

Il corpo dimenticato

di Elisa Argento



La scelta tematica

La scelta di ambito tematico sul cui attivare la formazione in campo motorio non è stata semplice, vista la sete di corsi presente soprattutto nel nostro territorio. A fare da guida alla mia selezione è stato, in primis, il mio percorso personale di formazione in relazione all'esperienza pluriennale d'insegnamento nelle scuole, ma anche la considerazione che, con un po' di buona volontà (e di soldi), di corsi disciplinari usuali se ne possono trovare diversi, anche sulla piazza locale.

Ho titolato la mia relazione "Il corpo dimenticato", in quanto, nell'arco della mia vita di educatrice fisica, mi sono resa conto di quanto sia indispensabile integrare tecniche e metodologie tradizionali con nuove vie di ricerca personale più orientata verso la sfera percettiva e comunicativa del proprio corpo. Ho messo a fuoco tutto questo allorquando ho avuto l'occasione di fare esperienze proprio in questo senso, percorrendo personalmente interessanti vie di ricerca, che cercherò qui di sintetizzarvi.

Focalizzai, ad esempio, che essere insegnanti presuppone una buona conoscenza di se stessi; che la prima cosa con la quale ci presentiamo agli altri (e dunque alle ed agli allievi) è il nostro corpo, portatore/rivelatore della storia della nostra vita, e con esso trasmettiamo sapere forse prima che con le parole che diciamo.

Nei miei anni d'insegnamento, dopo i primi entusiasmi che mi facevano lavorare nelle classi a partire dagli apprendimenti teorici ricevuti e quindi, in un certo senso a prescindere dalle alunne che avevo di fronte (allora erano in vigore i vecchi, "prescrittivi" programmi ministeriali che vedevano l'insegnamento dell'educazione fisica separato per sesso), mi trovai a dover fare i conti con quelle alunne un po' "patatone", che non sembravano proprio tagliate per le prestazioni fisiche richieste. Già questo mi fece entrare in crisi sul modo di prospettare la disciplina. Mi resi conto che era molto importante prima di tutto provare su di me i movimenti che chiedevo di fare alle alunne per individuare meglio gli elementi di difficoltà e mettere a fuoco se e quanto potevo chiedere, naturalmente considerando le obiettive differenze (innanzi tutto d'età) che ci distinguevano. Cominciavo ad osservare, a guardare i loro corpi in movimento e pian piano a "leggere" i loro comportamenti. Notavo che più lavoravo sul mio corpo, più riuscivo a capire i messaggi che gli altri corpi mi mandavano.

Quando, nel 1979, il Ministero emanò i nuovi programmi per la scuola media, mi resi conto che le mie intuizioni circa la trans-disciplinarietà dell'educazione fisica erano assolutamente fondate. Più leggevo le premesse generali e i programmi delle altre materie più mi rendevo conto che il corpo è lo strumento attraverso il quale le teorie diventavano vissuto.

I primi passi (1940/70)

(Francia)

Jean Le Boulch: inseparabilità componenti fisiche, spirituali, emotive

(Germania)

Ernst J. Kiphard: effetto pluridimensionale dell'esercizio fisico
(funzionale, emotivo, sociale, educativo)

(U.S.A)

Muska Mosston: "Spectrum of styles" (educazione alla decisionalità)

(U.S.A.)

Bryant J. Cratty : relazioni tra attività motorie e intellettive

(U.S.A)

James Humphrey : giochi d'apprendimento per superare difficoltà

(U.S.A)

Marianne Frostig: attività motorie utili a migliorare il processo
educativo

(U.S.A)

Newell C. Kephart: componenti motorie generali (goffaggine
motoria)

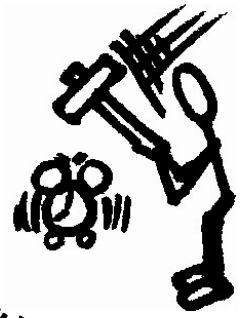
.....

Barsch, Delacato, Gesell, McCormick, Piaget, Picq e Vayer, Reich..



Vari studiosi avevano portato avanti la tesi dell'attività motoria come base dello sviluppo intellettuale, in quanto le esperienze motorie migliorano le facoltà percettive e cognitive. Studi sicuramente in parte confutati, ma che hanno arricchito molto la valorizzazione dell'esperienza motoria a partire dalla primissima infanzia (anzi, meglio dalla gestazione!)

conoscere il mondo
apprendere
mettere in relazione



correlazioni motricità - psichismo

Corpo

portatore/rilevatore
della storia personale

che trasmette
sapere

unità funzionale

attività

*influenza positiva sulla personalità
umana*

motorie

Quel che è certo è che i processi intellettivi superiori si basano sulle attività percettivo-motorie. In somma io professo il corpo come unità del sapere, in quanto tutte le nostre esperienze passano dal corpo, dalle sue percezioni, dalle emozioni e ritengo impossibile separare le componenti fisiche da quelle spirituali o emotive.

- Organizzazione concettuale → capacità percettive
→ spazio - tempo
→ processi intellettivi superiori



L'organizzazione concettuale, ad esempio: gli studi e gli approfondimenti fatti sottolineavano l'importanza fondamentale che l'esperienza corporeo-motoria ha nell'organizzazione concettuale.

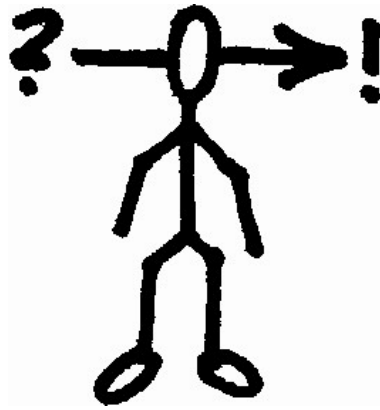
In ogni sensazione di natura percettiva vengono coinvolte varie componenti espressive (motorie) della personalità di un individuo

Attività motoria { ambito matematico (numeri, insiemi ecc.)
ambito fisico (forze, flussi ecc.)
interazione con linguaggio verbale
rapporto col proprio corpo
percezione ritmica

processi intellettivi superiori
attività percettivo - motorie

Integrazione del tradizionale con "il nuovo"

Credo sia per tutti evidente come l'esperienza motoria possa essere utilizzata in ambito matematico e fisico, giocando con i numeri, con gli insiemi, con le forze, nella soluzione di problemi che si basano su percezioni spazio temporali, ecc. Altrettanto evidente è come il linguaggio verbale interagisca con l'attività motoria e come il gioco motorio possa influire sullo sviluppo lessicale e sulla comunicazione verbale, ma anche sulla lettura e la scrittura. Numerosi gli studi condotti in merito, da Le Boulch in poi, che hanno convenuto sull'importanza dell'elaborazione dei concetti di sequenza, di regolarità, di educazione al ritmo. E vogliamo parlare dell'educazione alla salute? dell'educazione musicale, piuttosto che di quella artistica?



Ad avvalorare i miei convincimenti, ad un certo punto della mia strada ho incontrato (meglio sarebbe dire re-incontrato) Francesco Vinci. Dico re-incontrato perché, per quelle strane coincidenze che coincidenze non sono (non credo infatti nella casualità), Francesco era stato alunno di una mia V classe di Liceo scientifico. L'ho rivisto nelle vesti di "Integratore Posturale", allorché un'amica mi suggerì di rivolgermi a lui per risolvere i problemi di alluce valgo bilaterale che avevo. Chiacchierando, mi raccontò di aver fatto l'ISEF e poi un suo cammino di ricerca personale, passato dallo yoga piuttosto che da altre discipline che lo avevano poi portato a questa tecnica creata e diffusa da un americano: Jack Painter. "Integrazione posturale": ma cos'è? Mi/gli chiesi. Non ne sapevo nulla, ma mi fidai, mi affidai con molta disponibilità, facendogli tante domande qua e là. Ricordo, per esempio, che Francesco mi raccontava di essere riuscito a diminuire di non ricordo quale percentuale alcune pessime scoliosi che aveva avuto in trattamento e a me (che avevo studiato ginnastica correttiva sviluppando un immaginario simile alle torture medievali e che con gli studi fatti non mi sarei mai sentita in grado di andare a trattare una scoliosi) sembrava incredibile che solo attraverso il massaggio profondo si potesse cambiare una struttura, una postura, radicata come una scoliosi.

Successe qualcosa di strano già alla prima visita che Francesco mi fece: mi sentii un po' cretina. In che senso? Bene, lui mi chiedeva delle cose banali, per esempio mi chiedeva di mettermi in posizione eretta e di ascoltare il mio corpo: "ti senti dritta così?" facevo mente locale e mi sembrava di essere del tutto storta, una gamba più avanti dell'altra, una spalla roteata. Mi diceva qualcosa come "prova a mettere le spalle in linea"; io mi davo un'aggiustata corporea e allo specchio ero dritta, ma dentro sentivo un profondo disagio! Mi diceva, ad esempio: "alza la gamba destra" e nel mio cervello mi chiedevo "che significa alza la gamba destra?" un gesto che conoscevo benissimo e che, improvvisamente, mi metteva in crisi, come se il mio cervello non sapesse quale comando doveva impartire ai muscoli. Una vera follia, direi! O ero rincretinita improvvisamente, o c'era qualcosa che mi sfuggiva da approfondire, da capire! E, infatti, sono andata fino in fondo a quella esperienza, provando delle cose che vorrei definire "inenarrabili", perché con questa tecnica ho toccato un profondo del mio vissuto corporeo che non avrei mai immaginato che esistesse. Ed era tutto memorizzato là, dentro i miei muscoli. Ma io non ne sapevo nulla.



Lì ho cominciato a prendere coscienza che al di là dell'educazione presportiva, dell'allenamento delle capacità motorie (validissimo obiettivo di lavoro con i giovani) c'erano molti mondi da indagare, da scoprire, c'era un corpo, il mio corpo, di cui non sapevo quasi niente, a dispetto degli anni di sport e di studio.

Alla fine del nostro lavoro, dopo circa un anno che avevamo cominciato, Francesco mi consigliò di frequentare un corso di Tai chi chuan per migliorare il mio equilibrio statico e dinamico; cosa che feci, ricavandone, anche lì, una ricca esperienza.

Incontrai poi sulla mia strada un'altra collega, Rosa Cusimano (che sarà nostra docente in uno dei prossimi incontri), e ci trovammo presto compagne di viaggio in altre esperienze motorie. Rosa mi chiese se avessi mai letto qualcosa di Thérèse Bertherat. Fu lo stimolo a prendere in mano "Guarire con l'antiginastica". Già dall'introduzione, intitolata "Il tuo corpo, questa casa disabitata" (pagg. 9-12), la Bertherat metteva in evidenza come i nostri muscoli siano sede delle memorie distanti nel tempo fin dalla primissima infanzia.

In questo libro Thérèse Bertherat racconta un pezzo di storia della sua vita per esemplificare come lei è pervenuta a teorizzare l'antiginastica in una visione non frammentaria del corpo, e dà anche alcuni esercizi da fare per cominciare a conoscersi (li definisce "Preliminari"), parla dell'importanza del respiro non da educare ma da "liberare", dell'interdipendenza dei vari muscoli posteriori del corpo (che si comportano come una catena, come un solo muscolo collegante il cranio con la pianta del piede), dell'importanza della colonna vertebrale e delle sue contratture. Dice, ad esempio, "... il "difetto" è solo la conseguenza di una causa che sta altrove e che è spesso nascosta, perché è, nel vero senso della parola, dietro di voi." Racconta poi di come stesse per interrompere il suo sogno di diventare una terapeuta, avendo frequentato il tradizionale corso di fisioterapista e della sua rivoluzione quando conobbe Madame Francoise Mézières, ideatrice di un metodo suo per il trattamento di patologie fisiche che non si serve di macchine o apparecchiature, ma solo delle mani e dell'osservazione.

Ne viene fuori il ritratto di un essere umano perfettibile, di un lavoro che rende il soggetto autonomo e padrone del proprio corpo, entrambi punti di vista che personalmente condivido appieno e in tutti i sensi.

Scorrendo il libro, trovai fra l'altro scritto (pagg. 44/45) delle scoperte fatte lavorando con la Signora Ehrenfried che tanto somigliavano a quello che mi era successo lavorando con Francesco. Che bello! In fondo non ero poi così cretina (ma lo avevo già capito, lo confesso).

Mi resi conto che la Bertherat aveva proprio ragione quando diceva (pag. 59-60) che "per tutta la vita ripetiamo quei pochi movimenti senza mai riesaminarli ... come se avessimo imparato le prime lettere dell'alfabeto e ci contentassimo delle poche parole che possiamo comporre con esse" e che "Non ci sentiamo in rapporto col nostro corpo, forse

proprio perché non sentiamo il rapporto delle varie parti del corpo tra loro ... Così ignoriamo che potremmo aumentare le nostre capacità intellettive se scoprissimo come ci orientiamo nello spazio, come organizziamo i movimenti del corpo. Non ci viene neppure in mente che, aumentando la velocità e la precisione degli stimoli nervosi tra cervello e muscoli, miglioriamo anche il funzionamento del cervello.”

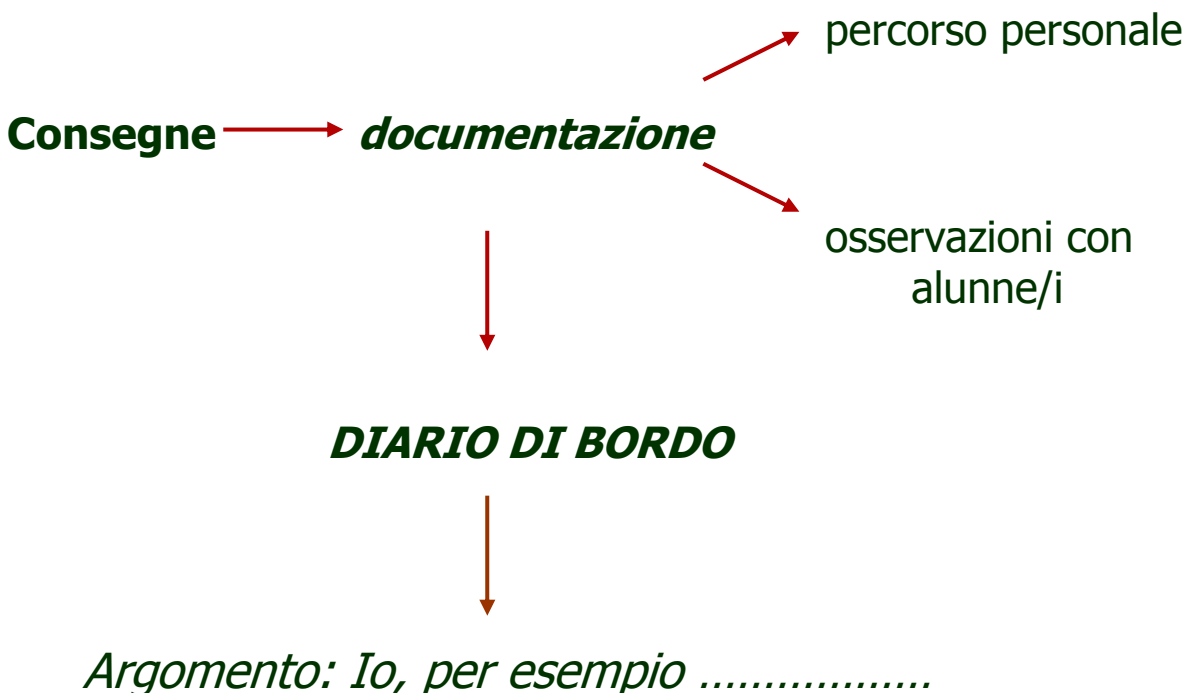
Il mio cammino di ricerca non si fermò certo qui. Ho poi fatto diverse esperienze motorie, a volte da autodidatta a volte con la frequenza di corsi (per altro difficili da reperire sul mercato locale): un po' di hata yoga, di training autogeno, di psicomotricità, i metodi Feldenkrais e Alexander, danza e movimento ecc.

Ovviamente più entravo in visioni della motricità diverse dalla tradizionale e più, contemporaneamente, mettevo in discussione la metodologia tradizionale d'insegnamento.

Alla fine valuto tutto questo percorso molto positivo perché ritengo mi abbia dato la possibilità di fare meno danni possibile su alunne ed alunni, nel tentativo di renderli liberi da schemi rigidi e disponibili alla versatilità motoria. E' un'operazione che si può fare e secondo me è indispensabile fare, perché di danni prodotti da un'educazione motoria rigida e "povera" penso che tutti ne abbiamo visti e, probabilmente, anche vissuti.

Personalmente, con tre anni di ISEF sulle spalle, fatti di attrezzistica piuttosto che di ginnastica ritmica o a corpo libero, mi sono ritrovata presto con un mal di schiena non indifferente. Ho provato rimedi. Ho trovato rimedi. Oggi (intendo da un po' di tempo a questa parte) il mal di schiena è raro, so come affrontarlo e continuo a scegliere di tenermi in movimento nel modo più sano possibile, soprattutto nelle modalità d'esecuzione dei movimenti, anche quelli della quotidianità, oltre che nella scelta delle discipline da praticare.

Mi auguro che questo corso possa dare nuove aperture al vostro lavoro e, soprattutto, stimolare il vostro spirito di ricerca per farvi consolidare convinzioni e metodologie frutto di un vostro personale percorso. Questo è in realtà il nostro obiettivo, oltre che il nostro augurio.



Contenuti:

osservazioni
reazioni
convinzioni
riflessioni
percezioni
spiegazioni
interpretazioni
ipotesi
idee
altri elementi attinenti

Attenzione
alla qualità



dell'esperienza realizzata
della riflessione sull'esperienza
della documentazione dell'esperienza

Narrazione di sé, ma anche

- ⇒ Descrizione di cosa è cambiato nella pratica didattica personale e/o altrui
- ⇒ Oggetti didattici (learning objects) particolarmente interessanti trasferibili nella pratica didattica di altri insegnanti e di altre scuole

FINE

Bibliografia di riferimento

AA. VV.	A scuola con il corpo	Nuova Italia, 1979
Barker S.	Il metodo Alexander	Red editore, 1991
Betherat T.	La tigre in corpo	A. Mondadori, 1990
Betherat T. & Bernstein C.	Le nuove vie dell'antiginnastica	A. Mondadori, 1981
Betherat T. & Bernstein C.	Guarire con l'antiginnastica	A. Mondadori, 1982
Cratty B. J.	Espressioni fisiche dell'intelligenza	S.S.S. Roma, 1985
Crompton P.	Il Tai Chi	Xenia editore, 1993
Eliade M.	Tecniche dello yoga	Boringhieri, 1975
Feldenkrais M.	Il metodo Feldenkrais	Red editore, 1991
Galimberti U.	Il corpo	Feltrinelli, 1991
Houareau M. J.	Ginnastiche dolci	Red editore, 1989
Thomas K.	Autoipnosi e training autogeno	Ed. Mediterranee, 1976
Yesudian S. & Haich E.	Sport e yoga	Astrolabio, 1964