

Coscienza ed immagine corporea nella globalità educativa

Consciousness and body image in educational globality

Luca Impara

Università degli studi Niccolò Cusano-Telematica Roma

luca.impara@unicusano.it

Abstract

Each individual has a model of himself/herself in mind that is tridimensional representation of the body and its position in space. There is however no universally accepted concept of this representation.

The first activity that is usually proposed to pupils is to “draw themselves”.

Thanks to this simple task, we can see each individual’s level of consciousness in relation to his/her body and the role of each and every different part of it, and also his/her relationship with the outside world.

The notion of one’s corporal image, called somatognosis, appears to be a concrete neuropsychological entity. The image that one has of his/her body is a process made up of different steps and begins at the age of five. The fundamental task of psychomotility is to gain consciousness of one’s movements and connect it to one’s image, to the memory of the body, to breathing, communication and sensitivity. Two phenomena connected to psychomotility are muscular tone and the postural system, that condition movement of the body and are interrelated to an individual’s psychological and emotional spheres.

Verbal and non-verbal communication represent another important aspect of the psychomotor approach and in general the basis of every correct educational relation.

Ogni individuo ha in mente un modello di se stesso che è la rappresentazione tridimensionale del corpo e la sua posizione nello spazio. Non esiste tuttavia un concetto universalmente accettato di questa rappresentazione.

La prima attività che viene solitamente proposta agli studenti è quella di “disegnare se stessi”.

Grazie a questo semplice compito, possiamo vedere il livello di coscienza di ogni individuo in relazione al suo corpo e il ruolo di ciascuna parte diversa di esso, e anche il suo rapporto con il mondo esterno.

La nozione della propria immagine corporea, chiamata somatognosi, sembra essere un’entità neuropsicologica concreta. L’immagine che si ha del proprio corpo è un processo costituito da passaggi diversi e inizia all’età di cinque anni. Il compito fondamentale della psicomotricità è quello di prendere coscienza dei propri movimenti e collegarli alla propria immagine, alla memoria del corpo, alla respirazione, alla comunicazione e alla sensibilità. Due fenomeni legati alla psicomotricità sono il tono muscolare e il sistema posturale, che condizionano il movimento del corpo e sono correlati alle sfere psicologiche ed emotive di un individuo.

La comunicazione verbale e non verbale rappresenta un altro aspetto importante dell’approccio psicomotorio e in generale la base di ogni corretta relazione educativa.

Keywords

Immagine Corporea, Coscienza, Globalità Educativa

Body Image, Consciousness, Educational Globality

Ogni individuo possiede un certo grado di consapevolezza del proprio corpo e delle sue posture e movimenti. Lo schema corporeo viene a formarsi in relazione alle informazioni che esso riceve dagli apparati sensitivo-sensoriali e dalla loro integrazione con istanze psicologiche, immaginative ed intellettive. All'interno di ognuno alberga dunque un "modello di sé", una rappresentazione unitaria, immediata e tridimensionale del corpo e della sua posizione nello spazio. Nonostante l'interesse che questa tematica, a cavallo tra neurologia e psicologia, ha sempre suscitato all'interno del mondo scientifico, non esiste di essa, nemmeno approssimativamente, un concetto unitario o globale riconosciuto universalmente, sia che venga definito come schema o immagine corporea o posturale, sia come somatognosi. In relazione all'emozione, lo schema corporeo, insieme al tono muscolare e alla postura, rappresentano non solo i fondamenti dell'approccio psicomotorio, ma anche alcune delle principali modalità espressive e conoscitive, in età evolutiva e non solo.

La prima attività da proporre agli allievi, analogamente ad una delle indagini della psicomotricità rivolta ad una semplice, ma spesso significativa osservazione rappresentativa dello sviluppo generale del bambino, è quella di disegnare se stessi. Ognuno attraverso un compito così semplice mette in luce il livello di coscienza che possiede del suo corpo e del ruolo delle diverse parti di esso, la propria immagine corporea e le eventuali difficoltà di integrazione, di percezione o rappresentazione. Questa prima attività è anche servita, dopo numerose lezioni, ad una parziale verifica dell'utilità del lavoro svolto insieme per una comparazione tra la vecchia immagine e quella nuova e tra esse e quella reale. Senza approfondire direttamente le possibili e specifiche valenze psicologiche di questa verifica (che lasciamo altresì ai numerosi test interpretativi sul disegno della figura umana), la semplice comparazione guidata delle immagini come se in uno specchio si sovrapponevano forme differenti, fornisce al soggetto molteplici dati di ritorno (feedback) sul proprio modo di percepirsi. Al fine di non amplificare le eventuali "difese" dei singoli soggetti, prima della richiesta non sono state date indicazioni sull'utilizzo di tale attività, né sono state date limitazioni di sorta rispetto al modo in cui disegnarsi.

Nel bambino, attraverso il disegno della sua persona, può tradursi graficamente il rapporto conoscitivo che egli ha con se stesso, con l'immagine corporea ed in qualche modo anche la sua relazione con il mondo esterno. In questo senso, Vayer intravede un radicale parallelismo tra coscienza di sé e coscienza del mondo esterno. Sono molteplici i disturbi dell'immagine del corpo ed altrettanto numerose le cause che, anche in ambiti molto diversi, possono gravemente condizionare lo schema corporeo, la somatognosi. Queste alterazioni interessano il modo in cui si percepisce il proprio corpo, deficit nella valutazione dei rapporti spaziali, false sensazioni relative alle parti o all'insieme del corpo, oppure alle sue funzioni. Si può arrivare, in alcuni casi, fino all'estremo di sentire estraneità per il proprio corpo, oppure ad assimilare ad esso parti non esistenti (come nel caso della sindrome dell'arto fantasma, in cui malgrado l'amputazione, il soggetto continua a "percepire" la parte del corpo ormai assente).

È interessante osservare inoltre, come, in soggetti con malattie mentali, viene profondamente perturbata l'immagine del corpo; dunque se ci troviamo in presenza di una destrutturazione psichica dell'io, ad essa sembra corrispondere parallelamente un grave disturbo dell'integrazione corporea. La nozione di immagine corporea, di somatognosi, appare di conseguenza una concreta entità neuro-psicologica ad integrazione multiafferenziale. Sono molteplici i fattori, i meccanismi neurosensoriali e sensoriali, psichici, affettivi e fisiologici, che funzionalmente partecipano alla sua fondazione, alla sua preservazione ed alle sue continue trasformazioni. L'immagine del corpo viene raggiunta con un processo costituito da tappe di evoluzione progressiva. Nel neonato lo spazio corporeo e quello esterno sono confusi, solo progressivamente andranno differenziandosi. Nel terzo e quarto mese di vita il bimbo comincia a conoscere i propri movimenti grazie alla prensione manuale associata a sensazioni visive e propriocettive (legate alla percezione della propria postura posizione e movimento). Dal sesto al nono mese egli scopre l'individualità degli oggetti del mondo esterno. Dopo il primo anno di età comincia ad elaborare una certa immagine corporea, ma solo dai cinque anni in poi inizia il processo che

condurrà a designare precisamente le diverse parti del corpo, a riconoscere la destra e la sinistra, a possedere un'immagine corporea con significato concettuale permanente, simbolico e così via. E soprattutto tra i cinque e i dodici anni che sembra avvenire, infatti, l'elaborazione definitiva dello schema corporeo (anche se in realtà alcuni studiosi posticipano i suoi esordi di uno o due anni). Il carattere globale, (somesestetico, visivo, propriocettivo, sensomotorio, linguistico, psico-intellettuale), della costruzione dell'immagine corporea, spiega molto facilmente come la lesione di anche uno di questi componenti, provoca ripercussioni d'insieme, soprattutto in età evolutiva. Esistono specifiche patologie della somatognosi che dimostrano l'esistenza dello schema corporeo come vera e propria entità clinica. In molti ambiti, compreso quello medico, il concetto di schema corporeo è venuto fuori proprio dalla necessità di definire una serie di osservazioni neurologiche o psichiatriche altrimenti non interpretabili. L'esistenza di questo "modello di sé" offrirebbe all'essere umano la coscienza della propria unità, della posizione assunta nello spazio da ogni movimento, la capacità del corpo di rappresentarsi tridimensionalmente.

Abbiamo affrontato il tema dell'immagine corporea attraverso la sua rappresentazione grafica, utilizzata quindi come feedback, cori. buoni elementi di approssimazione. Lavorare sull'integrazione progressiva del proprio corpo rappresenta una concreta realizzazione dell'educazione psicomotoria. Sollecitato attraverso questa verifica del disegno, lo schema corporeo diviene nella programmazione e nello svolgimento del nostro lavoro uno dei componenti chiave della psicomotricità. Sono numerosi gli elementi utili alla "riscoperta" di una dimensione complessiva ed integrata della psicomotricità: dalla respirazione alle afferenze sensitive e sensoriali, dal tono muscolare alla pastura, dal linguaggio alla comunicazione non verbale, dall'affettività alla coscienza delle proprie emozioni, dal movimento del corpo come espressione del sé alla considerazione dell'equilibrio, del ritmo, della coordinazione.

Molte delle nostre attività in ambito psicomotorio hanno visto come principale protagonista il movimento, in quanto esso possiede, nella sua progettazione, costruzione, effettuazione, una delle radici espressive e funzionali più importanti e significative dell'essere umano. Se noi siamo "come, ed in quanto ci muoviamo", un compito fondamentale della psicomotricità è allora quello di prendere coscienza di questo movimento, di non ripeterlo continuamente in modo automatico, ma di saperlo rielaborare e verificare in modo cosciente ed integrato, rispetto all'immagine, alla memoria del corpo, alla respirazione, alla comunicazione, alla sensibilità. Questa situazione di ascolto del proprio corpo, abolisce lo sforzo, l'obbligo e lo sviluppo muscolare fine a sé stesso, in quanto strumenti inutili, a volte anche dannosi. Occorre allora lavorare, attraverso il movimento, nella distensione e nella sensazione cosciente, riscoprendo la dimensione del ritmo, della coordinazione, dell'unicità e della globalità del corpo. Le direzioni di spostamento, sopra, sotto, davanti, dietro, destra, sinistra, la velocità, la coordinazione, la fluidità, l'elasticità, la precisione, lo spazio impiegato, la posizione, l'equilibrio: sono tantissime le dimensioni del movimento da osservare, sperimentare, controllare e vivere, attraverso questa ricerca. Legati indissolubilmente a queste attività ed in strettissima comune interrelazione, si ritrovano due fenomeni molto discussi dalla psicomotricità ed altrettanto importanti a determinare la modalità espressiva e funzionale del movimento: il tono muscolare e la pastura. Insieme allo schema corporeo, la funzione tonica e il sistema posturale rappresentano concetti fondanti e attività fondamentali della psicomotricità. Il comune vocabolario ci danneggia molto nell'affrontare questi aspetti della motricità umana, confondendo il tono con il trofismo, la postura con la staticità. La postura di una persona, dunque la regolazione della posizione e degli atteggiamenti di parti corporee o globale, si manifesta sia staticamente che dinamicamente, ed è controllata in gran parte da riflessi definiti come propriocettivi o posturali. Il tono muscolare viene definito come quel certo grado di resistenza muscolare che incontriamo quando andiamo a mobilitare passivamente un segmento scheletrico, o come lo stato di tensione attiva, involontaria, presente nel muscolo normale. Per la psicomotricità inoltre, il tono muscolare rappresenta un veicolo espressivo dell'emozione e dunque della comunicazione. Il trofismo rappresenta invece, più semplicemente, lo stato di salute "volumetrico" delle masse muscolari. Sia il tono che il trofismo muscolare possono essere soggetti ad alterazioni o modificazioni volte all'aumento

(iper-) o alla diminuzione od assenza (iper o a-) delle loro manifestazioni. La postura ed il tono muscolare sono fenomeni che condizionano l'effettuazione del movimento e nei quali si evidenzia una interrelazione molto forte con le istanze psicologiche ed emozionali dell'individuo umano. Queste interrelazioni risultano ancor più evidenti nel bambino in età evolutiva, in cui esiste una corrispondenza evidente ed immediata tra lo stato psico-affettivo e quello tonico-posturale.

Tra le diverse attività svolte a lezione, quelle legate allo svolgimento del movimento come espressione del sé, della coscienza tonica e posturale, hanno avuto uno spazio rilevante. Le attività intraprese, da quelle apparentemente più semplici a quelle complesse, hanno tentato soprattutto di considerare il movimento come elemento cosciente della propria rappresentazione: camminare di fronte agli altri, controllare la propria postura, muoversi guardando in alto o in basso, lungo una linea retta, ad occhi chiusi, seguendo il proprio ritmo, respirando profondamente, incrociando lo sguardo o i corpi degli altri, incontrando una resistenza o una facilitazione, prendendo coscienza della tensione posturale e della variazione di essa, e così via. Alcuni esercizi sono stati indirizzati ad una verifica del modo in cui cambiando anche un solo parametro "motorio" nell'esecuzione di un movimento, mutava con esso anche la percezione e l'espressività che conteneva, dunque anche l'aspetto relazionale o psichico. Guardare l'altro negli occhi guardare in basso o in alto, cambia il nostro modo di esprimersi nel movimento. Fare un gesto coordinato oppure grossolano, improvviso, ritmico, rigido, fluido, disordinato, comporta conseguenze diverse nel percepire se stessi e nel farsi percepire. Riconoscere la nostra tensione muscolare, la nostra postura offre a noi stessi maggiori possibilità espressive e comunicative. Sono tante le attività intraprese che hanno rivolto la loro attenzione sul modo in cui viene vissuta l'esperienza del movimento nelle diverse situazioni, alla sua percezione cosciente. Deambulare, ad esempio, anche da un punto di vista strettamente anatomico-fisiologico, solo apparentemente riguarda esclusivamente gli arti inferiori, in esso si verificano infatti movimenti associati importantissimi, come quello degli arti superiori, delle spalle, del collo, degli occhi. Sempre nella deambulazione il ruolo tonico-posturale diviene essenziale ed indispensabile ad una sua corretta esecuzione. Il semplice stato d'animo influisce non poco sul modo di svolgere una funzione così quotidiana come quella di muoversi, di avere una certa posizione del corpo, di essere limitato o libero nei movimenti, di essere goffo o preciso, di rassicurare l'interlocutore o di intimidirlo, di creare distanza o le condizioni per una comunicazione reciproca. Abbiamo per un riflesso pseudointellettuale relegato tutto il potere dell'agire educativo al contenuto, ma anche la forma dell'esprimersi educativo rappresenta di per sé un'importantissima modalità comunicativa. Non approvo la facile similitudine tra contenuto e profondità da una parte e forma e superficialità dall'altra. Bisogna considerare che ogni forma rappresenta sempre, di per sé, intrinsecamente, un contenuto, mentre un contenuto a volte può slegarsi dalla forma dando luogo ad ambiguità educative pericolose. Occorre una rivalutazione globale della "forma" comunicativa; in questo contesto l'attenzione al movimento in quanto espressione educativa può rappresentare una grande opportunità ed un utilissimo strumento tecnico.

La respirazione, oltre a costituire un meccanismo dinamico-funzionale fondamentale dell'esistenza umana, costituisce un altro dei nuclei fondamentali della rappresentazione del sé. È importante rendersi conto del proprio modo di respirare, capire come le tensioni condizionano il nostro libero e naturale respiro. Sono molte le discipline e le tecniche di rilassamento ed autocoscienza che si occupano direttamente di respirazione, dallo yoga in cui si realizza una modificazione delle modalità respiratorie, alle ginnastiche dolci (o "antiginnastiche"), che mettono in risalto la libera respirazione, a tecniche riabilitative in cui la respirazione risulta funzionale a modificazioni tonico-posturali e funzionali, (ad esempio nella rieducazione posturale globale o tecnica Mézières-Souchard). La respirazione ha una stretta correlazione con le diverse attività psichiche e motorie dell'individuo, agendo tra l'altro come regolatore funzionale delle istanze psico-motorie. Può risultare indicativo considerare in questo senso le modificazioni del ritmo respiratorio che si verificano nel riso e nel pianto, nel sospiro, nell'eccitazione, nella attesa, nella concentrazione, nello sbadiglio, nello starnuto, nella tosse, nel canto, nella fonazione.

La respirazione, nelle sue diverse modalità, funzionali o psicologiche, ha caratterizzato

molte delle attività proposte agli allievi di primo anno. Attività volte, non tanto a cercare di insegnare agli allievi una tecnica specifica, ma ad indagare invece, direttamente, sulle diverse modalità individuali di attuazione, nell'esperienza di autoconoscenza che genera attraverso l'osservazione percettiva e cosciente del respiro e delle sue modificazioni. Per facilitare questo compito è stato richiesto, di volta in volta, di controllare i diversi parametri di svolgimento della dinamica respiratoria, dalla modalità addominale-diaframmatica, a quella toracico-costale, da quella di immissione e di espulsione dell'aria, al ritmo di esecuzione. alle sensazioni provate, al rilassamento tonico-posturale e così via. Porre una mano sull'addome durante la respirazione ci aiuta ad esempio, a renderci conto di come e quanto utilizziamo il muscolo diaframma, proporzionalmente alla pressione e mobilitazione addominale percepita (in inspirazione avvertiremo un'espansione, in espirazione il fenomeno inverso). Tenere le gambe piegate ed il corpo allineato facilita ulteriormente questo tipo di esercizio di respirazione addominale. La velocità e l'intensità con cui immettiamo ed emettiamo l'aria, il ritmo respiratorio, le modificazioni che avvengono espirando a bocca socchiusa o aperta (offrendo cioè maggiore o minore resistenza al flusso respiratorio), emettendo come suono la lettera effe o la a (in espirazione forzata o rilassata), così come tantissime altre modalità sperimentate, sono servite concretamente nelle nostre attività ad accrescere la coscienza del proprio modo di respirare, di quanta tensione esprimiamo attraverso questo meccanismo, timone della psicomotricità. Per molte persone è una scoperta vera e propria quella di rendersi conto dei movimenti che avvengono durante la respirazione, di quanto a volte basterebbe pochissimo per rilassarsi o per capire meglio questa strana cosa che facciamo, dalla nostra nascita in poi, continuamente, senza il "tempo" per accorgersene, respiriamo! E per chi, per esempio, non espelle mai completamente l'aria che inspira, può essere una sensazione piacevole e profonda quella di lasciarsi andare, di svuotare un po' di più quel torace sempre gonfio di aria, gonfio come nella paura di rimanerne senza. In realtà sarebbero infinite le riflessioni ed ancor più le attività in cui sperimentare e riconoscere le relazioni che abbiamo con quel flusso di aria che ci collega alla vita, agli altri individui, allo spazio. Gli esercizi respiratori svolti nelle attività educative sono stati effettuati generalmente ad occhi chiusi (al fine di amplificare l'ascolto delle sensazioni ricevute), ed in posture differenti (cambiando la posizione del corpo, come abbiamo visto, muta la dinamica respiratoria).

Durante la respirazione, l'aria può passare attraverso il naso (la via più fisiologica nell'inspirazione) oppure attraverso la bocca (la via più fisiologica nell'espirazione) e da essi giungere, passando per la laringe, agli organi principali della respirazione. L'apparato respiratorio è costituito essenzialmente dalla trachea, dai bronchi (vie respiratorie che servono a convogliare l'aria) e soprattutto dai polmoni (che ricevono l'aria ed in cui si verifica lo scambio gassoso). Generalmente i movimenti respiratori sono involontari, determinati dagli Impulsi nervosi ritmici sviluppati da alcuni centri encefalici specializzati, ma possono anche essere sottoposti ad un parziale controllo volontario. La respirazione è regolata da meccanismi di controllo chimici e nervosi. L'attività dei centri respiratori è condizionata dalla temperatura e dalla composizione del sangue. La respirazione ha sia la funzione di ossigenare il sangue, fornendo così ossigeno alle cellule per i loro processi ossidativi, sia quella di eliminare l'anidride carbonica. La frequenza degli atti respiratori varia a seconda delle necessità dell'organismo (a riposo corrisponde a circa 10-16 atti respiratori al minuto). La respirazione consta di due tempi: l'inspirazione con cui l'aria entra nei polmoni e l'espirazione attraverso cui l'aria fuoriesce. Il più importante muscolo della respirazione è il diaframma. Nella dinamica respiratoria è indispensabile considerare anche la muscolatura superiore cervico-toracica che, fissandosi sul tratto cervicale e dorsale della colonna vertebrale, innalza le coste durante l'inspirazione, ed una muscolatura addominale che, bloccando in estensione la colonna, le abbassa nell'espirazione. Il diaframma è un muscolo sottile e appiattito, a forma di cupola, che separa la cavità toracica da quella addominale. Nell'inspirazione, con la contrazione del diaframma, si innalzano le sei ultime coste, aumentano i tre diametri del torace (verticale, trasverso ed antero-posteriore); l'addome per conseguenza si restringe spingendo la massa intestinale contro la parete addominale che si solleva; nell'espirazione avviene il contrario. La meccanica ventilatoria è dovuta, oltre che a muscoli del

torace, anche a muscoli di altre regioni, del collo, del cingolo scapolo-omeroale, dell'addome, della colonna vertebrale. Dobbiamo distinguere la respirazione tranquilla che avviene durante il riposo o nello stato di calma del soggetto, dalla respirazione forzata che si ha nello sforzo o in uno stato di tensione prolungata. Nella respirazione fisiologica tranquilla, il diaframma (che se funziona correttamente dà luogo ad un tipo di respirazione prevalentemente addominale) gioca il ruolo fondamentale. Alcuni studiosi del passato parlavano di respirazione prevalentemente addominale per l'Uomo e prevalentemente costale per la donna, tuttavia sembra ormai certo che se un individuo sano mantiene una postura corretta e rilassata la sua respirazione sarà sempre addominale, quindi prevalentemente diaframmatica. Esiste una profonda interdipendenza tra la muscolatura addominale e quella toracica tra raddrizzamento della colonna vertebrale e apertura del torace e viceversa.

Qualsiasi disturbo dell'apparato muscolare e scheletrico vertebro-costale, dunque, inevitabilmente si ripercuote sulla respirazione e viceversa. In realtà questa interdipendenza non lascia fuori, se intesa in modo più aperto, nessun muscolo, nessuna articolazione, nessun organo od attività del nostro corpo.

Dopo gli esercizi di base, in un momento successivo, all'interno delle attività legate alla coscienza respiratoria, è stata proposta una ulteriore immissione di elementi, questa volta propriamente sensitivo-percettivi. L'azione si è rivolta ad esempio (grazie all'opera di una parte degli allievi che su, richiesta del docente, sono intervenuti "manualmente" sugli altri, che ad occhi chiusi, inconsapevoli di quello a cui sarebbero stati sottoposti stavano dedicandosi all'esecuzione di esercizi respiratori) a diminuire la tensione del collo e delle spalle, o alla stimolazione delle mani e degli arti superiori. Elementi percettivi relazionali che facilitano o mutano il grado d'attenzione e di autoconoscenza respiratoria e che contemporaneamente aprono la strada ad altri aspetti fondamentali dell'integrazione psicomotoria. In questa seconda parte dell'esercizio, oltre alla dinamica respiratoria sono intervenuti dunque, più o meno direttamente, altri elementi fondamentali per la psicomotricità: la percezione, il rilassamento tonico-posturale e muscolare, il contatto relazionale, il ruolo dell'incognita situazionale.

Il ruolo dell'afferenza percettiva è fondamentale per ogni forma di organizzazione del movimento, della postura, del tono muscolare, della comunicazione, della respirazione. La relazione dell'organismo con l'ambiente è grandemente regolata dalla funzione recettiva. Dunque, assumiamo una certa posizione del corpo, un certo grado di tensione muscolare, ci muoviamo, respiriamo, comunichiamo, agiamo, in relazione alle indicazioni ed alle elaborazioni dell'afferenza sensitivo-sensoriale e delle sue interazioni con le aree intellettive, affettive, psichiche. Attraverso la "sintesi afferente" riceviamo ed elaboriamo dal mondo esterno le informazioni necessarie per l'azione. La sintesi afferente conduce alla presa di decisione dell'azione umana, che vede l'intervento di un programma motorio efferente e di un apparato di previsione delle informazioni che si confronterà continuamente, attraverso le afferenze di ritorno, con lo svolgersi dell'azione. Anche al di là di concezioni generali sul ruolo della percezione In ambito psicofisiologico, basterebbe richiamarsi alla suddivisione ed alla classificazione neurologica delle sensibilità, alle capacità degli apparati sensoriali ed all'integrazione cerebrale delle informazioni che da essi derivano alle percezioni complesse di spazio e tempo, per comprendere l'assoluta importanza (almeno potenziale) di queste tematiche in ambito psicomotorio e scientifico.

Gli stimoli della sensibilità (ad esempio quelli tattili, termici, dolorifici, vibratorii, pressori, il senso di posizione e del movimento), sono convogliati dai recettori periferici attraverso le vie nervose, fino ad arrivare al midollo spinale, al talamo e alla corteccia cerebrale (area sensitiva dei lobi parietali), dove vengono riconosciuti. I movimenti volontari originano invece nel cervello, (area motoria del lobo frontale) ed attraverso le vie nervose giungono infine ai muscoli preposti al movimento preordinato.

Sia la sensibilità che il movimento in alcuni casi possono aver luogo anche senza intervento volontario o cosciente, quindi senza l'elaborazione della corteccia cerebrale. L'attività motoria si distingue in volontaria, automatica e riflessa. Sia il movimento automatico (che è inconsapevole, come ad esempio i movimenti pendolari degli arti superiori durante la deambulazione,

o il gesticolare che accompagna la conversazione), che quello riflesso (conseguente ad un particolare stimolo sensitivo incoercibile, ad esempio il riflesso del martelletto), sono attività non volontarie.

Le successive lezioni di tecnica educativa sono state rivolte (anche qui basandoci non tanto sull'esecuzione di metodiche specifiche, per altro comunque parzialmente utilizzate) ad attività tendenti alla comprensione, all'interpretazione e dunque ad una migliore conoscenza della percezione, sensoriale e sensitiva, come sublime e fondale progressivo o dell'esercizio terapeutico conoscitivo di Carlo Perfetti), di riconoscimento tattile-gnosico di volti, oggetti, corpi e così via, (anch'esse sulla scorta di pratiche neuropsicologiche). Per riconoscere la posizione del nostro corpo o di una parte di esso ad occhi chiusi, (quindi senza riferimenti visivi), occorre far riferimento esclusivo alle sensazioni interne, ottenute grazie alla propriocezione cosciente, (un particolare tipo di sensibilità che ci indica costantemente la posizione delle articolazioni e dei muscoli nello spazio circostante). Attraverso questi esercizi si comprendono meglio i meccanismi percettivi, regolatori della postura e del movimento, che forniscono al Sistema Nervoso continue informazioni sullo stato dell'organismo. Altro elemento importantissimo, anche in una dimensione più specificatamente «comunicativa», è stato l'utilizzo di attività di percezione tattile e gnosica (dove per gnosica si intenda, in questo caso, escludendo la sfera dei sensi specifici, la capacità di "riconoscere" attraverso il corpo). Riconoscere l'altro da ciò che si "sente" di lui, dalla sua forma, conoscere attraverso il tatto, la manualità; il calore, le tensioni, la pressione, la postura, la vibrazione, il movimento, attraverso le parti singole o l'insieme degli elementi.

Alla strettissima relazione tra percezione e movimento se ne accompagnano altre, non meno importanti, con gli aspetti psicologici, affettivi, fisiologici, della persona, con le cosiddette "funzioni nervose superiori", (memoria, attenzione, gnosi, prassia, schema corporeo, ragionamento), con il linguaggio o ancor meglio con la comunicazione.

La comunicazione, verbale e non verbale, rappresenta un altro degli aspetti fondamentali dell'approccio psicomotorio e più in generale la base di ogni corretta relazione educativa. La comunicazione viene definita in ambito scientifico come il processo attraverso il quale avviene un trasferimento di informazioni, codificate in un messaggio (che rispetta regole sintattiche o formali e semantiche o di significato legate ad un codice condiviso) da un emittente ad un ricevente attraverso un canale (il mezzo fisico attraverso il quale il messaggio viene trasferito). La realtà umana, per quanto diversa da caso a caso, è immersa in un continuo processo di scambi di segni, veicoli di messaggi. Viviamo, dunque, in un vasto contenitore di segni che si organizzano in sistemi regolati (attraverso il codice) da convenzioni specifiche. I segni non sono solo di natura linguistica, ma anche iconici (visivi), gestuali, scritti, musicali, ecc. La scienza che si occupa dei sistemi di segni è la semiotica o semiologia. La comunicazione possiede una natura essenzialmente circolare, l'informazione di ritorno o feedback rende infatti inevitabilmente "attivi" (anche se in modi diversi) i soggetti che partecipano al processo (relazione) della comunicazione. La comunicazione interpersonale può essere considerata anche come una abilità, una competenza acquisita durante lo sviluppo sociale dell'individuo; la capacità di utilizzare la comunicazione verbale e non verbale in modo efficace ed efficiente rispetto ai diversi contesti d'uso. All'interno della modalità di comunicazione non verbale possiamo trovare: aspetti non verbali dell'eloquio (ad esempio il tono, l'intensità ed il ritmo della voce, l'intonazione, la scelta di quale lingua parlare, di una forma linguistica semplice o complessa, confidenziale o formale), l'espressione del volto, lo sguardo, i movimenti del corpo o di parti di esso, il comportamento spaziale (ad esempio il contatto corporeo, la distanza mantenuta, la postura), l'aspetto esteriore. La cultura dominante assiste al trionfo della comunicazione linguistico-verbale su quella non verbale; la prima utilizza essenzialmente un canale uditivo, la seconda quello visivo o più raramente il tattile o gli altri. Questi diversi modi di comunicare o mediante la parola, o attraverso immagini, trovano corrispondenza nei concetti cibernetici di numerico e di analogico. Utilizzare un codice numerico significa servirsi di un rapporto arbitrario tra rappresentazione ed oggetto rappresentato. La lingua italiana, tranne che per le poche parole onomatopoeiche, lega solo per convenzione un suono al suo significato. Invece nella comunicazione analogica

esiste, già nella rappresentazione, una certa somiglianza con l'oggetto rappresentato: si viene a creare così una sorta di "universalità" del messaggio. Una fotografia o un disegno di un oggetto fanno pensare ad esso. In ogni parte del mondo o a qualsiasi cultura si appartenga, e lo stesso discorso vale per la maggior parte delle espressioni facciali o corporee. La comunicazione essenzialmente numerico-verbale possiede un grado di efficienza maggiore a veicolare messaggi di tipo logico-razionale, quella analogica-non verbale invece sembra esprimere meglio contenuti di tipo emotivo-relazionale. Poiché, inoltre, un individuo, in una stessa situazione, manifesta comportamenti comunicativi sia verbali che non verbali, nel caso in cui essi non siano accordati o coerenti e si esprima ad esempio contraddizione discrepanza tra i significati ditali atteggiamenti (incoerenza tra i canali), la situazione comunicativa e relazionale, nel nostro caso anche educativa, diviene pericolosa.

Watzlawick ed altri studiosi del Mental Research Institute di Palo Alto in California, considerano la comunicazione non solo come epifenomeno della relazione, ma anche in quanto elemento capace di stabilire esso stesso la qualità della relazione, del rapporto interpersonale, dunque del rapporto educativo.

Sensibilità cosciente	impulsi afferenti:	-	dalla periferia al centro
		-	dai recettori periferici al cervello
Motricità volontaria	impulsi efferenti:	-	dal centro alla periferia
		-	dal cervello ai muscoli

Tra le attività svolte nell'ambito delle tecniche educative è stata affrontata dunque, con grande attenzione, quella relativa al linguaggio ed agli altri diversi aspetti della comunicazione. Per una intera lezione di due ore, ad esempio, si è sperimentata concretamente una attività di comunicazione non verbale, fatta dunque di gesti ed espressioni. Nella stessa lezione è stato attribuito ad ognuno dei partecipanti, con accordo individuale e collettivo, un nome specifico fatto di segni (anche il normale appello ha risentito di questo cambiamento comunicativo), ed insieme si è "discusso" di diversi argomenti. Pur nelle (immaginabili) difficoltà, si sono sperimentate attivamente le possibilità mimiche del volto, delle mani, del corpo; è stata verificata la diversa importanza attribuita ai tempi con cui svolgere questo tipo di comunicazione ed insieme la diversità dei livelli qualitativi e quantitativi di attenzione elicitati, rispetto all'espressione di ognuno.

Le successive lezioni sono servite ad approfondire altri aspetti dell'area linguistico-comunicativa. È stato proposto agli allievi di lavorare collettivamente alla costruzione di un racconto scritto, mediato dall'intervento e dall'accordo verbale; attività servita come spunto di partenza per una riflessione sulle diverse modalità di comunicazione e sul loro diverso ruolo nell'intervento educativo. Anche per il solo obiettivo di assimilare le diverse idee ad un progetto comune, occorre saper offrire agli altri uno spirito di apertura, disponibilità, capacità di accordarsi, ma anche la necessità di esprimersi pienamente: attitudini molto importanti nella prospettiva di un lavoro di équipe.

Una specifica attività integrata, di espressione, rilassamento, comunicazione ed autoconoscenza, legata ad esperienze di teatro-movimento. In particolare ad un lavoro di uno dei gruppi storici della avanguardia artistica internazionale, il Living Theatre (realizzata nello spettacolo "Mysteries and smaller pieces"), è stata sperimentata utilizzando percezione, respirazione, emissioni di suoni.

Formando con i nostri corpi un cerchio e sostenendo ognuno i compagni a sé vicini, abbiamo cominciato ad attivare coscientemente, prima la nostra respirazione, poi ognuno, accordandosi alle persone più vicine, ha iniziato nella fase espiratoria ad emettere un suono, in modo tale da ottenere diverse, ma collettive armonie, ritmi respiratori e suoni raccolti nel profondo di sé: forme di comunicazione e di conoscenza che attraversano simbolicamente i diversi ambiti trattati.

Riferimenti Bibliografici

- Anochin P. K., *Biologia e neurofisiologia del riflesso condizionato*, Bulzoni, Roma, 1985
- Boscaini F., *I disturbi psicomotori come disturbi della comunicazione*, in "Riabilitazione Oggi", Anno V, Settembre 1988, pp.7-10
- Brenner C., *Breve corso di psicoanalisi*, Edizioni martinelli, Roma, 1967
- Briganti A., *La lingua letteraria*, Editoriale ESA, Milano, 1991
- Di Lelio M., *Moralità, cultura e politica della riabilitazione*, in "Riabilitazione Oggi", Milano, Ed. Sp. Riabilitazione, anno VII, n.1, Gennaio 1990, pp.1-3
- Fazio C., Loeb C., *Neurologia*, Universo, Roma, 1984
- Houareau M. J., *Ginnastiche dolci*, Edizioni di red./studio redazionale, 1987
- Imperiali M. G., San Martini P., Venturini R., *La teoria del sistema funzionale nella psicofisiologia di P. K. Anochin*, in "Riabilitazione ed Apprendimento", Anno I, N. 0, 1980, pp. 45-57
- Le Boulch J., *Verso, una scienza del movimento umano: introduzione alla psicocinetica*, Armando Editore, Roma, 2011
- Meinel K., *Teoria del movimento*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1984
- Sabbadini G., *Riabilitazione in neurologia*, E.U.S., Roma, 1989
- Vayer P., *Educazione psicomotoria nell'età scolastica*, Armando Editore, Roma, 1986
- Watzlawick P., Beavin J. H. Jackson D. D., *P5ragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio, 1971