

Corpomente

Paolo Veneziani

Un progetto di educazione e di recupero cognitivo attraverso l'attività psicomotoria in una scuola secondaria di secondo grado

Il rapporto tra la mente e il corpo ha sempre affascinato tutti gli educatori fin dall'epoca classica.

Ma quale deve essere il ruolo del corpo nella scuola di oggi, che è così evidentemente legata agli apprendimenti intellettuali, e quale contributo può dare all'educazione un programma che tenga in giusto conto l'aspetto corporeo del comportamento?

La nostra scelta è stata quella di offrire ai ragazzi, che sovente hanno grandi capacità motorie, l'opportunità di valorizzarle. Abbiamo iniziato il loro percorso di recupero scolastico non già chiedendo loro di memorizzare i contenuti non appresi di una disciplina, ma stimolando lo sviluppo, attraverso esercizi corporei, di quelle capacità che possedevano. Il successo nell'ambito corporeo ha messo in moto abilità individuali che sembravano assenti o smarrite.

L'educazione corporea non risulta più solamente l'educazione al controllo del corpo finalizzata al miglioramento della pura performance fisica, ma vuole costruire strumenti fisici in grado di creare le basi per una migliore performance intellettuale, superando così la dicotomia corpo-mente tipica della cultura scolastica.

EQUILIBRI

Linguaggio e movimento sono entrambi modi di esprimersi e di comunicare, ciò nonostante non è scontata un'interazione reciproca e positiva tra i due sistemi.

Il desiderio di sfogare le proprie tensioni impedisce ai ragazzi una partecipazione cognitiva soddisfacente agli apprendimenti. La ricerca di una metodologia finalizzata a un'educazione psicomotoria equilibrata può dare una valida risposta ai molti problemi che i giovani d'oggi manifestano a scuola. Fenomeni quali il bullismo e, in generale, il disagio scolastico ci sollecitano ad un'educazione più globale dove ai saperi vanno associati altri contenuti ed obiettivi.

Apprendimento - In questo spirito, all'ITIS *Torriani* di Cremona, ho predisposto e attuato un progetto di educazione psicomotoria rivolto a coloro che vogliono uscire dal proprio disagio scolastico e tentare di ricostruire una propria efficienza in rapporto agli apprendimenti. Il pensiero sotteso all'operazione è che, se il corpo si trova in condizione ottimale, anche la mente funziona più correttamente ed efficacemente. Fare recupero scolastico attraverso il movimento può rappresentare perciò un'esperienza alternativa rispetto alla classica ripetizione statica dei contenuti disciplinari o al colloquio con il tutor, perciò è accettata, di solito, con piacere.

Il modello si rifà alla Psicomotricità Funzionale di J. Le Boulch ed è orientato allo sviluppo delle funzioni motorie e psichiche contemporaneamente. Si tratta di esperienze di movimento di tipo sportivo e non sportivo,

brevi e tra loro diverse, vissute in un clima di piacevole ludicità, dove motricità e apprendimento convivono. Al centro del programma educativo viene messo il corpo, riferimento e collante di tutti gli aspetti del progetto. L'ipotesi prevede di partire dal movimento per coinvolgerci la mente attraverso esercizi di concentrazione, di distensione e di rilassamento muscolare. Questo consente all'alunno di vivere l'apprendimento in una dimensione globale, fortemente integrata a livello funzionale, capace di dare ai ragazzi l'energia e la fiducia necessarie per affrontare l'impegno del recupero scolastico. E occorre molta energia per ribaltare una situazione scolastica compromessa ed evitare una dichiarazione formale di incapacità, la bocciatura, che implica l'abbandono dei compagni e della classe.

LUIGI

Frequenta la terza superiore. È il classico disturbatore che pensa ad alta voce, fastidioso perché spesso commenta senza accorgersene e perciò innervosisce l'insegnante. È simpatico con i compagni, ma tende ad instaurare un rapporto ostile verso i docenti attraverso atteggiamenti di sfida e comportamenti maleducati legati alla sua ansietà che manifesta sovrapponendo, nel piccolo gruppo, le sue risposte a quelle degli altri. Pensa che il suo disagio coincida con il suo modo di rapportarsi con la persona adulta in generale ed è convinto di essere stato bocciato per questo motivo.

Alla fine dell'anno è stato promosso con voti migliori rispetto a quelli degli anni precedenti e, nonostante la sua impulsività, durante le ore trascorse nelle attività di recupero si è dimostrato addirittura pacato e contento.

L'intervista - *"Il corso è stato utile... perché non ho più preso note. Durante l'anno il mio comportamento era spesso segnalato con note disciplinari. Da quando ho iniziato il corso ho preso una nota all'inizio di febbraio poi non ne ho più prese.*

Mi è stato utile perché mi trattengo, anziché rispondere ai rimproveri degli insegnanti.

Concentrarsi, per me, vuol dire fissare l'attenzione e il pensiero sulla stessa cosa.

L'esercizio più bello è stato quello di percezione dello spazio, quello più utile quello di spontaneità in musica, anche se non so dire il perché. Fare una cosa in modo spontaneo vuol dire non essere forzati. È bello perché non c'è da imparare ad essere spontanei".

FRANCO

Frequenta la classe prima ed è ripetente. Vivace e simpatico nel comportamento, si descrive come un ragazzo distratto, in sintonia con il giudizio dei propri insegnanti. È preoccupato per il profitto e, dato che frequenta la

prima classe per il secondo anno, si sente in dovere di non fallire. Tuttavia, considera la sua naturale predisposizione alla disattenzione quasi una fatalità: *"Quando voglio stare attento la mente se ne va su altre cose senza che io me ne accorga".*

Ha dichiarato di stare circa cinque ore al giorno davanti al video e di trascorrere buona parte del tempo libero senza sapere cosa fare. Come dice, ha difficoltà nell'organizzazione dello studio e nella comunicazione, ma vuole migliorare la propria capacità di attenzione.

Durante la frequenza del corso si è dimostrato molto interessato agli esercizi di spontaneità, importanti perché inseriscono la soggettività dell'espressione corporea nella musica. Il rapporto tra corporeo e mentale sta nel fatto che udito, parole e movimento si completano stimolando l'attenzione.

L'intervista - *"Il corso mi ha messo in ordine le idee. Ritengo di avere più controllo dell'ascolto e nel prendere iniziative. Sono migliorato nel comportamento distratto. Ora studio, prima no, nel senso che dedicavo il tempo allo studio, ma rimanevo distratto. L'esercizio che più mi è piaciuto è stato la distensione globale. È stato come 'resettare' la persona e la mente si è calmata. Sono stati utili gli esercizi di coordinazione spontanea in musica".*

ROBERTO

È un ragazzo di terza che fin dalla prima classe strappa la promozione a fine anno. Il rendimento è sempre deficitario per la poca energia che usa impegnare a scuola e nello studio. Le insufficienze nel profitto sono molte. Per Roberto, venire a scuola è un'abitudine.

La didattica non può fermarsi al *guardarsi dentro*, deve essere legata al fare; per questo bisogna spostare l'attenzione sull'ascolto e sulla comprensione di ciò che altri fanno, dicono o chiedono forzando gli alunni alla presa di coscienza dell'alterità.

L'intervista - *"L'esperienza mi è stata utile come risposta allo stress e quindi la distensione muscolare permette di aumentare il controllo sull'attività mentale. La tensione muscolare crea fatica e la fatica ostacola l'attività fisica e mentale. Mi sono piaciute le situazioni di spontaneità perché mi piace la fantasia e in quelle situazioni mi ritrovavo, non ho avuto difficoltà. Mi sono stati utili gli esercizi di percezione dello spazio e della musica nelle sue caratteristiche. Sono migliorato nell'esposizione orale: prima mi 'inceppavo', adesso sono più disinvolto".*

Paolo Veneziani - Docente di educazione fisica - ITIS Torriani di Cremona.