

## WORK SHOP

“Tecniche orientali per il benessere psicofisico a scuola e ricadute sugli apprendimenti”

Dott.ssa Liliana Minutoli – Ricercatore Ansa

Il work shop parte dalla lettura “La vita è ... il respiro”. Il fulcro delle tecniche orientali di benessere psicofisico, e quindi il punto di partenza delle attività del work shop riguarda proprio il respiro, la più naturale e al tempo stesso la più ricca e complessa delle azioni fisiche dell'uomo.

Il respiro è il luogo di **contatto tra il mentale e il corporeo**: nell'inspirazione diamo lavoro al muscolo, nell'espirazione diamo energia. Respirare è vita, sembra scontato! eppure respiriamo ad un terzo delle nostre possibilità, mentre l'espansione dei polmoni è molto più ampia. E poiché il respiro è suono e il suono è respiro, **una consapevole respirazione aiuta l'emissione vocale già a partire dal parlato, oltre che avere conseguenze sull'espressione del proprio modo di essere**. Nel ciclo respiratorio si crea una sinergia tra i polmoni, la cassa toracica e la massa viscerale, che mette in evidenza lo stato emozionale in cui ci si trova: le viscere, per esempio, sono più sensibili all'ansia, alla paura e agli stadi vitali di allarme e di tensione. Le costole non essendo unite in basso danno elasticità a tutta la cassa toracica e consentono al diaframma di muoversi verso l'alto e verso il basso nelle fasi della respirazione. Questo fa sì che il diaframma, dividendo in due orizzontalmente il corpo, quando pompa aria forma una cupola, quando si appiattisce scende verso il basso e le viscere che appunto si rilassano. L'aria 'casca' così nei polmoni e allarga, divarica le costole lateralmente e in avanti, spostando la massa viscerale. Il diaframma muovendosi tra le due parti del corpo, oscillando tra addome e polmoni, indica che una corretta e consapevole respirazione aiuta l'organismo ad esplicare al meglio le sue funzioni e favorisce un contatto più profondo con se stessi, creando collegamento col piano sensoriale ed emozionale.

Quando c'è cattiva sinergia tra cassa toracica, polmoni e massa viscerale, le costole lavorano contro il diaframma, si schiacciano in dentro contro l'addome con la falsa sensazione di prendere più aria, mentre in realtà non fanno che bloccare il fluire del respiro, irrigidire la muscolatura e creare di conseguenza tensioni emotive.

Gli orientali insegnano che una sana e corretta pratica respiratoria aiuta a sentire come sta il nostro corpo e come stiamo dal punto di vista emotivo, e quindi a sciogliere le tensioni e i disagi nella comunicazione. Se la scuola sfruttasse e praticasse questa semplice azione, facendola diventare una pratica quotidiana e consapevole, ne ricaverebbe un vantaggio, sia per i docenti che per gli allievi che avrebbero così l'opportunità di vivere la relazione educativa con maggiore coscienza e presenza sia fisica che emotiva, e imparerebbero ad osservare e gestire il loro piano emozionale. Tutto ciò andrebbe a vantaggio anche dei processi di apprendimento. Il modo sonoro di **esprimersi già a partire dal parlato spesso lascia trasparire uno stato di disagio interiore e una difficoltà nella comunicazione, non solo sonoro/verbale, con gli altri**. Secondo studi svolti, l'educazione vocale aiuta già dalla più tenera età ad esprimersi meglio su più piani. Quello **fisiologico**: per una efficace respirazione e una migliore funzionalità dell'organismo. Il respiro scioglie blocchi emotivi, fa fluire l'energia nel corpo, fa distendere i muscoli, fa sì che il sistema ipotalamico - ipofisario - ormonale autorizzi i capillari a dilatarsi, il sangue a pervadere le fibre muscolari, a nutrire le cellule e a portare via i prodotti della combustione cellulare.

Sul piano **sensoriale**, educarsi vocalmente permette di sviluppare una **percezione di tutti i sensi "secondari"** che si ridestano in modo psicosensoriale. Tra l'ambiente circostante e la nostra voce avviene nel cervello una mediazione soprattutto attraverso l'ipotalamo, collegato a ipofisi e ormoni i quali determinano due stati diversi del nostro corpo: uno stato di quiete in cui il sistema neurovegetativo è rivolto verso l'interno e un diverso stato rivolto all'esterno, collegato alla vigilanza, all'allarme, all'impegno intenso, alla tensione, all'istinto di fuga e alla lotta, dove subentrano con molta accelerazione gli ormoni dello stress. La cute è sensibile alla pressione acustica, l'orecchio comincia con la pelle di tutto il corpo per arrivare alla corteccia cerebrale attraverso il naso e la bocca. Un altro piano per cui l'espressione e la consapevolezza vocale migliorano attraverso il respiro e la voce, è quello **fonico**: una variegazione timbrica adeguata ad ogni situazione in cui c'è una relazione, migliora la comunicazione con gli altri. Sul piano **cognitivo**, poi, una consapevole educazione sonora mostra il rapporto di causa effetto nei suoni, utilizza ripetizioni, paragoni, categorie comuni ad altri linguaggi attraverso l'aspetto metacognitivo. Il respiro apre tutti i canali comunicativi e facilita le capacità di apprendimento perché coinvolge tutti i sensi e di conseguenza tutti i 'modi' di apprendere. Ma è soprattutto sul **piano affettivo e più in generale psicologico** che l'emissione vocale, praticata attraverso attività creative e improvvisative già a partire dall'articolazione delle parole, conferma la *presenza* dell'individuo, sviluppa la motricità, l'intelligenza, la coscienza di esistere. L'uso consapevole della voce aiuta a canalizzare aggressività, resistenze e disarmonicità a vantaggio di una costruzione dell'armonia dei moti vitali e della stabilità emotiva che altrimenti si manifesterebbe negativamente su altri piani dell'essere.

Gli esercizi di respirazione proposti durante il work shop aiutano a prendere consapevolezza del proprio modo di respirare e della capacità di osservare il proprio mondo sensoriale ed emotivo. Il Nada Yoga e il Mantra Yoga sono due discipline orientali che utilizzano i suoni vocali e i mantra per aiutare a guarire, a trasformare se stessi e addirittura a comunicare con le divinità. Senza attribuire significati complessi, di certo il contatto col suono crea una condizione psicofisica favorevole all'introspezione. Alcuni esercizi svolti partono dai modi di dire legati alla parola 'respiro'. Trattieni con l'addome contratto, "col fiato sospeso"; oppure senti come stai quando sei "senza respiro" ... quando ti "manca il fiato"; impara a sentire il respiro come quando nella vita hai una visione "di largo respiro";... senti cosa comunica il tuo corpo quando "sospiri" o ancora quando "riprendi fiato" o addirittura quando "respiri profondamente".

Nel ciclo respiratorio, ovvero nella contrapposizione tra inspirazione ed espirazione e nell'emissione vocale sta il contrasto e al tempo stesso la completezza del ciclo della vita: do e ricevo, contraggo e rilasso, agisco e reagisco, spingo e accolgo, soffio e succhio, ... e ancora a partire dalla natura e dalle arti impariamo ad osservare e vivere gli opposti: la risacca che va e viene, la luce e l'ombra, l'alternanza delle stagioni, il battere e il levare della musica, ... Simbolicamente questi esempi rappresentano ciò che fisicamente è proprio del ciclo respiratorio.

Durante il work shop i partecipanti sono invitati a prendere consapevolezza anche del loro modo di emettere i suoni vocali attraverso alcune altezze più o meno definite e attraverso la ripetizione di semplici melodie contenenti parole significative per il proprio benessere psicofisico. La rilevazione dei dati positivi dell'esperienza consente di riflettere e di ipotizzare che durante le attività scolastiche si possano inserire momenti caratterizzati da semplici esercizi di rilassamento o attività che favoriscano il benessere psicofisico di docenti e allievi. La respirazione è un modo per cominciare ... lasciando andare per un momento la mente ... e ad averne giovamento sarebbe ... la stessa mente!

## **Seminario Internazionale**

### ***Tecniche orientali per il benessere psicofisico a scuola e ricadute sull'apprendimento.***

#### **La vita è ... il respiro (Anonimo Indiano)**

La vita è il respiro,  
il respiro della consapevolezza del Tutto.  
Inspiro ed espiro, esprimo ed assorbo,  
ego e trascendenza ...  
questo è il movimento del respiro,  
questo è il movimento della consapevolezza.

Tutte le vite, in tutte le forme,  
manifestano il movimento  
della consapevolezza del Tutto nel loro respiro.  
Ciò che viene generato,  
è in vario grado  
consapevole di sé,  
afferma sé,  
trascende sé.

Il nascere, il vivere, il morire;  
la vita, le stagioni,  
gli esseri di ogni regno,  
sono vari gradi di consapevolezza  
e di coscienza.  
La vita è il respiro del Tutto,  
la vita è respiro di consapevolezza e coscienza.

Osserva il tuo corpo respirare,  
conosci, diventa consapevole,  
comprendi ogni attimo,  
ogni movimento,  
ogni stare e ogni divenire di quel moto  
...che è nel respiro.  
Più la tua osservazione si fa profonda ... più comprendi.  
Quanti processi fisiologici, emotivi,  
cognitivi e di coscienza vengono generati  
mentre la tua attenzione è posata sul respiro!

Così appare la manifestazione del gioco della vita:  
sono qui, tra essere e divenire,  
piccola barchetta di foglia di canna ...  
adagiata sulla superficie dello stagno.

Palermo, 6/10/2009

Liliana Minutoli  
minutoli@irresicilia.it