

## SFIDA PERCETTIVA

*Di Fiordineve Cozzi*



*Embukai Lauria Guppo Bambini*

Oggi la neuro-scienza ha affermato un teoria diverso da quella postulata di Pavlov. Il cervello differentemente dall'effetto Stimolo- Risposta agirebbe invece come una sorta di simulatore Biologico, e parteciperebbe attingendo dalla memoria usando 8 sensi e non solo i 5 conosciuti. Il cervello non tratterebbe le informazioni dei sensi individualmente, ma simultaneamente. Per esempio un campione di sci, non può verificare continuamente lo stato dei suoi recettori per cui simula mentalmente la pista e solo di tanto in tanto i recettori sensoriali verificano i vari parametri. Lo stesso chiaramente che avviene sul tatami quando si devono calcolare le distanze dai muri, o da altri praticanti nell'esecuzioni delle cadute, o nella pratica di attacchi multi direzionali da più persone. Nella scienza della motricità, saper e vissuto devono essere collegati, quindi quello che vale per le nozioni teoriche non ha valore in queste discipline in cui le cose vanno sperimentate e sentite dall'interno. Se per esempio consideriamo i cibi, diciamo che i bambini più che riconoscere il valore nutritivo sono sedotti dal gusto, come noi adulti del resto.

## MEMORIA CORPOREA

Il corpo ha una memoria, infatti un movimento appreso non viene mai completamente dimenticato, questo è ciò che dice la scienza. Ma è interessante trovare una citazione simile nella trattazione dello zen che ho riportato nel capitolo dello zen , che recita: "Nessun discorso può insegnarci ad andare in bicicletta". Occorre sentire attraverso il proprio corpo i propri sensi per imparare veramente. Molti vecchi praticanti di aikido che hanno abbandonato la pratica molti anni fa, nel momento che rimettono piede su un tatami ricordano perfettamente come si effettua una caduta. Ma questo non deve sorprenderci, perché è lo stesso di chi ha imparato ad andare sui pattini o in bicicletta o a nuotare da piccolo, e nonostante non abbia più avuto la possibilità, il corpo ricorda le

sensazione, e automaticamente ne regola i parametri di forza equilibrio e coordinazione. Molti di questi sensi continuano ad agire in noi inconsapevolmente. (Bioenergetica)

Per Feldenkrais, ideatore del metodo omonimo, occorre far sperimentare al corpo inconsapevolmente molto lentamente alcuni movimenti esplorativi di quando si era bambini e per riconoscerne i limiti degli stereotipi strutturati col tempo. Già dalle prime sedute si prenderà coscienza dei blocchi inconsapevoli che ciascuno di noi ha strutturato nel proprio corpo per ragioni difensive. Musicisti, danzatori, ma non solo ne hanno decretato il successo da molti anni ormai, per cui ora esistono corsi di formazioni in accademie quadriennali di questo metodo. Le sequenze terapeutiche sono asimmetriche, ma alla fine si riscontrano dei benefici anche nella parte non trattata, la parte per così dire sconosciuta. La capacità di "ri-conoscimento" del corpo e quindi del suo equilibrio passa attraverso la presa di coscienza cioè la capacità di rappresentare il corpo a livello mentale. Diffuso è anche il mental Training, che attraverso invece tecniche suggestive ed auto ipnotiche alterano i movimenti a riposo in cui viene immaginato il movimento.

## **MUSCOLATURA CORTA**

Nel 1950 si affaccia una tesi rivoluzionaria quella di Francois Merzier per la ginnastica ortopedica. Essa afferma che i problemi fisici e posturali non dipendono dalla forza fisica, in quanto i muscoli sono tra loro interdipendenti. Per cui viene bandito l'uso dei busti ortopedici per interventi correttivi, e degli estenuanti esercizi di irrobustimento addominali nonché degli interventi chirurgici. Quello che occorre invece fare non è più irrobustire ma "Rilasciare", le singole catene muscolari operando esercizi specifici di allungamento. In modo particolare tale procedimento è consigliato per le fibre muscolari dorsali, degli occidentali proprio per lo stile di vita che contribuisce ad accorciarle per abitudini sociali consolidate. Oggi tutti gli atleti usano antiginnastica il cosiddetto stretching, ma nella pratica delle arti marziali è un elemento risaputo da sempre. Quello che occorre fare è necessariamente allungare la muscolatura della allievo. Le Asana (Posizioni) dello yoga hanno lo scopo proprio di agire sull'allungamento della colonna ed è proprio grazie ad esso che Feldenkrais, e la Merzier hanno esplorato le loro teorie.

Gli antichi Yogi hanno invece confidato solamente sulle loro capacità introspettive per la creazione di ascolto per la strutturazione dei loro sistemi. Oggi finalmente la conferma degli studi ha fatto sì che tutti conoscano le basi scientifiche del funzionamento del midollo spinale nello svolgimento delle sue funzioni di integrazione e regolazione tra il corpo e colonna vertebrale. Quindi lo yoga opera agendo sulla colonna vertebrale, ed attraverso la respirazione reca beneficio all'equilibrio psicofisico dell'individuo. Questa consapevolezza presente nello yoga, ma in una grande serie di attività tra cui sicuramente l'aikido, indirizza il movimento del corpo avendo cura che la colonna vertebrale resti sempre al centro. Così facendo il movimento della colonna rimane sempre al centro, mentre le gambe e le braccia sono sempre in periferia. Un esempio lo si trova anche in alcuni tipi di danze, quali quelle di Bali, o nelle danze africane.

In questi tipi di attività vige sempre un Dialogo vivo tra Bacino Testa e Colonna, una sorta di Equilibrio Dinamico tra Facoltà Istantive del bacino, e quelle superiori della testa. Nella cultura occidentale questo dialogo è smarrito perché troppo corticalizzata, razionale. Occorre lavorare in modo che da riscoprire il valore dell'opposizione basilare della nostra presenza biologica. Bisogna considerare che mentre il nostro peso ci porta in basso, la colonna cispinge in alto, e forse solo così capiremo i motivi per cui in occidente il mal di schiena è la patologia più diffusa.

## **LA PRESENZA CORPOREA PRIMA RISORSA DELL'INSEGNANTE**

La conoscenza delle tecniche di ogni educatore sono sempre meno importanti delle qualità dell'educatore. Spesso il problema è che questi insegnanti cercano fuori di loro stessi, confidando sul sapere accumulato, e sulla presunta autorevolezza del ruolo, dentro invece si interrogano sulla qualità della propria presenza. L'educazione ed il teatro mostrano sorprendenti analogie, l'una è metafora dell'altra. ma questo non deve sorprendere infatti il didattico era nell'antica Grecia colui che scriveva per il coro del coro greco appunto. Recenti avanguardie hanno criticato il teatro della parola, ed aperto la porta alla sperimentazione del Teatro del Corpo. Dalla liturgia delle poltrone rosse, ai sontuosi vestiti di scena, dai sofisticati effetti scenici, alle musiche, si è passati all'attore denudato espressivamente di fronte al pubblico, pubblico sempre più attivo e desideroso di vedere se stesso nel tentativo di vivere in prima persona le doti "pre espressive" del suo corpo. Sono Principi che ritornano per il loro valore antropologico Universale di cui sono parte integrante. Sono allo stesso tempo elementi legati all'equilibrio della colonna vertebrale, e ne costituiscono il bagaglio di consapevolezza straordinaria di ogni educatore ed insegnante. Se si sostituisce il termine Attore con Insegnante, e Spettatore con Allievo, la rappresentazione scenica dell'educazione apparirà chiara. Il corpo va utilizzato diversamente nella quotidianità rispetto alla rappresentazione. Infatti nella quotidianità ci si concentra sulla logica del minor sforzo, mentre nelle attività extra in quella del, maggior spreco di energia, e ciò fa sì che si abbia una amplificazione del corpo. La vita di un attore si basa sull'alternanza di tale equilibrio, ogni gesto anche il più banale deve essere comunicativo. Durante la recitazione il corpo non si trova mai in una situazione statica, ma a contrario in una condizione di equilibrio dinamico. Ecco quindi la ragione primaria che cattura l'attenzione del pubblico, o degli allievi. Un esempio di questo è la camminata strisciata che si incontra in una rappresentazione del teatro No Giapponese.

Dicono i Cinesi che l'uomo sta tra il cielo e la terra, con il cranio aperto verso l'alto, mentre i piedi rimangono ben saldi a terra. La consapevolezza acquista una nuova riprova, ogni gesto origina dal suo contrario, così ogni tensione di una parte del corpo deve corrispondere quella dell'altra. L'effetto è naturalmente compensatorio, ed è in questa in questa opposizione delle parti che risiede l'essenza dell'energia. La pedagogia del movimento, dapprima spontanea e poi strutturata si trasforma negli anni in altre pratiche. L'importante è che l'insegnante oggi deve essere un professionista multi disciplinare, debba avere delle capacità trasversali così da potere operare su forme plurime di intelligenze in modo da superare gli steccati epistemologici. La reale difficoltà moderna è che il corpo è in un periodo storico di grande tecnologizzazione il che lo relega ad una virtualizzazione.

## **PEDAGOGIA DEL MOVIMENTO**

Psicomotricità spontanea del bambino per conoscere il mondo;

Disciplina specifica

Gioco senso motorio      Gioco Simbolico      Gioco di distanziazione

Sport, Yoga, Feldenkraist, Danza, teatro, animazione canto      Laboratori, Uso di materiali