## Integrazione dei "Laboratori Espressivi" con le attività curricolari e degli esperti esterni con il tessuto sociale scolastico e i genitori

### Osservazione, monitoraggio, progettazione e verifica dell'attività di laboratorio

- ★ **Progettazione**. Gli insegnanti vengono preparati al laboratorio: divisione dei bambini in piccoli gruppi in base ad età ed esigenze particolari (soggetti segnalati o da segnalare); modalità di gestione per l'interscambio dei gruppi, verifica degli spazi per

l'attività, ruolo dell'insegnante di sezione e di sostegno, comunicazioni ai genitori.

- ★ **Osservazione.** Gli insegnanti assistono al laboratorio come osservatori e vengono informati su come rafforzare gli apprendimenti fornendo ai bambini attività integrative tra un incontro e l'altro del laboratorio.
- ★ **Verifica.** Al termine del laboratorio si argomentano gli obiettivi raggiunti, i punti di forza e le criticità.

### Lezione aperta con i genitori

- ★ I bambini riportano spesso ai genitori il vissuto di laboratorio, usando liberamente durante il gioco a casa posture, pratiche respiratorie, musicali e vissuto simbolico. L'ultimo incontro di laboratorio quindi viene utilizzato per **mostrare e spiegare il progetto** ai genitori che dimostrano molta curiosità. I bambini guidati **senza stress performativo**, mostrano le loro consuete attività di laboratorio RITMiA®. Gli Esperti spiegano ai genitori obiettivi e modalità della pratica. Nel caso i bambini fossero troppo piccoli per affrontare una performance pubblica si prepara una documentazione video del laboratorio da mostrare ai genitori.

### Rispetto degli spazi e dei tempi

- ★ Ogni esperto RITMiA® ha la **cura** di arrivare prima dell'inizio di laboratorio, oltre il suo orario di servizio, per preparare il **setting** e gli strumenti necessari allo svolgimento dell'attività. Al termine del laboratorio, ulteriore **tempo** viene **dedicato** per lasciare gli **spazi in ordine** e per **informare gli insegnanti** su come si è svolto il lavoro. La puntualità è un compito fondamentale per non penalizzare l'attività.

## Formazione insegnanti per rafforzare gli obiettivi del laboratorio e migliorare la gestione delle normali attività della scuola (accoglienza, momenti di gioco animato, preparazione al sonno, gestione degli spostamenti nella scuola, rispetto del silenzio, momenti di rilassamento)

- ★ Laddove il piano dell'offerta formativa dell'istituto scolastico lo preveda, il progetto con i bambini viene integrato con un percorso di formazione che permetta agli insegnanti di proporre a loro volta brevi momenti di gioco, basati sul metodo RITMiA®, da fare con i bambini. L'**attività formativa** rivolta agli insegnanti si è rivelata **molto efficace** anche per **migliorare la gestione delle abituali attività** della scuola (accoglienza, momenti di gioco animato, preparazione al sonno, gestione degli spostamenti nella scuola rispetto del silenzio, momenti di rilassamento).

Gli insegnanti possono comunque usufruire di tutte le attività formative di **RITMiA.Compagnia sas** (ente accreditato MIUR a livello nazionale) utilizzando la **Carta del Docente**.

## Implementazione dell'insegnamento musicale nella scuola di base da parte delle insegnanti di classe

### Insegnamento musicale più adeguato e più musica a scuola e a casa

- ★ In quasi **trent'anni** di formazione agli insegnanti di asili nido, scuola dell'infanzia e primaria, grazie alle caratteristiche metodologiche di RITMiA®, si è potuto **elaborare un programma di formazione** insegnanti appositamente studiato **per chi non conosce la musica** e implementare così le proposte musicali che generalmente vengono lasciate ai soli esperti. La musica viene



considerata una materia difficile da “praticare” e soprattutto da divulgare e pur mostrando ottime capacità didattiche e iniziativa, molti insegnanti della scuola dell'infanzia e primaria tendono a lasciare questo compito ai soli esperti o a qualche collega dotato. Attraverso l'approccio RITMiA® si è aggirata questa difficoltà partendo proprio dalla pratica motoria a cui gli insegnanti si accostano con meno pregiudizi rispetto allo studio della musica. RITMiA® è uno strumento efficace per far sì che nella scuola l'educazione musicale acquisisca maggiore dignità come **acculturazione di base**.

### ➔ Creazione di dipartimenti di studio specifici per ogni singola disciplina del progetto RITMiA®

Una ricerca sempre più puntuale, attenta e peculiare alla formazione dei bambini e degli adulti ha portato alla creazione dei **Dipartimenti RITMiA®**. I dipartimenti sono contenitori di sviluppo metodologico ubicati in scuole statali e private di diverse località italiane, dove gli Esperti RITMiA® responsabili approfondiscono la pratica di ricerca-azione su temi specifici legati alle singole discipline (Musica, Motoria, Espressività, Pedagogia).

#### **DIPARTIMENTI RITMiA®**

**RITMiA** | Dipartimento Musicale Metodo RITMiA® presso Associazione Musicisti di Ferrara, via Darsena, 57 Ferrara, direttrice Ambra Bianchi.

**RITMiA** | Dipartimento Artistico Pedagogico, presso “Junior Nido Scuola” di Via Maria Montessori Vaiano Cremasco (CR) direttrici Monica Raimondi, Jorgelina Casajus.

**RITMiA** | Dipartimento Pedagogico di Sperimentazione Scientifica (in attivazione) presso Scuola dell'infanzia “Hansel e Gretel” via Fossano 7, Tetti Francesi (Rivalta di Torino), direttrice Isabella Campolucci.

**RITMiA** | Dipartimento di Documentazione presso Atelier “SuonInMovimento” Via Don Paracchini 22, Brandico (Brescia), direttrice Elisa Vincenzi.



# Il materiale didattico

## Libri e cd

“Yoga e musica per crescere” - Sonia Simonazzi , Fabbri Ed. 1996 ISBN 88-4506378X

“Bambini in Musica. Suoni, gesti, giochi” – Sonia Simonazzi, Ludi Sounds 1997 ISBN 88-900195-1-4

“Dire, fare, suonare” - Sonia Simonazzi, Elio Giacone, Elledici 2000

“Quando la Musica diventa Gioco. Esperienze musicali all'asilo nido”  
Sonia Simonazzi, Comune di Piacenza, Ambito Servizi alla Formazione, 2001

“Nella Terra dei Respirasbuffo” - Sonia Simonazzi, Comune di Castel San Giovanni (PC), 2005

“RITMiA, Musicisti per Gioco – Una Pratica Educativa per l'Infanzia”- AA.VV, Casa Editrice Vicolo del Pavone, 2012  
ISBN 978-88-7503-143-5

“Il Sorriso di Ruga” Una favola di Sonia Simonazzi - Casa Editrice Vicolo del Pavone, 2012 – ISBN 978-88-7503-154-1

“Crocotì” - Elisa Vincenzi – il Ciliegio edizioni, 2018 ISBN 978-88-6771-546-6

“Meditazione”, RITMiA Compagnia L'Ensemble - Casa Editrice Radio COOP.

“Orme RITMiA – Alla ricerca di Respirasbuffo” - Sonia Simonazzi – Sforzinda - Comune di Milano Educazione e Infanzia  
Politecnico della Cultura, delle Arti e delle Lingue, Scuole Civiche di Milano.



# Le Pratiche

Per saperne di più: [www.ritmia.com](http://www.ritmia.com)

## EDUCATIONAL

### RITMÌA FOR CHILDREN

#### ***Baby RITMÌA***

Laboratorio per bambini da 14 a 36 mesi.

Il percorso *Baby RITMÌA* è studiato nei minimi particolari per facilitare l'acquisizione degli obiettivi di RITMÌA® anche nei più piccoli. Dalla cura nella suddivisione degli spazi, alla proposta di un mondo simbolico perfettamente integrato tra forme e materiali degli strumenti musicali, respiricanto, andature, posture, disegni e colori. Un "luogo" accogliente e stimolante dove percepire sé stessi e gli altri anche in stati di concentrazione e rilassamento, sperimentando già da questa età un uso più strutturato degli strumenti musicali in gruppo.

***(Durata: max 10 incontri di un'ora ciascuno)***

#### ***RITMÌA Musicisti per gioco***

Laboratorio per bambini da 3 a 6 anni

#### ***RITMÌA Alfamusic***

Laboratorio per bambini da 7 a 10 anni.

I percorsi di RITMÌA® *Musicisti per Gioco* e *Alfamusic* portano gradualmente i bambini a coinvolgersi in un susseguirsi di giochi musicali e motori che predispongono all'acquisizione del senso del gruppo. Un gruppo che si esprime musicalmente sperimentando attraverso il respiricanto e gli strumenti musicali (ogni partecipante ha sempre a disposizione un tamburo e altri strumenti dell'approccio RITMÌA®) strutture ritmiche e melodiche di difficoltà graduale, vive il silenzio e il suono tra posture e andature specifiche, condivide un vissuto emozionale espresso in un viaggio simbolico di immagini e personaggi creati per RITMÌA®. Un percorso artistico a tutto tondo vissuto in un setting che facilita la concentrazione e l'ordine nello svolgimento della pratica. Un percorso modulare che porta al rilassamento, ad ascoltarsi e ascoltare, integrarsi.

***(Durata: max 10 incontri di un'ora ciascuno)***



## **RITMÌA Cantastorie**

Laboratorio per bambini e genitori

In questo laboratorio creato per far giocare insieme bambini e genitori, viene attivata una speciale narrazione animata basata sulla pratica del laboratorio RITMÌA®. La proposta narrativa è strutturata sulle gioco-favole "IL SORRISO DI RUGA" di Sonia Simonazzi e "CROCOTI" di Elisa Vincenzi, scritte appositamente per inserirsi in modo ideale nel tessuto metodologico della pratica RITMÌA®. Un percorso di laboratorio divertente, ma allo stesso tempo efficace dal punto di vista dell'acquisizione dei contenuti didattici. La pratica con i genitori permette loro di sperimentare sia nuovi giochi da fare con i propri figli, sia una relazione basata sulla percezione di stati di rilassamento e di creatività condivisa.

**(Durata: due incontri di un ora ciascuno)**

## **RITMÌA ALTA SCUOLA DI FORMAZIONE**

dal 2004 oggi attiva in quattro regioni: Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte e Veneto

## **RITMÌA Info Experience**

Percorsi di gruppo per orientarsi in RITMÌA®.

Incontri di "in-formazione" per conoscere il Metodo RITMÌA®, incontrare i docenti di riferimento sui vari territori, scegliere i percorsi formativi più adatti alle esigenze di ognuno, "assaggiare" qualcosa di nuovo facendo pratica con Ritmìa, fare domande.

**(Durata: 2/4 ore)**

## **RITMÌA Empathic Action**

Percorsi di gruppo per vivere RITMÌA® attraverso la percezione del proprio vissuto emozionale.

Gli incontri di Formazione Empathic action sono preziose opportunità per sperimentare i tre linguaggi non verbali (musica, movimento, arte), in modo creativo seguendo i fondamenti metodologici della pratica RITMÌA®. Queste proposte offrono ai partecipanti l'opportunità di prendere maggiore consapevolezza degli obiettivi legati all'espressività e all'aspetto emotivo che costituiscono la pratica RITMÌA®. Ogni giornata è un'occasione per lavorare su di sé rafforzando le proprie capacità di ascoltare, ascoltarsi, concentrarsi, controllarsi, rilassarsi. Rappresentano anche un ottimo spunto per imparare nuove modalità di relazione attraverso il gioco espressivo.

**(Durata 4 ore)**

## **RITMÌA Le Masterclass**

Percorsi di gruppo di approfondimento sul Metodo Ritmìa®.

Le "Masterclass" costituiscono un percorso modulare di formazione per insegnanti strutturato su vari livelli di approfondimento delle differenti pratiche del metodo RITMÌA®. Questi weekend formativi rappresentano un valido percorso per integrare i propri insegnamenti con le tecniche del metodo RITMÌA® e sono propedeutici al conseguimento della qualifica di Esperto RITMÌA® e obbligatorie per il mantenimento della stessa.

***(Durata: da un minimo di 20 ore fino a un massimo di 40 ore)***

## **RITMÌA For One**

Percorsi individuali di studio personale su argomenti specifici e a richiesta sul metodo RITMÌA®.





# PERFORMANCE AND WELLNESS

## **RITMÌA YOGA** *The musical body training*

Training di consapevolezza corporea, emotiva e rilassamento attraverso respiricanto e musiche specifiche.

### **MOVIMENTO**

Le posture dello yoga classico si alternano ad andature studiate appositamente per distendersi, aiutare a recuperare elasticità, vitalità e il proprio ritmo.

### **RESPIRO**

Una serie di tecniche respiratorie innovative, i Respiricanto, favoriscono la concentrazione e il rilassamento, ampliando la capacità respiratoria e vocale e stimolando la percezione della "mente sgombra".

### **SUONO**

Un'immersione nell'ascolto e nell'esecuzione anche dal vivo di musiche originali create appositamente per il training.

### **ESPRESSIVITA'**

La bellezza di stare bene con noi stessi e in un gruppo nella percezione di buone emozioni create dalla sinergia dei movimenti, respiri e suoni di RITMÌA® YOGA.

## **Armonizzarsi con RITMÌA Meditazione**

Performance di ascolto e rilassamento attivo.

Le composizioni del CD **Meditazione** si basano su particolari scale musicali studiate e sperimentate a lungo nell'ambito del Progetto RITMÌA®. L'accostamento di queste scale a una serie di cellule ritmico-respiratorie (respiricanto) ha lo scopo di indurre stati fisici ed emotivi che variano dal dinamismo al rilassamento, nella

ricerca di una condizione finale di serenità e distensione.

Le musiche di **Meditazione** sono repertorio di **concerti live** e forniscono l'accompagnamento a una sequenza di movimenti appositamente studiati della durata di 40', che servono a scaricare le tensioni in eccesso e a portare il fruitore in uno stato di equilibrio psicofisico.

Il progetto **Armonizzarsi con RITMÌA® Meditazione** è stato sperimentato nel periodo del **lockdown** da epidemia **Covid 19** su un campione di 20 Esperti RITMÌA®, con l'obiettivo di fornire una valida attività psicofisica che alleviasse lo stress da quarantena. Gli esperti hanno praticato e documentato il progetto per circa un mese, compilando protocolli condivisi, da cui è emerso per tutti i soggetti coinvolti il raggiungimento degli obiettivi sopraelencati.

## **RITMÌA: HARP-UP LiberaMente**

Musiche per Respirare

In **HARP-UP** il timbro distensivo dell'arpa viene enfatizzato da composizioni ed improvvisazioni che come per "Meditazione" partono dalla ricerca di particolari scale abbinate alle pratiche respiratorie, con lo scopo di scaricare le tensioni in eccesso. L'arpa suonata anche dal vivo anche insieme ad altri strumenti musicali e le musiche di questo progetto, sono la base di sessioni di respirazione e rilassamento guidati dove i suoni e l'immaginario diventano strumenti per avere maggiore consapevolezza di se e delle emozioni legate a ogni esperienza sonora proposta. **HARP-UP** per sentirsi più leggeri e a "mente libera". Sessioni individuali e di gruppo.

## RITMÌA® PER IL RIENTRO A SCUOLA

Dopo il lockdown e al ritorno a scuola, le **istituzioni scolastiche** necessitano del **supporto** di **personale esterno qualificato** per lo svolgimento di **progetti di taglio artistico** svolti in piccoli gruppi. Visto il lungo periodo di distanziamento sociale saranno fondamentali le attività che hanno come obiettivo l'**integrazione**, la **creazione del gruppo** e il **rilassamento**.

Sarà inoltre importante **trovare spazi e attività** per il tempo libero legate al **lavoro sul corpo**, la consapevolezza emotiva e al relax, che accolgano **bambini e adulti**.

La pratica RITMÌA®, come dagli obiettivi e dai progetti più sotto evidenziati si rivela estremamente efficace e attuale, soprattutto perché già in essere in circa 50 tra nidi, scuole dell'infanzia e primaria del territorio nazionale e ha all'attivo proposte formative per il personale della scuola e attività legate alla crescita personale.

## RITMÌA® *Linkamici*

In collaborazione con il "Dipartimento Musicale Metodo RITMÌA®" di Ferrara  
Dir. Prof.ssa Ambra Bianchi

### Progetto Nazionale in rete sul metodo RITMÌA®

Il nome del progetto "LINKAMICI" prende spunto dalla modalità di scambio link che veniva applicata all'inizio dalla diffusione dei siti internet. Siti con finalità analoghe indicavano in una pagina chiamata "I linkamici", i rispettivi link per avere maggiore visibilità e capacità operativa.

Il fruttuoso percorso di **interscambio** intercorso in 13 anni di collaborazione con "**Dipartimento Musicale Metodo RITMÌA®**" ospitato dall'"Associazione Musicisti di Ferrara" nella figura dell'Esperta RITMÌA® Prof.ssa **Ambra Bianchi**, ha fatto nascere la volontà di sviluppare un progetto basato sul Metodo RITMÌA® che facendo dialogare insieme più istituzioni potesse essere di supporto nel difficile periodo dell'epidemia del **COVID-19**.



## Finalità specifiche del progetto RITMiA® *Linkamici*

- ★ Fornire attraverso i vari progetti del Metodo RITMiA® **risposte** concrete alle **problematiche** sociali e individuare **spazi idonei** dove potersi ricreare. Le regioni Emilia-Romagna (regione pilota), Lombardia, Piemonte, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Liguria sono quelle più colpite dal virus e anche quelle dove sono attivi gli Esperti RITMiA®.
- ★ Ricercare il **partenariato** con **enti di qualità** che si occupino della diffusione artistica su più livelli: dalla **didattica** al **benessere** della persona, all'**integrazione** dei **soggetti** più **fragili**.

La collaborazione con enti pubblici e privati, conservatori (si evidenzia il Conservatorio G. Frescobaldi di Ferrara), scuole pubbliche e private (si evidenzia l'Istituto Comprensivo Tetti Francesi di Rivalta di TO), scuole di musica, associazioni, università, consorzi, fornirà all'utenza più spazi possibili dove poter frequentare i vari progetti basati sul metodo RITMiA®. Al contempo le istituzioni interessate possono usufruire dell'**innovazione**, la **qualità** e **visibilità** di questi progetti e di conseguenza aumentare il bacino di utenza e accedere a fondi di bandi regionali o nazionali per progetti in rete.

- ★ Chiedere **finanziamenti** per integrare i costi dei progetti RITMiA® e poter ampliare la ricerca-azione che per ora si autofinanzia con le iscrizioni dei privati e i contributi delle scuole che li attivano.
- ★ Attraverso **convegni, conferenze, pubblicazioni** si cercherà più visibilità possibile ai risultati dell'attività di ricerca-azione del progetto RITMiA® LINKAMICI e agli enti che li ospitano. La ricerca-azione verrà attivata e monitorata dai vari Esperti RITMiA® sui territori e coordinata dal collegio direttivo di RITMiA. Compagnia sas: Sonia Simonazzi, Ambra Bianchi, Isabella Campolucci, Jo Casajus.

### **DURATA DEL PROGETTO:**

Anno accademico 2020/2021 - 2021/2022.

### **PERSONALE COINVOLTO:**

Coordinatori: Sonia Simonazzi, Ambra Bianchi, Isabella Campolucci, Jo Casajus.  
26 Esperti RITMiA® iscritti all'Albo Nazionale per l'anno accademico 2020/2021.

# Albo Nazionale ESPERTI RITMÌA®

RITMÌA.Compagnia sas è un Ente Formativo Accreditato **MIUR**  
**Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**  
*(Prot. n. 0017987 del 04/07/2016)*

**RITMIA® è un marchio registrato** i cui diritti sono di titolarità esclusiva di **Sonia Simonazzi**. L'uso del marchio RITMÌA® è riservato a operatori (ESPERTI RITMÌA®), accreditati su base annuale da RITMÌA.Compagnia sas.

**IL COLLEGIO DIRETTIVO DI RITMÌA.COMPAGNIA SAS**  
Sonia Simonazzi, Ambra Bianchi,  
Isabella Campolucci, Jo Casajus

**Per scoprire gli esperti accreditati vai su**  
**[www.ritmia.com](http://www.ritmia.com)**

**30 anni di ricerca-azione**  
**30 anni di innovazione**



## Sonia Simonazzi

Ideatrice di RITMiA® e direttrice di RITMiA.Compagnia sas

Sonia Simonazzi, musicista polistrumentista diplomata in fagotto al Conservatorio "A. Boito" di Parma (laurea di secondo grado); specializzata in tecniche yoga e pratiche psicofisiche. Formatrice e ricercatrice. Dal 1993 si perfeziona nell'ambito della pedagogia musicale creando il progetto RITMiA® e applica i contenuti del metodo nella formazione degli adulti e in pratiche di relazione e consapevolezza di sé.

È stata ospite di importanti convegni in Italia e all'Estero, e numerose testate giornalistiche di tiratura nazionale hanno pubblicato articoli riguardanti il Progetto RITMiA®. È autrice di diverse pubblicazioni, compositrice ed esecutrice in produzioni musicali.

### 12 TESI DI LAUREA DISCUSSE SU RITMiA®:

Milano, 22/09/2004, Università Cattolica del Sacro Cuore, Facoltà di Scienze della Formazione "Didattica della Musica nell'Età Prescolare - Il Metodo RITMiA® di Sonia Simonazzi"  
Dott.ssa Claudia Panzeri.

Piacenza, 24/02/2005 Università Cattolica del Sacro Cuore, Facoltà di Scienze della Formazione "Il Suono involucro del Sé. - Il Valore formativo della Musica con particolare riferimento all'Esperienza di RITMiA" - Dott.sa Paola Manti.

Milano, 27/06/2005 Università Cattolica del Sacro Cuore-Facoltà di Scienze della Formazione "Piccoli Musicisti o Piccoli Matematici? Bambini che esplorano strutture ritmiche semplici e complesse, attraverso un sistema di azioni o su una griglia." - Dott.ssa Evelina Vietti.

Milano, 27/06/2005 Università degli Studi di Milano-Bicocca "IL SUONO DEL SILENZIO, rilassamento, autocontrollo e concentrazione nella pratica del Metodo Ritmia" - Dott.sa Cristina Mariniello.

Milano, 12/07/2006 Università Cattolica del Sacro Cuore - Facoltà di Scienze della Formazione Primaria - "La Musicalità del Corpo Suoni, Gesti e Sbuffi" - Dott.sa Erika Santi.

Milano, 02/04/2007 Università Cattolica del Sacro Cuore-Facoltà di Scienze della Formazione Primaria - "La Voce del Respiro-Respirazione e Vocalità nel Metodo RITMiA" - Dott.sa Lorella Zaffaroni.

Ottobre 2008, LIBERA UNIVERSITA' DI BOLZANO, Scienze della Formazione Primaria - "Dall'essere un corpo all'aver un corpo: Alla ricerca dell'identità corporea attraverso un'esperienza di RITMiA"  
Dott.sa Romina Bommassar.



Milano, 25/09/2012 Università Cattolica del Sacro Cuore, Facoltà di Scienze della Formazione - "Studio di un Caso: Il Metodo RITMIA nella Scuola dell'Infanzia" - Dott.ssa Chiara Ballardini.

Milano, Anno Accademico 2010/2011 - Università Cattolica del Sacro Cuore - "Favorire la competenza sociale nella scuola dell'Infanzia" Dott.ssa Cristina Cavalletti.

Milano, Giugno 2013 - Università Cattolica del Sacro Cuore - Facoltà di Scienze della Formazione "Giocare con la Musica: Il Caso RITMIA" Dott.ssa Nicoletta Carella.

Ferrara, Maggio 2015 -Università degli Studi di Ferrara - Dipartimento di Studi Umanistici - Scienze e Tecnologie della Comunicazione  
RITMiA: Un linguaggio tra Suono, Gesto e Movimento  
Dott. Fabrizio Bordasco.

Padova, Anno Accademico 2016/2017 - Università degli Studi di Padova - Corso di Studio Magistrale Interateneo in Scienze della Formazione Primaria - Sede di Padova - "La pratica RITMiA e i suoi effetti sulle competenze musicali e attentive in bambini della scuola dell'infanzia" Dott.ssa Sara Fabris



## Ambra Bianchi

Diplomata in flauto traverso presso il Conservatorio di Musica "G.Frescobaldi" di Ferrara si è perfezionata in seguito con i Maestri G.Zagnoni, M.Larrieu, P.L.Graff. Con il Maestro Severino Gazzelloni ha frequentato L'Accademia Musicale Chigiana di Siena conseguendo il Diploma di Merito.

La sua attività spazia dal repertorio classico come solista, in formazioni cameristiche (es. Duo Morrighan, Caffè Concerto Lyberty) e orchestrali (es. Orchestra Giovanile Italiana, Teatro dell'Opera di Opera, La Fenice) al mondo della musica moderna in formazioni pop - rock - jazz, in qualità anche di cantante (es: Light in Jazz, Bluetime, Limite Acque Sicure, AB Meets Trio)

Da anni si occupa di educazione musicale per i più piccoli e corsi di formazione per insegnanti. Esperto Ritmia dal 2007, lavora sul territorio nazionale come responsabile di numerosi progetti di educazione musicale per l'infanzia ed è direttrice del Dipartimento Musicale Metodo Ritmia di Ferrara. Insegna flauto traverso, propedeutica, canto moderno e Ritmia, presso l'AMF- Scuola di Musica Moderna di Ferrara ed è stata docente presso l'Università Cattolica di Milano alla Facoltà di Scienze dell'Educazione per i laboratori di musica.

### Ha collaborato alla stesura dei testi di:

"RITMIA, Musicisti per Gioco" Vicolo del Pavone, 2011, ISBN- 978-88-7503-143-5

"Il Sorriso di RUGA" Vicolo del Pavone, 2012, ISBN-978-88-7503-154-1





Segreteria di RITMIA® dal martedì al venerdì dalle 9:00 alle 13:00, al n. 339 759 9575

Tramite mail a: [ritmia@ritmia.com](mailto:ritmia@ritmia.com)

RITMIA® è presente con informazioni, aggiornamenti e novità sui suoi canali  
facebook e instagram

RITMIA.Compagnia sas | Stradone Farnese 14 - 29121 Piacenza

**CONTATTA il tuo Esperto RITMIA® di riferimento:**

**[www.ritmia.com](http://www.ritmia.com)**

NOI ABBIAMO CURA DEL  
MARCHIO RITMÌA®  
E TUTELIAMO  
I CONTENUTI DI UN  
PROGETTO EDUCATIVO  
DI QUALITÀ.

**Ricordo ancora** nitidamente il giorno in cui andai a depositare il marchio RITMÌA alla camera di commercio di Piacenza; era l'anno 2000 e avevo 30 anni.

Emozioni: contentezza e timore.

Da circa una decina d'anni stavo lavorando all'elaborazione e sperimentazione di un mio progetto educativo, basato sul gioco, che integrava musica, motoria, espressività emotiva. Gli avevo dato un nome: "RITMÌA". Quel giorno avevo i soldi per depositare il marchio e il coraggio per contrastare quelli che spingevano contro la realizzazione e la tutela di un sogno.

Fondare di conseguenza il gruppo Esperti Ritmìa®, unici concessionari del marchio RITMÌA® su base annuale, ha significato non solo formare persone che tutelassero il marchio, ma soprattutto i contenuti del progetto e il lavoro di anni. Professionisti preparati e seri che lavorassero con RITMÌA® nel pieno rispetto dei bisogni, desideri e diritti di bambini, insegnanti, genitori. Ancora oggi, dopo 20 anni, la formazione nel gruppo esperti è un "luogo" dove poter apprendere, condividere, approfondire, imparare, sperimentare e sperimentarsi in un ambiente protetto, stimolante e di crescita non solo professionale, ma anche personale. Un viaggio impegnativo, intenso e bellissimo.

*Sonia Simonazzi*

