

# StuDocu.com

## Riassunto pedagogia del corpo

Pedagogia del corpo (Università degli Studi di Milano-Bicocca)

# PEDAGOGIA DEL CORPO

di Ivano Gamelli

Il corpo a differenza di altri "oggetti", per essere osservato e studiato non viene "separato" e "messo a distanza".

*Noi abitiamo il nostro corpo:* la soggettività del ricercatore, le condizioni in cui si dispone all'ascolto e alla conoscenza sono implicite nell'analisi.

*Il nostro corpo è abitato:* sangue, ossa, organi, muscoli rappresentano una vita interna che non si esaurisce nella sua fisiologia, ma che produce intrecci, sovrapposizioni e risonanze nella nostra esperienza emozionale, affettiva, psichica.

Platone e Cartesio decretarono la separazione del corpo e dell'anima relegandolo come oggetto di scienza.

*Educare oltre le parole* significa impegnarsi per *dar corpo ai pensieri e per mobilitare i discorsi*.

## TEORIE E CONTESTI

### IL CORPO IN GIOCO: L'APPRENDIMENTO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO

Nei giorni successivi al concepimento, l'embrione si presenta come una struttura piena. Man mano che procede nel suo sviluppo l'embrione si divide in una zona inferiore emisferica piena e una superiore cava (zona "cioloma" o "cavità del cielo").

Il bambino nascendo perde la protezione dell'utero e ha esperienza di un mondo spiacevole, conosce la fame, la privazione, il caldo e il freddo, il movimento imbrigliato. Ma vive anche il piacere, nella forma della sollecitudine della sua mamma.

Lo sviluppo emotivo del bambino è legato al riflesso di sé che egli coglie sul volto della madre e grazie alle reazioni che ha.

Egli comunica solo attraverso la globalità del proprio corpo. Le funzioni più mature sono quelle "cinestetiche" ossia l'equilibrio, la posizione, il tono, la temperatura, il contatto e il ritmo.

Il bambino reagisce all'adulto che gli parla con dei movimenti, delle contrazioni muscolari. Questa "sintonizzazione" corporea della madre contribuisce a formare il suo mondo emotivo.

Le radici delle emozioni sono nel corpo e sono legate al *dialogo tonico*.

Stern ha affermato la presenza di stati affettivi vitali ossia un alfabeto emotivo primario basato sull'esperienza di tutte le percezioni della vita fetale e associabili a sensazioni come lo *scorrere*, il *fluttuare*, l'*esplodere* e il *gonfiarsi*.

In ogni attività noi troviamo la nostra immagine del corpo. Per le scuole comportamentiste da quest'immagine discende lo *schema corporeo*, la maturazione delle capacità *prassiche* che si consolidano al 12° anno di vita. Per altri teorici è la comunicazione che dev'essere tematizzata quale "motore" del movimento.

Il termine "PSICOMOTRICITÀ" ha fatto la sua comparsa negli anni 60 per designare un campo d'intervento rivolto alla crescita e all'apprendimento del bambino dalla nascita fino ai 6 – 8 anni.

La psicomotricità è un'esperienza naturale, la forma originale del bambino di stare al mondo, di rappresentarlo e di conoscerlo.

Prima della consapevolezza mentale di avere un corpo il bambino è un corpo: un corpo che sente e conosce sperimentandosi all'interno di polarità, di contrasti rintracciabili in tutti i giochi che mette in scena.

La psicomotricità si sviluppa grazie a Wallon e Piaget, dalla psicologia analitica freudiana e post-freudiana di Klein, Winnicott e Lacan, da psicomotricisti Lapierre e Aucourturier.

Lo psicomotricista si concentra su quello che c'è di positivo nel soggetto, su *ciò che il bambino sa fare*, piuttosto che su ciò di cui egli è carente. Si dà importanza al "corpo vissuto".

Nel *setting* psicomotorio non si interviene "direttamente" ma si accompagna per favorire l'esperienza apprenditiva.

Il coinvolgimento del bambino nel proprio gioco non gli consente di vedersi in azione: nell'educazione psicomotoria egli trova un "partner simbolico" in grado di restituirgli la sua immagine mentre gioca.

L'educazione di un non adulto da parte di un adulto è asimmetrica e quindi non è mai un fatto veramente democratico, spontaneo, naturale. L'osservazione e l'ascolto del bambino da parte dell'adulto avviene sempre dentro una logica di potere.

Il setting psicomotorio chiede all'educatore di operare a livello del corpo affinché il bambino possa percorrere tutte le tappe che dal piacere-dispiacere sensomotorio iniziale, lo conducano all'autonomia del pensiero operatorio piagetiano.

## **La pedagogia dei luoghi psicomotori di Lapierre e Aucounturier**

All'interno della sala di psicomotricità, ambiente di raccordo tra l'aspetto cognitivo e l'aspetto affettivo, il bambino ripercorre dimensioni qualificanti dell'esperienza ludica infantile.

Secondo Lapierre e Aucounturier il setting psicomotorio è composto da 3 luoghi principali: il luogo del gioco psicomotorio; il luogo del gioco simbolico e del gioco di rassicurazione profonda; il luogo del gioco rappresentativo o di distanziamento. Ci sono diverse aree:

- *area del gioco tonico-emozionale*: interessa il tono muscolare, inteso come "veicolo" di espressione e relazione ed implica i giochi d'equilibrio e disequilibrio, i rotolamenti, i dondoli e le cadute
- *area del gioco pre-simbolico*: costruire l'esperienza di sé. Privilegia la sensibilità visiva, con le nozioni di presenza-assenza e le percezioni interne (pieno-vuoto); compaiono gli "oggetti transizionali" di Winnicott
- *area del gioco sensomotorio (2-3 anni)*: maturazione neurologica che contribuisce ad assicurare al bambino la percezione di non essere solo corpo, ma di avere un corpo. Il bambino è ora in grado di procurarsi piacere da sé
- *area del gioco simbolico*: destinata al gioco di finzione spaziando dalla più stretta quotidianità (2-3 anni), fino alla realtà fantastica ed emozionale (3-7 anni)
- *area del gioco di coordinamento*: uso efficace del movimento centrato su abilità più fini
- *area del gioco di rappresentazione astratta*: il bambino rappresenta contenuti reali o immaginari, in assenza di azione, tramite strumenti e linguaggi.

L'educatore deve essere in grado di cogliere le *ripetizioni significative* che il bambino manifesta attraverso il gioco, individuando gli schemi motori a essi collegati (riempire-svuotare, salire-scendere, apparire-scompare, costruire-distruggere). L'educare deve sapersi fare "cassa di risonanza tonico-emozionale" di fronte a questi schemi, specie quelli negativi, che non a caso il bambino ripete compulsivamente nel tentativo di trovare una via per superare l'angoscia ad essi legati.

## **NON SOLO PER SPORT: PENSIERI CHE RINCORRONO UNA PALLA**

La capacità di giocare ci deve permettere di relazionarci in uno spazio e in un tempo, poter entrare ma anche saper uscire. Nel gioco noi non siamo solo protagonisti ma anche strumenti perché accettiamo i nostri limiti e li paragoniamo a quelli dell'altro.

Esiste anche la fuga *nel* gioco: ossia un'adesione irriducibile, è il non saperne fare a meno.

Il gioco è l'espressione mascherata dei fantasmi inconsci che ossessionano segretamente il giocatore.

Lo sport non è definibile come un fatto educativo positivo: dipende dalle intenzioni, dalle modalità e dal contesto in cui si esprime. Una pedagogia dello sport deve sapersi interrogare sul valore simbolico dell'attività fisica, sulla sua dimensione rituale come occasione di *elaborazione pedagogica dell'aggressività adolescenziale* e sulla necessità di presa coscienza del *corpo come luogo percettivo*.

Nell'infanzia il comportamento aggressivo è spontaneo e ineliminabile.

- Winnicott: la pulsione aggressiva è presente prima dell'integrazione della personalità
- Klein: il bambino usa l'aggressività per raggiungere l'autonomia personale
- Piaget: per manifestare aggressività il bambino deve passare da una via fisica a una mentale, quindi sottolinea la presenza di una dimensione simbolica.

Nel caso dello sport inteso educativamente, si deve far capire al ragazzo di *esplicitare verbalmente la rabbia* piuttosto che manifestarla nella prestazione.

L'inizio di una pratica sportiva anticipata comporta la comparsa di bambini-campioni dalle personalità inquietanti grazie all'espansione dei mini-sport; in realtà gli sport agonistici dovrebbero essere vietati prima dell'adolescenza.

Gli educatori, gli istruttori dello sport e gli insegnanti dovrebbero essere in grado di effettuare una *mediazione educativa* in quanto ogni gioco contiene al suo interno il gioco delle dinamiche relazionali.

La **PSICOCINETICA** è una scienza del movimento umano attenta alla connessione tra gli aspetti relazionali e funzionali elaborata negli anni 70 da Le Boulch. Egli sostiene che l'apprendimento delle *prassie* (insieme di movimenti coordinati in funzione di un risultato, alla base del gesto) non può che avvenire grazie a un procedimento capace di conferire agli apprendimenti motori caratteri di soggettività, plasticità e apertura.

Le Boulch suddivide il processo di insegnamento/apprendimento motorio e sportivo in 3 fasi:

- *esplorativo/globale (0 - 3 anni)*: l'educatore si deve limitare a creare le condizioni per una libera esplorazione globale, per mettere il soggetto in contatto con il "problema motorio" da risolvere sollecitandolo per prove ed errori a trovare la risposta motoria. All'insegnante, la situazione offre la possibilità di osservare l'allievo mentre esplora e di scoprirne risorse e limiti. La durata di questa 1° fase consiste nel "perdere tempo"
- *dissociazione (fino a 7 anni)*: proposta esterna di schemi efficaci per i processi di interiorizzazione e rappresentazione mentale

- **stabilizzazione**: ripetizione del modello interiorizzato. Il bambino comprende il "corpo rappresentato". A qualunque gesto sportivo si giunge lavorando sull'*organizzazione ritmica* e sul proprio movimento in relazione alle sue finalità; sulla sua consapevolezza dell'alternanza di *contrazione e decontrazione*; sul ruolo della respirazione; sulle conseguenze dell'allargare o restringere il *campo visivo*; sul *livello volontario e involontario* e sul ruolo della *spontaneità del movimento*.

Il termine **educazione fisica** è incompleto. All'inizio la parola "fisica" equivaleva all'attività "ginnico-sportiva", interpretazione che "polverizzava" il corpo, riducendolo a un insieme di parti funzionali da potenziare e addestrare. Verso gli anni 60 si è cominciato a riconoscere al corpo un valore espressivo e conoscitivo. Il GREC proponeva una nuova visione dove l'insegnante di educazione fisica e lo studente potevano scoprire le differenze lavorando insieme; riconoscimento dell'espressione corporea come linguaggio da esplorare e da apprendere affiancato dallo sviluppo di strategie per interpretare l'esperienza corporea. L'espressione corporea incarna il "ritorno del rimosso" dell'educazione fisica tradizionale: ci furono nuove ipotesi di ridefinizione dello statuto epistemologico della disciplina. Gardner afferma la presenza di intelligenza *corporeo-cinestesica* cioè la capacità di utilizzare il corpo in modi diversi.

## VERSO UN'EDUCAZIONE CORPOREA

Le parti del corpo più rappresentate a livello mentale si trovano nella periferia, mentre meno risultano esserlo quelle più prossime al centro del corpo; è dunque più facile sentire i movimenti fini delle dita di una mano, piuttosto che quello dell'azione del bacino.

Nella nostra cultura "corticalizzata" si fa riferimento all'"albero della vita" situato nel nostro corpo, riconducibile all'asse centrale (bacino, testa e colonna vertebrale) lungo il quale fluisce la vita in forma di energia.

Questa visione del corpo ci permette di riflettere sull'opposizione che regola la nostra presenza biologica: opposizione tra il nostro peso che ci porta verso il basso e la colonna vertebrale che ci spinge in alto.

### La consapevolezza attraverso il movimento di Feldenkrais

Negli anni 40 Feldenkrais fece degli studi sul movimento a seguito di un incidente al ginocchio. Il suo "modello" si approfondisce in 2 applicazioni:

- **consapevolezza attraverso il movimento**: momenti di gruppo durante i quali i partecipanti, guidati verbalmente dall'insegnante, sperimentano sequenze strutturate e originali di movimenti; è importante in quanto ogni partecipante compie diversamente la stessa azione
- **integrazione funzionale**: l'insegnante conduce l'allievo, nel contesto di una lezione individuale, verso un approfondimento della consapevolezza e un ampliamento della gamma dei suoi schemi di movimento.

Feldenkrais usa il "tocco" facendo assumere all'allievo posture, come a voler "convincere" parti contratte del suo corpo responsabili di schemi motori inadeguati a "rilasciare" la loro tensione difensiva a favore di altre e più naturali modalità.

### L'"antiginnastica" di Bertherat

Dal periodo intrauterino fino al 3° mese, la colonna vertebrale si presenta come la lettera C. Quando iniziamo a tenere la testa eretta, verso il 6° mese, compare la curva cervicale. La curva lombare si sviluppa dal 9° mese e la colonna vertebrale presenta una conformazione simile alla lettera S.

Nell'"antiginnastica" della Bertherat il corpo risulta organizzato in 5 insiemi funzionali chiamati "catene muscolari" ossia grandi "elastici" di cui quello principale comprende tutti i muscoli che, partendo dalla nuca e correndo lungo il dorso e la parte posteriore delle gambe, arrivano fino alla pianta del piede.

Le catene muscolari si caratterizzano per la loro interdipendenza: un'azione qualsiasi provoca un effetto in tutta la catena che si comporta come se fosse un'unità.

Per la Bertherat l'equilibrio posturale richiede un progetto globale finalizzato a rilasciare e ad allungare consapevolmente l'apparato muscolare nella sua globalità e la catena muscolare posteriore.

La ginnastica medica ci ha sempre portati a pensare che i nostri problemi posturali siano da ricondurre a una "mancanza di forza" e che dunque nell'irrobustimento risieda la soluzione.

La teoria di Mézières sosteneva non solo che non servisse a nulla lavorare in funzione correttiva su di un singolo muscolo, ma che l'accresciuta e squilibrata forza muscolare fosse responsabile delle deformazioni che si volevano curare.

In una seduta di antiginnastica l'insegnante propone agli allievi di assumere posizioni del corpo insolite nelle quali i soggetti possono consapevolmente percepire le loro tensioni.

### **L'auritmica pedagogica di Steiner**

L'educazione fisica è sostituita da una disciplina chiamata "euritmia", simile a una danza. Nell'euritmia steineriana il corpo, la musica, la parola tendono ad essere associate nell'intento di tradurre, attraverso il movimento, i principi armonici delle manifestazioni naturali universali.

Con i corpi gli allievi costruiscono attraverso il movimento figure geometriche; con la parola visibile il corpo diventa veicolo concreto di parole che esprime grazie alla decodificazione di vocali e consonanti.

### **Il corpo acquatico: lo "watsu" di Dull**

Nell'acqua i nostri corpi ritrovano la libertà.

Dull si dedica allo *zen shiatsu*, antica disciplina orientale basata sul principio di liberare l'energia vitale bloccata.

Nell'acqua calda il rilassamento muscolare, la flessibilità e la gamma dei movimenti crescono. Il continuo flusso di movimento che l'acqua suggerisce al corpo rende possibile, anche a persone con problemi fisici, il superamento di blocchi e limitazioni e l'apertura a nuove possibilità di espressione corporea.

*Warsu* è una via verso l'ascolto e la comunicazione che ci consente di entrare in contatto con spazi dentro e fuori di noi.

Lo watsu si pratica in coppia perché ci sono momenti in cui ci si abbandona rilassati ai dolci movimenti dell'azione del partner e momenti in cui si rende possibile il "massaggio" delle acque sull'altro, scoprendo dunque reciprocamente la possibilità di sostenersi e lasciarsi sostenere. Nello watsu avviene il processo di "*rebonding*" (riunificazione) grazie al quale c'è gioia nel dare e nel ricevere.

Centrale è l'ascolto dell'acqua, perché i movimenti possano fluire è necessario che tra i 2 corpi l'acqua scorra divenendo mediatrice del dialogo corporeo.

### **L'"organicità" del corpo di Grotowski**

Grotowski è un protagonista del teatro del 900, si è dedicato al *preteatrale*.

Riprese e sviluppò il "metodo delle azioni fisiche" di Stanislavski cercando di eliminare il velo invisibile fra gli attori e gli spettatori e cercare di coinvolgere quest'ultimi in una ricerca di sé stessi.

L'uomo di conoscenza dispone del *doing*, del fare, e non di idee e di teorie.

Attraverso il *training*, le azioni e le tecniche personali egli volle avvicinare ed esplorare questo territorio comune, per andare verso le radici preculturali dell'organicità corporea dell'uomo.

Il corpo, la relazione, la natura sono i suoi punti di applicazione del suo *stage* che coinvolge uomini e donne di culture diverse, stimolandole all'incontro a livello pre-verbale e pre-espressivo in un rituale collettivo che favorisca la condizione di una presenza corporea, di un esserci al di là delle differenze.

### **La voce come produzione corporea di Hart**

Grido e gesto sono legati fra loro: è impossibile gridare restando immobili.

Lapierre e Aucounturier distinguono il grido di richiamo (desiderio di essere riconosciuto come oggetto) dal grido di affermazione (volontà di essere soggetto).

Un approccio alla voce come strumento di conoscenza e di lavoro su di sé è presente al *Roy Hart*

*International Center* dove si formano cantanti, attori, danzatori, educatori e terapeuti corporei provenienti da tutto il mondo. Roy Hart fondò il gruppo alla fine degli anni 60. In questo percorso si scopre la presenza di diversi "risuonatori": il risuonatore cranico, il risuonatore toracico e il risuonatore addominale.

La proposta di Hart è quella di "dare voce al corpo" nei nostri contesti educativi.

### **Il "grounding" di Lowen**

Reich afferma che in ogni individuo è presente l'energia cosmica biologica, chiamata "orgone", caratterizzata dall'alternarsi ritmico di espansione e contrazione. La repressione di istinti sessuali nei bambini, secondo Reich è la causa del venir meno di un equilibrio biofisico e della comparsa di 5 caratteri prevalenti: *schizoide, orale, psicopatico, masochista, rigido*.

Questo studio permise a Lowen di parlare di "**BIOENERGETICA**", forma di terapia che combina corpo e mente, considerati funzionalmente identici.

Il lavoro della bioenergetica sul corpo si avvale sia di manipolazioni sia di esercizi sulla respirazione finalizzati a provocare nel soggetto l'instaurarsi di uno "stato vibratorio" dei muscoli. Questo stato vibratorio fa nascere tensioni profonde e ci permette di ottenere una "scarica" che si manifesta in un *grounding* (approccio dei piedi sulla terra).

### **La relazione corporea di "simpatia" di Ambrosi**

Ambrosi lavora per correggere gli eccessi reichiani, delle "mode bioenergetiche" e delle "catarsi ad ogni costo". Per Ambrosi ognuno di noi localizza le sue tensioni in forme particolari e in parti differenti del corpo ma queste tensioni non possono essere solo "scaricate" ma si deve ricorrere anche a una soluzione verbale.

Nelle relazioni educative è fondamentale la capacità di stare con l'altro, di essere "presenti" all'altro con le sue difficoltà, con il suo processo di crescita. Uno "stare con" che si risolve in un'attitudine segnalata dalla disponibilità alla "simpatia", nel senso etimologico di "vibrare con". Questa "vibrazione" ci permette di sentire l'altro comunicandogli il nostro "sentirlo" attraverso il corpo.

## EDUCARE IN (QUASI) TUTTI I SENSI

L'educazione in tutti i sensi è qualcosa di più e di diverso della somma delle risorse di singoli organi; che il nostro vedere-sentire-toccare-ascoltare non si riduce ai nostri sensi ma si allarga anche al gioco sovrapponibile e intrecciato con essi. Inoltre la percezione dei sensi ci espone a esperienze comportamentali e affettive.

Per far vivere il corpo nei contesti educativi è importante la presenza di comunicazione aperta a molti linguaggi.

Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'embrione umano. La nostra pelle non solo riflette il nostro stato psicofisico, ma contribuisce a determinarlo. Si dà importanza al *grooming* diffuso non solo negli esseri umani ma anche negli animali.

Montagu ha utilizzato la dimensione delle esperienze cutanee per comparare culture diverse e ha trovato delle differenze.

Il massaggio è una tecnica per stimolare riflessi superficiali e profondi con diversa intensità in zone diverse del corpo.

Fitzgerald, tracciò una mappa del corpo umano in cui ai diversi organi corrispondono punti della pelle, delle mani e dei piedi in base a un principio di derivazione *ologrammatica*. *L'olografia* è una tecnica fotografica senza obiettivo per cui 2 onde luminose, incontrandosi danno origine all'immagine tridimensionale.

Munari propose il *mondo tattile*: libri o oggetti che si possono apprezzare toccandoli. Crede nell'importanza del bello nei luoghi del fare educazione, sostenendo una nozione estetica che non si accontenta del solo godimento visivo ma anche coinvolge tutti i sensi.

Prima dell'avvento della scrittura, il linguaggio e la comunicazione orali ponevano l'udito al vertice della gerarchia dei sensi.

Tomatis curò le sordità dei traumatizzati della Grande Guerra, il suo metodo affronta i disturbi dell'attenzione, dell'apprendimento, della relazione e della comunicazione facendo riascoltare a bambini e adulti la voce registrata della madre, la musica di Mozart o il canto gregoriano attraverso un apparecchio chiamato "orecchio elettronico". Secondo questo metodo si può introdurre un buon equilibrio psicofisico, un corretto schema posturale e motorio e al contempo garantire un buon ascolto.

Prima di intellettualizzarlo e razionalizzarlo, l'educazione deve permettere al bambino di vivere il ritmo.

Lo schema corporeo fa riferimento alla percezione visiva. Alla nascita le sensazioni visive fanno riferimento a macchie di luce rossa e forme indistinte. Solo quando la mente è in grado di conservare l'esperienza passata, l'interpretazione si fa veloce e automatica.

Bates propone una serie di esercizi che integrano la dimensione corporea, la dimensione rappresentativa e un appropriato regime alimentare. Ad esempio: *palming* che consiste nel rilassamento dei muscoli oculari.

Il corpo è capace di disporsi all'ascolto, un corpo "presente e rallentato". "Rallentato" allude alla capacità di *stare* nell'ascolto e di porsi in relazione senza necessariamente dover *fare* qualcosa. Si conosce attraverso il corpo quando ci si rende disponibili a prendere e a perdere tempo: quando si è rilassati.

Il rilassamento è la strategia che mette in contatto diretto col corpo; introduce nuove condizioni; apre all'esperienza a "occhi chiusi".

Le tecniche di rilassamento si possono introdurre in 2 forme:

- *globale*: il soggetto sperimenta il rilassamento diffuso grazie all'ascolto di musiche e a una presa di coscienza del corpo
- *segmentaria o analitica*: indotto portando a contrarre volontariamente per alcuni secondi, per poi rapidamente decontrarli, gruppi muscolari isolati.

## A ORIENTE DEL CORPO

Attualmente si è alla "conquista del tempo". L'insegnante identifica la sua professionalità nel momento in cui mette a punto "s sofisticate" tecnologie di programmazione, apprendimento e verifica.

Nonostante i cambiamenti in atto noi *continuiamo a vivere abitando un corpo* che si caratterizza per essere riorganizzato attraverso processi vitali e interdipendenti e dal ritmo *estremamente lento* rispetto alle modalità esteriorizzate raggiunte dai processi corticali superiori.

Questa "schizofrenia" comporta una mancanza di spazio interiore, e giustifica l'urgenza e la ricerca di una nuova idea di formazione che sappia recuperare l'importanza della dimensione soggettiva e il rapporto con sé stessi.

La terapia e la formazione in senso autobiografico coincidono con lo "sforzo" delle reminiscenze (*memoria e ricorso* significano *attenzione e consapevolezza del proprio corpo*).

La "scoperta" dell'Oriente ha esercitato un peso sulla formazione di giovani occidentali. L'oriente non distingue lo studio astratto dalla ricerca concreta del benessere psicocorporeo dell'uomo ma si basa sul dato intuitivo entrando nell'esperienza diretta come ad esempio lo yoga.

Gli *yoghi* si affidano all'ascolto del corpo. Agendo sul corpo e sulla respirazione, lo yoga facilita la regolazione e la coordinazione involontaria del funzionamento complesso del corpo e induce le condizioni per il benessere psichico.

Si riconosce allo yoga una visione del corpo come luogo di esercizio e di "sviluppo dell'intelligenza", lo considera "metodo di auto-miglioramento individuale".

Appellandosi ai *veda*, i *brahmini* imposero nei secoli il rispetto della rigida gerarchia di caste, l'osservanza di tutte le regole da loro prescritte, assicurandosi il potere religioso, sociale e politico indiano. Verso la fine dell'era cristiana e in piena crisi dell'ortodossia *brahminica*, grazie allo yoga, si diffuse una spiritualità più concreta. I *brahmini* cercarono di ostacolarne la diffusione, ma non poterono rinnegare lo yoga. Il testo di riferimento principale dello yoga è lo *Yogasutra* composto da 4 parti e da 195 *sutra* interdipendenti.

La scansione della ricerca dello yoga contempla *asana* (consapevolezza del corpo, delle sue attitudini e posture), *pranayama* (consapevolezza del respiro) e il *dhyana* (mediazione).

"Tutto è nel corpo": il corpo, la respirazione, la meditazione sono 3 momenti di un identico processo.

Una seduta di yoga inizia con la coscienza del corpo: si va dalla "periferia" (arti, bacino, testa) verso il "centro" (colonna vertebrale). A un certo punto accade che il corpo si immobilizza e diventa principale l'ascolto del respiro, a sua volta esperienza di un movimento, piccolo e più interno, che permette di scoprire l'esistenza di attimi di sospensione tra un respiro e l'altro.

Questa tecnica permette di vivere le corrispondenze fra i "silenzi" del respiro e gli "spazi" nel fluire dell'attività mentale.

La via orientale al corpo ci mostra quanto illusoria sia la convinzione di poter fondare la nostra identità su di una rappresentazione dell'io stabile, fissa e unitaria.

Lo schema corporeo cambia nel tempo ma "troppo lentamente perché sia possibile accorgersi dei suoi cambiamenti mentre avvengono".

Mindell sostiene che molte delle difficoltà che le persone incontrano a livello del linguaggio sono dovute al fatto di essere spesso "bloccate in un unico canale", proprio quello meno comodo che produce disagio.

Questo comporta la capacità di "cambiare canale".

Permettere al corpo di agire nel contesto formativo impone il ritrovamento e il contatto con le nostre radici biologiche, insegna a transitare da un'area all'altra, costringe a vedersi più globalmente e da più punti di vista.

## NUOVE PROSPETTIVE ED ESPERIENZE SAPERI DISCIPLINARI E IDENTITA' CORPOREE

Negli anni 70 si aprì la stagione di "a scuola con il corpo" che esprimeva l'esigenza di un fare educazione attento alla soggettività, a cominciare dalla disponibilità dell'insegnante.

Fu l'avvio dei laboratori nelle scuole a dare avvio alla "pedagogia attiva" nel 900. Esempi sono: la Montessori e Pizzigoni a Reggio Emilia. Con il successo dell'epistemologia genetica di Piaget, l'attivismo divenne una teoria pedagogica dotata di fondamenti scientifici. In Italia fu rappresentata dal *Movimento di Cooperazione Educativa*.

Nella rappresentazione ideale la cura educativa evoca un contesto fatto di vicinanza di cuori (emozioni) e di corpi.

Oggi la cura di sé si risolve in 2 paradigmi: ospedale (corpo-organismo) e la palestra (salutismo, efficientismo).

La scuola offre ai bambini una rappresentazione della conoscenza del mondo caratterizzata dalla frammentazione e dalla divisione come ad esempio la divisione del corpo dalla mente.

I saperi mostrano la loro inadeguatezza a essere trasmessi e appresi, non motivando il dialogo delle nuove generazioni con la conoscenza. Il punto fondamentale dell'insegnare è *come* trasformare le informazioni in conoscenza.

A scuola si parla quasi esclusivamente delle scoperte degli altri e ben poco delle proprie: si parla DI ma meno CON.

L'*approccio autobiografico* configura occasioni d'educabilità cognitiva, di rivitalizzazione e di contestualizzazione dei saperi.

L'autobiografia nelle scuole intende:

- creare occasioni per sviluppare nei ragazzi momenti di consapevolezza e autostima rispetto alla loro identità favorendo l'espressione

- abituare gli studenti a prendere la parola, ad ascoltarsi e ad ascoltare gli altri
- costruire insieme una modalità comunicativa circolare
- sperimentare la possibilità di "dirsi" attraverso i diversi codici linguistici.

Lo sguardo autobiografico sollecita alla scoperta di quanto "a forza di guardare si tenda a dimenticare che si è guardati".

Il teatro è la metafora di "mettere in scena" l'attenzione degli studenti. Nel teatro si annulla il palcoscenico, si confondono attori e spazio.

Eugenio Barba propone 4 prototipi di spettatori al quale il regista/educatore deve rispondere per trasmettere il suo messaggio:

- farsi capire dal bambino che "vede le azioni alla lettera"
- spettatore che pensa di non intendere il significato dello spettacolo
- spettatore minuziosamente informato di tutti i contenuti dello spettacolo
- spettatore sensibile.

Se la parola non riesce ad arrivare la presenza rimane nel *tono della voce*, nella *prossemica*, nell'espressione del *gesto*, nella mimica del *volto*, nel movimento degli *occhi*.

## FUORI LUOGO. APPUNTI DAL DIARIO DELLA FORMAZIONE

C'è il bisogno di avventura in età adulta che è dovuta a una mancanza di esperienze vissute da bambini e adolescenti. Ci sono 2 esempi:

- "scudo della fiducia": narra di un giorno e di una notte trascorsi, in occasione di un campo-scuola, con un gruppo di bambini piccoli di città che non sapevano cosa significasse stare da soli in un bosco. Nel bambino che ci sta di fronte si riflettono paure, desideri, conoscenze e insicurezze di "quell'altro" bambino che vive in noi. La paura necessita di un tempo per essere elaborata, permettendo di rivelare l'altra faccia che la equilibra. Il bambino ha anche bisogno di non sentirsi solo, di avere affianco un adulto che sia in grado di contenere la sua paura
- "attraversare un bosco di notte" si riferisce all'Educazione degli adulti. Quando si è adulti, conoscere implica "spiazzamento" come *l'implicazione* e la *compromissione*. L'IMPLICAZIONE è legata alla logica di relazioni spesso difficili e intricate. COMPROMETTERE significa modificare un'azione o situazione difficile o rischiosa che ha conseguenze a lungo termine. Nella compromissione c'è sempre un "terzo", un osservatore esterno, ma anche un "io osservatore", che giudica, e valuta. Un percorso formativo è un percorso di *sensemaking* cioè di costruzione, individuale e sociale, della realtà. Quando gli adulti trattano le emozioni verbalmente è spesso per rassicurare e rassicurarsi attraverso la razionalizzazione e la normalizzazione. Invece, il valore dello spiazzamento sono ritrovabili nel disorientamento, nell'interrogazione, nel muoversi a tentoni nel buio. Le condizioni della formazione (metodi, linguaggi, contesti) influenzano la capacità e la disponibilità a tener conto delle *proprie* emozioni e a portarle nel lavoro di autoconoscenza. Come in un *puzzle*, il racconto di sé si sviluppa all'interno del processo, grazie a modalità plurime di narrarsi di cui resta unico interprete il soggetto, nel gioco dei rispecchiamenti e dei rinvii che il contesto co-costruttore suggerisce.

Il concetto di *risonanza* spiega che cosa succede quando le energie di un gruppo di adulti vengono liberate. Com-prensione è un concetto vicino all'*entropatia* intesa come "presupposto della relazionalità e del poter guardare l'altro, pensando al modo in cui egli sta guardando il mondo".

La rottura degli schemi abituali della formazione apre orizzonti ma anche perplessità e inquietudini.