



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

Dipartimento di Scienze Mediche

Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport (LM 68)

Tesi di Laurea Magistrale

TITOLO:

Studio esplorativo basato sul laboratorio esperienziale di consapevolezza corporea e su proposte di Movimento Biologico con i bambini della primaria presso la Casa delle Meraviglie.

Exploratory study based on the experiential laboratory of body awareness and on Movimento Biologico proposals with primary school children at the Casa delle Meraviglie.

CANDIDATO

Silvia Bravin

RELATORE

Paolo Bianchini

CORRELATORE

Stefano Spaccapanico Prietti

ANNO ACCADEMICO 2021/2022

INDICE

INTRODUZIONE	4
<i>DA DOVE NASCE L'IDEA DI QUESTA RICERCA?</i>	4
1.1. <i>Educazione ed istruzione</i>	6
1.2 <i>La Casa delle Meraviglie</i>	8
2. QUADRO TEORICO	13
2.1 <i>LE DIVERSE REALTA' EDUCATIVE</i>	13
2.1.1 <i>OUTDOOR EDUCATION</i>	13
2.1.2 <i>IL METODO MONTESSORI</i>	16
2.1.3 <i>JOY OF MOVING</i>	20
3. MOVIMENTO BIOLOGICO	23
3.1 <i>Avere o essere un corpo?</i>	23
3.2 <i>Raggiungimento di scopi o ricerca di sensi?</i>	24
3.3 <i>Come si può studiare il movimento dell'essere umano?</i>	27
3.4 <i>Il Movimento come processo pedagogico</i>	31
4. LA STRUTTURA DEL PROGETTO: LABORATORIO IN PRIMA	34
4.1 <i>AREA DI RICERCA</i>	34
4.2 <i>PARTECIPANTI</i>	35
4.3 <i>MATERIALI E METODI</i>	35
4.3.1 <i>La struttura del Laboratorio</i>	35
4.3.2 <i>Le ore nel bosco</i>	36
4.3.3 <i>Le ore in aula</i>	38
4.3.4 <i>MATERIALI</i>	40
4.4 <i>ANALISI DEI DATI</i>	41
4.4.1 <i>La neurofenomenologia</i>	42
4.5 <i>DATI</i>	48
4.5.1 <i>Raccolta dati</i>	48
4.5.2 <i>Domande e risposte post laboratoriali</i>	49
5. OSSERVAZIONI E RISULTATI GENERALI	53
6. CONCLUSIONI	57
ORIZZONTI	59
RINGRAZIAMENTI	62
	3

BIBLIOGRAFIA	65
SITOGRAFIA	68
ALLEGATI	69

INTRODUZIONE

Da dove nasce l'idea di questa ricerca?

Da qualche tempo hanno iniziato a crescere dentro di me importanti dubbi, che ho sentito essere ancora maggiori dopo alcuni laboratori e corsi che io stessa ho praticato (tra i quali Joy of Moving e Movimento Biologico), dopo discussioni e osservazioni rispetto a differenti realtà, italiane e all'estero. Esiste un modello ideale di scuola? E di educazione fisica? Come possiamo migliorare quelli esistenti che da anni mostrano segni di lacune? Di cosa hanno bisogno i bambini oggi? È possibile sviluppare un metodo incentrato sulle loro esigenze? E poi ancora, forzare nell'inculcare i gesti tecnici di uno sport nei bambini di 5, 6, 7 anni sembra essere necessario per ottenere, poi, atleti professionisti, ma cosa succede nel frattempo all'interno dei loro corpi e delle loro menti? Ad esempio nel lasso di tempo e di vita, tra un allenamento e un altro? E cosa succederà loro una volta conclusa la precoce carriera sportiva, se mai avrà un inizio?

Grazie a questi ed altri interrogativi, e grazie al lavoro con la Scuola delle Stra-ordinarietà e al professore e maestro Marco, mi sono avvicinata al concetto di scuole nel bosco, scuole montessoriane e infine scuole parentali. La curiosità mi ha poi portato a trovare e conoscere la Casa delle Meraviglie, in cui sono stata accolta e che mi ha accompagnato in questa ricerca esteriore ed interiore. Grazie ai profondi e curati studi e sviluppi sul Movimento da parte di Stefano, sono potuta entrare nella quotidiana consapevolezza della potenza e della bellezza del mio corpo e di quello degli altri, svelandone le essenze e le intrinseche connessioni.

1. IL CONTESTO

1.1. Educazione ed istruzione

Educare, dal latino è un composto della particella *e* che significa da, di, fuori, e *ducere* ovvero condurre, trarre. Perciò il suo significato è portare fuori, aiutare con opportuna disciplina a far emergere le buone inclinazioni dell'animo e le potenze della mente.

Più propriamente, l'educato è chi conosce il valore delle cose nella propria vita, chi è in grado di esprimersi nel riguardo di questo valore, non secondo leggi esterne imposte, ma secondo leggi morali e culturali che con l'educazione hanno iniziato a respirare scaturendo dal profondo della persona, espressioni del bambino che maturano conoscendo il mondo, espressioni dell'adolescente che inizia a fare i conti con sé stesso e con gli altri, espressioni dell'uomo capace di apprendere ed asserire.¹ L'educazione, scrive D'avenia, serve a trovare il desiderio che anima ciascuno, per essere vivo.²

Insegnare d'altronde, da *in* e *signare*, ha significato di imprimere, fissare, incidere segni e immagini, in senso figurato certamente, nella mente; lascia però un sapore di atto eseguito con una certa durezza, e soprattutto indelebile. Chi è l'insegnato? In questo aggettivo si intravede un'azione subita, in modo passivo

Le idee di realtà parallela alla scuola tradizionale nascono da un bisogno di genitori e bambini di cambiamento, di cura, di attenzione specifica e soprattutto di riavvicinamento alla natura, sia intesa come mondo vegetale e animale, sia in quanto natura insita e innata nel bambino che tende sempre più ad evanescere nell'adulto che diventa e nella società che lo circonda.

Nel lontano '67 Don Milani scriveva, insieme a un piccolo gruppetto di alunni della scuola dell'obbligo, "La scuola non può essere che aconfessionale e non può essere fatta che da un cattolico e non può esser fatta che per amore (cioè

¹ <https://unaparolaalgiorno.it/significato/educare>

² https://www.corriere.it/alessandro-d-avenia-ultimo-banco/22_gennaio_10/scuola-senza-talento

non dallo Stato). In altre parole la scuola come la vorrei io non esisterà mai altro che in qualche minuscola parrocchietta di montagna oppure nel piccolo di una famiglia dove il babbo e la mamma fanno scuola ai loro bambini.”

Nella sua fiamma accesa per una rivoluzione scolastica, Don Milani considera le modalità in cui viene in Italia erogato il servizio scolastico, che poco peso hanno ancora oggi, sommerse da chili di scelte burocratiche e sempre più politiche. Infatti le decisioni prese nei confronti del sistema scolastico sono spesso state proposte per valorizzare uno o l'altro partito politico, piuttosto che per incentivare miglioramenti effettivi per studenti, insegnanti, strutture e tutti i componenti che ne permettono un buon funzionamento e qualità. Non a caso, gli investimenti sull'educazione in Italia sono tra i più bassi e peggio gestiti in Europa, ovvero dell'8% della spesa pubblica³, soprattutto per quanto riguarda l'istruzione terziaria. Questo scarso valore implica strutture inadeguate, abbandono scolastico e analfabetismo funzionale, devalorizzazione della professione di insegnante, maggiori disuguaglianze di classe e si traduce in minori possibilità per i futuri adulti di sviluppare un senso critico, di comprendere le situazioni quotidiane nazionali e non, e di aiutare la società con piccoli grandi miglioramenti.

Per quanto riguarda l'infanzia, sono stati fatti passi avanti, e il tasso di iscrizioni negli ultimi anni è aumentato notevolmente arrivando al 15% in Italia, sebbene rimanga notevolmente sotto la media del 46% dei paesi dell'OCSE (OCSE, 2020). E la quantità dei numeri è importante per garantire una diffusione educativa e sociale, ma qual è il livello qualitativo, l'attenzione e la cura che viene offerta per un sano sviluppo nella fascia di vita di maggior assorbimento cognitivo e motorio?

³ Dato tratto dall' OECD (Organizzazione per la Sicurezza e la Cooperazione in Europa), *Un'occhiata all'istruzione*, 2020

1.2 La Casa delle Meraviglie

“La Casa delle Meraviglie nasce dopo l’estate del 2018 dall’esigenza di alcuni genitori di donare a bambini e bambine uno spazio dove poter crescere nella direzione dell’essere piuttosto che del dover essere. Un luogo dove ognuno è accolto nell’espressione del proprio talento, dove vengono valorizzate curiosità, fantasia, autonomia, capacità di stupirsi, immaginazione, creatività e autostima, dove si possono cercare e affinare gli strumenti per cavarsela nelle situazioni della vita. La Casa, in cima alla collina di Torino, si chiama “delle Meraviglie” perché ha tra gli obiettivi fondamentali il costante ricorso alla valorizzazione dello stupore attraverso il gioco non solo per divertirsi, ma anche per imparare, confrontarsi e consolidare la propria autostima. La Casa delle Meraviglie vuole essere un semenzaio per tutti coloro che scelgono di individuare, piantare e innaffiare i propri sogni, un contenitore nato per accogliere adulti e bambini che abbiano voglia di condividere tempo, conoscenza, creatività. Qui ogni bambino/a è osservato come un singolo seme che, avendo particolarità uniche e differenti dagli altri, avrà bisogno di un contesto e di attività ad hoc per crescere in armonia e nei tempi che gli sono propri. Non si pretende un ritmo di crescita comune a tutti i bambini, ma si cerca quotidianamente di creare varie situazioni che permettano a ciascuno di evolvere secondo il proprio percorso. Il principio è il “lasciar scorrere”, lo smettere di vivere nel controllo e, anzi, affidarsi alla Vita. Ogni giorno alla Casa delle Meraviglie si trascorre molto tempo all’esterno, qualunque sia la condizione atmosferica: nel giardino o nel Bosco (il Parco della Maddalena confina con la Casa) i bambini sono lasciati liberi di correre, giocare, saltare nelle pozzanghere, rischiare, proporre, sperimentare, sbagliare, oziare, salire sugli alberi, arrabbiarsi, sporcarsi, ripetere, cambiare idea, prendersi la responsabilità delle proprie scelte, urlare di gioia, sfidare la paura e provarla.

Questo progetto nasce dal sogno di alcune mamme che hanno scelto di lanciarsi nella folle impresa di dare forma alle loro speranze. Convinse che per accompagnare al meglio i propri bambini nella crescita ci debba essere una solida rete di intere famiglie, hanno deciso di creare un’Associazione Culturale che coinvolga in prima persona i genitori nel progetto didattico. Fanno parte

dell'Associazione famiglie con bambini e bambine tra i 3 e i 9 anni. La compresenza quotidiana di età e necessità estremamente differenti è considerata un valore aggiunto, uno stimolo allo scambio, al confronto. A livello logistico, a seconda dei momenti e del tipo di attività il gruppo viene suddiviso in gruppetti della stessa età o di età diverse in funzione delle finalità.”⁴

Queste le parole di Alice, fondatrice e responsabile dell'associazione di promozione sociale a cui afferisce il progetto della Casa delle Meraviglie; parole che si trovano nella presentazione del sito citato in nota, che non potrebbero far trasparire migliore spiegazione della vitalità e del desiderio di creazione che caratterizza questa realtà. La prima sensazione che ho percepito alla Casa, stando solamente nel cortile ad ascoltare Alice, motrice iniziale di questa realtà, è stata una fresca accoglienza, per definizione un'apertura: ciò che così viene raccolto o ricevuto viene fatto entrare in una casa, in un gruppo, in sé stessi. Accogliere vuol dire mettersi in gioco, rendere partecipe di qualcosa di proprio, si offre, si spalanca verso l'altro diventando un tutt'uno con lui. E' stata una prima presentazione e conoscenza di entrambe le parti, in sintonia e in connessione; l'intuizione che sarebbe stato IL luogo in cui svolgere molto più che la ricerca di tesi, è subito arrivata.

Inizialmente mi è stato necessario un periodo di adattamento a questa incredibile realtà, affiancando le radici (ovvero le maestre) e i bimbi della primaria nelle loro giornate. Qui, il tempo non è solito scorrere in orari strettamente inquadrati per imparare le materie; ogni idea, lasciata libera di nuotare nel fiume incerto e perpetuo della conoscenza e ri-conoscenza, può poi germogliare in un fertile terriccio. Si fanno crescere curiosità, interrogativi che vengono raccolti e assaporati da tutti. Si discute insieme, sui come e sui perchè, per giungere a conclusioni che parrebbero valide, o che potrebbero essere smentite il minuto seguente. Tutto questo cercando di mantenere sempre un sottofondo di gentilezza, rispetto, com-prensione di sé e dell'altro. Tutt'altro che semplice, il percorso di crescita è ricco di pieghe, salite e discese, ma quando l'ambiente esterno ed interno, non solo nelle ore scolastiche, lavorano per

⁴ www.casadellemeraviglie.it

collimare la sintropia, le opportunità e i risultati che si possono creare sono straordinari.

Tutto questo è possibile, soprattutto grazie alle figure dei genitori, oltre che ai bimbi e alle radici, perché permettono un continuum a questo modo di crescere, lo rendono parte integrante della loro quotidianità. Infatti la scelta di entrare a far parte di questa realtà, non è solo data dal trovare nella struttura un posto adatto ai propri figli, in quanto diverso dalle molteplici realtà circostanti. Viene, invece, da subito portata alla luce la riflessione e la passione che muovono e nutrono l'associazione, ossia quella di formare una vera e propria comunità attiva e partecipativa, in cui ognuno porta le proprie idee e mette a disposizione i propri talenti e saperi per il ben-essere di tutti. Non si può che concordare e mettere in atto l'antico proverbio africano "per crescere un bambino serve un intero villaggio" per creare una rete di sostegno, aiuto, condivisioni e somma di energie, valorizzare il presente vissuto di ogni soggetto di tutta la comunità educante. Chi ha la passione, ad esempio, per il giardinaggio si può occupare della crescita e cura dello spazio esterno, chi ha doti culinarie, aiuta la creazione dei piatti genuini e proporzionati, come è importante più che mai nella fascia evolutiva per il benessere ("sono ciò che mangio" scrisse il filosofo tedesco Feuerbach, infatti il cibo altro non è che energia, nutrimento per il nostro organismo, a livello fisiologico e cognitivo), chi ancora ha esperienze artistiche e musicali le mette a disposizione per momenti laboratoriali e percorsi strutturati.

Insomma, è un luogo di apprendimento e crescita sì per i piccoli, ma anche per i grandi, che non dovrebbero mai pensare di considerare la propria vita perfetta e finita, ma una continua evoluzione e ri-apprendimento, vorrei citare una recente riflessione pubblicata sui Social (il 30 aprile 2022) dal poeta Franco Arminio:

Cose che ho imparato questa sera.

Non raccontarti la tua vita
come se tutto ti fosse chiaro.

Non credere di saperne
più del tuo corpo di salute

e malattie: il tuo corpo
appena può prova a guarire.
Affronta con coraggio l'idea
che si muore. E' una sfida che vinci
ogni giorno e che perderai
solo alla fine quando non avrai
più niente da perdere.
Esistono amicizie e amori
che si formano in poche ore
e durano tutta la vita.
Si vede subito,
si vede benissimo.
Infine: continua ad andare in giro,
ma non per fuggire, cammina
perché il mondo finisce
dove ti trovi ricomincia dove arrivi.
La bellezza che incontri
non è una compagnia,
ti dà solo la forza per camminare ancora; sappi che
incontrerai
la commozione
di altre meravigliose solitudini
vicinissime alla tua.

Dopo qualche tempo, in cui ci siamo potuti conoscere a vicenda, mi è stata concessa l'occasione di proporre dei laboratori di Movimento; dapprima con tutti i ragazzi insieme, in alcuni momenti pomeridiani quando c'era necessità, poi con i bimbi di 6 anni e, insieme alla loro radice, abbiamo iniziato un percorso in

modo più regolare. E' illustrato nel dettaglio al capitolo 4, nello specifico paragrafo sulla struttura del laboratorio.

2. QUADRO TEORICO

2.1 LE DIVERSE REALTA' EDUCATIVE

Metodi di movimenti ed educazioni alternative, per la realtà scolastica e non, sono studiati e sperimentati da diversi decenni; importanti e conosciuti punti di riferimento sono le teorie montessoriane, l'influenza steineriana e l'outdoor education. Alla Casa delle Meraviglie non si segue rigidamente un metodo e modello in modo oggettivo, rigido, ma si accolgono diverse parti di ognuno, quelle che si adattano di più a tutte le persone presenti, sia grandi sia piccoli, che sono l'anima e il motore della comunità. E anzi, si è sempre pronti a sperimentare nuove idee e teorie contribuendo a rendere il progetto dinamico, fertile, che fa propria una prospettiva di inclusione e creazione innovativa.

Inoltre i due approcci che ho portato ai bambini, dopo aver iniziato a conoscerli e praticarli personalmente, sono il Movimento Biologico e il Joy of Moving. Riguardo entrambi, ho recentemente avuto i primi contatti e approcci, e mi hanno coinvolto ed entusiasmato da subito per la loro grande adattabilità a diversi contesti, situazioni, e soggetti, per l'apertura nei confronti di sperimentazioni e diverse applicazioni, e quindi per la libertà di azione che prevedono si possa mettere in atto. Queste caratteristiche li rendono approcci con un grande potenziale, a discrezione dell'adulto che li adotta.

2.1.1 OUTDOOR EDUCATION

“Rampante, che bellissimo aggettivo: colui che s'arrampica su un albero e va sulla cima, ma anche colui che va oltre, che sceglie coscienziosamente di guardare il mondo da un'altra prospettiva qualsiasi essa sia: o all'ingiù o da più alto.”

Italo Calvino

“Perché educazione nel bosco? La natura stimola i 5 sensi; perché giocare con i materiali e gli “oggetti” non strutturati sviluppa l’immaginazione e, data la varietà e l’abbondanza, riduce i litigi. Perché all’aria aperta ogni bambino è libero di trovare il proprio livello di sfida, di difficoltà, e quando ha questa occasione, si mette in gioco al massimo delle sue possibilità; perché stimola sia l’autonomia sia la collaborazione, induce la ricerca di soluzioni per raggiungere gli intenti prefissati, incoraggia a sondare i propri limiti e a solidificare la fiducia in sé stessi, la motricità... Perché, ammettiamolo, infonde nei polmoni un gran senso di Libertà! Perché nel bosco si può coltivare l’attitudine a proteggere tutto ciò che ci circonda, e prendersi cura delle cose porta ad amarle, rispettarle, conoscerne il valore e a imparare il rispetto per la Vita. Nel bosco si fanno esperienze concrete e spontanee che poi si concettualizzano insieme. Nel bosco si appaga la sete di avventura quotidiana dei bimbi, che così imparano contemporaneamente due linguaggi, due approcci differenti alla vita nei luoghi: fuori la selvatichezza e negli interni l’accoglienza e la morbidezza. Nel bosco si alternano la continuità e la novità, due aspetti fondamentali nel nutrimento dei piccoli: dando nomi a tutto ciò che scoprono, poi tornando negli stessi luoghi si scelgono i medesimi percorsi per consolidare il senso di sicurezza, e quando arriva il momento giusto per il gruppo si cercano alternative, per cambiare “lenti”, per aggiungere le giuste dosi di novità e rinvigorire l’interesse.”⁵

Nasce in Danimarca negli anni ‘50 un progetto dal nome *vandrebørnehave*, ovvero “asilo a piedi”, ideato dalla mamma e pedagoga Ella Flatau. Qui i bimbi e gli adulti semplicemente passeggiano insieme, tra campi e foreste, e questo piccolo progetto può essere definito come l’inizio della pedagogia del bosco.

Insieme ai fondamenti teorici socio-costruttivisti, che si oppongono ai precedenti, comportamentisti, si apre la strada per l’esplorazione di questo binomio di movimento e natura anche in neuropsicologia, ecologia, ambientalismo, e infine nelle scienze motorie.

⁵ Manes E., L’asilo nel bosco. Un nuovo paradigma educativo, 2016

Per comprendere la chiave di lettura dell'educazione nel bosco, è necessario trovare la sintonia e il rapporto di parità tra uomo e natura, quindi il rispetto e il riconoscimento del profondo legame biologico che da sempre ci connette. Ancora in norvegese, il termine *friluftsliv*, letteralmente "vita all'aperto", denota un'esperienza di profonda connessione con l'ambiente, "grazie alla quale una persona si sente a casa quando è in mezzo alla natura selvatica, anche in luoghi in cui non è mai stata" (Kubala 2005, Gelter 2000). Non è una singola esperienza, ma uno stile di vita, in cui pratica, valori e identità si uniscono in una visione del mondo non antropocentrica.⁶ Si rafforza il senso di comunità, di sicurezza e consapevolezza profonda dell'unità ambiente - uomo - altri esseri viventi.⁷ Importante anche il senso di vivere la dimensione naturale senza l'arroganza di ottenere un beneficio egoistico, ma per il semplice godere dell'esistenza reciproca, guardare un orizzonte di buone pratiche e riflessioni di grandi e piccoli.

Nel bosco, luogo che può definirsi magico, un peso importante è dato al gioco libero, non per abbandonare i bambini a sé stessi, ma per lasciar loro spazi e tempi e iniziare a praticare l'auto-regolazione e l'autonomia. Inoltre è stimolato il "learning by doing", ovvero imparare tramite esperienza diretta, in prima persona, secondo stimoli sempre diversi. I protagonisti della pedagogia in natura sono loro, quindi gli è in parte affidata, e insieme ai grandi, la decisione sulle regole dell'apprendimento. Con queste condizioni, il motore della motivazione intrinseca è sempre una fiamma ardente; mentre l'obbligazione e la noia sono agli antipodi rispetto al concetto di imparare.

Nell'ottica della continuità di senso e di pratiche tra esterni ed interni si trovano i BEN (Bisogni Educativi Naturali). "Il sapere teorico-pratico della psicomotricità e le più recenti scoperte nel campo delle neuroscienze ci dicono, infatti, che esistono bisogni che potremmo definire naturali in quanto appartenenti al nostro DNA costitutivo, in quanto biologici, innati, transculturali, specie-specifici". (L. Carpi, 2017). Sono essi punto di partenza per una riflessione condivisa attorno

⁶ Negro S., Pedagogia del bosco, Terra Nuova Edizioni, 2019 cit. p.6

⁷ Ivi pp-6-7

a ciò che favorisce o limita la buona qualità degli apprendimenti e della relazione (con l'adulto, con i pari).⁸

I benefici tra l'altro, non arrivano solo dal bosco, ma dal semplice stare all'aperto vicino alla verde natura, come risulta da numerosi studi e review. E' stato riscontrato che l'attività fisica in ambienti naturali è infatti associata a una riduzione del rischio di cattiva salute mentale in misura maggiore rispetto all'attività fisica in altri ambienti (Mitchell R., 2012); l'esposizione a normali contesti naturali nel corso delle comuni attività del doposcuola e del fine settimana può essere ampiamente efficace nel ridurre i sintomi del deficit di attenzione (ADHD) nei bambini con sintomi gravi e si hanno simili risultati anche nei bambini senza sintomatologie (Frances et Al., 2004). E' perciò ampiamente diffuso e consigliato il trascorrere del tempo outdoor, sia per i piccoli, ma anche per i grandi, che ne traggono vantaggi quali una maggiore intensità e quantità di attività fisica, benefici sul medio-lungo termine di muoversi maggiormente, l'avvicinamento alle norme previste dalle linee guida sulla salute, redatte dall'OMS, una buona assunzione di vitamina D.

2.1.2 IL METODO MONTESSORI

“L'educazione dei bambini è il problema più importante dell'umanità...

Bisogna ricostruire una nuova educazione che cominci fin dalla nascita.

Bisogna ricostruire l'educazione basandola sulle leggi della natura e non sui pregiudizi degli uomini.”⁹

Maria Montessori, già un secolo fa circa, aveva capito che c'era bisogno di spostare l'attenzione dell'adulto che riversa le proprie esigenze e interessi,

⁸ Tratto da Michela Schenetti e Ilaria Spisni in Rete Nazionale delle Scuole all'aperto <https://scuoleallaperto.com/2020/03/18/essere-scuole-aperte-eallaperto-ai-tempi-del-covid-19/>

⁹ cit. di Maria Montessori, tratto da Libertà e amore di Balsamo E., 2010, p. 14

trainando un distopico bambino ideale, verso un accompagnare con partecipata attenzione il bambino reale e la sua spontanea natura autopoietica. Infatti le leggi universali che regolano la vita sono le stesse: così come nel montaggio di una costruzione con mattoncini di legno prende forma una struttura, superiore ad ogni singolo pezzo, e il bambino ne scopre la grandezza, così si aggregano gli atomi che formano alberi e boschi che hanno portato la vita sulla Terra, e gli uomini ne riconoscono (o dovrebbero tornare a riconoscerne) la potenza.

“Un bambino può insegnare sempre tre cose ad un adulto: a essere contento senza motivo, a essere sempre occupato con qualcosa e a pretendere con ogni forza ciò che desidera” disse Coelho, e in effetti la pura felicità, il lavoro perseverante e la tenace volontà sono elementi intrinseci nell'essere umano, che hanno la possibilità di esprimersi fin dagli albori e, se coltivati nel tempo, aiutano la crescita e la realizzazione del Sé.

L'approccio Montessori non è un rigido metodo direttivo, ma piuttosto un saper guardare e avvalorare ciò che emerge, dare spazio a tutti i semi potenziali di elevarsi in modo unico. Il senso è dare, quindi, una cura individuale alla globalità dell'essere in quanto corpo, mente, anima. In questo modo si può avere una vera forza e flessibilità interiori per affrontare le prove e le domande della vita, che non sono strutturate e regolari come gli esami sui banchi di scuola.

I fondamenti che si ritrovano negli scritti montessoriani possono essere riassunti in quattro pilastri (Balsamo E., 2010) :

- Un ambiente adatto alle esigenze del bambino, con degli stimoli interessanti e diversificati (giochi con elementi semplici, naturali, per stimolare la creatività, la noia, la scoperta e l'intuizione);
- La libertà di scegliere e seguire i propri istinti e interessi, e quindi vivere nel presente ed appagarsi del proprio sviluppo;
- L'adulto mentore e custode, una luce che sta allo stesso passo, che accompagna e non interferisce dall'alto, ma anzi anch'egli si evolve insieme al bambino, riscoprendosi;

- La normalizzazione, intesa come processo di rivelazione del bambino della sua natura originaria. Normale non è qualcosa che è inserito in uno schema o modello creato artificialmente a posteriori, bensì ciò che cresce istintivamente secondo le leggi della natura.

“Perfezione e sicurezza devono svilupparsi nel bambino da sorgenti interne con le quali il maestro non ha nulla a che fare” (Montessori, 1952), anzi l’adulto dovrebbe fare ben attenzione a non interrompere il flusso dei processi psichici durante un gioco spontaneo o guidato, dovrebbe preparare l’ambiente e vigilare prevenendo, in caso, sgradevoli incidenti, in atteggiamento fiducioso e sereno, persino meravigliato.

I bambini dipendono dalla possibilità di sviluppare il loro potenziale creativo e questo è collegato con l’espressione del potenziale dei loro sensi. Chi è in grado di esprimere la propria potenzialità riguardo ai sensi, di conseguenza, esprime il proprio potenziale creativo, e potrà anche percepire la propria esistenza come “una vita protesa verso un senso” (Viktor Frankl in “L’uomo in cerca di Senso, 2017). Si può dire quindi che occorre scoprire il senso attraverso i sensi, ricordando che l’inizio della ricerca avviene già durante il periodo intrauterino, a 8 settimane, in cui si sviluppa il tatto, per acquisire il senso di confine della pancia.¹⁰

“L’esperienza del tocco e del movimento sono fondamentali per scoprire chi siamo noi e chi è l’altro, e come possiamo essere insieme in queste danza che è la vita! Sentire non significa solo essere stimolati passivamente; percepire non è solo ricevere passivamente gli impulsi; l’atto motorio non è solo una diretta risposta allo stimolo. C’è un’attività percettiva in quella motoria, come c’è un’attività motoria in quella percettiva.” (Bainbridge Cohen, 2020)

Se quindi i sensi sono una parte fondamentale, non si può che svilupparli se non attraverso il movimento di tutto il corpo, lo strumento più efficace per conoscere, ri-conoscere, esplorare e ricordare. “Il movimento è fattore essenziale per la costruzione dell’intelligenza, che si alimenta e vive di

¹⁰ Ivi pp. 107-109

acquisizioni ottenute dall'ambiente esterno. Anche le idee astratte risultano da una maturazione dei contatti con la realtà, e la realtà si coglie per mezzo del movimento. Le idee più astratte, come quelle di spazio e tempo, sono concepite attraverso il movimento. Questo è dunque il fattore che lega lo spirito al mondo.”

E ancora la Montessori scrive un passaggio a noi fondamentale: “La questione del movimento è la chiave di tutta la costruzione della personalità. Per compiere una vita superiore occorre prima compiere una sintesi della vita del pensiero e della vita motrice, senza della quale si rimane spezzati”. Inoltre spiega che “il fatto dell’obbligatorietà di due ore a settimana di movimento nelle scuole per far riposare dalla fatica mentale e far sfogare le energie, significa non aver compreso la fisiologia infantile. Non si è compreso che mente e movimento sono un’unità ed è separandole che nasce la fatica, opponendosi al fluire della vita, al corso naturale delle cose. Ed è quindi per questo che nella Casa dei Bambini non esiste l’ora di ginnastica, semplicemente perché essi non sono obbligati tutto il giorno al banco, si muovono nell’ambiente a loro piacimento, leggendo per terra, muovendo oggetti, occupandosi di faccende di vita quotidiana quali pulire, innaffiare, ordinare ecc. Oppure gli esercizi fisici vengono proposti con precisi sensi come appoggiare il piede sulla linea del pavimento mentre si porta un bicchiere con dell’acqua, muoversi senza urtare gli altri compagni o gli oggetti, in silenzio cercando di ascoltare il proprio respiro. In questo modo aiutiamo il bambino a costruire se stesso.”¹¹ Ho avuto il piacere di osservare che tutto ciò succede similmente anche alla Casa delle Meraviglie.

¹¹ Ivi p 111-115, cit. Montessori M., “Il segreto dell’infanzia” e “Il metodo del bambino e la formazione dell’uomo”

2.1.3 JOY OF MOVING

Ho partecipato alla formazione Joy of Moving, promossa dalla SUIISM dell'Università di Torino, nell'inverno 2020. E' stato il primo approccio al mondo scolastico per me, e dopo essere entrata silenziosamente in punta di piedi, ne sono rimasta affascinata, soddisfatta e ho concluso quel primo contatto con un interiore e, in parte esplicitato, sentito urlo di gioia. Ero incredula, e ancora un pò lo sono, perché una mia forte convinzione, fin dal primo anno di studi universitari, era di non voler diventare assolutamente un'insegnante di scienze motorie nel mondo scolastico, di non essere adatta a quel ruolo, a quella realtà. Posso dire con fermezza che la mia idea ha subito qualche variazione, o inversione di rotta. Probabilmente era il concetto di come si vive e si struttura l'educazione fisica che mi aveva fortemente condizionato. Questo corso è stato uno stravolgimento della visione tradizionale (che però purtroppo è ancora diffusa), in cui le ore dedicate al movimento fungono da accessorio sostituibile, a favore di un metodo forte ed educante per davvero, attraverso divertimento, empatia, partecipazione e coinvolgimento non solo degli studenti, ma dei maestri stessi. Ciò che si impara presto dai banchi di scuola è la qualità e la potenza di un professore o maestro che parla mosso dalla passione per l'argomento e dal desiderio di trasmettere ad ogni singolo allievo non certezze, ma ipotesi e dubbi, e di propagare il desiderio di ricerca personale, che è alla base di bisogni e istinti umani. E questo dev'essere ciò che muove anche un educatore di Movimento.

L'approccio del Joy of Moving si fonda su 4 interessanti pilastri, che coinvolgono il movimento e non solo. Sono l'efficienza fisica, la coordinazione motoria, le funzioni cognitive e la creatività e le abilità di vita. Questi domini sono ordinati in un giroscopio, in cui possono ruotare, intersecandosi e contaminandosi l'uno con l'altro, così come avviene nella realtà.

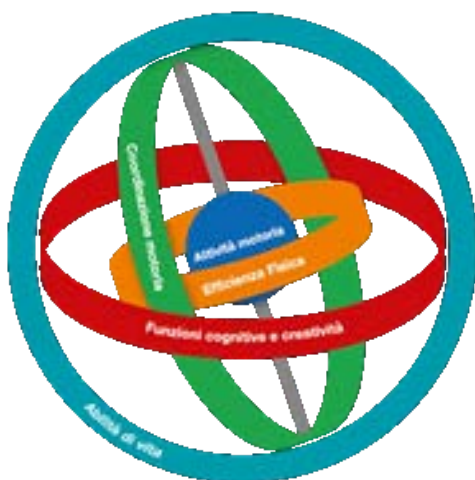


Fig. 1, Giroscopio dei 4 domini. Joy of Moving, 2015. Ideazione di Laura Sottovia

Il gioco di movimento caratterizzante il modello del Joy of Moving prevede l'acquisizione della motricità di base data dall'efficienza fisica, e il controllo e lo sviluppo della qualità dei movimenti, dato dalla coordinazione motoria. Questi sono i due domini più vicini all'attività motoria, che è il cardine e il fulcro del giroscopio, possiamo dire essere corrispondente anche al soggetto di attenzione di tutto il progetto del Joy of Moving: il bambino.

Ampliando i raggi si arriva alle funzioni cognitive e di creatività, alla base dell'intelligenza corporeo-cinestesica, ma che la trascendono per arrivare alla consapevolezza mentale, alla propriocezione e quindi all'incremento creativo delle potenzialità individuali. Infine, è stimolata nel bambino la valenza educativa comportamentale, l'aspetto relazionale ed emotivo, la partecipazione attiva e la cooperazione, e non ultima per importanza, la comunicazione tra pari; tutte caratteristiche importanti ed utili per le abilità di vita che ben presto serviranno all'adulto che diventerà.

Ciò che mi ha incuriosito maggiormente dell'approccio del Joy of Moving è il focus sulla qualità degli esercizi e giochi proposti, piuttosto che sulla quantità. Come descritto nel capitolo 2: "La variabilità è il cuore del metodo educativo", ed essa è fondamentale per un'attività motoria stimolante e vantaggiosa a livello fisico e mentale per il bambino. Intanto è riportata la sottile, ma importante differenza tra variazione e variabilità: la prima denota l'avere a disposizione un

ampio repertorio di comportamenti motori per una specifica funzione o uno specifico compito motorio, la seconda è la capacità di selezionare, dal repertorio acquisito, la strategia motoria migliore per una data circostanza (Pesce e Bellucci, 2015). Entrambe formano la base fondante per sviluppare le abilità di problem solving applicabili alla quotidianità.

Si possono mettere in moto due tipologie per giungere alla variabilità nell'apprendimento motorio: un approccio cognitivo, concentrato maggiormente sul modo in cui il cervello organizza i movimenti, inviando comandi ai muscoli che li eseguono (Schmidt e Wrisberg, 2008), e un approccio ecologico, che si concentra su come l'individuo percepisce e agisce nella sua interazione con l'ambiente (Corbetta e Vereijken, 1999).¹²

L'approccio cognitivo prevede principalmente l'utilizzo del metodo prescrittivo, formato da ripetizioni costanti, pratica per blocchi e una progressione lineare verso il cambiamento; da questo si potrebbe passare, per un apprendimento migliore, ad una pratica randomizzata, ovvero svolgere compiti diversi con una sequenza casuale e alla pratica variata, ovvero utilizzare varianti dello stesso gesto come il differente utilizzo della forza o della velocità.

Inoltre, risultano interessanti le osservazioni sulla polisportività e la multilateralità. La prima, concerne una pratica di più sport, utile per esperire diverse possibilità motorie, e si oppone alla specializzazione precoce, che va diffondendosi in un mondo sempre più affamato di star sportive iper-prestanti; la seconda, comprende l'utilizzo di esercizi derivati da diverse discipline all'interno di una sola, ed ha come base scientifica il coinvolgimento del transfer di apprendimento, ravvicinato se tra abilità motorie simili, o ampio se tra abilità motorie diverse che hanno dei punti in comune.

¹² Pesca, Bellucci, Joy of Moving, 2015 cap 2, pp.75-84

3. MOVIMENTO BIOLOGICO

Tornare al corpo per tornare alla Vita.

Tornare al corpo perché in Lui c'è la Vita.

Tornare al corpo in movimento perché è Lui che genera la Vita.

Tornare al Movimento del corpo perché è Lui che manifesta la Vita.

Stefano Spaccapanico Proietti¹³

3.1 Avere o essere un corpo?

Parlare di Movimento è parlare di vita, questo è il primo concetto chiave che si apprende dopo aver esperito la pratica di Movimento Biologico. Si apprende davvero in toto, come scritto nella teoria, *attraverso, con e per* il proprio corpo, che comprende (ovvero diventa pienamente cosciente, avvolgendosi in un abbraccio) sé stesso. Corpo che passa dall'essere un oggetto (Körp o körper Ding in tedesco, ovvero l'organismo cosa), vuoto contenitore di un pilota dormiente, robotizzato (termine derivato dal ceco robota, lavoro pesante/forzato che deriva a sua volta dall'antico slavo ecclesiastico rabota, servitù) ad essere un corpo soggetto (Leib in tedesco, deriva da Leben, ovvero vita e Liebe, amore), vissuto quindi *insieme* ad un attento e consapevole regista, che è anche attore, produttore, sceneggiatore e spettatore.

Quindi muoversi in modo biologico vuol anche dire vivere un percorso di profonda trasformazione interiore, passando dalla prospettiva di *avere* un corpo, a quella di *essere* un corpo.

Biologico è un corpo nella integrità delle sue funzioni, ma non solo, soprattutto nella sua personale e unica biografia, connubio di tempi, spazi, relazioni, esperienze e non-esperienze di vita.

Perché può essere tanto interessante questo pensiero di vivere e agire?

¹³ in Umanizzare il movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico. Armando Editore, 2021 p. 314

Il movimento è il collegamento tra il mondo interiore personale e quello esteriore, condiviso con il fuori di sé; attraverso ogni piccola azione si comunica, si elaborano processi e reazioni, calibrate in una riflessione o sferrate d'istinto, e così si evolve, in un processo di autopoiesi. "L'autopoiesi, in quanto autocreazione che scaturisce da un'organizzazione interna tesa a conservarsi, ridefinirsi e riprodursi davanti ai mutamenti dello spazio fisico, è la capacità di avere e mantenere un'identità. Caratterizza tanto l'umano quanto la sua singola cellula, questo è evidente; ma è una nozione che è discusso se si possa spingere fino alle organizzazioni sociali (le società umane sono sistemi biologici?)."¹⁴

"L'importanza del movimento è insita nel fatto che l'essere non può prescindere da esso. L'assenza di movimento non è compatibile con l'esistenza: "l'essere è in quanto si muove" (M.V. Meraviglia, 2004)"¹⁵; perché la vita è letteralmente costituita da quotidiane esperienze, e se queste vengono esperite in modo consapevole, si e-vince il sentirsi accesi di una vitale fiamma, in risonanza delle energie che si trasmettono e quelle che si assorbono.

3.2 Raggiungimento di scopi o ricerca di sensi?

Riusciamo a comprendere la differenza tra queste due parole che paiono intercambiabili, ma non lo sono, riprendendone le etimologie e i significati:

Scopo [dal lat. tardo *scopus*, gr. σκοπός «bersaglio, scopo», cfr. σκοπέω e σκέπτομαι «guardare»]. – 1. a. ant. Bersaglio, punto a cui si mira: *il tener dunque la mira continuamente indirizzata verso lo s. fa che il tiro va a ferir giusto* (Galilei). 2. fig. Risultato a cui si tende, ciò che costituisce il fine, il motivo di una certa azione, di un certo modo di procedere.

¹⁴ <https://unaparolaalgiorno.it/significato/autopoiesi>

¹⁵ Spaccapanico Proietti S. Umanizzare il movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico. *Armando Editore*, 2021 p. 51

Senso [dal lat. *sēnsus* -us, der. di *sentire* «percepire», part. pass. *sensus*]. – 1. a. La facoltà di ricevere impressioni da stimoli esterni o interni (affine quindi a *sensibilità*), – 2. a. Coscienza, consapevolezza in genere: *Ma io, forse già polvere Che senso altro non serba Fuor che di te ...* (Parini) – 4. Il contenuto e il valore significativo di un elemento linguistico; è sostanzialmente sinon. di *significato* anche se alcune scuole linguistiche distinguono il *senso*, più generale e comprensivo e quindi più mutevole nei diversi contesti – b. Di frasi, costrutti, discorsi, il concetto in essi racchiuso, ciò che la frase o altro vuol significare in quel particolare contesto: *maestro, il s. lor m'è duro* (Dante, delle parole scritte sopra la porta dell'inferno)¹⁶

La prima indica un punto, mono-direzionale e mono-dimensionale, una costante attenzione esclusivamente verso il risultato, come potrebbe essere l'arrivo in un determinato tempo, durante una competizione di atletica leggera o di nuoto, la classifica al finale di stagione di una squadra di volley o di rugby; mentre ciò che dovrebbe davvero essere concepito, ovvero accolto, è il processo che si compie e la comprensione e assimilazione di tutto ciò che ne fa parte (a livello psicologico, fisiologico, sociale ecc.). Assecondando questo altro interesse sembra più appropriato l'utilizzo del secondo termine, in quanto rappresentante una linea che potrebbe, nel suo estendersi, cambiare direzioni e dimensioni. Il perché e il come sono le due domande che muovono questa ricerca, piuttosto che il quanto.

Movimento biologico, seguendo proprio questa linea di senso, nasce prima di tutto per far riscoprire il sé bambino all'adulto, che va dimenticandosi dell'importanza del gioco, dell'importanza di essere felice nel momento presente, per piccoli successi o per il semplice dono dell'atto motorio e vitale. Come scrisse Modugno, spesso non ci si accorge di quanto è meraviglioso il mondo, il mare, il sole, il sorriso, e si crede (intrappolati nella stasi di un sé narrativo sempre più denso) di non avere nulla, ignorando di essere tutto.

¹⁶ <https://www.treccani.it/vocabolario/scopo>

E' allora possibile fare un salto indietro nel tempo, non solo col ricordo, ma con il corpo?

Un'opzione può essere il lasciar fluire ciò che si è e si sente internamente, lasciar sgorgare fuori tutto ciò che la condizione di adulto impone venga trattenuto, nascosto e compresso, per tornare alla purezza e all'egocentrismo piagetiano infantile, positivo e funzionale. Il bambino non sa ancora che esiste una distinzione tra sé e mondo, ed è quindi unicamente concentrato sull'appagamento dei propri bisogni, sul vivere la propria esistenza senza quegli appannaggi strutturali dei costrutti mentali che si creano a seguito di stimoli esterni sempre uguali.

La ricchezza di questo Movimento, è perciò il prescindere una metodologia fissa, schematica, di riproduzione omologata, si può definire piuttosto un **meta-metodo**. Meta è una preposizione di origine greca che indica l'andare oltre, una successione o addirittura una trasformazione; dal sanscrito *mithu* o *mitha* scambievolmente, legare l'un l'altro.

Infatti non è importante, in questo percorso, apprendere posizioni corrette tecnicamente perché "non esistono movimenti giusti o sbagliati, esistono piuttosto, corpi preparati o non preparati a tollerare certe sollecitudini strutturali."¹⁷

Per tornare a muoversi come quando si era bambini c'è bisogno di sviluppare l'idea diametralmente opposta a quella del mondo del fitness e dello sport basato esclusivamente sulla prestazione. Il primo è un surrogato commerciale di apparente ben-essere, spesso fondato sull'ipertrofia e su scopi estetici; il secondo, basato sulla deformata competizione, punta al raggiungimento di un piacere dato da un fattore esterno (medaglia, premio, successo sociale riconosciuto), e fa perdere il piacere dell'agire presente, del gioco che potrebbe esserne la base di propagazione ed evoluzione.

¹⁷ Spaccapanico Proietti S. Umanizzare il movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico. *Armando Editore*, 2021 p. 53

Competizione è un termine a me caro, infatti sebbene lo si potrebbe pensare in termini assoluti negativi e di istintiva disputa, la sua origine latina mostra, con il *cum* iniziale, che è un'azione di "andare verso" (da *petere*) insieme, di convergere con unione, per una ricerca comune. Quindi la competizione potrebbe avere un potenziale interessante per chi intenda migliorare e migliorarsi in un ambiente sano, di fertile collaborazione e cooperazione.

3.3 Come si può studiare il movimento dell'essere umano?

E' ricercato, in particolare, uno studio che si concretizzi con l'intento di generare dentro e intorno a sé, un contesto nuovamente evoluzionistico in cui il Movimento "ridiventa un processo ancestrale alla base della nostra esistenza umana".¹⁸ Uno studio chinantropologico, ovvero, secondo Roland Renson "scienza olistica, integrata e trans-disciplinare che studia l'uomo in Movimento."¹⁹ A questo proposito l'autore propone un paradigma integrato, ovvero un'assimilazione delle componenti fisico-organiche, motorie e comportamentali, triade di elementi fondanti, rappresentati ai tre vertici nella figura sottostante.

¹⁸ Ivi p. 51-54

¹⁹ Ivi cit. p.56

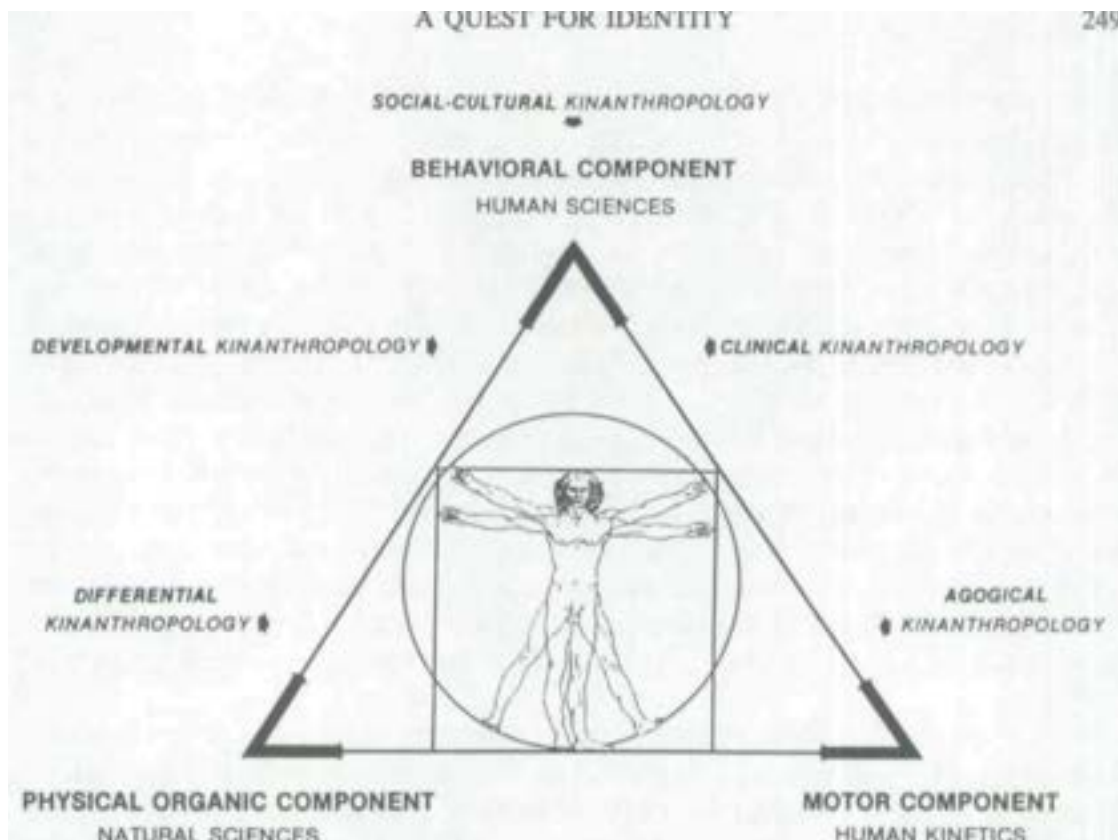


Fig.2 La triade chinantropologica e cinque diversi approcci, o sottodiscipline chinantropologiche (Renson 1989)

All'interno della scienza interdisciplinare della chinantropologia vengono identificati diversi approcci o aree di specializzazione (Renson, 1980) :

1. La *chinantropologia dello sviluppo* studia i processi dinamici di crescita fisica, sviluppo motorio e socializzazione sportiva nella loro reciproca interazione,
2. La *chinantropologia differenziale* studia la struttura delle caratteristiche fisiche, motorie e comportamentali nella loro mutua interazione, nonché la differenziazione di questi fattori tra diversi gruppi o categorie,
3. La *chinantropologia socio-culturale* studia in che misura i determinanti sociali e culturali influenzano gli aspetti fisici, motori e comportamentali nella loro interazione reciproca,
4. La *chinantropologia clinica* studia le applicazioni terapeutiche del movimento umano nelle aree correlate dei disordini fisici, motori e comportamentali,

5. La *chinantropologia agogica* studia il processo educativo nelle aree interconnesse di educazione fisica/sanitaria, educazione al movimento/sicurezza e sport/danza/educazione all'aria aperta.

“Educazione fisica non è più considerato un termine appropriato per definire lo studio dell'uomo in movimento. Come chiaro sintomo dell'attuale insoddisfazione per il termine educazione fisica, la conferenza del 25° anniversario dell'AIESEP (Associazione Internazionale delle Scuole Superiori di Educazione Fisica) è stata intitolata Human kinetics—Mouvement humain (Lisbona, 2-5 dicembre 1987). Il doppio sottotitolo “Nuovi indirizzi professionali e Studi fondamentali” riflette chiaramente il fatto che la ricerca di una nuova identità professionale e scientifica è diventata un'impresa internazionale”.

Questo è l'interessante incipit del sopracitato lavoro di Renson del 1989, che ci trasmette quanto, già da tempo, ci sia bisogno di approfondire il campo del movimento, non in base ad altri corsi di studi quali anatomia, chimica, pedagogia, psicologia ecc. già presenti e far nascere da essi un pot-pourri di conoscenze teoriche; ma in quanto “sistema di cognizioni acquistate con lo studio e la meditazione” (da etimo.it), ovvero una scienza. Questa “nuova” scienza è definita da diversi autori cross-disciplinary, interdisciplinary, multidisciplinary di cui di seguito riporto le definizioni, tratte dal testo esaustivo di Renson.

Tradizionalmente, una disciplina è caratterizzata da:

- (a) un focus particolare o oggetto di studio,*
- (b) un metodo di indagine specializzato,*
- (c) un corpo unico di conoscenze.*

Lo studio del movimento umano, non degli esseri umani in movimento, è stato affermato come un dominio scientifico unico, un campo di conoscenza non esplorato da altre discipline (Renson, 1989).

Le discipline del movimento possono essere studiate tramite:

- Approccio multidisciplinare, che coinvolge lo studio di un argomento centrale, partendo da diverse e separate discipline, senza avere un filo comune, unificante. Il suo orientamento è verticale, e si ottiene una somma eterogenea, le cosiddette scienze applicate. Questa somma di conoscenze è un prestito delle discipline-madri e viene semplicemente applicata all'attività fisica e alle sue praticità.
- Approccio interdisciplinare, che prevede l'interazione tra due o più discipline, che, come vasi comunicanti, si contaminano l'una nell'altra. Ha orientamento verticale poiché l'integrazione è parziale.
- Approccio interdisciplinare, che è invece orizzontale perché va oltre i tradizionali confini, prende parti dalle antiche discipline (senza esserne però subordinato), ma ha una matrice tematica integrata in un concetto unificante.²⁰

Ancora, ad opera di Renson, e tratto dalle intuizioni di Huizinga sull'Homo Movens, abbiamo il raggruppamento di ciò che può comprendere il movimento, ovvero:

- Homo Exercens per la dimensione strumentale, tutte le azioni legate a scopi funzionali;
- Homo Agonizans per la dimensione prestativa, tutti gli esercizi legati al raggiungimento di risultati sportivi;
- Homo Ludens per la dimensione autotelica, tutte le azioni fini a se stesse, legate al puro piacere quale è il gioco;

²⁰ Renson R., From Physical Education to Kinanthropology: A Quest for Academic and Professional Identity, Quest 41, 235-256, 1989 p.244

- Homo Exhibens per la dimensione espressiva di tutte le arti performative ed acrobatiche quali danza, circo, teatro, vocalizzazione ecc..²¹

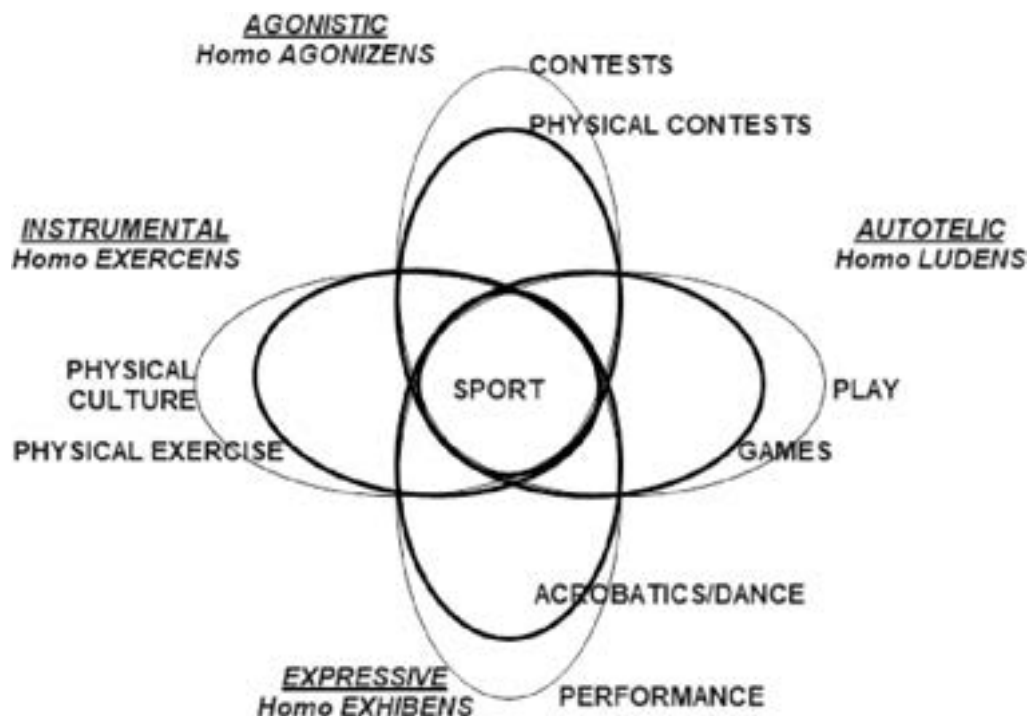


Fig. 3: Il concetto di cultura del movimento (Renson, 2000)

Nella figura sopra riportata però, il comune denominatore delle espressioni di movimento è lo sport; mentre secondo l'approccio di Movimento Biologico, al centro dovrebbe esserci l'Homo Movens, ovvero l'integrazione di un sistema interdisciplinare, che porta dentro di sé un nuovo ordine di Movimento. Questo diventa così davvero funzionale alla vita, va oltre la specializzazione separatrice, per creare unione delle dimensioni.

²¹ Spaccapanico Proietti S. Umanizzare il movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico. *Armando Editore*, 2021 p. 57-58

3.4 Il Movimento come processo pedagogico

Moshe Feldenkrais affermava: “Il movimento è vita. La vita è un processo: Migliora la qualità del processo e migliorerai la qualità della vita stessa.”

L'importanza di essere Movimento si può intuire essere fondamentale, un bisogno quasi ancestrale, ovvero “principio orientativo che precede e sovrasta qualsiasi sua specifica tipizzazione” (Spaccapanico Proietti, 2021), intrecciato con il naturale sviluppo della condizione di animale sociale dell' essere umano. Infatti una delle principali caratteristiche del movimento, come sottolineato nel primo paragrafo, è l'espressione del Sé da dentro verso fuori e viceversa, e quindi, la comunicazione.

L'educazione al Movimento è perciò un processo pedagogico sempre attivo in un'elaborazione di continua evoluzione nell'arco di crescita, che dura tutta la vita. Da bambini si trascorrono le ore, sempre nel presente, immersi nei processi di creazione del Sé esperienziale, intendendo “il Sé come soggetto, il Sé incarnato, che è supportato dalla consapevolezza fenomenologica del corpo non estesa nel tempo, cioè il senso di “io sono in questo momento”²². Quando si acquisisce la cognizione di propriocezione, ovvero conoscenza del proprio corpo, tramite le esperienze in età più matura, si inizia a sviluppare anche il Sé narrativo, quella dimensione mentale, pensiero, che costruisce la propria azione dal lavoro sul passato, attraverso i ricordi, e sul futuro, attraverso la supposizione, le aspettative e anche i ricordi. “È il sé mnemonico, infatti, che archiviando le esperienze in un certo modo ne stabilisce per sempre il valore e il segno – positivo o negativo – che le caratterizzerà ogni volta che saranno richiamate nel ricordo.” (Brunetti, Demetz 2016)

Campo di interesse della pedagogia attraverso il Movimento Biologico è quello di creare nuovi schemi motori, attraverso esercizi derivati da diverse discipline come floorwork, floorball, giocoleria, interazione senso-motoria con un'altra persona, fluire di movimenti improvvisati, istintivi, giochi di risposta e reazione ecc... De-strutturando meccanismi rigidamente consolidati, che guardano solo

²² Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, et al. Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self reference. Soc Cogn Affect Neurosci 2007;2:313–22

al mero scopo, si ha una mobilità ed espressività liberata, perché aspira al senso, più sciolta, e modifica di conseguenza lo schema corporeo, ovvero la visualizzazione soggettiva e mutevole del proprio corpo. “Il concetto fa riferimento a una funzione complessa di sintesi che permette di riconoscere il proprio corpo come unità, di individuarne la morfologia, i rapporti esistenti con i suoi vari segmenti e la mutevole posizione nello spazio.”²³

“Il successo di ogni apprendimento è dunque legato alla compresenza di osservazione e azione. Le cose che chiunque può imparare per questa via (corporea e rappresentazionale insieme) sono incredibilmente superiori a ciò che possiamo insegnare secondo il tradizionale modello trasmissivo o depositario della conoscenza.” (Gamelli, 2019)

²³ <https://www.treccani.it/enciclopedia/schema-corporeo>

4. LA STRUTTURA DEL PROGETTO: LABORATORIO IN PRIMA

4.1 AREA DI RICERCA

Nel dicembre 2021, dopo aver conosciuto, essermi ambientata e integrata le prime settimane all'interno del gruppo della primaria, ha iniziato a prendere forma il laboratorio con i bambini del primo anno. Al suo interno si è articolata la proposta di giochi e attività, soffermando uno sguardo consapevole e presente su di sé e sui compagni tramite alcune pratiche di Movimento Biologico. L'idea principale è stata quella di osservare le **re-azioni**, ovvero risposte a stimoli che possono essere di carattere istintivo e viscerale oppure calibrate e razionali; le **e-mozioni**, ovvero ciò che è smosso dall'interno verso l'esterno e agisce come motore propulsivo, forza alla base della maggior parte delle azioni; il **problem solving** che ne scaturisce, ovvero il saper gestire situazioni che si presentano davanti agli occhi più o meno improvvisamente e che può essere sviluppato in gruppo o individualmente. E' considerata anche la **creatività**, modalità con cui si affrontano gli input esterni, "un'attitudine che va esercitata: attraversare la vita senza creare è puro ristagno. Intuire il modo inedito in cui combinare elementi antichi, chiamare a essere reale ciò che prima non era neppure immaginato, rinnovare lo stupore davanti a una creazione che prende forma davanti ai nostri occhi."²⁴ Interessante anche iniziare ad osservare e lavorare sulla **autoregolazione**, ossia quella "capacità di controllare, dirigere, coordinare, governare in modo adattivo la propria attenzione, le emozioni, la cognizione e il comportamento per rispondere efficacemente alle richieste interne e ambientali"²⁵, per un miglioramento nell'apprendimento motorio e cognitivo.

²⁴ Tratto da <https://unaparolaalgiorno.it/significato/creativita>

²⁵ Bandura A. *Social cognitive theory of self-regulation*. Organ Behav Hum Decis Process 1991;

4.2 PARTECIPANTI

Protagonisti indiscussi sono i nove bambini tra i 6 e i 7 anni che mi hanno accolto, insieme alla radice dell'ambito umanistico, fonte di aiuto indispensabile per la gestione e la conoscenza degli spazi, dei tempi, delle regole per i bimbi (soprattutto quando si sta nel bosco), delle abitudini della comunità sull' ascolto, sullo stare insieme, sulla risoluzione delle piccole problematiche che sarebbero potute sorgere.

4.3 MATERIALI E METODI

4.3.1 La struttura del Laboratorio

Il laboratorio è stato programmato una volta a settimana, con il senso, concordato con la radice, di essere tempo dedicato principalmente alla consapevolezza corporea dentro e fuori da sé. Si è iniziato ogni laboratorio dopo la pausa di metà mattinata, intorno alle 11.30, proseguendo fino alle 13 circa, ora della pausa pranzo.

Lo spazio a nostra disposizione è stato inizialmente il boschetto sul versante della collina torinese, sottostante al parco della Maddalena, che si trova accanto alla struttura della Casa delle Meraviglie. La maggior parte dei bambini lo conoscono bene, perché vi hanno trascorso molto del loro tempo durante i precedenti anni di scuola dell'infanzia. Almeno due volte a settimana infatti, è vissuto per tutta la giornata da Casetta (il gruppo dedicato alla fascia 3-5 anni) come luogo di crescita, motoria e cognitiva, e apprendimento fecondo, tramite osservazione ed esplorazione, permettendo loro di toccare con mani e corpo la fertilità della terra.

Il laboratorio ha, da subito, avuto una connotazione esperienziale ed esplorativa e di adattamento a quelle che di volta in volta erano le necessità, i bisogni e i tempi dei bambini. Si è suddiviso in una prima parte, nei mesi di gennaio e

febbraio approfittando delle belle giornate soleggiate, trascorsa prevalentemente nel bosco e la seconda (da marzo a maggio) prevalentemente in aula.

4.3.2 Le ore nel bosco

Nel bosco, come già accennato, la maggior parte si destreggia molto bene, in quanto luogo conosciuto, mentre per i bambini nuovi non è stato difficile abituarsi e affinare le proprie capacità e abilità all'ambiente esterno. Questo perché gli stimoli sono molteplici e non stereotipati, e vi è la possibilità di utilizzare differenti strategie per affrontare, ad esempio, il superamento di un tronco in mezzo al sentiero o una discesa piena di foglie.

Suddivisione del tempo:

- La partenza è stata spesso svolta con una passeggiata, di circa 10 minuti, per arrivare in un'area, nominata "Parco Avventura nuovo" in cui gli adulti hanno costruito con corde e materiali naturali, dei piccoli percorsi, altalene, ponti e con dei tronchi tagliati uno spazio semicircolare di riposo, collocazione vestiario e riflessioni. "Le corde sono un elemento semplice ed apparentemente "primitivo" ma il cui utilizzo consapevole può aprire molti orizzonti, anche sul piano dell'apprendimento delle leggi fisiche, della matematica, della geometria, della tecnologia ed il loro utilizzo ludico permette svariati giochi cooperativi per l'immersione nella cittadinanza attiva; nonché uno sviluppo motorio e della manualità fine, la conoscenza del proprio corpo e la stimolazione ad un approccio alla soluzione dei problemi attraverso l'elaborazione del metodo scientifico, fra tentativi empirici e analisi delle conseguenze."²⁶

Già questa prima fase offre tanti gradi di apprendimento, ogni giorno differenti in base alle condizioni ambientali (foglie, neve, fango, discese, salite, ostacoli ecc) e meteorologiche (vento, pioggia, freddo, caldo ecc).

²⁶ Tratto da <https://scuoleallaperto.com/bibliografiasitografia>

Inoltre le situazioni soggettive sono ogni giorno differenti: un giorno emerge più paura, un altro stanchezza, oppure euforia, vitalità, rabbia ecc. e la passeggiata iniziale cambia in sé, e fa al tempo stesso cambiare le sensazioni e le percezioni della giornata a chi la compie. Questo è il concretizzarsi del potere della natura riportato in letteratura.

Dopo un paio di incontri abbiamo però compreso che il Parco Avventura era uno luogo ancora troppo compatto e denso e abbiamo optato di svolgere, nelle settimane successive, il laboratorio in un altro spazio, che si trova dopo ulteriori 5 minuti di cammino, denominato “Agorà”, più aperto e disponibile alle nostre attività; il vuoto dell’ambiente poteva essere in parte colmato dalla nostra presenza.

- Abbiamo con-sentito sempre qualche minuto di gioco libero, che permette di sviluppare capacità di adattamento all’ambiente esterno, di controllo motorio per le imprevedibilità, cooperazione tra i compagni e la natura, creatività nella spontaneità, regole di comportamento, necessità di non essere sempre protagonisti per continuare a giocare, negoziazioni, tolleranza alle frustrazioni, perseveranza, comunicatività tra pari, l’abilità sociale più preziosa.²⁷
- Si avvia quindi il momento dell’attività insieme, dopo aver fatto un cerchio per sintonizzarsi e ascoltare le spiegazioni.

Ricerca di rametti per utilizzarli e formare un corpo con varie forme, che si muove connesso, all’unisono; trasformazioni in burattini e burattinai in cui ci si affida e ci si lascia muovere e dall’altra parte si diventa responsabili, per qualche minuto, di un altro corpo; l’alternarsi di euforia e destrezza di passarsi una pallina “gatto” che ne insegue un’altra “topo”; la leggerezza della carta di giornale che diventa una farfalla, svolazzando tra le mani e i rami; e ancora il colorarsi con l’immaginazione di corpi ed estensioni fino al cielo o all’albero più alto. Questi alcuni esempi di ciò che è stato proposto ed esperito, spesso con un sottofondo musicale

²⁷ Maria Rosa Fucci, Roberto Miletto. “Elogio del gioco libero, una breve riflessione”

delicato e ispiratore, talvolta con l'ascolto della natura e del rumore dei movimenti.

- Dopo le attività si è sempre svolto un momento di ritorno alla calma, di confronto, di ripresa di ciò che si è praticato e libera espressione di quello che si è provato. In accordo con la metodologia del Joy of Moving, infatti, ho ritenuto importante dedicare del tempo alla fertile condivisione per far emergere sensazioni e sentimenti e calibrare le attività future in base ad esse; e riprendere insieme il vissuto per sedimentare, a livello cognitivo e motorio, le informazioni interne ed esterne acquisite. Inoltre sono state poste domande per indagare gli stati d'animo, capire quanto e come è stato percepito e avere quindi feedback qualitativi per la ricerca.

4.3.3 Le ore in aula

La suddivisione del tempo in aula ha seguito similmente quella nel bosco, la variabile maggiore è stata l'utilizzo prevalente del corpo libero e dello spazio, piccolo, ma accogliente per piccoli corpi e per gli esercizi. Questi ultimi, inoltre, sono stati adattati all'ambiente, che presuppone essere luogo di azioni tranquille e contenute, essendo nelle altre ore della settimana sede delle lezioni di arte, scrittura, lettura. Quindi le attività che richiedono più enfasi e vigore sono state proposte nel cortile, solitamente come parte finale, prima dei feedback.

Suddivisione del tempo:

- La prima parte è stata aperta spesso da un cerchio, su cui ci si è soffermati maggiormente, rispetto a quando si era nel bosco, per giungere ad una migliore attenzione, dando tempo a respirazioni, sguardi, condivisioni di ciò che si è vissuto di bello, ma anche di negativo. Accettare e non rendere un tabù le emozioni negative,

esplicitarle a sé stessi e agli altri in modo costruttivo è un grande vantaggio; evitando di trattenere e accumulare, si progredisce infatti verso la auto-accettazione e l'equilibrio tra di esse, poiché coesistono quotidianamente. Un lavoro, questo, che si può anticipare all'età evolutiva, in cui il sé narrativo inizia ad emergere. Essendo "determinante nei processi cognitivi correlati al sé in quanto, attraverso l'autovalutazione positiva (auto-stima e auto-efficacia) o negativa (auto-svalutazione, autostima critica e ruminazione auto-critica) [il sé narrante] può "generare" una discrepanza tra l'esperienza "effettiva" e quella "idealizzata".²⁸ In opposizione al sé esperienziale che con l'avanzare degli anni e dell'avanzamento tecnologico sociale, tende a diminuire notevolmente.

- La parte centrale è stata prevalentemente dinamica, ma come sopra riportato, in modo moderato e focalizzandosi su precisione, attenzione e sulla motricità fine, che "consiste in azioni che richiedono l'uso di movimenti della mano o delle dita, insieme all'integrazione della percezione visiva che consente la coordinazione oculo-manuale per garantire risposte fisiche appropriate" (Luo et al., 2007); si inizia a consolidare e rendere funzionale non solo per il movimento ma per lo sviluppo di scrittura, disegno, manipolazione di oggetti e altre abilità di vita da raggiungere per una sempre maggiore autonomia.

Alcune tra le attività svolte: camminare nello spazio a ritmo di musica senza scontrarsi con compagni o oggetti, fare un'espressione con il viso/dare il cinque/abbracciarsi/salutarsi con una diversa parte del corpo quando ci si incontra uno davanti all'altro, individuare dove si viene toccati e da chi passaggio di una pallina dopo essersi chiamati con lo sguardo, muoversi a coppie o in tre con una persona bendata (fatto in cortile e nel bosco) prima per mano senza parlare, poi con solo indicazioni vocali, scoperta ed esplorazione di legnetti e stoffe e movimenti con essi.

²⁸ Spaccapanico Proietti S. *Movimento, Consapevolezza e Salute. Le Pratiche di Mindfulness e Mindful Movement nel paradigma Salutogenico*. In pubblicazione

- La parte finale ha continuato ad essere un ritorno alla calma, spesso in cerchio, per scambiarsi parole, segni, sensazioni e suggestioni sorte da movimenti e azioni. Un ulteriore momento per ascoltarsi a vicenda, sviluppare quindi empatia e pazienza, nonché migliorare le abilità di comunicazione sia in termini di comprensione di sé e per gli altri, sia in termini prettamente lessicali e grammaticali.

4.3.4 MATERIALI

Come precedentemente descritto, lo strumento principale è stato il corpo, con tutte le sue componenti, sfaccettature, variabilità e unicità. Per comprenderlo, utilizzarlo al meglio e valorizzarlo; per fare Movimento non si ha bisogno di molto altro.

Come ausilio per la musica è stata utilizzata una cassa Tronsmart, modello Element T6 mini, collegata a un telefono cellulare che riproduceva canzoni e soundtrack da Youtube® e da Spotify®. E' stata utilizzata durante i laboratori sia nel bosco, sia in aula.

Nel bosco, sono stati utilizzati: rametti, foglie, giornali, pietre, tronchi, palline da tennis e da giocoleria, bende, stoffe. Inoltre tutti i bimbi erano ben attrezzati con scarpe per il bosco e abbigliamento adeguato.

In aula ancora: biglie, spago, scotch, gessetti e lavagna, mattoncini Jenga, fogli e pennarelli per i disegni, bende, stoffe, olio di lavanda.

Per la raccolta dei dati ho utilizzato un quaderno, come diario di bordo, per annotare tutte le espressioni e comunicazioni che prendevano forma dai corpi e dalle voci dei bambini; il telefono per registrare video, fotografie e audio, dopo aver chiesto il consenso informato ai genitori.

Da sempre i naturalisti utilizzano il taccuino di campagna per coltivare l'osservazione, durante le loro passeggiate e soste in natura. Scrigno prezioso di appunti, schizzi, disegni, mappe e liste, il taccuino riporta dati oggettivi ma anche considerazioni, deduzioni, scoperte, allenando un approccio scientifico alla realtà. Talvolta il taccuino può addentrarsi in un'esplorazione del sentire personale e assumere i contorni di un diario, unico e originale, in cui il fuori e il dentro di sé iniziano a dialogare. Lo strumento interdisciplinare del diario è utile non solo per documentare una natura vicina, da vivere nella quotidianità insieme a bambini e ragazzi, ma anche per cogliere e accogliere curiosità, domande, interessi, bisogni, connessioni e relazioni.²⁹

4.4 ANALISI DEI DATI

Un grande quesito è stato: In questa metodologia esplorativa, come muovermi a livello scientifico? Non è stato semplice perché sapevo quello che non volevo indagare, ovvero le tecniche e le capacità fisiche condizionali e coordinative in modo oggettivo e impersonale, inquadrare in test e statistiche che riportano dati e poi risultati parziali, livellati sulla media. Infatti l'apprendimento, generale e nello specifico anche motorio, non può essere osservato limitatamente a miglioramenti quantitativi nella maggioranza della popolazione studiata, analisi che comunque può avere le sue parziali utilità. Sono troppe le variabili che influiscono a beneficio o a svantaggio nel processo di ricezione, traduzione, elaborazione, immagazzinamento, e in caso, interiorizzazione e/o risposta di un input. Condivido il pensiero che si debbano tenere molto in considerazione queste variabili di ogni soggetto e di ogni tempo e luogo, enfatizzandole e facendole emergere in quanto unicità e, in secondo luogo, per ottenere un processo e poi risultato soggettivo ottimale, il migliore relativo per ognuno.

²⁹ Tratto da <https://scuoleallaperto.com/bibliografiasitografia>

Per questi motivi, ho ritenuto coerente svolgere un'analisi qualitativa tramite domande, riflessioni e raccolta di ciò che è emerso dalle voci dei bambini e, a posteriori, osservare e cercare di analizzare comportamenti, percezioni, sensazioni sperimentate dai soggetti.

Carlo Rovelli afferma: «credo che uno dei grandi errori che fanno gli esseri umani quando tentano di capire qualcosa sia volere certezze. La ricerca della conoscenza non si nutre di certezze: si nutre della radicale assenza di certezze. Grazie all'acuta consapevolezza della nostra ignoranza, siamo aperti al dubbio e possiamo imparare sempre meglio. Questa è sempre stata la forza del pensiero scientifico, pensiero della curiosità, della rivolta, del cambiamento».

4.4.1 La neurofenomenologia

“Apparentemente non si coglie mai il soggettivo, in quanto tale, in sé. Al contrario, per coglierlo scientificamente, si è costretti a spogliarlo del suo carattere soggettivo. Si uccide la soggettività per dissezionarla, e si crede che la vita dell'anima si manifesti nel risultato della dissezione!” (Natorp, 1912, p. 103)

In linea con le precedenti idee sull'analisi qualitativa, ho scoperto essere gli studi delle neuroscienze moderne, nello specifico della neurofenomenologia, che vede i suoi esordi a fine anni '90.

La neurofenomenologia si riferisce a un programma di ricerca scientifica volto ad affrontare il difficile problema della coscienza in modo pragmatico. Combina la neuroscienza con la fenomenologia per studiare l'esperienza, la mente e la coscienza con un'enfasi sulla condizione incarnata della mente umana.³⁰

La fenomenologia ha la sua origine a fine Settecento grazie agli studi e agli scritti del matematico e filosofo tedesco J. H. Lambert, in una prima accezione,

³⁰ tratto e tradotto da <https://en.wikipedia.org/wiki/Neurophenomenology>

di ricognizione ordinata dei fenomeni, descrizione del modo in cui si presenta e manifesta una realtà.

Successivamente, per influenza di M. Heidegger (con *Sein und Zeit*, 1927), è individuata come attività che riordina e fa conoscere quello che si manifesta nell'esperienza (fenomeno) percettiva o vissuta.

Fenomenologia trascendentale, invece, è un metodo di indagine adottato dal filosofo tedesco Husserl e poi da Merleau-Ponty, secondo cui i concetti logico-matematici sono costruzioni ideali, afferrabili direttamente e intuitivamente, e la coscienza è essenzialmente intenzionalità, cioè un tendere e un operare che può essere reso manifesto e descritto nella sua purezza soltanto se «si mette tra parentesi» il mondo e si sospende ogni giudizio riguardo alla sua esistenza (*epochè*).³¹

Francisco Varela, biologo, filosofo, neuroscienziato ed epidemiologo cileno, può essere definito il padre della neurofenomenologia; la sua idea centrale era che “in un'autentica scienza della coscienza non si dovrebbe tentare né di assorbire la soggettività in un modello oggettivo preliminare, né di dare al soggettivo una qualunque supremazia sull'oggettivo. Si dovrebbe piuttosto tornare all'ambito esperienziale a partire dal quale sorge la dicotomia tra soggettività e oggettività, per poi mettere in atto in seno a tale ambito, un sistema di mutue costrizioni. Le mutue costrizioni sono imposte tra gli enunciati in prima persona di contenuti fenomenici, e le descrizioni in terza persona di quelli fra gl'invarianti fenomenici che sono stabiliti dalle neuroscienze.”³²

Si può concordare l'utilità dell'analisi in prima persona riprendendo i recenti studi di Petitmengin e Bitbol, Olivares et Al., e di Varela e Shear, in cui ne sono definite le opportunità.

³¹ <https://www.treccani.it/vocabolario/fenomenologia/>

³² Bitbol M. Neurofenomenologia: una scienza che trae vantaggio dal proprio punto cieco. Rivista di estetica. 2008

Per gli autori non si percepisce come esaustivo il procedere esclusivamente tramite il metodo first-person, ma è preferibile armonizzare questo e il third-person, per avere un quadro dell'esperienza considerevole e più completo.

Per quanto riguarda il primo, "prendere coscienza della propria esperienza non consiste nell'allontanarsi da essa per osservarla, considerandola come un oggetto, ma al contrario nel ridurre la distanza, avvicinandosi ad essa. Non si tratta di dividersi in due per guardare la propria esperienza, ma di entrare in contatto con essa. Richiede inoltre una disposizione di attenzione e il lasciar fluire la coscienza, senza nulla forzare, ma adottando una posizione ricettiva e aspettando." (Petitmengin, Bitbol 2009)

Il metodo third-person ha, invece, la necessità di estraniare il soggetto dalle sue peculiarità, oggettivizzandone i fenomeni di coscienza quali apprendimento, sentimenti, comportamento ecc., e normalizzando (non in modo montessoriano) i risultati in una non reale rappresentazione della media tra i diversi soggetti.

Si può, perciò, dedurre che i due opposti sistemi si completano l'un l'altro.

Gli studi derivati dalle intuizioni della neurofenomenologia si sono confrontati con molte criticità e il dibattito sulla validità dell'analisi introspettiva è ancora aperto e messo in dubbio. I principali si possono riassumere, dallo studio di Petitmengin e Bitbol del 2009, in:

- Stimulus error → errore di stimolo. Ovvero, il soggetto distorce la percezione dello stimolo per cause soggettive (nota una cosa piuttosto che un'altra, o al contrario evidenzia qualcosa di non fondamentale);
- Impossible split → spaccatura impossibile. Ovvero, l'impossibilità che il soggetto si divida in due, in cui da un lato ragiona e dall'altro osserva se stesso ragionare;
- Observational distortion → distorsione osservativa. Ovvero, la non affidabilità della auto-osservazione del soggetto;

- Temporal distortion → distorsione temporale. Ovvero, la difficoltà nell'analizzare l'introspezione, concepita come un'attività osservativa che si svolge contemporaneamente all'esperienza osservata;
- Interpretative distortion → distorsione interpretativa. Ovvero, la fallibilità di un'esperienza e la conseguente male interpretazione da parte del soggetto a causa di preconcetti ingenui o teorici;
- Verbal distortion → distorsione verbale. Ovvero, l'incapacità, l'incertezza, l'errore nel descrivere un'esperienza, spesso a causa delle limitazioni del linguaggio;
- Blindness of introspection → cecità dell'introspezione. Ovvero, il soggetto ha difficilmente accesso ai processi di scelta, decisione durante il loro formarsi. Manca un così sottile stato di consapevolezza;
- Non verifiability of results → non verificabilità dei risultati. Ovvero, i risultati del processo di introspezione sono privati, unici e irripetibili anche per lo stesso soggetto.

Preso nota di queste problematiche, attraverso le riflessioni e le osservazioni precedenti si riassume che alla base delle maggiori criticità ci sono errate congetture dell'analisi introspettiva, la quale "non consiste nell'osservare e descrivere gli stimoli, ma nell'osservare e descrivere la propria esperienza di questi stimoli. La domanda non è se una descrizione corrisponda agli stimoli, ma sapere se corrisponde all'esperienza del soggetto: può essere falsa dal primo punto di vista, mentre è del tutto giusta dal secondo" (Petitmengin, Bitbol 2009).

Inoltre gli autori concludono assumendo che "prendere coscienza riflessiva della propria esperienza e descriverla è un processo che non consiste nell'osservare o riflettere su un'esperienza preesistente, ma in un dispiegarsi di esperienze suscitate da atti precisi e concreti. La validità di un resoconto in prima persona è una validità «in atto», che non può essere misurata in termini statici di

corrispondenza tra il resoconto e l'esperienza, ma in termini dinamici di coerenza performativa degli atti che lo producono.”³³

La neurofenomenologia ci aiuta, quindi, a dare maggior valore alle pratiche ed all'apprendimento esperienziale, orientando il focus sulla propria corporeità e presenza mentale e fisica; quest'ultima è ciò che dovremo cercare di potenziare per godere di un reale quotidiano benessere e per sfuggire alla tirannia sociale dell'automizzazione, e quindi lobotomizzazione, dell'essere umano.

L'interazione tra scienze cognitive e scienze fisiche è definita da Howard Gardner la “rivoluzione delle scienze della mente” (1985), e gli ambiti che ne sono coinvolti in prima persona sono identità/se/coscienza, apprendimento e intelligenza, linguaggio, memoria, corporeità e motricità, emozioni, percezione, intersoggettività, empatia. La pedagogia e la pratica educativa, dato il loro interesse per questi temi, sono chiamate in causa da questa recente svolta scientifica che sta producendo costantemente nuovi risultati e teorie.

In base a quanto affermato dalla neurofenomenologia si può concordare che *per concepire una “nuova” forma di agire educativo (in tutti i contesti, non solo nell'ambito della promozione della salute), realmente capace di creare nell'educando i presupposti per poter maturare, svilupparsi, evolversi, progredire, raggiungere quella che potremmo definire “la miglior versione di sé stesso”, è necessario riscoprire i significati del corpo. Occorre ridare dignità al corpo, anzi a quella che le moderne scienze della mente chiamano corporeità (embodiment). È la corporeità che fornisce le condizioni fondanti la percezione e l'azione ed è attraverso il corpo che nasce e si sviluppa il Sé nella sua dimensione intenzionale. È necessario aprirsi ai profondi legami che intrecciano il fenomeno corpo ad ogni sfumatura della persona, poiché se vi è questa profonda appartenenza reciproca tra le diverse dimensioni dell'umano, allora è solo attraverso la corporeità che è possibile educare tutto l'uomo, tutta la donna.* (Spaccapanico Proietti S., in pubblicazione)

³³ Petitmengin C., Bitbol M., The Validity of First-Person Descriptions as Authenticity and Coherence, *Journal of Consciousness Studies*, 2009, p. 400

Nonostante la neurofenomenologia sia stata studiata e sperimentata, per quanto riguarda l'analisi della coscienza e dell'esperienza in prima persona, pensando a soggetti adulti, può essere a mio avviso un'interessante opportunità ampliare l'approccio delle analisi anche alla pedagogia dell'età infantile. Durante l'età dello sviluppo l'attività cognitiva è ancora primordiale, ma *“Il bambino è in grado di percepire gli atti corporei come espressivi e intenzionali sin dalle prime ore di vita, e ciò senza l'intervento di capacità intellettuali sviluppate, bensì tramite un tipo di comprensione dell'altro come agente e non come mera mente cartesiana. Vi sarebbe dunque una «comprensione incarnata» (cit. Gallagher) delle intenzioni e disposizioni dell'altro”. È così che l'interazione sociale diviene sinonimo di cognizione sociale – un processo all'interno del quale ad essere fondamentali sono i movimenti corporei, le espressioni (facciali), nonché il contesto contingente. L'idea è che l'intersoggettività sia comprensibile come un meccanismo diretto e corporeo, non solo durante l'infanzia, ma anche e soprattutto in età adulta. Schema corporeo, intenzionalità e Leib sono dunque tre concetti fondamentali di una concezione fenomenologica dell'intersoggettività, messa in luce dagli stessi neuroscienziati.* (Mezzalana, 2019, p.49)

Per questo, l'analisi tramite la soggettività e l'introspezione delle sensazioni e delle esperienze corporee e cognitive, può essere un buono strumento per valutare, sempre in ottica qualitativa, l'andamento del processo di apprendimento di ogni soggetto, anche tra i più piccoli. Per la fascia della primaria si possono strutturare, ad esempio, domande soggettive che si sviluppino da più semplici e riguardanti il momento presente, a più complesse e strutturate; così da far lavorare lo sviluppo di metacognizione e consapevolezza e, soprattutto, semplicemente far esperire, con maggior presenza, l'agire della propria corporeità.

4.5 DATI

4.5.1 Raccolta dati

I dati sono stati raccolti tramite domande generali e mirate, richieste di disegni e specifiche colorazioni a fine di ogni laboratorio. Questa decisione per due motivi: intanto perchè non sono documentati questionari qualitativi né quantitativi in letteratura riguardanti la consapevolezza del movimento per questa fascia d'età; in secondo luogo, e come spiegazione dell'assunto precedente, perché l'età dei bambini, tra 6 e 7 anni, è da considerarsi troppo prematura per la compilazione di questionari scritti, complessi e riguardanti ampi archi temporali.

Un ulteriore punto a favore delle domande post laboratorio è l'immediato riferimento all'esperienza appena svoltasi, quindi le risposte possono essere date più facilmente ed essere considerate più affidabili.

Per quanto riguarda i disegni, è stato richiesto a metà e a fine percorso di disegnare il gioco che più era piaciuto e, per la seconda parte di ore in aula di colorare una zona specifica di una sagoma di una persona, in base a dove sentivano l'emozione che provavano e del colore ad essa riferito. Sembra una richiesta molto difficile per la mente adulta, ma per i bambini è abbastanza facile, o almeno lo è risultato per loro.

Nella sezione allegati ho riportato, scannerizzandoli, alcuni esempi di disegni di giochi e sagome umane che i bambini hanno colorato.

4.5.2 Domande e risposte post laboratoriali

Primo periodo:

- *Sei contento/a di andare nel bosco?*

Un grande "Sì!" esultato da tutti i bambini;

- *Che cos'è per te la felicità?*

Costruire tane nel bosco, la mia mamma, andare da nonna e giocare con il cagnolino, cenare con le amiche e giocare insieme, passeggiare nel bosco in silenzio, il gioco delle farfalle;

- *Come ti senti?*

Stanco ma felice la maggior parte, bella sudata, bene,

- *Come si sente il tuo corpo?*

Attivo e felice, stanco, molto bene, bene, stanchissimo

A metà del ciclo di laboratorio:

- *Preferisci andare nel bosco o stare in aula? (dopo aver provato il laboratorio in entrambi)*

Metà dei bambini opta per il bosco, l'altra metà per l'aula;

- *Come ti sei sentita/o prima di iniziare? E dopo l'attività?*

Stanca/o e poi ancora più stanca/o, Stanca/o poi più attiva/o, felicissima prima e dopo, addormentata/o poi bene e felice, prima bene dopo ho tanta energia;

- *Qual è stato il tuo gioco preferito?*

Gatto e topo e treno per la maggior parte, poi anche pennello col corpo, trenino, colorare gli altri bambini con la pallina;

- *Che emozione, di che colore e dove la senti? (colorare una sagoma, vedi allegati)*

Giallo è la felicità nella testa, blu la tristezza nel braccio, rossa la rabbia/l'amore, verde la calma, nera la paura, azzurro;

- *Cosa ha imparato il tuo corpo?*

L'orientamento, l'equilibrio, tenere in equilibrio un jenga in tutte le parti del corpo, camminare e correre insieme agli altri, lanciare e afferrare la pallina, fare la ciotola con le mani per acchiappare la pallina; rispetto del mio spazio e di quello degli altri; passare la pallina; imitare gli altri e fare il trenino; fidarmi di chi mi portava quando ero ad occhi chiusi.

Ultimo periodo:

- *Che emozione, di che colore e dove la senti? (colorare una sagoma, vedi allegati)*

L'amore rosso nella testa perchè c'è il cervello; felicità nelle gambe; felicità rossa in tutto il corpo; felicità in alto nel corpo perché ce n'è tanta, la calma più in basso perchè è un pò meno, non ci sono emozioni nelle gambe e nelle braccia; stanchezza nei piedi perché si muovono tanto, stanchezza nella testa perché parte da lì il sonno;

- *Come si sente il tuo corpo nel bosco?*

G: Si sente bene. Tranquillo e si diverte a fare tutti i giochi, A: benissimo, gli piace giocare, E: sta molto bene e si sente felice, M: si sente bene, quando abbiamo fatto meditazione ho sentito il canto degli uccellini dentro di me, A: si sente bene, è divertito e si sente ancora meglio quando c'è silenzio e puoi sentire i rumori della natura, S: si rilassa tantissimo e sta benissimo quanto sente i rumori della natura, L: sta bene e mi diverto, anche se ci andiamo poche volte quindi quando andiamo sono molto contento, B: il mio corpo nel bosco si sente tranquillo, leggero e rilassato;

- *Che cos'è la felicità per te?*

E: è quando uno si diverte davvero tanto ma anche quando non provi la stessa cosa degli altri e poi entrando in sintonia ci si capisce, G: quando uno piange e un altro lo consola e quindi torna la felicità e l'amicizia, A: quando non conosci ancora bene una persona e poi ci diventi amica, S: un gioco che aspettavi da tantissimi giorni e poi finalmente i tuoi genitori te lo regalano, B: è quando hai degli amici e genitori accanto, M: è

quando conosci una persona e fai un gioco che ti diverte tanto tanto e tu sei tanto felice, L: è quando qualcuno si fa male e l'altro lo consola, A: quando gioco con le macchine o i lego;

- *Cos'ha imparato il tuo corpo oggi nel bosco?*

G: tante cose, ne racconto almeno due: ha imparato ad ascoltare i suoni della natura e a muovermi, B: a fare le cose all'incontrario (intende eseguire i comandi all'inverso), S: quando stavamo meditando ho imparato ad ascoltare la natura, A: ho imparato a stare calmo e ad avere pazienza, M: ad avere pazienza ed essere prudente quando qualcuno mi fa arrabbiare, E: quando facevamo il trenino il mio corpo si rilassava perché si muoveva e faceva il rumore delle foglie, L: ho avuto pazienza quando ero l'ultimo della fila ad aspettare il mio turno, A: non lo so.

Alcune frasi suscitate nel corso delle giornate:

- S: Ehi, ma oggi non abbiamo respirato!
- R: La mia farfalla non vola più, si è strappata;
- R: Mi è piaciuto lanciare ad occhi chiusi perchè era una cosa che non avevo mai fatto e mi è piaciuto provarla;
- G e B: Per non far cadere il jenga devo camminare piano, in equilibrio, anche tutto storto;
- Oggi andiamo nel bosco? (ripetuto più volte da più bambini);
- E: Sono contenta che ho imparato una cosa nuova.

Riferite al guardarsi mentre eravamo seduti in cerchio:

- E: è stato bello perché ho provato la calma in tutto il cuore;
- G: senza muovere la testa riuscivo a vedere tutti!

- B: in realtà non possiamo veramente guardare gli occhi di tutti perché non possiamo vedere i nostri".

Riferite al chiudere gli occhi e guardarsi dentro:

- M: quando chiudo gli occhi, io vedo tutte le mie ossa e tutto quello che c'è dentro di me;
- R: Quando chiudo gli occhi vedo tutto nero e vedo tanti puntini colorati, a volte vedo i ricordi;
- G: Come M. quando chiudo gli occhi sto fermo e sento il mio corpo, il sangue e tutti i muscoletti;
- E: Vedevo tutti i miei ricordi, da quando ero piccola ad oggi;
- S: Gli occhi possono fotografare alcune cose e quindi sono come macchine fotografiche, quando ho chiuso gli occhi ho visto il buio e le linee colorate;
- B: Ho chiuso gli occhi e vedevo tutto il corpo;
- L: Ho visto tutte le ossa e anche il mio cuore;
- A: Ho chiuso gli occhi ed ho visto tanti occhi che si aprivano e si chiudevano.

5. OSSERVAZIONI E RISULTATI GENERALI

La felicità, il benessere dello stare qui e ora, insieme, l'emozione di provare qualcosa di nuovo, di sperimentare, di mettersi in gioco e sfidare se stessi sono state le sensazioni che ho sentito permeare le varie giornate, i laboratori e le ore con le altre radici a cui ho potuto assistere inizialmente.

Riporto di seguito alcune osservazioni scaturite a posteriori:

- I vantaggi delle ore nel bosco sono stati, oltre tutti quelli relativi al contatto con la natura, anche una maggior libertà di movimenti, possibilità di vocalizzazione e libertà di espressione di un alto tono, un interessante sviluppo dell'abilità di concentrazione nonostante i tanti stimoli e le distrazioni esterne, che si è riverberato anche in aula e durante le altre lezioni.
- Gli svantaggi, l'aver meno tempo per le attività in sé, perché c'era il momento di camminata tra andata e ritorno che ne richiedeva una buona parte; questo però è stato anche opportunità e momento di crescita: superamento di paure, nuove scoperte e sfogo/distrazione da situazioni createsi precedentemente.
- I vantaggi delle ore in aula: una maggior concentrazione e calma data dallo spazio delimitato per focalizzarsi sulle attività proposte, l'utilizzo della superficie regolare del pavimento per spostarsi, muoversi, rotolarsi, disegnare e scrivere, creare percorsi e strutture con piccoli oggetti, l'utilizzo di lavagna e gessetti.
- Gli svantaggi: lo spazio molto limitato, l'impossibilità di creare movimenti troppo vivaci.

I presupposti psico-cognitivi sono stati decisamente buoni e alti, infatti per questi bimbi è naturale, come il loro contesto di vita, aiutarsi a vicenda (e anche

aiutarsi tra più e meno grandi), empatizzare, far volare libere le loro idee e i pensieri e cercare di cavarcela da soli.

Ho notato che ogni settimana che passa si sentono più forti, coscienti e desiderosi di imparare; sono stati, anche grazie ai Consigli di Scuola settimanali suppongo (eh sì, un pomeriggio a settimana tutta la primaria si raduna per discutere e confrontarsi in un cerchio, in modo sempre più autonomo, di problematiche, questioni sorte, organizzazione e insieme creano soluzioni e proposte. Incredibile se si pensa che gli adulti non riescono più a parlarsi umanamente, che sia durante dibattiti politici o riunioni condominiali!), più pazienti e attivi nell'ascolto dell'altro e collaborativi.

Riporto di seguito alcune riflessioni sulle osservazioni che mi ero riproposta notare durante le ore di laboratorio:

- Emozioni → da egocentriche, si spostano verso l'altro; nei giochi di coppia ad esempio, all'inizio è stato un pò faticoso separare i migliori amici, poi man mano hanno capito che i giochi e le coppie sono temporanee, hanno una temporalità, ovvero una fine e un inizio, e sono mutabili, e quindi compiere lo sforzo di stare, giocare e sperimentare con amici diversi è diventato più semplice. Si sono anzi scoperte nuove amicizie e aperte opportunità.
- Reazioni → Sono stati migliorati e si sono sentiti più abili e sicuri, nell'arco delle settimane, ad effettuare i piccoli passaggi delle palline e a riceverli, specialmente con il reiterare la proposta del gioco "gatto e topo", hanno sviluppato maggiormente le abilità di reattività e reazione.
- Creatività → Ha avuto dei picchi nelle esperienze in cui era direttamente chiesto loro di immaginare, creare animali, produrre voci, scambiarsi e riconoscere smorfie, risolvere incombenze; nelle altre occasioni è comunque rimasta parte maggioritaria di azioni ed espressioni, è un elemento tenacemente presente.

- Problem solving → Nel contesto di bosco è stato altamente attivo, quasi per ogni passo per qualcuno, meno frequente ma di peso maggiore per qualcun altro. Un giorno, durante il gioco libero è stato meraviglioso osservarli spostare tronchi e grandi rami per costruire una capanna tra due alberi vicini, in particolare in 4-5 sono riusciti ad alzarne uno lungo e pesante, e insieme lo abbiamo portato anch'esso a destinazione.
- Autoregolazione → Su questo elemento già partivano da una buona base, ho potuto osservare un miglioramento sulla regolazione delle energie, specialmente nel bosco, che servivano sì per le attività, ma anche per i percorsi in salita e in discesa per andare nel luogo base delle attività e tornare alla sede; hanno implementato la concentrazione e il comportamento attivo e partecipativo durante gli esercizi sia nel bosco, sia in aula.

Le limitazioni di questa ricerca sono, in parte, anche i suoi punti di forza: l'unicità e l'irripetibilità delle esperienze vissute, il doversi adattare alle situazioni esterne ed interne del gruppo, e quindi, talvolta, è stato necessario e ha avuto uno svolgimento naturale e spontaneo, il dover modificare le attività che mi ero preparata.

Porre al centro dell'attenzione della pedagogia dell'infanzia il bambino, è una prerogativa già affermata dalla maggior parte delle correnti di pensiero e dalle realtà esistenti; per questo motivo, anche il suo corrispettivo metodo di analisi dovrebbe avere, come interesse delle sue indagini, la sostanza e l'energia in potenza dell'essere umano, non l'apparenza (d)istruttiva o l'appartenenza ad una cultura sociale omologata.

Inoltre la freschezza innovativa dell'approccio neurofenomenologico potrebbe, come precedentemente accennato, portare una ideale concezione di valutazione e supervisione, legate allo sviluppo qualitativo dell'individuo, con le sue esperienze biografiche uniche, le peculiarità, le potenzialità intrinseche.

Questo paradigma è ancora molto confinato, conosciuto solo dalla ristretta cerchia di persone coinvolte negli specifici e profondi studi; inusuale nelle scienze che coinvolgono l'umano, e poco applicato da chi ha le "mani in pasta", chi lavora e vive quotidianamente con la bellezza e la concreta immaginazione dell'essere corporeo e mentale.

6. CONCLUSIONI

In generale sono davvero soddisfatta del lavoro svolto; la scelta di svolgere questa ricerca di laboratorio in una realtà educante e non in una scuola pubblica è stata un vantaggio per quanto concerne il luogo, la dimensione già avviata di scoperta della natura attorno e dentro di sé, la quotidiana libertà di espressione corporea e verbale, il dialogo sempre stimolato, il tempo dedicato ad ogni piccola, ma fondamentale, questione sollevata dai bambini. Questo ha permesso a loro di entrare facilmente e celermente in sintonia con le richieste dei laboratori, e a me di mettere in secondo piano alcune questioni (ad esempio di comportamento, di apertura e condivisione, di rispetto e presenza) che già stanno vedendo i germogli di semi dolcemente posti precedentemente.

Sembra una Scuola incantata, di quelle che si trovano nei classici Disney, in cui, con delle ammalianti magie, tutto ciò che succede trova il suo spazio, il suo ordine. Mi è parso stando lì, che tutto abbia il *suo* senso.

Non è cosa da poco nella quotidianità di fanciulli e adulti che cercano di convivere, più che sopravvivere, stare bene e godere al meglio delle giornate. Tutto viene nutrito e correlato da gentilezza, fiducia reciproca, grande partecipazione, messe in pratica prima di tutto dagli adulti coinvolti, e presi poi da stimato esempio.

Tutto è in connessione: lo studio, il gioco, la natura, l'alimentazione; agli antipodi la situazione della "norma" in cui è insegnato, «a partire dalle scuole elementari, a isolare gli oggetti (dal loro ambiente), a separare le discipline (piuttosto che riconoscere la loro solidarietà), a disgiungere i problemi, piuttosto che a collegare e a integrare, a separare ciò che è legato, a eliminare tutto ciò che apporta disordini o contraddizioni nel nostro intelletto».³⁴

³⁴ Morin E. La testa ben fatta. Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero. Raffaello Cortina, Milano. 2000. Cit in Umanizzare il Movimento p. 77

Ancora vorrei citare Roland Renson che conclude il suo scritto con una euforica esortazione per valorizzare lo studio e gli studiosi del movimento umano ad agire:

Mentre Brooks (1981) afferma che una disciplina sta o cade nei suoi risultati e non nel suo nome, è nostra opinione che un paradigma unificante e un denominatore comune sia una sine qua non per profilare lo specifico corpo interdisciplinare della conoscenza dell'uomo in movimento e delle sue diverse possibilità professionali. "Nomen sit omen" è un'espressione latina appropriata: Lascia che il nome chinantropologia sia un presagio per superare l'anacronistica negligenza della nostra identificazione accademica e professionale. Proprio come fisici, biologi, psicologi, sociologi e così via, c'è bisogno di un'identità internazionalmente uniforme ed etimologicamente solida. Che siano attivi nella ricerca, nell'insegnamento o nella terapia, gli eredi apparenti dell'eredità dell'educazione fisica dovrebbero alzarsi e far conoscere il loro comune denominatore: la chin-antropo-logia!³⁵

³⁵ Renson R., From Physical Education to Kinanthropology: A Quest for Academic and Professional Identity, Quest 41, 235-256, 1989 p.251

ORIZZONTI³⁶

Orizzonte, dal greco: *horizon* che limita, sottinteso *kyklos* cerchio. Il cerchio di confine. Circolo che limita la nostra vista e che sembra confine tra cielo e terra.³⁷ Questo cerchio, più o meno spezzato, suggerisce al senso dell'osservatore di esserne il centro, tracciandogli intorno un ambiente circolare, riecheggiando la sua centralità nella sua vita, il suo proprio punto di vista che si sposta e agisce nel mondo. E' proprio l'orizzonte a calmare l'anima quando si sta in riva al mare o in cima a un monte, il cerchio-limite che ti ripete insieme che puoi essere il tuo baricentro e che puoi andare, lontano o vicino, dove vuoi. E perciò, nella lingua, resta il simbolo dello spazio (i nuovi orizzonti, gli orizzonti vasti delle idee, delle aspirazioni) - uno spazio umano, definito, magari in movimento, ma sempre in equilibrio.³⁸

Orizzonti anche di parole, su cui a lungo mi sono soffermata nella stesura di questa tesi, perché in primis spinta da una viscerale e pura curiosità, delle loro storie, etimologie, origini, antichi significati. In secondo luogo perché anche queste sono azioni, scritte e vocalizzate, e, attraverso i movimenti delle parole limitate principalmente alla nostra lingua madre, creiamo il pensiero e quindi il nostro mondo, che, come ribadisce Igor Sibaldi, non è IL mondo, ma è UN mondo, soggettivo e mutabile. Solo conoscendole profondamente (con i sensi e l'intelletto), si può provare ad ampliare la profondità e l'orizzonte appunto, di ciò che ci circonda.

Stefano, nel suo libro più volte citato, scrive che preferisce utilizzare questa parola invece di conclusioni, poiché quello di Umanizzare il Movimento è un viaggio senza fine, proprio come l'orizzonte, "E', lui dice, meta, tappa di infinite mete". A me effettivamente pare che l'orizzonte solo apparentemente sia un limite statico; solo per il fugace momento di fissità di un paio di occhi, di un

³⁶ Spaccapanico Proietti S. Umanizzare il movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico. *Armando Editore*, 2021 p. 307

³⁷ <https://www.etimo.it/?term=orizzonte>

³⁸ <https://unaparolaalgiorno.it/significato/orizzonte>

corpo che sembra immobile ma non lo è per nulla: al suo interno scorre sangue, si muove acqua, aria, ossigeno osserva, riflette, crea suggestioni mentali.

Chissà come interpreta e cosa immagina un corpo-bambino davanti a questa affascinante contemplazione.



“Orizzonte sul mare” Foto tratta dal blog Alfemminile.com

RINGRAZIAMENTI

I primi ringraziamenti vanno alla Meravigliosa Casa e a tutte le sue componenti; Alice in primis, che mi hai permesso di entrare nel suo mondo delle Meraviglie, mi hai incoraggiato, ispirato e aiutato durante tutti questi mesi con le tue brillanti intuizioni, con le sfide, sempre permeate dalla Cura, Attenzione e Leggerezza che ti caratterizzano; proseguendo con i “grandi”, devo esprimere un enorme grazie alle radici del Borgo (elementari), che mi hanno reso aiuto-radice, partecipe delle loro entusiasmanti lezioni, mi hanno incluso, accogliendomi ed insegnandomi con Energia, hanno condiviso con me dubbi e gioie, affidandosi per consigli e diffondendo allegria.

Questo grazie per iscritto non so se lo leggeranno subito, tra qualche anno, o mai, ma queste poche righe sono una piccola parte delle esperienze vissute insieme e grazie a voi. Sono state ore dense, sentite a pieno, felici e spero di aver fatto capire loro un po' della Bellezza, Genuinità, Naturalezza che mi avete trasmesso. E spero anche di aver fatto divertire e sentire vivi i vostri fortissimi corpi-mente, e che vi possiate sempre sentire così ricchi, così voi stessi. Mi rivolgo qui ad ognuno degli abitanti del Borgo, con i più piccoli ho avuto piacere di passare la maggior parte del tempo, ma Grazie anche agli altri, che durante le prime giornate e i tempi di convivio e intervallo mi avete donato la vostra Fiducia, Gioia, il vostro Stupore per le piccole fondamentali Scoperte, il vostro Equilibrio e Squilibrio costanti che vi fanno progredire.

Grazie a tutti i genitori, che inaffiano, cullano e si prendono cura dei semi dolcemente piantati durante le mattinate; a Esther che dona vita attraverso un amorevole e creativo nutrimento; alle Radici di Casetta con cui ci si aiuta e si cresce e a tutti i loro piccolissimi, che non ho ancora avuto modo di conoscere a fondo.

Stefano e Marco siete due Fari che mi accompagnano da qualche tempo ormai, in modo diverso e quasi complementare. Grazie a voi ho potuto intraprendere percorsi che mi hanno portato a svelare, intanto in una parte, chi sono e come

posso essere, agendo principalmente su me stessa, poiché una fondamentale lezione imparata vivendola, è che si può lavorare solo su di sé.

Stefano, Grazie. Con la tua elegante, chiarificatrice e complessa dialettica incanti e affascini, ispirando, attraverso una enorme Gentilezza ed Umanità, ad Essere e Muoversi al meglio di sé per quel momento. La tua passione e desiderio per la ricerca, la determinazione e la generosità sono alcuni tuoi elementi-guida che ho potuto notare, che elargisci e che cercherò di prendere da esempio.

Senza di Te e il tuo Movimento biologico, questa tesi non ci sarebbe stata. O sarebbe stata molto diversa, meno fervida e vispa.

Marco, Grazie. Per lottare sempre un pò più degli altri; per andare in profondità; per Essere professore e maestro che ha Cura di ogni dettaglio, di ogni anima; per mantenere la rotta, per mantenere in Ordine, per tenere le fila compatte. Grazie per avermi ri-unito e per aver ri-svegliato la mia Gaia Essenza.

Senza di te e la tua Scuola delle Straordinarietà, questa tesi non ci sarebbe stata. O sarebbe stata molto diversa, meno fervida e vispa.

Grazie ad Angela, a Paolo, a Daniel, ad Axel.

La mia famiglia.

Con i nostri alti e i nostri bassi,
con quattro zampe ed otto orecchie,
con sei mani, su cui so di poter contare,
e con una coda che, muovendosi a destra e a sinistra,
ci destabilizza e ci armonizza.

Grazie Amici miei che mi avete sostenuto e lasciato andare, ascoltato, sopportato e supportato nelle Matte ore di Sole e di Luna, contorno di una libertà deprecata, disorientata, entusiasmante.

BIBLIOGRAFIA

Balsamo E., Libertà e amore, l'approccio Montessori per un'educazione secondo natura, *Il leone verde*, 2010

Bainbridge Cohen B., "Sensazione, Emozione, Azione, l'Anatomia Esperienziale del Body-Mind Centering", *Epsilon Editrice*, 2020

Bitbol M., Neurofenomenologia: una scienza che trae vantaggio dal proprio punto cieco. *Rivista di estetica*, 2008

Brunetti F., Demetz S., Behavioral Event Management: una proposta di applicazione della prospettiva comportamentale alla progettazione e organizzazione di eventi culturali, *Il capitale culturale*, 2016

Carpi L., "Prospettive outdoor nell'extrascuola", *Pensa MultiMedia Editore srl*, 2020

Ceri M. Sims, Second Wave Positive Psychology Coaching with difficult emotions: Introducing the mnemonic of 'TEARS HOPE', *The Coaching Psychologist*, 2017

Gamelli I., Bisogna innanzitutto essere corpo. La proposta della pedagogia del corpo per la formazione dell'educatore. *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva*, 2019

Gamelli I., A scuola in tutti i sensi. Per una pedagogia del corpo. *Seminario "Insegnare per competenze: una sfida possibile in ambito motorio"*, Milano ITT Gentileschi, 2013

Guerra M. (a cura di), Fuori. Suggestioni nell'incontro tra educazione e natura. *FrancoAngeli*, Milano, 2015

Guerra M. Apprendimenti in natura tra corpo e mente. *Inserto Natura e (è) salute*. *Rivista Bambini*, Spaggiari editori, 2016

Gray P. (2013), Lasciateli giocare, *Einaudi*, Torino, 2015

Hawkins D. (1974), *Imparare a vedere. Saggi sull'apprendimento e sulla natura umana*. Loescher, Torino, 1979

Kuo Frances E., Faber Taylor A., A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder: Evidence From a National Study, *American Journal of Public Health*, 2004

Luo, Z., Jose, P. E., Huntsinger, C. S., & Pigott, T. D.. Fine motor skills and mathematics achievement in East Asian American and European American kindergartners and first graders. *British Journal of Developmental Psychology*, 2007

Milani D., Lettera a una professoressa, *Libreria Editrice Fiorentina*, 1967

Mitchell R., Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?, *Social Science & Medicine*, 2012

Mezzalana S., Neuroscienze e fenomenologia. Il caso dei "neuroni specchio", *Padova University Press*, 2019

Montessori M., La scuola è libertà, *Garzanti Editore*, 2016

Negro S., Pedagogia del bosco, *Terra Nuova Edizioni*, 2019

Oliverio Ferraris A., Oliverio A., A piedi nudi nel verde. Giocare per imparare a vivere. *Giunti Editore*, Firenze, 2011

Pesce C., Marchetti R., Motta A., Bellucci M., Joy of Moving, *MoviMenti e ImmaginAzioni*, Calzetti Mariucci, 2015

Petitmengin C., & Bitbol M., The Validity of First-Person Descriptions as Authenticity and Coherence, *Journal of Consciousness Studies*, 16, No. 10–12, 2009, pp. 363–404

Renson R., From Physical Education to Kinanthropology: A Quest for Academic and Professional Identity, *Quest*, 41, 235-256, 1989

Renson R., The Agon Motif and the Concept of Movement Culture, *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 2019,

Robertson J., Sporchiamoci le mani, introduzione a cura di Michela Schenetti, *Erickson*, 2018

Rosa Fucci M., Miletto R., "Elogio del gioco libero, una breve riflessione"

Schenetti M., Salvaterra I., Rossini B., La scuola nel bosco. Pedagogia, didattica e natura, *edizioni Erickson*, Trento, 2015

Spaccapanico Proietti S., Movimento, Consapevolezza e Salute. Le Pratiche di Mindfulness e Mindful Movement nel paradigma Salutogenico. In pubblicazione

Spaccapanico Proietti S., Habluetzel Esposito E., Pattoia M., Movimento e apprendimento scolastico: prospettive metodologiche e sistemiche per una didattica interdisciplinare nell'educazione motoria. *Aracne Editrice*, 2021

Spaccapanico Proietti S., Umanizzare il movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico. *Armando Editore*, 2021

Thoreau, H.D., Camminare, *Milano Ed.*, 1989

Varela F. J., Shear J., First-person Methodologies: What, Why, How?, *Journal of Consciousness Studies*, 6, No. 2–3, pp. 1–14, 1999

SITOGRAFIA

<https://www.corriere.it/alessandro-d-avenia-ultimo-banco>

<https://www.etimo.it>

<https://www.oecd.org>

<https://www.sapere.virgilio.it/parole/sinonimi-e-contrari>

<https://www.scuoleallaperto.com/2020/03/18/essere-scuole-aperte-e-allaperto-ai-tempi-del-covid-19>

<https://www.treccani.it/vocabolario>

<https://www.unaparolaalgiorno.it>

<https://www.en.wikipedia.org>

ALLEGATI

1. Tabella riassuntiva delle attività svolte durante le ore di laboratorio tra i mesi di dicembre e maggio 2022

Luogo	Periodo del laboratorio	Descrizione attività	Focus e Osservazioni	Competenze stimulate
Bosco	Dicembre - Febbraio	- Percorso di salita nel bosco, fino al "Parco Avventura" - Gioco del gatto e topo - Gioco delle farfalle di carta - Gioco del direttore d'orchestra - Cerchio per condivisioni e feedback	- Primo giorno nel bosco, dopo qualche tempo per i bambini e primo per me - Attenzione alla leggerezza, alla fragilità, al rispetto - Qualche difficoltà nel mantenere la concentrazione, probabilmente per i tanti stimoli del bosco	- Abilità di reazione, reattività, coordinazione, cooperazione - Spazio di ascolto paziente
		- Percorso di salita nel bosco, fino allo spazio "Agorà" - Gioco libero - Direttore d'orchestra - Gatto e topo - Cerchio per condivisioni e feedback con disegno	- Decisione di spostarsi "all'Agorà" per lo spazio più aperto per le attività	- Creatività e immaginazione, senso di autonomia e auto-gestione - Riproposta stessi giochi per consolidamento - Spazio di ascolto paziente
		- Percorso di salita nel bosco, fino allo spazio "Agorà" - Gioco libero all'agorà (costruzione di una capanna con i tronchi, i rami grossi e gli alberi) - Esercizio con il pennello e colorazione del compagno con la pallina, poi muoversi in base a come credo si	- Proposta di giochi ed esercizi in coppia, i migliori amici vogliono stare sempre insieme	- Creatività e immaginazione, senso di autonomia e auto-gestione - Riproposta stessi giochi per consolidamento - Esercizio di cooperazione e rispetto - Spazio di ascolto paziente

		muova quel colore - Trenino con movimenti di imitazione del capo a inizio fila - Cerchio per condivisioni e feedback		
		-Gioco libero (qualcuno ha giocato con un pezzo di carbone, scrivendo sui sassi, altri giocano sullo scivolo naturale) - Esercizio con pennello e colori immaginari - Gioco delle farfalle - Gatto e topo - Trenino delle imitazioni per scendere - Cerchio per condivisioni e feedback in cortile	Osservazione della natura intorno (si notano i primi fiori selvatici, indice dell'inizio della primavera)	- Creatività e immaginazione, senso di autonomia e auto-gestione - Riproposta stessi giochi per consolidamento - Esercizio di cooperazione e rispetto - Spazio di ascolto paziente
Aula	Febbraio-Aprile	- Camminare occupando lo spazio, senza scontrarsi, poi all'incontro con qualcuno salutarlo, dare il 5, dare un abbraccio, mostrare un'emozione e l'altro riconosce la mia emozione; - Camminare e toccare il compagno con diverse parti del corpo - La casa delle lettere e dei numeri -Cerchio condivisioni e feedback	- Più calma a attenzione rispetto a quando eravamo nel bosco - Sono contenti di rendere corporee le lettere e i numeri	- Coscienza e propriocezione del corpo e del corpo nello spazio - Rispetto del proprio e del corpo altrui - Multidisciplinarietà
		- Camminare occupando tutto lo spazio, fermarsi, respirare e diventare una statua - Camminare poi salutare chi incontro, dare il 5, abbracciarsi, mostrare emozione e	- Esternano le proprie emozioni senza grandi problemi, anche quelle negative, indice che non le vedono come un tabù	- Coscienza e propriocezione del corpo e del corpo nello spazio - Rispetto del proprio e del corpo altrui - Creazione e immaginazione - Osservazione e

		riconoscerla - Camminate “come se fossi...”, a coppie, a specchio - Trasformazione in albero in tutto il suo crescere e nelle stagioni - Mimo senza fili - Cerchio condivisioni e feedback		riproduzione - Espressione facciale e corporea delle proprie emozioni
		- Cerchio iniziale per un risveglio del corpo con auto-massaggio - Disegno dell'attività nel bosco e di cosa mi piacerebbe fare - Gioco di portare a coppie una pallina tenendola, prima a contatto con la mano di entrambi, poi con il braccio, con la schiena, con la testa, con il sedere, infine con il piede - Cerchio di condivisioni e feedback	- Il disegno ha richiesto più tempo del previsto perciò le altre attività previste non sono state proposte - Il gioco con la pallina a coppie è stato vissuto bene, anche con compagni diversi dai propri migliori amici - E' stato dato il nome di questo ultimo gioco insieme: "Amico Vento"	- Capacità di rappresentazione - Coordinazione e cooperazione - Creatività
		- Gioco con le biglie, costruendo un percorso con spago e scotch - Cerchio di condivisioni e feedback con disegno	- E' stato svolto solo il gioco delle biglie perché la costruzione del percorso ha necessitato tanto tempo e i bimbi erano presenti, concentrati e felici di continuarlo - Felici di esprimersi ed ascoltarsi	- Creazione e immaginazione - Motricità fine - Cooperazione

	- Cerchio iniziale in cui ci siamo guardati negli occhi per salutarci - Passare la pallina dicendo la mano utilizzata (dx o sx) prima chiamando a chi lancio, poi con lo sguardo, facendola prima rotolare sul pavimento, poi facendo un piccolo passaggio - Il lanciatore dopo aver dato e ricevuto lo sguardo del ricevente, rotola prima, passa poi con gli occhi chiusi - Gioco dei fantasmini che camminano per lo spazio e non si scontrano, al mio segnale, si toccano una parte del corpo - Auto-massaggio della parte del corpo chiamata; - Esercizio "Chi/dove/con cosa mi tocca" con benda? - Feedback con una parola tra gioco che mi è piaciuto di più e come mi sento	- Iniziare guardandoci per aprire il laboratorio con presenza, empatia e concentrazione - Felici di esprimersi ed ascoltarsi - Qualcuno ha dei timori a guardarsi negli occhi - Sono molto concentrati nel passarsi la palla	- Concentrazione, rispetto per il proprio e il corpo dell'altro - Coscienza e propriocenzione del corpo e del corpo nello spazio - Conoscenza delle parti del corpo - Abilità di piccoli passaggi e ricezioni - Rispetto nello sguardo e apertura nel lasciarsi guardare
	- Cerchio iniziale con giro per guardarsi negli occhi - Lanciare la pallina in cerchio dicendo il nome poi aspettando lo sguardo - In cerchio, in piedi, uno sceglie un movimento, gli altri lo imitano - Spostamento con un compagno ad occhi chiusi, in tre (in cortile)	- Gli sguardi che si fanno l'un l'altro sono sempre gentili e simpatici - l'osservazione e la riproduzione migliorano - Gentilezza e impegno nel far muovere il compagno	- Concentrazione e Presenza - Attenzione, osservazione e riproduzione - Orientamento spaziale - Dare indicazioni tattili e vocali

		- Cerchio di condivisioni, feedback con disegno		
Bosco		- Cerchio in cui ci guardiamo - Salutarsi con le espressioni del viso, con un verso (profondo poi acuto, piano poi forte), con le dita, le mani e le braccia - Camminare nello spazio e salutare un compagno quando lo si incontra, con le espressioni, poi con le mani - Spostamenti con compagno ad occhi chiusi che deve sentire con gli altri sensi (tatto es sassi, erba, foglie, radici, udito musica, animalietti, foglie, olfatto odore di menta, di fresco di natura) - Trenino con capotreno che decide un movimento e gli altri lo imitano - Cerchio di condivisioni, feedback con disegno	- Miglioramento della propriocezione e attenzione corporea anche nel bosco - Maggior fiducia negli altri - Migliore orientamento spaziale - Felici di esprimersi ed ascoltarsi	- Concentrazione e Presenza - Attenzione, osservazione e riproduzione - Orientamento spaziale - Dare indicazioni tattili e vocali
Aula		- Cerchio del saluto e della condivisione, con respirazione - Jenga in equilibrio statico e dinamico in più parti del corpo - Riflessione Come si sente il mio corpo? - Scoperta della stoffa in movimento nello spazio e con il corpo - Gioco dello scalpo (in cortile) in due, poi tra tutti	- Sono già bravi a fare le respirazioni, hanno fatto in precedenza Yoga e altre pratiche meditative per bambini - Coinvolti molto dall'utilizzo dei mattoncini e delle stoffe con cui possono sperimentare - Miglioramento della	- Abilità di ascolto reciproco, e prima fase di meditazione (concentrazione su di sé) - Equilibrio e gestione e manipolazione dell'oggetto - Propriocezione del corpo e del corpo nello spazio - Reazione, reattività - Piccoli passaggi e ricezioni di palline

		- Feedback in cerchio: Come si sente il mio corpo?	reazione e reattività	
		- Cerchio per guardarci, essere presenti, salutarci, dire una cosa bella successa - Massaggio in cerchio a catena - Jenga in equilibrio dinamico - Passarsi il jenga da una mano all'altra da fermi, poi camminando, poi passaggio al compagno (con piccolo passaggio) - Piccola costruzione con tutti i jenga (ognuno mette il suo) - Disegno dell'attività - Cerchio di condivisioni e feedback: Che emozione sento e dove?	- Consapevolezza di ciò che è bello, non solo riferito ad oggetti - Partecipi e felici del massaggio vicendevole - Continua il coinvolgimento per la manipolazione dei mattoncini - Buona memoria dei giochi fatti nelle giornate precedenti, anche di diverse settimane prima	- Espressione dei propri sentimenti ed emozioni - Equilibrio statico e dinamico con oggetto - Rispetto e rilassamento del proprio corpo - Piccoli passaggi e ricezioni del mattoncino - Armonizzazione nella costruzione condivisa
	Maggio	- Saluto in cerchio, con lo sguardo, pensare a una cosa bella e accoglierla nel corpo con un bel respiro profondo, pensare a una cosa brutta, farla diventare una piccola pallina e dopo averla fatta passare in tutto il corpo, farla uscire dai piedi - Massaggio in cerchio, ognuno al suo corpo - Finire i disegni della settimana precedente - Gioco gatto e topo (in cortile) - Cerchio di condivisioni e feedback: Cosa ha imparato il mio corpo?	- Miglioramento dell'attenzione e della partecipazione negli sguardi - Piacevolezza dell'auto-massaggio - Concentrazione nei disegni - Miglioramento di ricezione e reattività	- Consapevolezza e visualizzazione delle proprie emozioni e sentimenti - Rispetto e rilassamento del proprio corpo - Reazione e reattività nel passaggio e ricezione delle palline

Bosco	- Salita veloce all'Agorà - Gioco libero - Riflessione: "Come si sente il tuo corpo nel bosco?" - Saluto in cerchio, dire una cosa bella e respirarla - Piccola meditazione in cerchio - Spostamenti nello spazio trasformandosi in animali - Spostamenti nello spazio seguendo le indicazioni: avanti, indietro, salto, clap ecc - Eseguire le indicazioni precedenti al contrario - Trenino per tornare in sede - Cos'è per me la felicità? Cosa ha imparato oggi il mio corpo?	- Contentezza generale di essere tornati nel bosco - Felicità di meditare e ascoltarsi nel bosco e trasformarsi in animali - Attenzione partecipativa agli spostamenti nello spazio - Felici di esprimersi ed ascoltarsi	- Conosapevolezza e inizio meditazione (concentrazione su di sé) nel bosco - Lateralizzazione, salti, coordinazione - Propriocezione - Rispetto e rilassamento del proprio corpo
-------	--	---	---

2. Documentazione fotografica delle esperienze laboratoriali



Foto 1: Gioco/esercizio delle bende



Foto 2: Gioco libero nel bosco (raccolta dei tronchi per la capanna)



Foto 3: Trenino Imitativo



Foto 4: Esercizio con i legnetti



Foto 5: Costruzione capanna nel bosco



Foto 6: Costruzione con i Jenga



Foto 7: Cerchio di condivisione e feedback

3. Disegni realizzati dai bambini durante i laboratori:

- Disegni 1-3 sono le sagome umane colorate in base alle domande: Che emozione/emozioni senti? Di che colore la/le senti? Dove la/le senti nel tuo corpo?
- Disegni 4-7 sono i giochi e le attività che sono piaciute di più



CALMA VERDE



BLU
TRISTE
SA

FELICITA ARAMICONE



LE BIGLIE



11 GOCO CEM/ E PIAURO DIPLO

WENGA

IL GIOCO CHE PIÙ MI È PIACIUTO



IL GOCO CHE PU' MI E' PIACUTO

MAGGI



