

*A mio padre
il mio unico porto sicuro da sempre.*

*A mia madre
per aver creduto in me sopra ogni cosa.*

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PERUGIA



DIPARTIMENTO DI MEDICINA E CHIRURGIA

Corso di Laurea in Scienze Motorie e
Sportive

***“Dalla parzializzazione all’integrazione, dalla
specializzazione alla generalizzazione: dallo sport al
Movimento”***

LAUREANDO

RELATORE

Valentina Torrisi

Prof. Stefano Spaccapanico Proietti

Anno Accademico 2023-2024

Sommario

<i>Introduzione</i>	1
<i>Capitolo primo</i>	
Pratiche di movimento consapevole	4
1.1: Meditative movement	6
1.2: Minfulness-Based Movement	6
1.3: Movement-Based Embodied Contemplative Practices	8
1.4: MAP-Mental and physical training	9
1.5: Verso un Movimento Biologico	10
<i>Capitolo secondo</i>	
Movimento Biologico	12
2.1: I principi di Movimento Biologico	13
2.2: L'importanza dell'Ascolto in Movimento Biologico	18
2.3: Il ruolo fondamentale dell'emozioni e dell'empatia	19
2.4: Il ruolo del gruppo	26
2.5: Il gioco in Movimento Biologico	27
2.6: Quali sono e cosa s'intende per "Famiglie dell'Azione" in Movimento Biologico	31
<i>Capitolo terzo</i>	
Programma pratico applicato	37
3.1: Contenuti "Teorici" di educazione alla Corporeità Consapevole	40
3.2: Pratiche di Movimento Biologico	50
<i>Capitolo quarto</i>	
Analisi e osservazione dei dati raccolti	56
4.1: Psychological wellbeing scale (PWB)	56

4.2: Positive Mental Health (PMH)	58
4.3: Sense of coherence (SOC)	59
4.4: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA).	61
4.5: Caratteristiche socialdemografiche	63

Capitolo quinto

Conclusioni	65
--------------------	----

<i>Bibliografia – Sitografia</i>	67
----------------------------------	----

<i>Ringraziamenti</i>	68
-----------------------	----

Introduzione:

Da sempre, ho avuto la convinzione che l'unica espressione di Movimento da considerare valida fosse la pratica di uno sport a livello agonistico.

La mia esperienza di vita mi ha portato per ben dieci anni a svolgere attività natatoria a livello competitivo e altrettanti anni immersa nei campi del gioco della pallavolo.

Insomma tutta la mia esistenza fino ad ora ,o almeno la maggior parte di essa, si è basata su un connubio di immensa passione in primis, ma anche allenamenti, partite, gare, sudore, enormi soddisfazioni, vittorie, delusioni, grandi sacrifici, grandi rinunce e potrei continuare in un elenco infinito di dettagli che hanno plasmato, in qualche modo, il mio essere.

La scelta di intraprendere questo corso di studi però, non è stata subito così chiara, ma frutto di numerose riflessioni e preoccupazioni.

Ero convinta del fatto che frequentare un'Università considerata “di serie B”, come impone il pensiero della società odierna, fosse avvilente e poco “remunerativo” in visione futura, a confronto di altre facoltà, le quali hanno, nelle loro articolazioni più “difficili” e approfondite, come oggetto di studio argomentazioni scientifiche e non.

Nonostante questi dubbi iniziali però, ho intrapreso questo viaggio, grazie all'aiuto e alla fiducia indotta dall'amore dei miei genitori, e con tutta onestà non potevo prendere decisione migliore.

Le convinzioni inizialmente esposte crollano però nel momento in cui, durante il mio cammino, ho avuto il piacere, la fortuna, il dono e la possibilità di poter partecipare al corso che prende il nome di “Metodologia del movimento Umano” tenuto in stretta collaborazione dal Prof. Stefano Spaccapanico Proietti e dal Prof. Francesco Iorio, proposto all'inizio del secondo semestre del primo anno accademico.

Posso esprimere l'approccio con la materia esclusivamente con il suddetto aggettivo: folgorante.

Come un fulmine a ciel sereno, la frequenza (esclusivamente on-line derivante da problematiche legate alla Pandemia) a suddetto corso è stata in grado di muovere in me, nuove attenzioni, nuovi orizzonti, nuove possibilità e un'apertura mentale sul concetto di

Movimento, che prima la mia mente bigotta non riusciva a sfiorare lontanamente, anzi, quasi riteneva inutile affrontare.

Durante il periodo delle lezioni abbiamo riflettuto su diversi aspetti che mi hanno particolarmente toccato.

Ad esempio, le immagini che la società del nostro tempo veicola a proposito di corpo, sono immagini di esaltazione, esibizione, sublimazione, idolatria.

L'impressione è che il corpo, oggi evidentemente esibito nella sua bellezza “costruita”, sia in una realtà di corpo vuoto, senza profondità, omologato a canoni estetici alla moda, parcellizzato, anatomizzato, un corpo che è pura esteriorità, in fin dei conti neutralizzato e banalizzato: un corpo disabitato.

Quale ruolo ha giocato il mondo del fitness nella costruzione di questo modello?

Il mondo del fitness è stato un mondo pieno di promesse. La ragione stessa della sua esistenza e del suo successo era la promessa che la vita potesse essere governata e controllata da una volontà cosciente, organizzata e disciplinata che facesse del proprio corpo lo strumento di dominio della realtà.

Tenersi in forma, essere giovani, belli, atletici, in salute: questi sembrano gli obiettivi delle pratiche che ricadono nella categoria generale del fitness.

Il corpo è il nostro modo di essere nel mondo, di prendervi parte, di rispondere ai suoi molteplici richiami e alle sue sollecitazioni di gioia o di dolore, cose tutte che plasmano il nostro corpo fino a renderlo immagine fedele del nostro carattere, di chi noi siamo.

La bellezza vera del corpo è data dal modo in cui lo si vive: un corpo abitato con pienezza vibra, emana una sensazione calda e luminosa di sensualità e vitalità, e produce uno sguardo nuovo per il proprio e per gli altrui corpi.

Tutto questo “primo” stravolgimento di idee ha avuto la sua conferma con la partecipazione al Progetto di Ricerca e Tirocinio formativo “Promuovere la Salute attraverso il Movimento Biologico”, un percorso integrato di promozione della salute psico-fisica che coniuga al proprio interno pratiche di meditazione formale e spazi di psico-educazione con esperienze corporee a mediazione motoria afferenti alla dimensione relazionale, espressiva, comunicativa, simbolica, rappresentativa.

L'obiettivo del progetto era chiaro: offrire la possibilità di conoscere, molteplici pratiche di integrazione corpo-mente a mediazione motoria, favorendo così lo sviluppo

di una base fertile per il sorgere di comportamenti sani e positivi e della resilienza a livello psicologico ed emozionale, che si rivelano utili durante il tutto l'arco della vita adulta di una persona.

L'idea del corrente progetto di tesi di laurea nasce, quindi, proprio da questo: portare testimonianza ed illustrare a quante più persone mi è possibile che il Movimento, inteso nella sua accezione più pura e semplice, è un concetto oserei dire quasi sacro, il quale, viene trasformato e alienato dall'immensa industria del Fitness e dalle pratiche sportive, le quali non hanno alla base dei sani principi di rispetto della propria persona e del proprio corpo.

L'obiettivo è quello di accompagnare il lettore nel percorso teorico e pratico da me affrontato, con il fine di scaturire la curiosità e l'ispirazione necessaria a prendere parte, magari in futuro, alle suddette esperienze e comprendere, nella maniera più pura e semplice come passare dalla parzialità del Movimento (Attività legate al mondo del fitness e dello sport) all'integrazione dello stesso, dalla specializzazione alla generalizzazione: dallo sport al Movimento.

Capitolo primo

Pratiche di Movimento consapevole

Prima di iniziare ad esporre in maniera approfondita e con rigore scientifico le diverse pratiche di Movimento Consapevole esistenti, sento il dovere di illustrare il motivo per il quale, hanno una profonda importanza nel raggiungimento di uno stato definibile di ben-essere.

La rappresentazione mentale che ognuno di noi ha della parola “salute” è strettamente legata all’armonioso funzionamento dell’insieme delle strutture presenti nel nostro corpo; il cuore che batte ad un certo ritmo, gli occhi che guardano un’immagine in maniera limpida e definita, i polmoni che ci permettono di immettere aria nel nostro organismo, linfa essenziale della vita.

C’è da dire che, spesso, commettiamo un fatidico errore: non considerare nella nozione anche tutto ciò che riguarda l’immenso campo della salute mentale.

Anche il vocabolario Treccani definisce la salute come “lo stato di benessere fisico e psichico di un organismo, che deriva dall’assenza di malattie e di disturbi e dal buon funzionamento di tutti gli organi e apparati.”

Quando questo aspetto di ideale stato di salute ottimale viene a mancare del tutto o diminuisce per un periodo, pensiamo, a come e a chi rivolgerci per guarire nel più breve tempo possibile.

Scendendo nel particolare e ampliando la visione da un punto di vista più antropologico e filosofico, la realtà personale dell’uomo non può essere ridotta al suo stato di salute organica, ma deve essere considerata con uno sguardo globale che coinvolge tutto il suo vissuto.

Dobbiamo essere estremamente riconoscenti alla ricerca scientifica, alla specializzazione e al tecnicismo i quali, grazie alle menti geniali che hanno originato questi pensieri, sono in grado, secondo dopo secondo, di salvare un numero inimmaginabile di vite.

Consideriamo, però, quanto da un lato questi elementi abbiano innalzato la qualità degli interventi sanitari sul malato, ma dall’altro hanno trasformato lo sguardo sulla persona, riducendola alla sua realtà “materiale” cioè ,un ammasso di cellule e organi di origine biologica oppure un insieme smisurato di materiale organico che agli occhi di un ricercatore può valere come cibo pregiato, con lo scopo di saziare la voglia di conoscere

ogni sua minima composizione, finalizzando il tutto con una pubblicazione sulle nuove, eventuali, sconvolgenti scoperte che possano portare il suo nome.

Il fattore curativo qui, è la capacità di considerare la persona in quanto tale.

Guarire è “riappropriarsi della consapevolezza che ogni mia scelta e gesto ha una responsabilità immensa: quella di costruire un fenomeno che mi avvicina al ben-essere e alla salute, oppure che, di contro, mi allontana da essi”¹

Grazie alle pratiche di Movimento consapevole siamo in grado di guarire.

Ma cosa si intende per Consapevolezza?

La Consapevolezza, quella con la C maiuscola, può essere definita come una presenza attenta, rilassata e vigile non analoga alla concentrazione. Essere consapevoli significa monitorare costantemente le sensazioni interne e l’ambiente esterno, fornendo una maggiore sensibilità alle esperienze.²

La mancanza di Consapevolezza del corpo e dei suoi molteplici fattori fisici, mentali e relazionali, può portare ad una qualità alterata dei movimenti, dolore e ridotta funzionalità

E quindi, perché partire dal Movimento per coltivare la Consapevolezza?

Perché esiste un legame profondo e biunivoco tra la qualità del nostro movimento e i nostri processi mentali.³

Il Movimento è la più importante funzione fisiologica del nostro organismo.⁴

Grazie ad esso siamo in grado di:

- I. sopravvivere: senza movimento non potremmo nutrirci e respirare,
- II. conoscere ed esprimere tutte le altre funzioni cognitive: grazie alla capacità di movimento siamo in grado di esplorare, manipolare, interagire,
- III. comunicare: parlare è un atto motorio, come leggere e scrivere,
- IV. esprimersi
- V. e dare vita alle reazioni emotive.⁵

1 S. Spaccapanico Proietti, *Movimento e consapevolezza. Le pratiche di Mindfulness e Mindful Movement nella promozione della salute*. Armando Editore, Roma 2022. P. 21

2 Brown KW, Ryan RM, *the benefits of being present*

3 S. Spaccapanico Proietti, *Movimento e consapevolezza*, op. cit. P. 23

4 S. Spaccapanico Proietti, *Umanizzare il Movimento. Abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico*. Armando Editore, Roma. 2021.

5 S. Spaccapanico Proietti, *Movimento e consapevolezza*, op. cit. P.79

Quindi il Movimento è qualcosa di estremamente più complesso dell'allenamento, dello sport e del fare pesi: tutto questo può essere meramente definito “parcellizzazione del Movimento.”

Gli interventi di Mediative-Movement, così come quelli di Mindfulness based Movement e Movement-Based Embodied Contemplative Practices, che collochiamo nell'alveo di quello che chiameremo Mindful Movement, sono pratiche di movimento consapevole, animate dalla volontà di annullare la separazione mente-corpo e vuole anzi alla loro integrazione.

Tali pratiche trovano le proprie radici operative in teorie, quali la “*grounded theory of cognition*”⁶ o la “*dynamic systems approach to developmental theory*”^{che} sottolineano come l'esperienza di sé stessi nel mondo come esseri coscienti implichi una complessa interazione di cervello, corpo e ambiente, e la perfetta integrazione delle informazioni interocettive, propriocettive, cinestesiche, tattili e spaziali.

1.1: Meditative movement

Nella definizione proposta da Linda Larkey, il Movimento Meditativo (Mediative Movement) si caratterizza per 4 elementi costitutivi:

- I. attitudine mentale meditativa,
- II. movimenti del corpo,
- III. focus sul respiro,
- IV. profondo stato di rilassamento.

Principio fondamentale di questa pratica è il respiro; esso ha la funzione di accompagnare tutto il pensiero meditativo ed essere un punto di riferimento al quale riferirsi costantemente grazie al suo ritmico fluire.

1.2: Mindfulness-Based Movement

Alexander R. Lucas, introduce il concetto di Mindfulness-Based Movement, radicato ontologicamente nella Teoria Polivagale di Porges.⁷

Per Lucas, all'interno della prospettiva del movimento basato sulla Mindfulness, ogni gesto motorio richieda al soggetto una piena presenza attenta.

⁶ Barsalou LW. *Grounded cognition*. Ann Rev Psychol. 2008, 59, 617-660.

⁷ Porges SW. The polyvagal perspective, Biol Psychol, 2007

Il movimento diviene uno stato dell'essere piuttosto che del fare.

Principio caratterizzante è la pratica di gruppo che consente a questo genere di esperienze di creare una dimensione ludica e relazionale nelle varie forme di movimento, favorisce la genesi di emozioni positive.

Le forme di attività fisica orientate al gioco che coinvolgono l'altro costituiscono un esercizio neurologico che contribuisce a trasformare lo stato di eccitazione fisica prodotto dal movimento in uno stato di calma.

Durante gli stati di calma in cui il sistema d'ingaggio sociale è attivato, i segnali sociali legati alla voce ed al volto co-creano una fisiologia di "sicurezza" caratterizzata da una forte influenza vagale sul cuore che sostiene la salute, lo sviluppo ed il recupero bio-psicologico.⁸

Da un punto di vista esclusivamente fisiologico, l'esercizio richiede un incremento della risposta cardiaca attraverso la rimozione dell'inibizione vagale ed un incremento dell'influenza simpatica sul cuore.

Attraverso la ripetuta soppressione dell'inibizione vagale sostenuta dal movimento e il successivo recupero dell'inibizione vagale, il sistema nervoso autonomo promuove una maggiore efficienza nel passaggio di una condizione fisiologica di attivazione-eccitazione a quella di calma.

Inoltre, il tempo dedicato alle pratiche di movimento basato sulla Mindfulness è il tempo dell'essere piuttosto che del fare.⁹

Troppo spesso l'esercizio fisico, infatti, è approcciato come un compito o un impegno addizionale da aggiungere alla propria vita quotidiana.

Si punta, quindi, a promuovere una vita attiva non come qualcosa da "fare", bensì come un modo di "essere".¹⁰

Questo tipo di pratica consapevole promuove ,contemporaneamente, anche un atteggiamento mentale orientato alla relazione con l'altro e con l'ambiente fisico.

8 S. Spaccapanico Proietti, *Movimento e consapevolezza*, op. cit. P. 95

9 Ivi. P. 94

10 Ivi. P. 97

1.3: Movement-Based Embodied Contemplative Practices

Laura Schmalzl offre ulteriori elementi di integrazione rispetto ai modelli precedentemente esposti attraverso il paradigma delle Pratiche Contemplative Incarnate basate sul Movimento.

La scrittrice afferma che si è assistito ad un passaggio da una visione prevalentemente disincarnata e computazionale della mente, a una visione più incarnata situata della mente.

Nel proprio articolo prospettico la Schmalzl indica una serie di sfide che sorgono quando gli scienziati occidentali studiano pratiche basate su una visione non dualistica della mente del corpo ed esamina come alcune pratiche motorie possano radicarsi nei concetti di incarnazione e di contemplazione in movimento; concetti che possono essere osservati attraverso la lente l'approccio enattivo alla cognizione.

Le pratiche basate sul movimento sono risultate efficaci nell'alleviare i sintomi di varie condizioni cliniche, nell'indurre variazioni misurabili nei marker fisiologici dello stress, nelle funzioni cognitive, nell'abilità senso motoria, così come negli stadi emotivi in una popolazione sana.

Le Pratiche Contemplative Incarnate basate sul Movimento sono caratterizzate da movimenti auto prodotti internamente e i praticanti guidano e adattano il proprio movimento sulla base dei sottili feedback sensoriali, muscolari e articolari.

Una parola chiave nel modello proposto dalla Schmalzl è “contemplative”.

Nell'approccio teoretico alle pratiche contemplative e meditative risulta fondamentale la neurofenomenologia. (Lo studio dei fenomeni della percezione della coscienza sulla base dei più recenti progressi delle neuroscienze).

La neurofenomenologia emerge dalla necessità di rendere sistematico l'utilizzo di metodi di analisi “in prima persona”.

I metodi “in prima persona” sono specificatamente finalizzati ad incrementare la sensibilità individuale verso la qualità della propria esperienza, momento per momento.¹¹

Tutte le pratiche sono animate dal minimo comun denominatore costituito dal processo disciplinato di orientamento delle proprie risorse psicofisiche all'essere riflessivamente attenti all'esperienza.

¹¹ S. Spaccapanico Proietti, *Movimento e consapevolezza*, op. cit. P. 101

Nella fenomenologia questo processo è noto come “epoché”¹² un circuito dinamico costituito da tre fasi interconnesse indipendenti tra di loro:

- I. una sospensione dei pensieri abituali, stereotipati, ripetitivi, culturalmente connotati;
- II. il direzionamento dell'attenzione all'esperienza in sé;
- III. la ricettività verso tutto ciò che emerge dall'esperienza in sé.

In queste pratiche il direzionamento dell'attenzione è orientato prevalentemente a coltivare la consapevolezza delle sensazioni corporee dei feedback propriocettivi e associati a specifici movimenti, gesti motori o azioni e al respiro.¹³

1.4: MAP-Mental and Physical Training

Per completare l'analisi delle pratiche di integrazione mente-corpo attraverso il movimento, è opportuno introdurre un ulteriore approccio: MAP, Mentale and Physical Training sviluppato da Tracey J. Shors.¹⁴

Il programma MAP è stato originariamente ispirato da evidenze scientifiche che dimostrano il legame tra neurogenesi, esercizio ed apprendimento.

Studi di laboratorio su modelli animali hanno dimostrato come l'esercizio fisico incrementi il numero delle cellule neurali prodotte, mentre l'allenamento mentale contribuisce a mantenerle vive.

Il gruppo di ricerca della Shors intuisce e suggerisce che la combinazione delle due attività sia più efficace dello stimolo specifico verso l'una piuttosto che dell'altra.

Per la componente di allenamento mentale il MAP propone la pratica della meditazione di attenzione focalizzata è quella della meditazione camminata.

La meditazione camminata ha principi simili alla meditazione seduta: piuttosto che focalizzare l'attenzione stabilmente sul respiro, gli individui vengono invitati a focalizzarsi stabilmente sul movimento dei piedi.

Subito dopo viene proposta la componente di allenamento fisico durante la quale ciascun partecipante è impegnato in 30 minuti di esercizio aerobico.

¹² Husserl E. *Ideas: general introduction to pure Phenomenology*, New York 2012.

¹³ S. Spaccapanico Proietti, *Movimento e consapevolezza*, op. cit. P. 102

¹⁴ Shors TJ. *Mental and Physical (MAP) Training*. Neurobiol learn MEM 2014

Dopo 5 minuti di warm-up, i partecipanti si esercitano sia sul treadmill che al ciclo ergometro ad un'intensità di frequenza cardiaca corrispondente al 50/ 70% della VO₂Max determinata attraverso una valutazione preliminare.¹⁵

1.5: Verso un Movimento Biologico

Le pratiche descritte presentano, tuttavia, dei limiti.

Il movimento che abita le pratiche viene spesso “impacchettato”, “protocollato” e generalizzato, in una categoria che non rende giustizia del fatto che noi non stiamo mai facendo, genericamente, qualcosa: noi facciamo continuamente esperienza, cinetica e propriocettiva, del movimento.¹⁶

Un'esperienza che è caratterizzata dall'assenza di una sistematizzazione organica, rigorosamente flessibile e metodologicamente disciplinata dall'assenza di una personalizzazione biografica dell'esperienza senso-motorie, dall'assenza di forme spontanee e libero-espressive di movimento e di elementi vocali ed emozionali.¹⁷

Manca, peraltro, di un'attitudine integrativa tra dominio sensomotorio, simbolico e rappresentativo.

Manca un orientamento relazionale con l'altro, mentre, le grandi tradizioni ci insegnano che qualsiasi pratica, per dirsi davvero virtuosa, necessita di essere relazionale.¹⁸

L'ultimo aspetto sul quale le pratiche di movimento consapevole sono scarse è il riferimento ai giovani adulti sani.

Quello a cui dovremmo puntare quindi dovrebbe essere su un piano di Movimento Biologico.

Movimento Biologico è un meta-metodo il quale si colloca all'interno dei Mindful Movement e che ha come obiettivo quello di proporre un approccio in grado di incorporare anche le dimensioni espressive, relazionali, dialogiche, creative, simbolico-rappresentative e transpersonali.¹⁹

¹⁵ Map training: combining meditation and aerobic exercise reduces and rumination while enhancing synchronized brain activity. *Transl Psychiatry*. 2016.

¹⁶ S. Spaccapanico Proietti, *Movimento e consapevolezza*, op. cit. P. 33

¹⁷ Ivi. P. 34

¹⁸ Ivi. P. 34

¹⁹ Ivi. P. 35

In Movimento Biologico vengono proposte pratiche di movimento consapevole, eseguite grazie alla presenza dell'altro, elemento essenziale e prezioso alla base di questo metodo.

Nei capitoli successivi verrà esposto in maniera dettagliata tutto il meta-metodo preso in questione, descrivendo i principi su cui esso si basa, l'importanza dell'ascolto, l'importanza del gioco e molto altro.

Inoltre, verrà esposto in maniera esaustiva, un intervento eseguito lo scorso inverno su una classe di studenti appartenenti alla facoltà di scienze motorie e sportive dell'Università degli studi di Perugia.

L'intervento, costituito da una serie di incontri, ha costituito la base di un progetto di ricerca e i risultati prodotti verranno esposti in questo progetto.

Capitolo secondo

Movimento Biologico

Movimento Biologico viene definito come un approccio metodologico che rispetta fisiologia e filosofia del Movimento umano all'interno di un processo circolare, anzi spirale, che collega intenzione, sensazione percezione ed azione.²⁰

Un dettaglio degno di nota è come l'autore definisce l'approccio "a spirale", paragonandolo ad una nuova consapevolezza dove mente e corpo non sono più separati, ma coesistono, regalando al soggetto una nuova (o diversa) esperienza, più unica che rara.

Movimento Biologico viene indicato come un movimento Antropocentrico; pone l'uomo al centro di ogni considerazione e permette una profonda presa di coscienza del rispetto dovuto a chi sono.

La proposta motoria di Movimento Biologico non si configura come tecnica da acquisire, non vi è ripetizione meccanica ma riconoscimento dell'esperienza e della fluidità che può accompagnare l'esecuzione di una stessa azione.

A seguire verranno spiegati in maniera dettagliata i principi e i punti chiave di questo meta-metodo.

Movimento Biologico viene presentato come un meta-metodo, cioè uno studio libero ed aperto di metodi che abbandona il mito del personalismo per tendere all'integrazione tra approcci, stili, epoche, filosofie.²¹

Non esiste un solo modo, una sola via, un solo percorso per comprendere e lasciare libero di emergere il Senso del Movimento.

Definire Movimento Biologico come metodo, tende ad etichettare una sorta di protocollo da seguire, una sola via che sia comune a tutti e seguita da tutti, un unico percorso vissuto in maniera univoca da ogni suo partecipante.

Il metodo è legato ad uno scopo, mentre Movimento Biologico esalta e promuove il Senso.

Il senso del Movimento si manifesta nel nostro essere Uomo.

²⁰ S. Spaccapanico Proietti, *Umanizzare il Movimento*, op. cit. P. 78

²¹ Ivi. P. 256

2.1: I principi di Movimento Biologico

Esso si basa su alcuni principi fondamentali tra cui:

- Corpo “etico/biografico”
- Pedagogia del corpo incarnato in movimento
- Chinantropologia e il concetto di Homo Movens
- Scienza della complessità.

Andremo ad osservare in maniera approfondita ognuno di questi elementi.

Per Corpo “etico/biografico” si intende un obiettivo da raggiungere nel corso della scoperta del proprio corpo.

Al mondo d’oggi siamo abituati ad utilizzare il corpo perseguendo delle finalità: per aumentare le fibre, le quali compongono la massa dei nostri muscoli, per eseguire meccanicamente e secondo uno schema motorio ben preciso una schiacciata nel gioco della pallavolo o più semplicemente per poter sollevare le buste della spesa.

Insomma, un insieme infinito di gestualità che per dovere o meno siamo legati a realizzare per un numero sconsiderato di volte.

Un apprendimento che non passa attraverso la presa di coscienza del soggetto, ma che si limita all’acquisizione passiva di una tecnica, elemento quindi basato sulla quantità piuttosto che orientato alla qualità.

È giusto, quindi, paragonare a queste mere azioni il significato, molto più ampio e profondo, della parola Movimento?

Per questo motivo in Movimento Biologico si esalta l’importanza del Movimento che diventa biografico, cioè in grado di descrivere la persona, le sue sensazioni, le sue paure e i suoi desideri.

È noto come il linguaggio corporeo sia molto più importante ed espressivo rispetto al linguaggio parlato.

In Movimento Biologico si parla con il corpo, ci si emoziona attraverso il corpo e grazie al corpo, si acquisisce maggiore consapevolezza del proprio io corporeo.²²

Inoltre, Movimento Biologico sposa il pensiero di Rudolf Von Laban; esso esprime come dominando il movimento, l’essere umano possa diventare padrone della propria

²² S. Spaccapanico Proietti, *Movimento e consapevolezza*, op. cit. P.107

energia vitale che è assieme fisica e mentale, muscolare ed emozionale, generando una poetica dei movimenti del corpo nello spazio.²³

Grazie alle menti di Ivano Gamelli e Naccari Alba Giovanna Anna, si delinea in maniera più armonica cosa si intende per “Pedagogia del Corpo Incarnato in Movimento”.

Prima di analizzare la definizione, mi piacerebbe indagare e riportare in maniera esaustiva la visione di questi due professori.

Gamelli, Professore associato di Pedagogia generale, insegna Pedagogia del corpo nei corsi di laurea in Scienze dell’educazione e in Scienze della formazione primaria presso il Dipartimento di Scienze per la Formazione “Riccardo Massa” dell’Università degli Studi di Milano-Bicocca e secondo il suo pensiero, la Pedagogia del corpo comprende diversi punti cruciali come il trasferimento nei vari ambiti formativi dei principi che si trovano alla base dell’educazione corporea nelle sue diverse forme, proponendo scenari, linguaggi e strategie spesso trascurati o dati per scontati.

In più a Gamelli piace mostrare vie pedagogiche, indirizzate a bambini e adulti, per progetti e interventi dove la ricerca sul corpo si sposa in modo fluido con le strategie formative di impronta narrativa, attraverso un particolare stile riconducibile alla metodologia autobiografica.²⁴

Alba Naccari, professoressa associata presso l’università degli Studi di Roma “Foro Italico”, insegna Pedagogia e Storia della Pedagogia e la nota scrittrice esprime la sua visione di Pedagogia del Corpo Incarnata in Movimento nel libro “Persona e movimento. Per una pedagogia dell’incarnazione.”

Il volume, indaga sulle teorie pedagogiche e le metodologie che valorizzano le dimensioni della corporeità e del movimento. Lo scopo dell’analisi, descritta dall’autrice, è la riscoperta della bellezza e delle potenzialità insite nell’unità psicocorporea, che nasce dalla considerazione della persona come essere unico e irripetibile, dalla ricerca di armonia con il contesto umano e naturale in cui siamo immersi, dall’ascolto dei vissuti interiori.²⁵

²³ S. Spaccapanico Proietti, *Umanizzare il Movimento*, op. cit. P.65

²⁴ <http://www.pedagogiadelcorpo.it>

²⁵ <https://www.danzaterapiasimbolica.it>

Dall'unione di queste due correnti di pensiero le quali sposano principi simili, ma riportate in maniera autentica in entrambe le parti, nasce quella che Movimento Biologico identifica come solenne spiegazione del principio di "Pedagogia del corpo Incarnato in Movimento" e cioè un'attitudine formativa trasversale segnata dalla dimensione della scoperta, dell'apertura ai sensi, della messa in gioco di pensiero-corpo-emozione nella relazione educativa; caratterizzata da un insieme di attività grazie alle quali entrare in contatto, in modo più significativo ed evolutivo, con quella dimensione sostanziale della persona che è la corporeità, ed attraverso essa, quello spessore psichico, singolare, creativo e spirituale della personalità individuale.

L'educazione della corporeità, tra arte e movimento, rappresenta l'educazione della persona in tutto il suo essere, incentrata nel riconoscimento, citazione e valorizzazione del proprio "essere corpo".²⁶

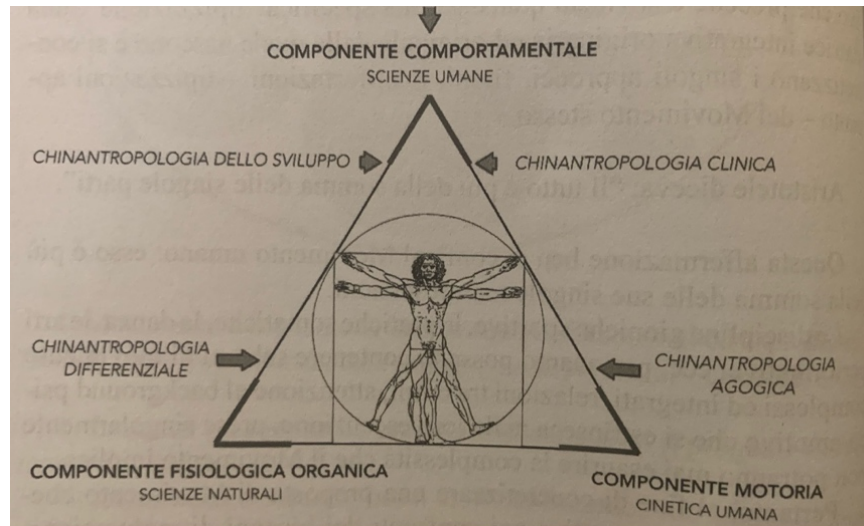
Spostiamo ora l'attenzione su due principi molto interessanti: la Chinantropologia e il concetto di Homo Movens.

Il termine Chinantropologia è stato coniato da Ronald Renson ed è composto da "chin" (movimento), "antropo" (essere umano) e "logia" (studio, scienze).

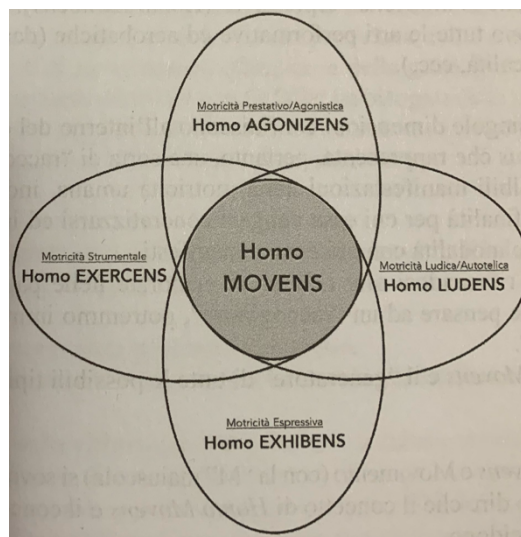
La Chinantropologia, quindi, si concentra sullo studio interdisciplinare del movimento umano, rispetto all'educazione fisica, allo sport, alla ricreazione, alla riabilitazione e alla fisioterapia.

²⁶ S. Spaccapanico Proietti, *Umanizzare il Movimento*, op. cit. P. 67

Un approccio che annulla l'idea di separazione tra saperi, verso una tensione integrata ed integrale che coniughi le conoscenze biologiche con la fisica e la biomeccanica e con le scienze psico-sociali verso un approccio bio-psico-sociale al Movimento umano come mostra l'immagine seguente.



Lo stesso autore, nel 1991 esprime per la prima volta il concetto di “Homo Movens” e analizziamolo seguendo l'impostazione grafica dell'immagine successiva.



Sono ben visibili 4 insiemi, i quali, presentano nomi e dimensioni di motricità differenti.

La prima dimensione di motricità è quella “strumentale” (Homo Exercens) e legata cioè all'utilizzo del corpo in movimento per scopi funzionali; a seguire, la seconda

dimensione di motricità è quella “ludica” (Homo Ludens) la quale, viene associata a tutte le forme di motricità praticate per il puro piacere personale/sociale che ne deriva.

La dimensione “prestativa-agonistica” (Homo Agonizans) è caratterizzata da tutte le forme di motricità basate sulla competizione.

Rientrano in questa dimensione lo sport agonistico ed amatoriale finalizzato al risultato e tutti i concorsi basati sulla competizione tra corpi.

Infine, possiamo osservare l’ultima dimensione di motricità e cioè quella “espressiva” (Homo Exhibens) nella quale convergono tutte le arti performative ed acrobatiche.²⁷

L’aspetto più rilevante è sicuramente osservare come queste quattro realtà, nonostante siano molto diverse e anzi quasi contrastanti tra di loro, possano convergere all’interno di un unico punto specifico: l’Uomo.

Questa visione viene definita transdisciplinare e ha l’obiettivo di superare il concetto di divisione disciplinare, attraverso la creazione di un quadro intellettuale che attinge alle discipline solamente in occasioni di insegnamento.

Questo vuol dire che la transdisciplinarietà cerca di togliere quelle che sono la settorialità tra le varie discipline che vengono generalmente utilizzate in fase didattica e in particolare per comprendere meglio quelli che sono gli eventi attraverso la ricerca scientifica.

La scienza della complessità è un cavillo ambiguo da dover sciogliere.

Il termine “complesso” deriva dal termine latino “complexus” che significa “stringere, comprendere, abbracciare” e sta ad indicare una trama composta da costituenti eterogenei fra loro inseparabilmente associati.²⁸

Il nostro sistema di approccio alla realtà ci porta a pensare ai fenomeni attraverso il “paradigma della semplificazione” il quale opera secondo i principi di disgiunzione, di riduzione e di astrazione.

²⁷ S. Spaccapanico Proietti, *Umanizzare il Movimento*, op. cit. P.58

²⁸ <https://www.treccani.it/vocabolario/>

Fortunatamente, non tutti seguirono questo principio di superficialità, ma è stata data origine ad una teoria interdisciplinare il cui obiettivo è proporre un nuovo paradigma della scienza, quello della complessità.

Nel paradigma di complessità, al principio di disgiunzione riduzione unidimensionale lizzazione si sostituisce quello di distinzione congiunzione che consente di distinguere senza disgiungere e di associare senza identificare o ridurre.

Ogni realtà conosciuta infatti è un'associazione combinatoria di elementi diversi.

Il materialismo scientifico si riduce ad osservare il corpo come un oggetto e il termine tedesco che lo descrive al meglio è “Körper”.

Il Körper va a formare l'organismo. All'interno di esso vi sono parti ben divise e non comunicanti come il braccio, la gamba, la testa e il tronco.

La scienza della complessità definisce di contro che il corpo non è solo oggetto ma anche soggetto, un corpo vissuto vibrante con la consapevolezza di ciò che si fa.

Detto questo non possiamo considerare il corpo come sistema complesso il movimento, come specifica funzione corporea stratificata e multidimensionale, una funzione complessa.²⁹

2.2: L'importanza dell'Ascolto in Movimento Biologico

Per ascolto si intende “prestare attenzione a quanti altri dicono”, locuzione da non confondere con il verbo sentire come spesso avviene.

Sentire significa avvertire un qualsiasi stato di coscienza indotto in noi dal mondo esterno attraverso i sensi o un qualsiasi stato affettivo insorgente nell'animo.

Questa parola può avere tre accezioni principali: avvertire una percezione, avvertire una sensazione, provare un sentimento.

L'elemento che rende, quindi, l'ascolto un qualcosa di più profondo e difficile da realizzare è l'attenzione.

²⁹ S. Spaccapanico Proietti, *Umanizzare il Movimento*, op. cit. P.69

Nel momento in cui siamo in grado di accentuare il grado di attenzione rispetto a quello che sentiamo, guardiamo o facciamo aumentiamo la consapevolezza di noi stessi e del nostro essere.

Condizione fondamentale per l'ascolto è il silenzio, elemento su cui porgere particolare attenzione e da non banalizzare.

Spesso, questa parola viene demonizzata; ci sono persone, le quali dichiarano, di vivere momenti di imbarazzo quando vi è, ad esempio, un momento di silenzio durante una conversazione a cena con il proprio partner.

Il silenzio alimenta, come benzina per il fuoco, il chiacchiericcio mentale quando non siamo in grado di gestire queste situazioni.

Se non siamo in grado di padroneggiare questo momento, ci spaventiamo e piuttosto che lavorare su questo senso di disagio, accoglierlo, riconoscerlo, farlo proprio e gestirlo, preferiamo aver salvato sulle note del nostro telefono un elenco di argomenti "Rompi silenzio" in grado di poter riprendere tempestivamente una conversazione, con il fine paradossale di eliminare il disagio e far tacere il chiacchiericcio mentale nato da esso.

Può sembrare una visione sovversiva e che parli di un numero ristretto di persone, ma non è così.

Movimento Biologico promuove l'ascolto.

Ascoltare è una pratica salvifica, la quale ci permette di percepire e vivere la relazione con l'ambiente in cui siamo immersi, e che ci attraversa in ogni istante.³⁰

Per poter ascoltare è necessario zittire il chiacchiericcio mentale che il nostro pensiero propone indipendentemente dalla nostra volontà.

Movimento biologico propone il movimento come strumento di gestione a questa situazione mentale creando aperture per l'ascolto profondo, attento ed empatico, dell'esperienza che si sta praticando e vivendo.³¹

Tutto questo per dire che il movimento porta a momenti di quiete mentale e riesce a farci assaporare ampie dimensioni esperienziali.

³⁰ S. Spaccapanico Proietti, *Movimento e consapevolezza*, op. cit. P.113

³¹ Ivi. P. 114

2.3.: Il ruolo fondamentale dell'emozioni e dell'empatia

Anna Maria della Vedova, insegnante all'Università degli studi di Brescia³² definisce le emozioni come uno “Stato soggettivo di natura transitoria, caratterizzato dalla concomitanza di aspetti psicologici, fisiologici, comportamentali il cui impatto sul benessere della persona dipende in gran parte dal “significato” che l'individuo attribuisce al proprio stato emotivo e alla situazione che lo causa.”

Per stato soggettivo si intende che l'emozione interessa il soggetto in quanto essere unico.

Con l'espressione “natura transitoria”, si intende che le emozioni non sono sempre attive e cioè modulano la loro attività in base alla situazione che viviamo, in base alla persone che ci sono intorno, in base alle necessità che abbiamo in quel momento.

Gli aspetti psicologici vengono definiti dalla persona e dalle esperienze che ognuno fa della propria vita, le quali delineano un aspetto psicologico. A seconda di questo, in relazione ad un determinato evento, l'ambiente caratterizza la sua emozione.

Infine, l'aspetto fisiologico va a descrivere come, nel momento in cui si prova un'emozione più o meno intensa che sia vi è un cambiamento anche a livello fisiologico.

Dove possiamo collocare le emozioni all'interno del nostro corpo?

Di solito, per ideologia comune, vengono collocate nel cuore perché esso adatta la sua funzione, ma non può essere considerato l'unico organo da prendere in considerazione.

Le emozioni sono ovunque nel nostro corpo e possiamo affermare che ci sono delle strutture le quali canalizzano alcune emozioni piuttosto che altre, ma in tutto il corpo sono vive le emozioni.

“La struttura governa la funzione e la funzione governa la struttura”.

Questa frase ha lo scopo di andare ad analizzare due aspetti delle emozioni: quello della forma e quello della funzione.

Nella prima parte della frase la funzione può essere espletata perché c'è una struttura che la governa. Se cambia la struttura automaticamente la funzione sarà alterata.

³² <https://www.unibs.it>

Mentre nella seconda parte, la funzione induce la struttura.

Queste due compagini che sembrano opposte, unendole, si completano a vicenda.

33

L'utilizzo della macchina corpo decreta la qualità e la quantità dei vissuti al suo interno, il corpo si adatta, le fibre collagene si adattano e di conseguenza, il tessuto connettivo si adatterà in modo che sia il più funzionale possibile. Questi stati sono prolungati nel tempo, ma visto che abitano nel corpo e hanno un correlato fisiologico che cambia, avremo un 'alterazione del corpo.

Le pratiche corporee di movimento permettono di mettere in moto anche le emozioni.

Le esperienze motorie proposte da Movimento Biologico hanno due obiettivi principali:

il primo è quello di cercare di arrivare alla miglior manifestazione di sé stessi e il secondo, è quello di avere una connotazione educativa nei confronti delle emozioni.

“Muovere il corpo per comprendere le emozioni. Comprendere le emozioni per muovere il corpo”.³⁴

Infine le emozioni possono avere diverse funzioni, tra cui: evolutiva, cognitiva, preparazione all'azione e sociale.

Nella prima funzione possiamo osservare che le tappe evolutive sono state l'esigenza di adattarsi a delle conquiste motorie.

In generale possiamo affermare che le tappe evolutive a livello ontogenetico, ripercorrono esattamente le tappe della filogenesi.

Cosa ha permesso al sistema nervoso di evolversi? la Neuroplasticità.

La plasticità da cosa è influenzata? Dalle esperienze.

L'esperienza diventa il motore per il nostro sistema nervoso a evolversi, potenziarsi, moltiplicarsi e collegarsi tra loro.

Ma le emozioni in tutto ciò cosa c'entrano?

Le emozioni sono stimoli ad agire e provare un'emozione prevede una reazione corporea.

La coscienza delle emozioni è stata una grande conquista evolutiva.

³³ Iorio Francesco, *Umanizzare il Movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico*, Armando Editore, 2021. P.229

³⁴ Ivi. P. 228

Come è stato possibile?

Tutti gli esseri viventi hanno bisogno di soddisfare certe condizioni per sopravvivere e obbedire all'imperativo biologico di trasmettere i propri geni alla discendenza.

Attraverso le emozioni abbiamo avuto la possibilità di memorizzare.

Le emozioni che vivono nel corpo, si manifestano in azioni motorie, e a seconda di come le viviamo, il corpo si adatterà ad un comportamento.

Con l'evoluzione e il sopraggiungersi di nuove esperienze, è nato il nostro sistema libico.

Questo ha permesso un'espansione del nostro repertorio emotivo dandoci la possibilità di memorizzare.

Attraverso le sensazioni siamo stati in grado di apprendere e di conseguenza abbiamo sviluppato delle risposte motorie sempre più funzionali permettendoci di acquisire l'intelligenza.

L'inscindibile sodalizio tra Corpo, emozioni e cognizione ha decretato la comparsa dell'Amore e dell'accudimento prolungando così l'infanzia del cucciolo, la comparsa del gioco e l'esposizione a stimoli ambientali favorendo lo sviluppo neurologico e quello degli altri sistemi.

In conclusione, possiamo affermare che l'evoluzione dell'uomo è stata ed è intimamente correlata al suo sviluppo motorio, reso possibile anche dalle emozioni e figlio di apprendimenti che hanno come presupposto l'esperienza.

“Giocare alla Vita” è ancora ad oggi lo strumento di apprendimento, di sviluppo e di evoluzione più potente che abbiamo.³⁵

L'esperienza viene definita come “conoscenza che, muovendo dalla percezione sensibile e dai contenuti emozionali, organizza i dati mediante la riflessione e la loro verifica sperimentale”.

L'esperienza presuppone la sensopercezione (cioè un contenuto emotivo) e la riflessione ma ha la necessità di avere una verifica sperimentale, un qualcosa che eroga.

L'azione è la verifica sperimentale di quello che i sensi e l'emozione decretano il comportamento corretto di quelle situazioni.

³⁵ Ivi. P. 236

Platone aveva già intuito il rapporto tra emozioni e apprendimento: “si impara per partecipazione, imitazione e fascinazione. Senza partecipazione effettiva il pensiero non si attiva”.

Come accade effettivamente tutto questo? Neurologicamente.

Quel'è la funzione che le emozioni svolgono a livello cognitivo?

I circuiti attentivi ed esecutivi vengono attivati quando gli input sensoriali sono corredati di un significato emotivo.

Il sodalizio di stimoli, disattiva il Default Mode Network, un esteso circuito cerebrale che funziona durante lo svolgimento di compiti che non richiedono un'attenzione focalizzata e attiva il circuito dell'attenzione (Salience Mode Network) e, successivamente, il sistema esecutivo (Executive Mode Network).

Dopo l'identificazione degli stimoli da parte del sistema sensoriale, questi vengono inviati ai centri nervosi superiori per la successiva decodifica che avviene anche grazie al confronto con le memorie precedenti.

È evidente come intenzione, sensazione e attenzione rivestano un ruolo fondamentale per la qualità dell'esperienza e per il suo transfer cognitivo.

I laboratori concepiti e proposti durante gli incontri di Movimento Biologico vengono curati promuovendo “l'attenzione a come si fa ciò che si sta facendo”³⁶, cercando di veicolare il cervello in uno stato attentivo che affina il sistema senso-percettivo.

Come figure professionali abbiamo l'onere di lavorare sulla sensopercezione, che è alla base della fase cognitiva.

Abituarci all'attenzione a come facciamo quello che facciamo, ci abilita e pulisce l'intenzione, riesce a recuperare più informazioni che ci darà una qualità di esperienza maggiore.

L'attenzione genera dei potenziali d'azione, che permette di far attivare il meccanismo dell'esperienza.

Il bagaglio cognitivo sarà tanto più ampio in base alle esperienze che abbiamo e alla qualità di esse.

³⁶ Ivi. P. 238

Secondo Goleman abbiamo due menti: “una che pensa e l’altra che sente”³⁷, entrambe nello stesso corpo.

Quando l’emozione verrà registrata come positiva, sarà breve ma intensa.

Nella nostra mente ci fornisce un assaggio di ciò che ci piace, con il fine di avere un movente che ci permetta di riprodurla il più possibile. (onde corte con alti picchi)

Se l’emozione è negativa tende a restare più a lungo nel circuito della nostra mente e dobbiamo porgere la nostra attenzione su di essa perché nociva. (onde basse ma prolungate)

La percezione dei cambiamenti fisiologici rappresenta l’intera esperienza emotiva.

Se dall’esperienza emotiva togliamo la dimensione corporea, in realtà di quest’ultima non ci rimane nulla.

La percezione dell’emozione è l’emozione stessa.

La percezione del corpo è possibile perché sentiamo delle emozioni che provengono da dentro.

Le emozioni ci danno la possibilità di percepire i cambiamenti che ci garantisce la percezione del nostro corpo.

Tanto più conosciamo il nostro corpo e le sue sensazioni, maggiore sarà il suo contributo a ciò che siamo e ciò che facciamo.

Ogni volta che apprendiamo qualcosa è possibile grazie all’elemento attentivo.

Quello che ci rimane a memoria non è solo la nozione ma anche l’emozione che ha accompagnato il processo di apprendimento stesso.

Che tipo di relazione può intercorrere tra l’azione e le emozioni?

La relazione la possiamo trovare partendo dall’etimologia della parola emozione dal latino ex-movere e cioè muovere fuori.

Il verbo descrive l’azione, la predisposizione ci dà menzione della direzione.

Il Movimento si lega così indissolubilmente all’emozione: la motivazione che ci spinge all’intenzione è data da uno stimolo emotivo.

Il cervello non funziona indipendentemente dal corpo; le emozioni, implicano per lo più risposte fisiche.

³⁷ Ivi. P. 240

Coltivando l'intelligenza emotiva accediamo significativamente alla sfera cognitiva che ci consente di rispondere alle diverse richieste in maniera più duttile, adattando al meglio le nostre azioni.

In Movimento Biologico, il substrato emotivo con qui approcciano è aperto e costruttivo, tale da stimolare l'apprendimento.

Imparare ad ascoltarsi getta le basi per interloquire con le proprie emozioni e svestirle della grezza accezione di pulsioni grazie al fine contributo delle strutture corticali.

In Movimento Biologico l'equilibrio tra emozione e cognizione è costantemente ricercato.

Conoscere le proprie emozioni e la loro capacità di manifestarsi nel corpo ci dà la possibilità di comprenderle, mentre l'incapacità di farlo ci lascia alla loro mercè.

Riuscire a gestire le proprie emozioni e riconoscere quelle altrui è alla base dell'empatia che apre le porte dell'ingaggio sociale.

L'imitazione può essere definita come un potente mezzo di apprendimento.

L'ontogenesi, quindi, è influenzata non solo da fattori biologici, ma anche contingenti, socioculturali: epigenetici.

La serie infinita di elementi che ci compongono e che interagiscono tra di loro, definisce l'individuo, l'essere umano, come un sistema complesso adattativo.

Altrettanto, l'interazione relazionale tra più individui contribuisce a determinare un ulteriore livello di complessità: la società.

La società è il sistema nel quale esistiamo ed essa chiede conto delle nostre azioni

Le nostre esperienze pregresse si manifestano attraverso il corpo offrendosi al sistema società: questo darà vita ad un processo che porterà l'inevitabile identificazione fra "ciò" che siamo e il "come", la qualità del nostro agire.

Acquisiamo delle informazioni, le elaboriamo, le integriamo e infine le restituiamo al mondo filtrate dalla nostra matrice.

Questo nostro personale output diventerà un nuovo input per la società.

Secondo Porges, nella sua Teoria Polivagale, ha coniato il termine neurocezione per descrivere i modi con cui i circuiti neurali sono in grado di distinguere situazioni o persone sicure da quelle pericolose.

La valutazione di un pericolo innesca reazione di attacco o fuga non funzionali alla socializzazione: per smorzare il tono del simpatico responsabile della pre-attivazione, è necessario che il contesto sia valutato come sicuro: solo allora verranno inibiti i sistemi di difesa consentendo il coinvolgimento sociale.

Le esperienze di Movimento Biologico possono rappresentare un contesto privilegiato, alla scoperta di sé, soprattutto attraverso l'altro.

Le pratiche di anatomia esperienziale, ad esempio, forniscono mezzi di abilità per indagare, sviscerare e comprendere “come sto facendo quello che sto facendo”

Nei giochi di Movimento in coppia, posso analizzare non solo come lascio una pallina o quanto sono bravo a praticare un certo movimento ma anche come mi sento quando vengo osservato mentre eseguo un movimento, come mi sento quando devo condividere dei pensieri profondi con uno sconosciuto o come pulsa il mio cuore al contatto dei corpi.

Tutti questi elementi mi offrono dei distillati della mia personalità

L'empatia è la chiave di volta su cui orienta e promuove lo sviluppo il meta-metodo.

Come si sviluppa l'empatia mentre si sta eseguendo una pratica motoria con una persona a noi sconosciuta?

Si sviluppa quando si riesce a far capire ad ogni praticante a guardare il movimento dell'altro come se fosse il proprio, abitandolo dall'interno, ed immaginandone le sensazioni corrispondenti.

Ogni intervento sul corpo volto a riorganizzare e a reintegrare le caratteristiche di movimento mancanti, comporta un'analoga riorganizzazione sul piano psichico.

Viceversa, una crescita sul piano psicologico dischiude un nuovo modo di muoversi.

Si entra in contatto profondo con lo sconosciuto; le mani si toccano, gli sguardi si incrociano i materiali utilizzati durante le pratiche scorrono sulla pelle, le anime, in qualche modo, si toccano.

2.4: Il ruolo del gruppo

Come già precedentemente accennato, la presenza dell'altro in Movimento Biologico è un principio cardine.

L'altro, ha l'importante compito di trasformarsi in un facilitatore o inibitore, da catalizzatore o freno permettendo la realizzazione dell'individualità la quale, inequivocabilmente, dipende dall'altro.

Il gruppo fa da "contenitore".

Esso, infatti, viene interpretato dal singolo partecipante come un luogo nel quale tutti stanno affrontando lo stesso percorso, dove il soggetto può esprimere ed affrontare il suo cammino al sicuro grazie alla presenza dell'altro.

Il gruppo è catalizzatore di creatività, enzima di emozioni.

Ognuno porta all'interno del contenitore una sfumatura, una pennellata un pizzico di creatività che insieme vanno a creare un'opera d'arte d'inestimabile valore.

Infine, nel gruppo si fa esperienza spontaneamente o attraverso le indicazioni del conduttore dei laboratori: alcuni tendono a guidare ed altri a seguire, alcuni prendono iniziativa e altri restano indietro, alcuni vogliono dare continuamente ed altri solo ricevere.

Nel gruppo puoi trovare il vero tesoro o mi verrebbe addirittura da scrivere, l'intera essenza di Movimento Biologico.

2.5: Il Gioco in Movimento Biologico

Prima di osservare come Movimento Biologico affronti il tema del gioco rispetto al suo background, mi piacerebbe riportare alcune riflessioni importanti che la Psicomotricista Sara Cacioppolini riporta nel libro "Umanizzare il Movimento".

Il primo argomento da riportare è quasi esclusivamente teorico: cosa sono gli "engrammi di azione" e "engrammi di inibizione" e come questi elementi opposti, connessi tra di loro, possano andare a creare una struttura tonico affettiva del bambino.

Il bambino interiorizza le trasformazioni del corpo che risultano dai suoi movimenti, dalle sue azioni, e ne accumula una riserva; confuse con quelle della madre,

queste azioni vengono registrate a livello neurobiologico e legate alla sensazione di piacere che rimane motivazione primaria della ripetizione di queste azioni.

Queste sequenze interiorizzate sono gli engrammi di azione.

L'engramma di azione è un luogo psichico che ha un suo luogo corporeo.³⁸

Qual è il rovescio della medaglia?

Aucouturier, ci parla di engrammi di inibizione, flussi di informazioni che creano produzioni biologiche dannose le quali bloccano il circuito degli engrammi di azione e che, in particolar modo, indeboliscono l'attività delle azioni somatiche.

Gli engrammi di inibizione sono il crogiolo di rappresentazioni corporee, le somatizzazioni.

Gli engrammi di azione e di inibizione, iscritti nello stesso sistema neurobiologico, interagiscono e formano la struttura tonico affettiva del bambino e, conseguentemente, dell'adulto.

Il secondo argomento degno di nota è l'importanza del simbolo e la simbolizzazione che esegue il bambino nei suoi primi anni di vita.

simbolizzare vuol dire rappresentare mediante un simbolo, estrarre quindi un concetto reale portandolo in una dimensione simbolica.

La simbolizzazione più fine nasce quando il bambino riesce ad accedere a quello che è, senza dubbio, il vantaggio evolutivo per eccellenza e cioè la capacità di trasformare o tradurre una sensazione reale in una rielaborazione nella sua seguente simbolizzazione.

Il processo di simbolizzazione si manifesta in due fasi fondamentali:

- in un primo momento si attraversa un piano strettamente legato al significato e quindi alla realtà, c'è bisogno di comprendere il significato della situazione che si sta vivendo analizzando ogni sfumatura.
- In seconda fase questo reale, attentamente osservato, viene trasportato in un piano meno reale basato sull'azione.

³⁸Cacioppolini Sara, *Umanizzare il Movimento. Abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico*, Armando Editore, Roma 2021. P.100

Ad esempio, la cura cioè pettinare una bambola, cullarla, rimettere a posto un triciclo, sono azioni su base imitativa che volgono a vivere una sensazione di calore di amore e di affetto per l'oggetto ma che possono nascondere una ricerca di cura e un desiderio di comprensione.

E se un bambino non riuscisse a sviluppare questa attività?

Alcuni disturbi del neuro-sviluppo come, ad esempio, il disturbo da deficit di attenzione iperattività, potrebbero essere legati in qualche modo alla difficoltà del bambino di accedere al piano simbolico nella sua specifica finestra evolutiva.

Riguardo questo argomento però, non abbiamo ancora delle evidenze scientifiche che possono confermare questa tesi.

Ultimo, ma non per importanza, ragionamento d'interesse è comprendere il motivo per il quale si smette di giocare e con cosa viene occupato il tempo invece del gioco.

Il gioco, nella sua più pura e semplice definizione, sta subendo una lenta e progressiva sostituzione con due surrogati: le attività ludiformi e lo sport.

Le prime, come sottolineato da Aldo Visalberghi hanno tutte le caratteristiche del gioco, ma non quello di essere fine a sé stesso, poiché si tratta di attività che hanno fini eterodiretti, come nel caso di giochi didattici o educativi.

Questo perché abbiamo paura di far perdere tempo ai nostri figli.

I giochi diventano più igienici, più puliti, più educativi. Non è il gioco ad essere interessante per l'educatore, ma la sua forza seduttiva.

Per quanto riguarda l'aspetto sportivo, ho già precedentemente sollevato la problematica della specializzazione precoce specifica.

Questo fenomeno prevede che i bambini, già dalla tenera età di 4-5 anni, dove avrebbero bisogno di sviluppare adeguatamente i propri schemi motori e capacità coordinative in modo vario e multilaterale, iniziano invece un percorso che potremmo definire a "imbuto motorio" in qui si privilegia l'acquisizione e il perfezionamento di capacità tecniche ed atletiche con l'obiettivo di eccellere in una ed una sola disciplina sportiva.

Quand'è quindi che cadiamo in un fenomeno definito “oblio del gioco”?

Per rispondere a questa domanda possiamo idealmente dividere in due parti l'età evolutiva di un soggetto; la prima parte corrisponde al periodo degli anni della scuola primaria e la seconda parte quella che comprende gli anni che vanno dalle scuole medie alle scuole superiori.

Mi duole specificarlo, ma in entrambe queste fasi vi è un abbandono , progressivo o meno, delle pratiche ludiche.

Durante gli anni della scuola primaria, le ore di educazione motoria, hanno preso la tendenza di introdurre le pratiche sportive.

L'idea è quella che i giochi tradizionali appaiono, in primis agli occhi degli insegnanti, come giochi inferiori, più infantili e meno ricchi degli altri.

Il messaggio, che quindi viene inevitabilmente trasmesso anche ai bambini è che una volta introdotti i giochi sportivi, le attività ludiche svolte in precedenza abbiano esaurito la loro funzione svuotandosi quindi di valore e significato.

Nei programmi della scuola secondaria e superiore, invece, si assiste al processo di ridimensionamento del gioco in favore dello sport.

Il poco tempo libero concesso da impegni scolastici sempre più gravosi è assorbito completamente dalla pratica di uno sport e, in definitiva, l'unica esperienza di gioco vissuta dagli adolescenti è purtroppo quella alienante dei videogiochi.

Un elemento di spicco che mi stupisce leggere, a cui però non avevo mai posto la mia attenzione, è come un bambino inizia la pratica di uno sport intorno ai 5-6 anni, e prima dei 25 anni ha già abbandonato l'attività per mille motivi: poco tempo a disposizione per affrontare studi superiori o universitari (considerati più importanti), l'inizio di un lavoro, o ancora peggio, non essendo considerati più dalle società o dagli allenatori “forti”.

Le ultime, tendono a smettere di praticare piuttosto che giocare in delle leghe minori, giusto per il puro significato di divertimento o di movimento, anche se parcellizzato.

A proposito di movimento, le stesse persone che invece tendono a praticare uno sport fino “a fine carriera”, non conoscono e non si immaginano un’idea di movimento al di fuori della pratica che hanno sempre portato avanti, allo stremo, per anni.

Non a caso il famoso calciatore a fine carriera diventa allenatore della primavera o viene assorbito dalla società all’interno del corpo dirigenziale.

Questo per sottolineare quanto siano tristi queste realtà.

Inoltre, provate ad immaginare lo sforzo mentale e fisico che subiscono queste persone nel costringersi a “rimanere in forma” non praticando più l’attività che hanno portato avanti per trent’anni: viene vissuto come una forma di lutto, la morte della vita giovanile e l’inizio di una vita grigia, scura e arida.

In Movimento Biologico il gioco viene inteso come “giocare il Movimento per giocare la vita”.

Il gioco è pulsione innata dell’essere umano di cui facciamo esperienza nei primi anni di vita ma che poi dimentichiamo e smarriamo.

Dobbiamo riappropriarci del gioco per abitare la vita!

Il gioco, avendo una rappresentazione simbolica, muove e trasforma il giocatore.

Grazie e tramite il gioco, ci si può immedesimare in qualsiasi contesto; quello di paura, quello di scoperta, quello di insegnamento e apprendimento, quello educativo e potrei continuare con un elenco infinito.

Il gioco, quindi, non può essere definito esclusivamente “lusso infantile”, ma viene inteso come potente mezzo per apprendere il mestiere della vita.

Esso è talmente bello e importante nella vita di tutti noi, da essere in grado di poter accogliere qualsiasi fenomeno dell’esistenza.

2.6: Quali sono e cosa s’intende per “Famiglie dell’Azione” in Movimento Biologico

In generale, l’azione accompagna l’uomo in tutta la sua esistenza.

Essa, inoltre, è alla base del nostro comportamento e il nostro comportamento si manifesta attraverso le azioni.

Per definizione la parola azione sta ad indicare una sequenza programmata di atti motori, contraddistinta da uno scopo generale.

Andando nello specifico, quindi , cosa si intende per “Famiglie dell’ Azione”?

Si tratta della tassonomia che gli inventori del meta-metodo hanno scelto di codificare per identificare e suddividere le molteplici esperienze che compongono il nostro meta-metodo.³⁹

Un vero e proprio “nuovo” sistema il quale qualifichi esperienze e non solo esercizi.

Le Famiglie dell’azione di Movimento biologico sono:

- Sens.azione – percezione
- Respir.azione
- Rel.azione – interazione
- Re.azione
- Co.ordin.azione- esplor.azione - integr.azione
- Mim.azione – immedesim.azione – incarn.azione – simbolizz.azione
- Vocalizz.azione
- Senza azione- medit.azione

È necessario osservare ognuna di queste nella sua specificità per poter comprendere a pieno come rappresentare ogni sfumatura di Movimento.

La prima famiglia parla di “sens.azione e percezione”.

Questa va a descrivere come il partecipante ai laboratori proposti è in grado di riconoscere e gestire le varie informazioni sensoriali.

Rientrano tra le altre:

- Le sequenze di auto massaggio manuale di stimolazione tattile praticata mediante l'utilizzo, ad esempio, di bastoni palline, con lo scopo di aumentare le afferenze sensoriali e predisporre il corpo all'azione;
- Le esercitazioni opto cinetico e vestibolari;

³⁹ S. Spaccapanico Proietti, *Umanizzare il Movimento. Op. cit. P.269*

- Le esperienze di orientamento spaziale ad occhi chiusi seguendo uno stimolo sonoro o tattile;
- L'anatomia esperienziale;⁴⁰

La seconda famiglia racchiude in sé la respirazione.

Questa azione rappresenta un punto di collegamento tra l'interno e l'esterno aumentando il rapporto con il mondo che ci circonda.

Durante i laboratori di Movimento Biologico sono presenti diverse attività esclusivamente concentrate sulla respirazione, le quali hanno come scopo di acquisire maggiore consapevolezza anche con questo atto involontario che spesso siamo abituati a dare per scontato e non conosciamo il potere di agire anche e soprattutto sulla nostra mente.

La terza famiglia, molto importante e a stretta cura degli autori, include la relazione e l'interazione

È importante perché viene paragonata ad un argomento molto delicato al giorno d'oggi: ristabilire l'importanza delle relazioni umane e smettere di banalizzare i rapporti definendoli secondo convenienza, non importanza e superficialità.

Il movimento viene anche definito un buon antidoto alla banalizzazione delle vite umane.

I giochi di relazione sono in grado di stimolare processi di interazione che non limitano il proprio impatto alla sfera corporea, ma si estendono anche a quella sociale, emozionale, etica e valoriale

Essere in contatto, guidare ed essere guidati, essere in ascolto empatico dell'Altro, cooperare, essere coesi, condividere, sono tutti elementi che spesso diamo per scontato o ancora peggio, diciamo di praticare ma alla fine restiamo piantati all'interno della nostra mente senza muoverci di un millimetro.

Dobbiamo porgere estrema attenzione a questa famiglia perché “è la relazione che fa dell'uomo, un Uomo”!

⁴⁰ Ivi. P. 271

Nella quarta famiglia si parla di re.azione e vengono collocati in essa tutta una serie di giochi/esercizi finalizzati al miglioramento della capacità di reagire a segnali più o meno complessi come ad esempio:

- Lo Scalpo: un gioco in coppia o gruppi in cui entrambi i praticanti devono cercare di “rubare” al proprio partner un fazzoletto posto all’altezza del bacino, evitando di farsi “rubare” il proprio;
- Il raccattapalle; un gioco in coppia in cui, uno dei due partecipanti tiene due palline da tennis (una per mano) che lascerà cadere, in maniera imprevedibile, spostandosi contestualmente con il corpo nello spazio. L’altro partner, che terrà in mano delle tavolette rettangolari, dovrà recuperare le palline, tenerle in equilibrio e restituirle al compagno.⁴¹

La quinta famiglia comprende numerosi elementi, tra cui la co.ordin.azione, esplor.azione, integr.azione.

Andiamo ad osservare questi elementi in maniera più approfondita.

Per quanto riguarda la co.ordin.azione, Movimento Biologico propone diverse esperienze come ad esempio:

- Sequenze di giocoleria;
- Esperienze di equilibrio oggetto-soggetto;
- Palleggio di palline, riproducendo un ritmo dato o interiorizzare e riprodurre il palleggio durante l’esecuzione di esercizi di pre-atletismo;
- Esperienze di coordinazione di movimenti di distretti corporei diversi.

Per quanto riguarda l’esplor.azione le idee proposte sono le seguenti:

- Sequenze di floorwork in libera espressione: consiste in un insieme di movimenti, indotti e auto indotti, i quali prevedono la ricerca della fluidità degli atti motori in relazione al movimento.
- Il floorball: è riconducibile alla pratica precedente, ma lo strumento che cambia è la presenza di una palla, la quale scorre lungo il corpo ed è contemporaneamente a contatto con la persona e con il pavimento.⁴²

⁴¹ Ivi. P. 274

⁴² Ivi. P. 275

Infine, il ruolo dell'integrazione è molto delicato all'interno di questo insieme: rappresenta un ponte, un tessuto, o ancora meglio un filo, il quale ha come obiettivo quello di unire tutte le famiglie anche se una divisione, eventuale, dovrebbe manifestarsi è esclusivamente didattica.

Caratteristica importante di questa famiglia è come la stessa sia in grado di far vivere momenti di stabilità e instabilità.

Estremamente necessari ed importanti, la stabilità tende a rafforzare le strutture già esistenti, mentre l'instabilità porta alla progressiva maturazione di nuove competenze.

La maturazione di nuove esperienze implica l'acquisizione di plasticità neurologica.

Più un soggetto insegue e persegue nuovi stimoli, più il cervello sarà plastico.

Per plasticità si intende la capacità dei circuiti nervosi di poter variare struttura e funzione in risposta agli stimoli sia durante lo sviluppo sia nel corso della vita adulta.

La sesta famiglia, anch'essa molto densa perché comprensiva di mimazione, immedesimazione, incarnazione e simbolizzazione.

In un primo superficiale pensiero si pensa a come questi elementi possano rientrare nell'ampio mondo del Movimento, ma vi assicuro che non è così.

Grazie a questa famiglia si mette in atto una rappresentazione dove ogni membro è attore e spettatore, di sé stesso e dell'altro grazie al riflesso interno-esterno che la parola "recitata" evoca nel corpo, trasformando ogni pulsione in perturbamento, in emozione, in flusso, in sorriso, in immaginazione, in lacrime...meravigliosamente, quindi, in Movimento!

In questi laboratori si scopre il farsi pioggia battente oppure leggiadra, il farsi mare in tempesta e dopo acquietato.

Grazie a questo, vedremo quanto teatro e movimento possano avvicinarsi fino a coincidere in una sublimazione che ci apparirà prima un po' bizzarra, poi degna di interesse.

La settima famiglia è quella della vocalizzazione.

Spesso la voce viene considerato “altro” e quindi non un qualcosa da associare al nostro corpo e al Movimento.

In Movimento Biologico si scopre l'importanza della voce e della sua vocalizzazione: viene utilizzata come linguaggio non verbale composto da suoni e rumori con i quali si manifesta la vibrazione psico corporea.

Esempi di vocalizzazione possono essere:

- In coppia, immaginare di lanciare la propria voce all'altro dando corpo e movimento a quel suono. Il proprio partner riceverà quel suono con un movimento adeguato alle caratteristiche del suono stesso e lo trasformerà in un altro suono, in un dialogo che progressivamente diverrà sempre più armonico.
- In gruppo, ciascuno emette un suono non pensato e nell'emissione, ricerca un contemporaneo ascolto dei suoni altrui in una tensione corale verso la progressiva e completa armonizzazione.⁴³

L'ultima e ottava famiglia è quella della meditazione dove l'azione non viene contemplata.

Questa mancanza non è un difetto, ma al contrario, un valore importante: quello di riflettere, di stasi, di silenzio e di interiorizzazione del Movimento.

Cosa vi rientra?

- Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson
- Training autogeno
- Meditazione formale del buddhismo di tradizione vajrayana.⁴⁴

È importante passare attraverso la quiete per addestrarsi al dominio di sé, senza il quale non si può parlare di vera libertà.

La presenza mentale è l'opposto della distrazione. È una facoltà latente in ogni mente umana.

La presenza mentale conduce alla consapevolezza e ci permette di entrare in una condizione di tranquillità.

⁴³ Ivi. P. 280

⁴⁴ Ivi. P. 281

All'interno di Movimento Biologico le consapevolezze conquistate attraverso le pratiche di meditazione si applicano a tutte le sessioni successive e, più in generale, alla quotidianità di ciascun praticante.

Essere presenti in ogni nostra azione, è un atto di responsabilità nei confronti di noi stessi e dell'altro.⁴⁵

⁴⁵ Ivi. P. 283

Capitolo terzo

Programma pratico applicato

Il 15 Settembre 2023 ricevo per mail al mio indirizzo di posta istituzionale, una convocazione da parte del prof. Spaccapanico Proietti a prendere parte ad un progetto di ricerca, il quale, per noi studenti universitari sarebbe valso come tirocinio formativo.

Si trattava di un percorso integrato di promozione della salute psico-fisica che coniugava al proprio interno pratiche di meditazione formale e spazi di psico-educazione con esperienze corporee a mediazione motoria afferenti alla dimensione relazionale, espressiva, comunicativa, simbolica, rappresentativa.

L'obiettivo era quello di offrire, rettitudine, etica, pazienza e sincerità, la possibilità di conoscere, attraverso un approccio esperienziale, molteplici pratiche di integrazione corpo-mente a mediazione motoria, favorendo così lo sviluppo di una base fertile per il sorgere di comportamenti sani e positivi e della resilienza a livello psicologico ed emozionale, che si rivelano utili durante tutto l'arco della vita adulta di una persona.

L'approccio del percorso sosteneva l'apprendimento, il consolidamento e l'integrazione di un'ampia gamma di abilità di auto-regolazione, basate sulla consapevolezza, attraverso lo sviluppo e il raffinamento di specifiche risorse interne.

Lo scopo principale era quello di coltivare modalità dell'essere e dell'apprendere che si possano utilizzare anche dopo il completamento del percorso.

Il proposito di questo capitolo è quello di spiegare in maniera dettagliata, come si è composto lo studio di ricerca al quale io ho preso parte ed approfondire in maniera esaustiva le pratiche proposte laboratorio dopo laboratorio.

Il metodo seguito nell'impostazione dello studio è stato il seguente: incontri condotti da un esperto di Movimento Biologico e sviluppato in un periodo di 8 settimane, con un giorno di sessione a settimana per un totale di 48 ore.

Il programma ha avuto inizio a Ottobre 2022 ed è stato pubblicizzato attraverso il sito web del Corso di Laurea in Scienze Motorie, la mailing list degli studenti e il gruppo WhatsApp.

L'iscrizione è stata volontaria e le domande sono state raccolte nella seconda metà di settembre.

Il numero dei partecipanti è stato fissato in 40 per questioni logistiche ed è stato consentito un numero massimo di 8 ore di assenza.

Di seguito, verrà presentata una tabella riassuntiva dove sono esposti tutti i vari argomenti e laboratori svolti incontro per incontro.

Articolazione dell'intervento				
<i>Sessione</i>	<i>Durata</i>	<i>Contenuti "Teorici" di educazione alla Corporeità Consapevole</i>	<i>Pratiche di Movimento Biologico</i>	<i>Pratiche da eseguire fuori dagli incontri</i>
11 Ottobre	2 H	Presentazione del progetto e spazio dedicato a domande e risposte per gli studenti che desideravano delucidazioni.	-	-
14 Ottobre	4 H	Raccolta dei dati pre-intervento con compilazione di questionari e interviste da parte di un corpo di ricercatori affiliati al progetto.	-	-
16 Ottobre	8 H	Riflessioni sulle aspettative e le motivazioni per cui ognuno ha preso parte al progetto. Mappe concettuali su: <u>prendersi cura di sé, attenzione, come e perché tornare alla corporeità e consapevolezza</u>	<u>Statua, lumaca, medusa</u> – Direttore d'Orchestra – Pratica dialogica di condivisione- Body Scan e Cinesfera	Body Scan e Cinesfera
23 Ottobre	4 H	Introduzione alla <u>meditazione</u> con mappe concettuali le quali andavano a specificare: origine, etimologia, tipologie...	Camminata a ritmo da uno a dieci – Esercizi respiratori individuali o di gruppo – CdR - Pratica dialogica di condivisione.	CdR+ Esercizi Respiratori

30 Ottobre	4 H	Riflessione sugli <u>ostacoli delle pratiche a casa e rimedi per poterle eseguire con serenità.</u>	Do-In e Qi Gong Mimesis (focus qualità elementi Aria e Acqua) – Resetting sonomotorio – Inseguire il suono dell'altro in coppia – inseguire il tocco dell'altro ad occhi chiusi – Pratica dialogica di Condivisione.	CdR e Qi Gong Sensoriale
6 Novembre	8 H	Modello del disagio emotivo, con approfondimento sul <u>decentramento – InterEssere – Modello ABC</u>	Espressioni facciali che mimano parole – Esercizio Su Corpo- Pensieri-Emozioni – Spazio di respiro – Disegnare sulla schiena dell'altro – Danzare la danza dell'altro	Diario Eventi Piacevoli + Spazio di Respiro + Walking Meditation
13 Novembre	4 H	Stress e lo stressor – Reazione e Risposta	<u>Giochi di equilibrio individuali e di coppia con utilizzo di pallina da tennis „Jenga e matita</u> – Pratica dialogica di condivisione – Metta-Kanuna con Cura reciproca – Mi fido di te perché	Metta-Karuna + Problem Solving Blocchetto/i Piede e Bastone
20 Novembre	4 H	Salutogenesi – Risorse generali di resistenza e senso di coerenza	<u>Riflessione su dove ogni partecipante si trovasse rispetto all'inizio del progetto e dove sto andando</u> – Giochi di equilibrio con blocchi yoga e mattoncini Jenga – Muovere il corpo dell'altro a distanza – <u>Embrione cerchio della fiducia.</u>	Autogestione con personalizzazione biografica delle Pratiche
26 Novembre	8 H	Apertura all'Esperienza: Relazione, Problem Solving, Espressività, Vocalità, Empatia, ...	Faro-Ulisse - Bowling Sonoro in coppia - Ape Regina - Passaggio della Pallina nel Cerchio - Conduzione compagno con Bastone Gommato in coppia e in trio - Pratica dialogica di Condivisione	Autogestione con personalizzazione biografica delle Pratiche
27 Novembre	8 H	Apertura all'Esperienza: Relazione, Problem Solving, Espressività, Vocalità, Empatia, ...	Stimolazione Plantare con Bastone - <u>Incarnazione delle qualità Minerali o Liquide (statua-medusa)</u> - Autista-Passeggero - Pratica	Autogestione con personalizzazione biografica delle Pratiche

			dialogica di Condivisione - Kill Bill, Evitamento & Inseguimento Bastone - Passaggio Jenga in gruppo - Membrana – Lettera a sé stessi – Pratica dialogica/ riflessiva su chiusura del percorso.	
2 Dicembre	4 H	Raccolta dei dati post- intervento con compilazione di questionari e interviste da parte di un corpo di ricercatori affiliati al progetto.	-	-

Come possiamo notare da un punto di vista grafico i momenti vissuti possono essere categorizzati in tre diversi insiemi.

Il primo insieme racchiude il primo incontro, il quale, ha avuto lo scopo di informare in maniera generale tutti gli studenti su come si sarebbe svolto il progetto, le informazioni tecniche e pratiche.

Prima e dopo il programma (secondo insieme) si è tenuto un incontro per raccogliere dati su caratteristiche, stili di vita, benessere psicologico e senso di coerenza dei partecipanti: l'obiettivo era quello di verificare e di confrontare gli effetti manifestati all'inizio e alla fine del progetto.

L'ultimo insieme racchiude in esso la descrizione di tutti gli incontri sia per quanto riguarda i Contenuti "Teorici" di Educazione alla Corporeità Consapevole e le Pratiche di Movimento Biologico, sia le pratiche da eseguire al di fuori degli incontri.

Non a caso, all'interno delle celle che compongono la tabella riassuntiva, sono presenti delle pratiche o dei contenuti "teorici" evidenziati, rispetto al resto del contesto.

Saranno proprio quelli i temi principali che andrò ad analizzare, i quali hanno scatenato in me delle sensazioni mai provate.

3.1: Contenuti "Teorici" di educazione alla Corporeità Consapevole

Inizio con l'illustrarvi il primo contenuto teorico: esso parla di come il punto chiave del prendersi cura di sé sia l'attenzione.

Per attenzione, si intende la capacità o il processo cognitivo di convogliare le risorse mentali su specifici aspetti della realtà in determinati momenti.

In poche parole, rappresenta il meccanismo in grado di selezionare le informazioni in ingresso in base alla loro rilevanza biologica e/o psicologica per l'individuo.

Inoltre, l'energia vitale non è qualcosa che esiste indipendentemente dall'attenzione, ma, anzi, è prodotta dall'attenzione.

Secondo Merleau-Ponty Maurice⁴⁶, Filosofo francese, professore all'Università di Lione (1945-49) e al Collège de France (1952) e fondatore nel 1945 della rivista "Les temps modernes", definisce come "l'esserci viene prima del pensarci" e come la struttura dell'attenzione sia la presenza.

Lo stesso autore definisce l'attenzione come costitutiva, creativa e creatrice la quale "costruisce attivamente un oggetto nuovo che esplicita e tematizza ciò che prima era offerto solo a titolo di orizzonte indeterminato".

Grazie all'attenzione il campo mentale si modifica.

Essa crea una nuova maniera per la coscienza di essere presente ai suoi oggetti e più un soggetto è in grado di osservare con attenzione, maggiore sarà la sua capacità di modificare la realtà.

La modifica del campo mentale porta al compimento di uno degli obiettivi del percorso formativo: offrire occasioni e possibilità di puntare ad altro, diventare altro, una vera e propria trasformazione.

Per trasformazione si intende andare al di là della forma attuale delle cose e per farlo, bisogna coltivare il proprio incessante bisogno di mutazione.

Il successivo campo teorico di approfondimento riguarda il percorso di formazione alla corporeità consapevole attraverso l'integrazione di pratiche motorie, meditazione e pratiche contemplative.

In questo campo l'obiettivo è quello di fare esperienza di tecniche, esercizi e strumenti (quindi mezzi) per acquisire la consapevolezza.

Secondo Margherita Spagnuolo Lobb, psicologa, psicoterapeuta e dirigente (dal 1979) dell'Istituto di Gestalt HCC e la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della

⁴⁶ <https://www.treccani.it/enciclopedia/maurice-merleau-ponty>

Gestalt, con sedi a Siracusa, Palermo e Milano, la consapevolezza viene definita “un esserci pienamente, presenti ai sensi, all’intenzionalità di contatto”.⁴⁷

La consapevolezza deve essere come un’ombra per ognuno di noi: non può mai essere abbandonata, o ricercata solo in momenti specifici della giornata o in generale della propria vita.

Deve diventare uno specifico stile di vita, il quale ci permette di osservare il mondo contemporaneo con altri occhi e con altri colori.

L’acquisizione della consapevolezza ci porta a sviluppare, inoltre, comportamenti sani e positivi permettendoci quindi di prenderci cura di come facciamo ciò che facciamo mediante un esame diretto dell’esperienza.

Questo esame avviene osservando il “come” dell’esperienza e non esclusivamente attraverso un giudizio visivo, il quale chiaramente troppo superficiale.

“Epimèleia heautoù”, che tradotto dal greco antico significa “prendersi cura di sé” risale alla filosofia di Socrate e viene analizzato successivamente in tarda epoca romana anche da Seneca.

Il complesso concetto del “prendersi cura di sé” riporta ad un concetto di corporeità, il quale non si ferma ad osservare il corpo come mero e semplice organismo o insieme di materiale organico ma, al contrario, viene inteso come luogo del sentire, il punto d’inizio di tutti gli orientamenti.

Grazie alla ormai nota e più volte citata arte del Movimento il nostro corpo è in grado di entrare a contatto con il mondo e il mondo è in grado di poter entrare all’interno del nostro corpo solo se aiutato dalla mente e dalla nostra coscienza.

Mondo e mente si costituiscono reciprocamente sulla base delle esperienze corporee che facciamo (Embodied mind).

È interessante il pensiero di Francesco Varela, biologo, filosofo, neuroscienziato ed epistemologo cileno, il quale nel libro “Neurofenomenologia. Le scienze della mente e la sfida dell’esperienza cosciente” va a definire l’individuo come “meccanismo autopoietico”.⁴⁸

L’autopoiesi è una caratteristica essenziale del vivere: essa esprime uno stretto legame tra individuo e ambiente, co-implicanti e co-determinanti il fenomeno.

⁴⁷ <https://www.gestalt.it/margherita-spagnuolo-lobb-direttore/>

⁴⁸ https://www.humanamente.eu/PDF/rec_neurofenomenologia_furi.pdf

L'individuo somatizza le dinamiche fisiche e sociali dell'ambiente, il quale costituisce l'orizzonte d'espressione del fenomeno.

La cognizione è, per Varela, un processo comune a tutti gli organismi e determina la competenza nell'interagire con l'ambiente.

Questa chiave di lettura della cognizione di un'unità autopoietica è necessaria per un approccio enattivo dell'esperienza cosciente.

Il tutto può essere sintetizzato con una necessità del mondo d'oggi: tornare alla corporeità.

Il corpo rappresenta il mezzo per andare al cuore delle cose, facendomi mondo, facendone carne.

Indaghiamo, inoltre, l'immenso e incommensurabile campo della meditazione.

Il significato della parola può essere estrapolato da diversi contesti.

“Bhāvanā”⁴⁹ in sanscrito indica la meditazione di consapevolezza.

Quando faccio meditazione nell'India buddhista, rivelo ciò che c'è, ciò che esiste, porto a galla la (mia) esistenza.

Equivale in parte al pensiero filosofico “conosci te stesso” a stampo socratico.

Con il termine “Gom”⁵⁰ invece si intende la meditazione tibetana, la quale ha lo scopo di familiarizzare con la propria mente e osservare qualsiasi azione che la stessa compie senza disturbarla, senza prevenirla o reprimerla.

Entrambi i significati riportano l'attenzione su alcuni elementi molto importanti: noi stessi, la nostra mente, le nostre sensazioni, le nostre emozioni e il nostro mondo interno.

Meditare è fermarsi per portare l'attenzione da fuori a dentro, essere quindi scienziati di noi stessi perché siamo in grado di osservare, raccogliere dati e quindi conoscere i meccanismi del nostro mondo interiore.

Platone fu il primo ad inserire una “techne” per prendersi cura della propria Psyche, centro delle funzioni vitali di base e della vita intellettuale ed emotiva.

La “thečne” (derivante dal greco antico che significa “arte”) “comprende sia la nostra arte, sia la nostra tecnica, sia la capacità pratica, manuale o no, di fare qualcosa che si svolge secondo una regola.

⁴⁹ <http://www.yogajournal.it/>

⁵⁰ <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/terapie-naturali/spiritualita/meditazione-tibetana.html>

Non è dunque una mera esecuzione di progetti di altri, che l'esecutore può non condividere o addirittura non comprendere, né una creatività libera da regole.

Gli artisti sono anche tecnici e i tecnici sono anche artisti, perché il loro fare, in entrambi i casi, comporta un saper fare o un metodo; comporta, cioè, una conoscenza, pratica e teorica a un tempo, e una partecipazione consapevole a ciò che si fa.

Questo vale sia per il lavoro intellettuale, sia per il lavoro manuale: alla “thečne” greca partecipano l'architetto, l'ingegnere e il muratore esperto del proprio mestiere.”

La meditazione è in grado di governare i flussi vorticosi della mente e questo ci permette di stare al mondo in modo completamente diverso.

La pratica meditativa si basa su dei fondamenti molto importanti tra cui il non giudizio, la pazienza perché essa è un percorso lungo e tortuoso e spesso non è così facile confrontarsi profondamente con sé stessi, bisogna ragionare sempre come se si avesse “la mente del principiante” ed avere un profondo senso di fiducia, soprattutto in sé stessi.

Ci si deve sganciare gradualmente dal concetto di “cercare risultati” perché per lungo tempo, nonostante una pratica giornaliera, non se ne osserverà alcuno e bisogna essere in grado di accettare questa condizione.

Infine, è necessario lasciarsi andare e non essere frenati alla scoperta di noi stessi.

Oltre a questi specifici e stupendi principi, esistono dei componenti della meditazione e delle tipologie.

L'attenzione sostenuta e la consapevolezza sono gli ingredienti necessari alla composizione di una “torta della meditazione” perfetta.

Esistono due tipologie principali di meditazione: la shamatha e la vipassana.

Nella prima tecnica le radici semantiche del termine rimandano ai concetti di pacificazione, nella prima parte e di pausa o rallentamento nella seconda.

Essa si basa sulla consapevolezza del respiro, attraverso l'osservazione prolungata delle fasi di inspirazione ed espirazione in uno dei punti in cui è più netta la sensazione del respiro che entra e circola nel corpo.

La seconda tecnica deriva dall'antica lingua indiana pali che significa “vedere le cose in profondità come realmente sono” e rappresenta una delle più antiche tecniche di meditazione indiana.

Può essere rappresentata come uno strumento per cambiare sé stessi attraverso l'osservazione di sé stessi.

Si focalizza sulla profonda interconnessione tra la mente e il corpo, di cui può essere fatta esperienza direttamente attraverso la disciplinata attenzione delle sensazioni fisiche nel corpo.

Questo va a dissolvere le impurità mentali e si risolve in una mente bilanciata piena di amore e compassione.

L'ultima colonna della tabella che va a descrivere l'articolazione dell'intervento, riporta le pratiche da dover effettuare al di fuori degli incontri che si svolgevano durante tutta la settimana.

È stato oggetto di ragionamento il motivo per il quale, a molti degli studenti coinvolti, fosse complicato portare avanti l'esecuzione delle pratiche giornaliere.

È normale, avere difficoltà durante la propria ricerca interiore ed è qualcosa che accomuna tutti gli uomini.

Se sottoponiamo la nostra mente a un accurato esame ci imatteremo inevitabilmente nelle forze profondamente radicate dell'avidità, della paura, del pregiudizio, dell'astio, e del desiderio, per le quali tanto dolore si genera in ciascuno e nell'umanità intera.

Il primo ostacolo, quello più intuibile, è la pigrizia.

Si tratta di una condizione multiforme che non va associata esclusivamente al concetto di pigrizia comune.

Non si tratta di una semplice mancanza di volontà di dedicarsi alla pratica, trovando scuse e giustificazioni.

Alla pigrizia si associano anche stati di arrendevolezza e scoraggiamento figli di un auto-giudizio che emerge come espressione "inevitabile" dall'idea che si debba avere una performance ideale, uno standard da rispettare.

Nelle prime fasi delle pratiche, può non essere chiaro il senso della pratica stessa.

Possono essere frequenti sentimenti di disagio per la propria incapacità a mantenere l'attenzione stabile sul corpo o sul respiro.

Questo ostacolo, con le sue molteplici sfumature, tocca tutti i praticanti in qualche momento del proprio percorso ed è importante conoscere le strategie applicative e gli antidoti.

Gli antidoti alla pigrizia, fortunatamente sono molteplici e funzionali.

Prendere fiducia e confidenza con le pratiche può essere uno di questi.

È un sentimento che matura progressivamente in sé attraverso la ripetizione delle pratiche, attraverso lo “studio” dei propri meccanismi mentali che si studiano in prima persona.

L’osservazione in prima persona delle proprie dinamiche mentali permette di “collezionare” dati, informazioni, intuizioni che contribuiscono a chiarificare ciò che prima accadeva in maniera inconsapevole.

Praticando si riconoscono i vantaggi delle pratiche e acquisisco fiducia per continuare nella pratica stessa.

L’aspirazione è un sentimento potente capace di orientare le proprie energie alla volontà di coltivare la pratica personalizzandone i benefici.

Sulla base della fiducia e dell’aspirazione nasce un ulteriore antidoto: una pervasiva volontà di sforzarsi nel proseguo della pratica.

Non si tratta di costrizione ma piuttosto di uno spingersi.

Un ultimo antidoto sta nell’essere flessibili e duttili: è uno stato di morbida apertura e fluidità mentale che si riflette sul piano fisiologico corporeo ed emotivo, che si accompagna ad una sorta di beatitudine mentale e fisica.

Un ulteriore importante ostacolo può essere la dimenticanza.

In poche parole, ci si perde rispetto all’intento direzionale che si vorrebbe seguire.

Ad esempio, se in una fase meditativa devo osservare il respiro, mi perdo e corro dietro al divagare della mia mente, figurando in essa immagini, sensazioni, pensieri, dimenticandosi che l’intento dovrebbe essere quello di osservare il respiro.

La memoria, una qualità della consapevolezza, è colei in grado di neutralizzare la dimenticanza.

Durante una pratica meditativa l’energia potrebbe essere in eccesso, questo ci porterebbe inevitabilmente ad uno stato di agitazione, eccitazione.

Può manifestarsi anche l’azione contraria, e cioè siamo talmente tanto stanchi o affaticati da una giornata o una settimana pesante che la sensazione di torpore ci induce alla sonnolenza durante la pratica.

Se torpore e agitazione dovessero manifestarsi durante la pratica dobbiamo essere in grado di accoglierli e integrarli all'interno della pratica come "parte" dell'esperienza stessa, oppure renderli oggetto del momento.

Per diminuire la fase di agitazione prima della pratica meditativa sarebbe buona tradizione mettere in pratica delle tecniche di respirazione volte ad allungare la durata della fase espiratoria (permette un effetto rilassante vista la natura parasimpatica).

Se invece la stanchezza regna nella nostra mente, sarebbe buona usanza, prima di iniziare a meditare, riposarsi, aumentare le luci nella stanza, fare una doccia fredda oppure utilizzare tecniche di respirazione volte ad allungare la durata della fase inspiratoria (permette un effetto attivante di natura ortosimpatica).

Se questi accorgimenti non dovessero funzionare in nessuno dei due casi, per quel giorno sarebbe meglio sospendere la pratica meditativa.

Se invece questi tipi di "fastidi" dovessero manifestarsi puntualmente all'inizio di ogni pratica, sarebbe convenevole indagare in maniera più approfondita questi aspetti tramite un intervento terapeutico specifico.

Essere pazienti con sé stessi, però, resta alla base dell'approccio a queste pratiche.

Qualsiasi ostacolo, fa parte del nostro processo di crescita interiore ed incontrare ostacoli fa parte del nostro processo di fioritura.

Bisogna, in conclusione, porgere l'attenzione su un ultimo aspetto: applicare troppo gli antidoti.

Questo, potrebbe portarci a voler "controllare" troppo rigorosamente, rigidamente la pratica applicando in modo reattivo gli antidoti.

L'equanimità in questo caso ci viene in aiuto.

Potremmo considerarla come quel sentimento orientativo o attitudine che interviene durante la pratica permettendoci di riconoscere quando un antidoto ha svolto la sua funzione e possiamo lasciarlo andare proseguendo la pratica senza troppe reattività, rigidità e inflessibilità.

L'ultimo Contenuto "Teorico" di educazione alla Corporeità Consapevole degno di nota tratta il modello del disagio emotivo e del modello ABC.

Partiamo da un esempio pratico: è notte e due persone sono a letto in attesa di prendere sonno, quando improvvisamente sentono un rumore.

Qual è la reazione fisiologica? Cosa siamo portati ad immaginare?

Uno dei due soggetti, un po' disturbato, si volta dall'altra parte del letto con l'intento di riprendere il flusso interrotto di sonno, mentre l'altro, si preoccupa, si alza dal letto e si dirige allarmato verso il luogo di provenienza del rumore pensando. "Che cosa sarà successo? Staranno rubando qualcosa?" oppure "al vicino sarà caduto qualcosa, domani gli chiederò di fare più attenzione a quest'ora della notte".

Capite quindi che siamo di fronte a due reazioni completamente diverse in risposta allo stesso evento.

Da una parte abbiamo il sentimento del fastidio vista la tarda ora della notte e il tentativo di tornare a dormire, dall'altra si percepisce una situazione di ansia, il quale porta il secondo soggetto ad alzarsi addirittura dal letto.

La cognizione dei due cambia visibilmente.

Per cognizione si intende un'unità operativa che descrive le modalità di una persona di interagire in maniera organizzata e finalizzata con l'ambiente.

Tale organizzazione è definita al medesimo tempo dalle componenti intellettive, mnesiche e emozionali, nel loro essere diacroniche e sincrone.

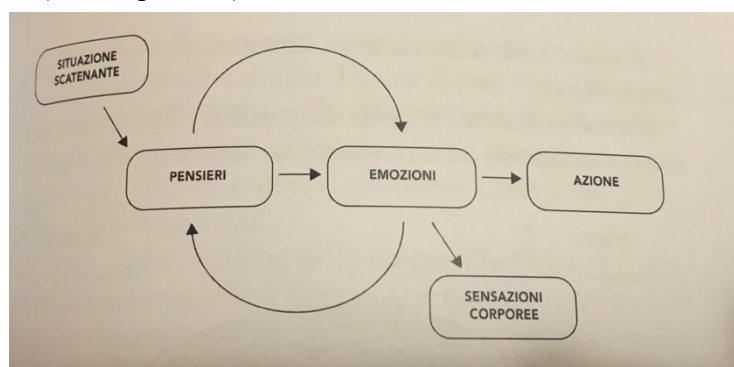
Il modello ABC è un acronimo, proposto da Albert Ellis, nel contesto cognitivo può essere immaginato come uno schema a tre colonne dove ciascuna identifica uno specifico contenuto.

A sta per evento attivante interno o esterno all'organismo chiamato anche Antecedent.

B sta per sistema di convinzioni (Belief System) che il soggetto ha utilizzato per valutare l'antecedent.

Essi si associano alle emozioni e manifestano degli eventi fisiologici corporei.

La C va ad indicare effetti dell'elaborazione cognitiva sul piano emotivo e comportamentale (Consequences).



In linea generale abbiamo una situazione scatenante che porta a far provare prima dei pensieri e poi delle emozioni, i quali generano di conseguenza delle azioni e delle sensazioni corporee diverse.

L'individuo, quindi, reagisce principalmente alla rappresentazione cognitiva degli eventi più che agli eventi di per sé.

Questo influenza sia il comportamento che lo stato del corpo.

Perché è così interessante conoscere questo modello interpretativo?

Per comprendere l'impatto dei pensieri sui propri comportamenti in risposta ad un dato evento scatenante.



La risposta ad un evento, essendo influenzata dalla triade pensieri-emozioni-corpo può essere reattiva, stereotipata e riflettere vecchi schemi abituali della mente.

Questo tipo di reazione, nella maggior parte dei casi, porta alla creazione di un disagio emotivo.

Una buona soluzione a questo sentimento può essere la capacità di decentrare.

Per decentramento si intende la capacità di distaccarsi dai contenuti di pensiero.

Attenzione, non si tratta di “cacciare” i pensieri dalla propria mente ma piuttosto osservarli da una prospettiva più ampia.

La chiave di volta sta nel comprendere che i pensieri sono semplicemente pensieri e non il riflesso della realtà, capito questo siamo in grado di modificare la relazione con i pensieri senza toccare il loro contenuto.

3.2: Pratiche di Movimento Biologico

Intenzionalmente, le pratiche di Movimento Biologico evidenziate e destinate quindi ad una descrizione approfondita, sono ridotte.

I motivi di questa scelta sono due: il primo va a dare un valore inestimabile alle suddette pratiche perché sono quelle che hanno prodotto in me e nel gruppo maggior risalto.

Il secondo, invece, può essere banalmente ricondotto ad un detto popolare semplice ma in questo momento efficace: “Provare per credere”.

Penso che sia riduttivo ed estremamente superficiale comprendere tutte le sensazioni corporee provate, leggendo nero su bianco la descrizione dei laboratori di un partecipante qualsiasi.

Sarà mia premura far immedesimare nell’esperienza il lettore, ma sicuramente rinnovo il mio invito a prendere parte a questi incontri per poter apprendere a pieno il bello dell’esperienza.

Pratica della Statua, della Lumaca e della Medusa.

Si tratta di una pratica di Movimento Biologico eseguita in coppia.

Ci si trova uno di fronte all'altro.

Uno dei due è ad occhi chiusi e si predispone a ricevere una serie di impulsi da parte del proprio compagno.

Chi ha gli occhi chiusi viene invitato, come prima esperienza, ad incarnare in sé le qualità di una “statua” con l'obiettivo di manifestare ed interpretare gli aggettivi di fermezza, stabilità e maestosità ma anche immobilità, stasi e indeformabilità.

Non si tratta di imitare una “statua” ma di farsi “statua”.

Il compagno a occhi aperti induce delle pressioni, delle spinte su una parte del corpo del proprio partner con l'obiettivo di cercare, gentilmente, di spostarlo.

Chi riceve l'impulso, essendo ad occhi chiusi, non potrà anticipare la propria reazione in quanto non avrà modo di osservare i gesti del compagno e potrà affidarsi solo alla propria percezione tattile.

La reazione alla pressione alla spinta dovrà originare dalla parte del corpo toccata e non dall'intero corpo nella sua globalità.

L'obiettivo di questa prima parte della pratica è quello di sensibilizzare i partecipanti alla possibilità di isolare le risposte cinetiche del corpo alle sue specifiche parti.

Dopo questa prima fase esclusivamente dedicata alla sensibilizzazione motoria si entra in una fase di osservazione d'ascolto dell'esperienza con una valenza più emotiva.

Si va ad osservare, in maniera introspettiva, come cambia il mio corpo e i miei muscoli quando sono “statua”, com'è il mio respiro quando sono “statua” e com'è il mio livello attentivo quando interpreto la statua.

Capite bene che essere “statua” per alcuni può manifestarsi come una condizione estremamente familiare e confidenziale, mentre per altri può risultare un'estrema costrizione o ritrovarsi in uno stato non confidenziale con sé stessi.

Dopo aver incarnato le qualità della statua, si è dato qualche minuto alla persona che ha subito le pressioni di restare in ascolto rilassato del proprio corpo per lasciar sedimentare l'esperienza.

Si è poi entrati nella seconda incarnazione: la “lumaca”.

Continuando a tenere gli occhi chiusi, questa volta si devono incarnare le qualità di una lumaca, capace di ritrarsi con rapidità e vividezza quando qualcuno tocca le sue “antenne” o “corni”.

Il tocco del compagno questa volta sarà un contatto leggero e non più una spinta: la “lumaca” dovrà rispondere allontanando la parte di corpo sulla quale arriva il tocco.

Anche in questo caso la prima fase dell'esperienza ha lo scopo di acquisire consapevolezza su come il proprio corpo risponde a questo tipo di situazione acquisendo, in un primo momento, le sensazioni squisitamente motorie ed in un secondo momento eseguire una riflessione introspettiva.

Anche in questo caso ciascuno potrà esprimere un ventaglio infinito di risposte.

Si termina questa fase di incarnazione della “lumaca” con un tempo di osservazione rilassata e sedimentazione dell'esperienza vengono le tracce della pratica appena svolta.

L'ultima incarnazione è quella della “medusa”.

Gli impulsi che vengono offerti dal partner non producono una risposta uguale e contraria come nella “statua” e nemmeno una retrazione rapida come nella “lumaca” ma gli impulsi attraversano il corpo.

Il corpo riceve l'impulso e lo trasforma in un movimento dinamico che può manifestarsi con un piegamento, una flessione o semplicemente una combinazione di azioni.

Il corpo è come se fosse liquido, senza una forma, e per questo totalmente capace di acquisire qualsiasi forma come l'acqua.

Ci si concentra su come è il movimento in questo momento, come il respiro si è modificato e se si è modificato e quali sono le sensazioni corporee che abitano il corpo in quel momento.

Ovviamente anche in questo terzo caso le risposte e le sensazioni a questa situazione possono essere centinaia.

Resta facile però, nel pensiero comune, associare la “medusa” ad uno stato di libertà, piacevolezza e rilassamento.

La pratica va avanti con il passaggio guidato dell'insegnante dalla “statua”, alla “medusa”, dalla “medusa”, alla “lumaca”, dalla “lumaca” alla “statua” e così via.

La pratica si definisce conclusa con gli ultimi minuti di ascolto ed osservazione rilassata e sedimentazione dell'esperienza seguendo le tracce della pratica stessa.

Il laboratorio esperienziale si conclude con lo “scambio dei ruoli” e tutta la pratica viene portata a termine anche dall'altro componente della coppia.

Ho voluto descrivere questo tipo di pratica perché ho percepito su pelle, la differenza di quando è stata eseguita per la prima volta durante il primo incontro rispetto a quando ci è stato riproposta durante l'ultimo incontro.

Vi assicuro che le sensazioni, la capacità di ascoltare sé stessi e la possibilità di eseguire un'auto riflessione sul laboratorio sopracitato sono abissali tra la prima e l'ultima esperienza.

Durante il primo incontro, la sensazione di imbarazzo regnava sovrana, la non confidenza nel toccare il proprio compagno era palpabile e la paura di far esprimere il proprio corpo era tangibile.

È stato meraviglioso osservare come alcuni dei componenti del gruppo, che all'inizio non riuscivano ad interpretare a pieno la “medusa”, alla fine del percorso fossero in grado di impersonificare e rendere reale la più bella “medusa” del gruppo.

Inoltre, può apparire scontato come il partner con gli occhi aperti fosse secondario e quasi inutile alla pratica durante l'esecuzione del laboratorio per la prima volta; alla fine si è compreso come questo fosse il punto chiave della pratica.

Grazie al suo tocco, ben calibrato in base al momento, si riusciva a dare importanza a quella parte del corpo.

Pratica dell'equilibrio.

In questa pratica di movimento biologico, a ciascun partecipante è stata data una coppia di piccoli listelli in legno da utilizzare per creare una forma a “T” oppure a “I”.

La forma “T” si poteva creare afferrando uno dei due listelli e ponendolo verticalmente così da fare da basi per l'altro che, posto orizzontalmente, avrebbe creato la “T”.

La forma “I” si poteva invece creare ponendo entrambi i listelli in verticale, uno sopra l'altro.

Una volta trovata questa forma, l'obiettivo della pratica quello di cercare di conservare l'equilibrio dei due listelli mentre ci si muove nello spazio.

Inizialmente si è lasciato il gruppo qualche minuto per familiarizzare con la nuova esperienza e sviluppare le proprie modalità di problem solving in quel determinato contesto.

Successivamente, ciascuno è stato invitato ad osservare come stesse facendo ciò che stava facendo.

“Dove sto ponendo il mio sguardo? Com'è il battito del mio cuore? Riesco a respirare come prima? Mi sto impegnando abbastanza a mantenere l'equilibrio? Mi distraigo quando qualche compagno fa cadere i listelli? Il mio senso competitivo sta avendo la meglio? Posso rendere stabile l'equilibrio dei listelli senza irrigidire il resto del corpo?”

Questa pratica è una forma di attenzione focalizzata che offre un dinamismo maggiore e può rappresentare un interessante stimolo per la maturazione di una consapevolezza in movimento trasferibile, come tutte le altre pratiche di Movimento Consapevole, alla quotidianità.

Dopo la pratica individuale, è stata proposta una pratica di Equilibrio “relazionale”, in coppia.

I membri della coppia erano seduti a terra, uno di fronte all'altro a circa tre metri di distanza.

Tra di loro erano distesi a terra due sottili spaghi e ogni coppia aveva poi una matita.

L'obiettivo della pratica era quello di trovare un modo per, utilizzando i due spaghi come “binari”, far arrivare la matita al proprio compagno.

L'unica regola era che, per nessuna ragione, i membri della coppia potessero comunicare tra di loro utilizzando la parola.

Ogni comunicazione doveva limitarsi al linguaggio corporeo, all'osservazione dell'altro, all'intuizione di cosa avrei potuto fare per facilitare l'altro o farmi facilitare dall'altro.

Si tratta di una pratica molto interessante che, attraverso la mediazione del gioco, è capace di far entrare ciascuno in contatto con quelle che sono, spesso, difficoltà reciproche di “comunicazione”.

Al termine della pratica, come di consueto, ciascuno è stato invitato, dopo essersi raccolto in sé per qualche minuto, ad osservare le tracce del gioco appena svolto lasciando sedimentare gli elementi salienti derivati dall'esperienza.

L'incontro del 20 Ottobre si è aperto con una pratica dialogica di condivisione estremamente utile e che ogni partecipante ha trovato funzionale per portare fuori (e quindi all'interno del gruppo), problematiche affrontate e non solo.

Quando si prende parte a questi progetti o a dei semplici corsi di formazione, si tende a tenere ben chiara la tabella di marcia e si cerca di rispettarla nel migliore dei modi.

Spesso, però, viene trascurato un momento importante di dialogo aperto per capire dove la classe, il gruppo o l'insieme di persone iscritte al corso si trovano nel cammino del raggiungimento di un determinato obiettivo.

Durante le pratiche di Movimento Biologico, questo momento c'è stato.

Lo descrivo come un momento così importante perché è stato un po' uno spartiacque.

Una componente del gruppo si è resa conto che il tipo di pratiche eseguite, l'approccio, le energie e il tempo spesi nel progetto fossero ben investite, comprese e acquisite dentro e fuori gli incontri.

Un'altra fazione, molto più ridotta, ha francamente espresso la difficoltà mentale e spirituale provata alla partecipazione alla suddetta esperienza.

Non è facile esprimere dissenso o ancor più rendersi conto che la partecipazione ad un determinato percorso non faccia del proprio essere.

Ho ammirato chi ha espresso ed articolato le motivazioni per il quale non sentisse "suo" il percorso perché è stato un vero e proprio atto di coraggio.

Embrione cerchio della fiducia.

Alla fine del medesimo incontro è successo qualcosa da definire esclusivamente con una parola: magico.

La pratica prevedeva l'intervento di tutto il gruppo.

Dopo aver assunto la forma di un cerchio (richiamando la figura di un embrione), la guida del percorso ha spiegato le modalità di esecuzione della pratica: su base volontaria, un componente sarebbe entrato eseguendo un passo in avanti all'interno del cerchio e contemporaneamente avrebbe chiuso gli occhi.

La restante parte dei soggetti, i quali rappresentavano le cellule appartenenti all'embrione, avevano il compito di guidare, accudire e far fare esperienza motoria e non al proprio compagno.

Il ruolo di "guida" iniziava con un abbraccio tra le due parti, gesto molto importante ed intimo.

Il significato intrinseco all'interno di questo semplice gesto era chiaro: "Con questo abbraccio fidati di me e lasciati guidare, ti accolgo".

Da questo momento in poi si entra in una fase di osservazione ed ascolto dell'esperienza con una valenza più emotiva.

Da una parte la persona entrata all'interno del cerchio ha dovuto affrontare diverse riflessioni tra cui: "Posso fidarmi di questi apparenti sconosciuti?", "Sarò in grado di comprendere fino in fondo questo laboratorio", "Non entrerò mai all'interno del cerchio ad occhi chiusi perché mi imbarazzo" ...

Dall'altra parte i componenti rimasti dell'embrione avevano un compito importante da un punto di vista emozionale: dovevano essere pronti a colmare ogni dubbio del praticante sul concetto di fiducia e dovevano farsi strumento di accoglienza e sicurezza.

È stata semplicemente un'esperienza emozionante.

L'aspetto più rilevante di questo laboratorio esperienziale è stato il potere intrinseco del gruppo.

Il gruppo, ed ogni componente di esso, ha fornito all'esperienza un qualcosa che all'apparenza poteva sembrare banale o di poca rilevanza, ma unito a tutti gli altri, ha regalato tutto.

Il gruppo è stato enzima di movimenti e sensazioni, catalizzatore di un attimo della vita che secondo me, non si manifesterà più così tanto spesso.

Chi avrebbe mai dedotto o pensato in quel contesto, a quanto fosse importante mantenere il silenzio, mantenere la forma di un cerchio e per il praticante restare costantemente con gli occhi chiusi.

Tutto è stato studiato nei minimi dettagli ed è stato percepito a pieno.

L'embrione cerchio della fiducia è stato in grado di emozionarci.

Capitolo quarto

Analisi e osservazione dei dati raccolti

Grazie alla collaborazione con la Dott.ssa de Waure, professoressa associata al dipartimento di medicina e chirurgia presso l'Università degli studi di Perugia affiliata al progetto di Movimento Biologico, ho l'occasione di dare voce ai risultati scientifici emersi dall'indagine condotta prima e dopo l'intervento.

Nelle pagine successive verranno descritte le caratteristiche della popolazione che ha partecipato al progetto di ricerca e come questa abbia reagito sottoponendosi ai vari incontri.

Il programma prevede una sessione a settimana per un totale di otto settimane e 48 ore totali.

Ai partecipanti è stato chiesto di compilare quattro questionari prima e dopo il programma: 1) scala PWB a 18 item; 2) Scala PMH a 9 item; 3) scala SOC a 13 item; 4) Scala a 32 item per la valutazione multidimensionale della consapevolezza interocettiva (MAIA).

È stato eseguito il test dei ranghi con segno di Wilcoxon per determinare se il programma "Movimento Biologico" avrebbe prodotto una differenza significativa nei punteggi post-intervento.

4.1: Psychological wellbeing scale (PWB)

Quando parliamo di benessere facciamo sempre riferimento ad un insieme di fattori di natura psicologica, fisica e sociale.

La rinomata psicologa e ricercatrice Carol Ryff presso l'Università del Winsconsin-Madison (USA) è stata in grado di definire un nuovo modello di benessere psicologico: la scala di autovalutazione Psychological Well-Being Scales (PWB), somministrata nella raccolta dati di questo progetto.⁵¹

Questo metodo differisce da quelli del passato in maniera determinante perché l'autrice è riuscita ad intuire che il benessere è multidimensionale e non si limita alla felicità o alle emozioni positive.

Per questa scala sono stati scelti 18 Item (cioè le domande poste nel questionario) e ognuno di essi è stato valutato utilizzando una scala Likert a 6 punti, da 1 (fortemente in distacco) a 6 (fortemente d'accordo).

⁵¹ <https://www.psicoterapiaatorino.it/articoli/sei-componenti-del-benessere>

Il calcolo dei punteggi delle singole scale equivale alla somma delle risposte date ad ogni item.

Può essere calcolato anche un punteggio totale composto dalla somma dei 18 item.

La scala Likert è opera di Rensis Likert.

Questo psicometrico americano la costruì nel 1932 per semplificare la misurazione degli atteggiamenti e delle opinioni in ambito psichiatrico.

La sua originaria funzione era dunque quella di misurare, attraverso una serie di affermazioni, l'atteggiamento complessivo di un individuo.

La scala unidimensionale presenta o 5 o 7 modalità di risposta che varia in base al livello di profondità della risposta voluto dal ricercatore.

Le risposte possibili oscillano tra “fortemente in disaccordo” (strongly disagree) a “fortemente d'accordo” (strongly agree).

La somma o la media dei punteggi alle risposte fornite da ciascun individuo a tutti gli item rappresenta l'atteggiamento di quell'individuo sullo specifico tema di indagine.

Da ciò deriva l'additività della scala Likert ed anche la sua ampia diffusione.

Gli Item utilizzati in questa scala sono andati a concorrere alla formazione delle sei componenti del benessere illustrate dalla Ryff: la prima, quella dell'autoaccettazione, che ha il compito di evidenziare un senso di soddisfazione verso sé stessi e verso la propria vita, la quale suscita sentimenti positivi ed implica una consapevolezza delle proprie qualità, sia positive che negative è stata composta dal primo, secondo e quinto item.

La dimensione delle relazioni interpersonali positive è stata composta dall'item 6,13 e 16; essa implica la presenza di un soddisfacente numero di relazioni interpersonali caratterizzate da calore, fiducia, empatia e affetto.

Queste qualità permettono di mantenere legami importanti con gli altri, legami in cui è possibile dare e ricevere contemporaneamente.

La terza dimensione, quella dell'autonomia, è stata composta dall'item 15, 17 e 18.

Consente di essere indipendenti e non influenzabili dalle aspettative degli altri o dalle pressioni sociali.

Il comportamento ed il pensiero sono determinati da standard personali interni e non da pressioni sociali.

Il controllo ambientale, invece, consente di gestire la vita di tutti i giorni, l'ambiente circostante, cogliere le opportunità e di modificare, per quanto possibile, l'ambiente circostante in base alle proprie esigenze.

Gli Item che hanno composto quest'area sono stati il quarto, l'ottavo e il nono.

La penultima categoria, quella che parla della crescita personale, riguarda la capacità di percepirsi in continuo sviluppo, in continuo cambiamento, rivolti verso nuove esperienze e verso nuove possibilità di realizzare il proprio potenziale.

Ad essa sono stati associati il terzo, il settimo e il decimo item.

L'ultima categoria riguarda lo scopo della vita: implica la capacità di attribuire un significato alla propria vita, sia presente che passata, di porsi delle mete o degli obiettivi, muovendosi verso una certa direzione, in base a precise convinzioni personali sul senso della vita. (Item associati: undicesimo, dodicesimo e quattordicesimo).

In generale, punteggi alti in questa scala, possono quindi indicare la presenza di un buon livello di benessere psicologico nell'individuo, valutazione valida anche in sede clinica, nell'ottica della prevenzione e dell'incremento del benessere personale, oltre che in sede di ricerca.

Per quanto riguarda il nostro caso, l'area dell'autonomia ha subito il miglior risultato.

Prima dell'intervento questa categoria aveva una media pari al 13,05, ma post-intervento questo dato schizza al 14,5, portando il livello di significatività osservato allo 0,0362.

4.2: Positive Mental Health (PMH)

Questo crescente interesse per la salute mentale positiva ha motivato lo sviluppo di diversi strumenti di valutazione.

Sono necessari strumenti validi e affidabili per essere in grado di valutare gli interventi clinici, per garantire un solido processo decisionale clinico e per selezionare gli interventi più appropriati per i singoli pazienti.

A tal fine, è stata sviluppata una scala che combina l'aspetto edonico (è costituito da due componenti: una affettiva il quale si valuta con "alto"= affetto positivo e "basso"= affetto negativo e l'altra cognitiva cioè la soddisfazione per la vita) ed eudeonico (riguarda lo sviluppo e realizzazione delle potenzialità individuali e come percorso di sviluppo verso l'integrazione con il mondo circostante) della salute mentale e mira a valutare la salute mentale positiva con un questionario breve, centrato sulla persona e unidimensionale.

“ Unidimensionalità” significa che una scala valuta principalmente un costrutto sottostante.

Questo è fondamentale perché assicura che l'interpretazione dei punteggi degli strumenti sia rappresentativa del costrutto misurato.

La scala PMH è un questionario di autovalutazione costruito per valutare la dimensione positiva del modello a doppio fattore della salute mentale, cioè integrando fattori di salute mentale positivi e negativi⁵²

La scala è disponibile in 12 lingue e convalidata in un campione di studenti, nella popolazione generale e in un campione di pazienti.

L'utilizzo è in continuo aumento, ad esempio, nella ricerca per prevedere risposte adattive al Coronavirus (COVID-19), negli studi che esaminano le differenze interculturali, e ideazione del suicidio.

Le persone mentalmente sane tendono ad avere relazioni stabili, vedono le loro vite come aventi uno scopo e una direzione, sperimentano più spesso affetti positivi e hanno maggiori probabilità di accettare sé stessi.

In questo caso la scala prevedeva 9 item.

Ogni item è stato progettato seguendo una scala Likert a 4 punti che va da 0 (non sono d'accordo) a 3 (sono d'accordo).

I punteggi degli item sono stati combinati in un punteggio totale e i valori più alti indicano una salute mentale più positiva.

Si è passati da una media del 17,57 pre-intervento ad una media del 19,24 con un aumento del livello di significatività osservato dello 0,0146.

4.3: Sense of coherence (SOC)

Antonovsky , sociologo e accademico israeliano-americano il cui lavoro riguardava la relazione tra stress, salute e benessere, ha sviluppato il questionario di orientamento alla vita di 29 elementi totali per misurare il senso di coerenza,

Undici elementi misurano la comprensibilità, dieci elementi misurano la gestibilità e 8 elementi che misurano la significatività.

Le alternative di risposta sono una scala semantica da 1 punto a 7 punti.

Il questionario produce un punteggio sommato con un intervallo da 29 a 203.

Una versione più breve di 13 domande della forma originale è stata sviluppata da Antonovsky, dove il punteggio varia tra 13 e 91 punti, e altre scale sono state sviluppate, per esempio, per misurare il senso di coerenza a livello familiare e comunitario.

Le scale di Antonovsky sono state utilizzate in almeno 49 lingue diverse in almeno 48 paesi diversi.⁵³

⁵² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9334023/>

⁵³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK435830/>

Ricerche recenti mostrano che il SOC sembra essere un costrutto multidimensionale piuttosto che unidimensionale come credeva Antonovsky.

L'area della "comprensibilità", è la dimensione cognitiva, si riferisce alla misura in cui si percepiscono gli stimoli interni ed esterni come razionalmente comprensibili e come informazioni ordinate, coerenti, chiare, strutturate piuttosto che rumorose, cioè caotiche, disordinate, casuali, inaspettate e inspiegabili.

La capacità di creare una struttura dal caos ci rende più facile capire il proprio contesto e la propria parte in esso, ad esempio il proprio ruolo in famiglia o sul posto di lavoro.

Un prerequisito per essere in grado di far fronte a una situazione stressante è che si possa in una certa misura capirla.

Ciò che si comprende è più facile da gestire.

La "gestibilità", dimensione strumentale o comportamentale, definita come il grado in cui si sente che ci sono risorse a propria disposizione e come possono essere utilizzate per soddisfare i requisiti degli stimoli da cui si viene bombardati.

Le risorse formali includono, ad esempio, i servizi sociali e il personale di assistenza in organizzazioni pubbliche e private ma anche, ad esempio, la famiglia, la cerchia di amici, i colleghi e gli altri significativi; in altre parole, persone di cui ci si può fidare e su cui si può fare affidamento in situazioni difficili.

Affrontare richiede anche che si sia motivati a risolvere i problemi che causano stress, che si sia disposti a investire energia per risolvere il problema e trovi un significato nell'essere in grado di gestire la situazione.

Questo porta alla terza dimensione del senso di coerenza, l'area della "significatività".

La "significatività", la dimensione motivazionale, si riferisce alla misura in cui si sente che la vita ha un significato emotivo, che almeno alcuni dei problemi affrontati nella vita valgono l'impegno e la dedizione, e sono visti come sfide piuttosto che solo come oneri.

Bisogna avere un chiaro desiderio di risolvere le difficoltà e la volontà di investire energia per superare le esperienze di stress che hanno il potenziale di causare angoscia.

In questo caso di studio, la scala SOC era organizzata in 13 item.

Ogni item è stato progettato secondo una scala Likert a 7 punti.

Gli elementi vengono sommati e i punteggi più alti indicano maggiori livelli di senso di coerenza.

La prima area è composta dal secondo, sesto, ottavo, nono e undicesimo item.

La seconda area comprendeva il terzo, il quinto, il decimo e il tredicesimo item ed infine nell'ultima area convergevano il primo, il quarto, il settimo e il dodicesimo item.

Le risposte a questo questionario non hanno riportato valori in crescita significativi pre e post-intervento e anzi, la media e tutti i dati statistici annessi che riguardavano l'area della "gestibilità" hanno riportato un leggero deficit, rispetto alla fine dell'intervento.

4.4: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

L'interocezione, il processo attraverso il quale il sistema nervoso percepisce, interpreta e integra i segnali provenienti dall'interno del corpo, è diventato un importante argomento di ricerca per la salute mentale e in particolare per gli interventi mente-corpo.

La consapevolezza intercettiva qui è definita come il livello cosciente di interocezione con le sue molteplici dimensioni potenzialmente accessibili all'auto-report.

La Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) è un questionario state-trait in scala 8 con 32 elementi per misurare più dimensioni dell'interocezione mediante self-report ed è stato pubblicato nel novembre 2012.

Il MAIA è costituito da otto scale corrispondenti alla sua struttura a 8 fattori.

Questi sono etichettati come: "Noticing", "Not-Distracting", "Not-Worrying", "Attention Regulation", "Emotional Awareness", "Self-Regulation", "Body Listening" e "Trust".

Non-Distracting indica la tendenza a ignorare o distrarre sé stessi da sensazioni di dolore o disagio.

Non preoccuparsi indica disagio emotivo o preoccupazione con sensazioni di dolore o disagio.

Il MAIA è una misura di self-report.

Ci sono limitazioni inerenti all'approccio self-report per valutare qualsiasi tratto psicologico che include, ma non è limitato a dipendenze di stato e desiderabilità sociale.

Tuttavia, non esiste una misura oggettiva ben definita per le dimensioni della consapevolezza corporea intercettiva.

Clinicamente, una maggiore attenzione alle sensazioni fisiche è stata comunemente associata ad ansia, ipervigilanza, somatizzazione e ipocondrosi.⁵⁴

Questo stile di consapevolezza corporea intercettiva è visto come disadattato e potenzialmente malsano.

Tuttavia, con la consapevolezza, gli approcci mente-corpo e l'ampio regno delle tecniche di lavoro del corpo che entrano nel campo di interesse per lo studio scientifico, è diventato un

⁵⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6279042/>

argomento di interesse per un gruppo crescente di ricercatori dalle neuroscienze alla medicina integrativa e agli studi religiosi.

Arrivando da punti di vista così disparati, negli ultimi anni questo campo ha vissuto un emozionante scambio e confluenza di idee e concetti.

Nel nostro caso, l'unico elemento differente riguarda la composizione degli item.

Essi sono strutturati con una scala Likert da 0 (mai) a 5 (sempre).

Di seguito la divisione degli item che vanno a comporre gli 8 fattori:

Noticing: consapevolezza di sensazioni corporee scomode, confortevoli e neutre composto dai quesiti 1,2,3 e 4. La loro somma verrà poi divisa per il numero di item coinvolti (in questo caso quattro);

Not-distracting: tendenza a non ignorare o distrarsi dalle sensazioni di dolore o disagio composto dai quesiti 5 (reverse), 6 (reverse) e 7 (reverse)/3;

Not-worrying: tendenza a non preoccuparsi o a provare disagio emotivo con sensazioni di dolore, item 8 (reverse), 9 (reverse) e 10/3;

Attention regulation: capacità di sostenere e controllare l'attenzione sulle sensazioni corporee, item 11,12,13,14,15,16,17/7;

Emotional awareness: consapevolezza delle connessioni tra sensazioni corporee e stati emotivi, il quale comprende il diciottesimo, diciannovesimo, ventesimo, ventunesimo e ventiduesimo item (/5);

Self-Regulation: capacità di regolare il disagio attraverso l'attenzione delle sensazioni corporee dove gli item coinvolti sono il ventitreesimo, ventiquattresimo, venticinquesimo e ventiseiesimo/4;

Body listening: capacità di ascolto attivo del corpo per ottenere insight. Comprende il quesito 27,28 e 29/3;

Trusting: fare esperienza del proprio corpo come sicuro e degno di fiducia, comprendeva infine gli ultimi 3 quesiti.

In questa analisi i dati rilevanti e degni di nota sono diversi.

Nel primo fattore si è registrato un incremento del livello di significatività pari a 0,0034 e nella terza area dello 0,0018

Il dato che ha riportato il maggior incremento riguarda il quarto fattore (Emotional awareness) dove viene annotato un incremento pari allo 0,0067.

Da non dimenticare, gli ultimi tre fattori i quali hanno riportato, anche se in minima parte, degli incrementi post-intervento.

4.5: Caratteristiche sociodemografiche

La popolazione di studenti universitari coinvolti e che su base volontaria hanno partecipato al progetto di ricerca presentano determinate caratteristiche tra cui, in primo luogo, il sesso: su 38 partecipanti totali il 60,50% (23 unità) era composto da uomini e il 30,5% (15 unità) da donne con una media dell'età che si aggirava intorno a 21,2 anni (+/- 1,2).

Si è indagato anche sul BMI classificando i partecipanti in cinque classi differenti: sottopeso (7,9%, 3 unità), peso ottimale (71%, 27 unità), sovrappeso (15,8%, 6 unità) e obesità di livello 1 (5,3%, 2 unità).

È stato analizzato se e a che livello, gli studenti facessero uso di alcol e fumo di sigarette.

Per quanto riguarda la prima categoria, sono state distinte tre classi principali, quella dei fumatori, quella degli ex-fumatori e i non fumatori.

Nella prima classe sono stati individuati 17 unità (44,7%) con una media di sigarette fumate in una settimana intorno a 38,9.

Nella seconda classe gli ex-fumatori del gruppo risultano 9 unità (23,7%) mentre i non fumatori 12 unità (31,6%).

Per quanto riguarda invece il consumo di alcol, è stato chiesto ai partecipanti se avessero consumato almeno un'unità alcolica negli ultimi trenta giorni, rispetto al momento dell'intervista.

Il 71,1% che equivale a 27 unità ha dichiarato di aver consumato almeno un'unità alcolica e di questi almeno 3 hanno dichiarato di essersi sbronziati almeno una volta nell'ultimo mese.

Il restante 28,9% ha dichiarato di non aver consumato unità alcoliche.

L'ultimo aspetto che va a definirci il background della popolazione studiata riguarda i dati legati all'attività fisica.

In questo caso le risposte sono state raccolte riportando tre diversi quesiti.

Il primo, dove veniva richiesto se gli intervistati avessero eseguito attività fisica di moderata intensità negli ultimi trenta giorni e l'84,2% (32 unità) ha risposto affermativamente, mentre il 15,8% (6 unità) ha dichiarato di non aver fatto attività fisica nell'ultimo periodo richiesto.

Il secondo quesito richiedeva la quantità (minuti alla settimana) di attività fisica di moderata intensità eseguita con una media totale che si aggira intorno ai 270, 2 minuti a settimana.

In conclusione, l'ultimo quesito chiedeva agli intervistati se questi avessero portato a termine l'attività fisica di moderata intensità, almeno trenta minuti al giorno, per cinque giorni a settimana oppure attività fisica intensa almeno 20 minuti al giorno per 3 giorni alla settimana.

Ventinueve persone e cioè il 76,3% hanno risposto affermativamente, mentre il 23,7% e cioè nove ragazzi hanno risposto negativamente.

Il programma “Movimento Biologico” ha migliorato significativamente il benessere psicologico e la consapevolezza interocettiva dei partecipanti.

Ciò può essere dovuto al riconoscimento e alla gestione positiva delle sensazioni fisiologiche, ad una connessione più profonda tra sensazioni fisiche e stati emotivi e ad una maggiore percezione dell'affidabilità del proprio corpo.

Capitolo quinto

Conclusioni

“Anoressia motoria”: condizione presente in mancanza di appetito per il piacere sensoriale derivante dal Movimento.

La prima volta che ho letto questa frase ho pensato: “Che esagerazione!”.

Riflettendoci, l’unica alternativa che la nostra cultura sociale propone per vincere l’immobilismo dei nostri corpi è rappresentata dall’industria del fitness, wellness e dello sport.

Sempre io quando ho letto questo nuovo periodo: “Anche se fosse, il problema qual è? Se ci muoviamo siamo in salute, se pratichiamo uno sport riusciremo sicuramente a star bene e quindi, di nuovo, il problema dove si pone?”.

Il focus, il centro, l’obiettivo chiamatelo come volete, di questa definizione è quello di far riflettere e risvegliare quante più persone possibili e di far capire loro quanto è bello il piacere sensoriale, ormai dimenticato, del Movimento.

Detto questo, perché posso affermare con certezza e con pieno rigore scientifico, che lo sport può essere definito una “parcellizzazione del Movimento”?

Mi piace definire lo studio a cui ho preso parte e Movimento Biologico nella sua totalità come un ponte, un collante, un filo rosso, il quale ci possa ricondurre tra le varie modalità che la persona primordiale autenticamente è e può ambire inoltre ad essere.

Si sciolgono le incrostate separazioni corporee, spaziali, sensoriali e concettuali, spazzando via talvolta gradualmente, ma anche di getto, tutte quelle ingannevoli sovrastrutture sedimentati in anni, ed anni di assoggettamento a fantomatiche regole sociali.

Sono convinta sul fatto che se tutti quanti, riuscissimo a riscoprire il piacere sensoriale derivante dal Movimento, saremmo in grado di apprezzare e cogliere in maniera completa tutto quello che ci circonda attraverso e grazie al nostro corpo.

Non ci rendiamo conto di quanto sia bello essere padroni del proprio corpo, curarlo, ascoltarlo e farlo muovere con consapevolezza; così facendo si ridurrebbero drasticamente il numero di infortuni, le malattie derivanti dall’uso del fumo di sigaretta e perché no, magari si potrebbe risolvere anche il problema dell’obesità.

Il “corpo che siamo” rappresenta la guida nel mondo e attraverso il nostro corpo siamo in grado di emozionarci, vivere e muoverci!

Il “corpo che siamo” non rappresenta un qualcosa di pre-formato, o definitivo in grado di non modellarsi.

Al contrario la ricchezza del nostro corpo è proprio questa: la capacità di modellarsi e trasformarsi in base all'esperienza che vivo, momento per momento, attraverso il corpo stesso.

Tutte le azioni che il nostro corpo concretizza, esegue, performa ed esprime fanno sì che si crei l'”immagine” interna, cognitiva ed emotiva che abbiamo del “corpo che siamo”.

Questo progetto ha come scopo ultimo quello di essere una guida, o semplicemente il racconto, di una sportiva incallita, la quale, per venti anni ha avuto la convinzione che lo sport sia l'unica arte e forma ottimale da somministrare al corpo e alla mente per saziare quell'irrefrenabile voglia di “movimento”, ma si è resa conto che per tutto questo tempo non ha avuto la possibilità di andare oltre con la propria mente e di conseguenza con il proprio corpo.

Credo fermamente che avere consapevolezza del proprio corpo non implichi l'abbandono di una pratica sportiva o di qualsiasi altra forma di movimento, ma al contrario, la arricchisce profondamente.

Inoltre, mi preme sottolineare che la cura e l'approfondita descrizione di Movimento Biologico e dei suoi laboratori esperienziali descritti nei capitoli di questa tesi, non hanno uno scopo pubblicitario, promozionale o meramente “non sapevo cosa scrivere”.

“Movimento Biologico” è una palestra privilegiata, protetta e sicura per “imparare ad imparare.”

Le parole, la cura e gli insegnamenti del Prof. Spaccapanico Proietti in questo progetto sono esemplari e non esagero quando scrivo che possono cambiarti la vita.

Concludo con la speranza di aver fatto comprendere o almeno fatto incuriosire il lettore su come e quanto sia importante ripartire da un'integrazione e una generalizzazione e prendere in considerazione quindi, il Movimento oltre allo sport.

Bibliografia

- Barsalou LW. *Grounded cognition*. Ann Rev Psychol. 2008.
- Brown KW, Ryan RM, *The benefits of being present*.
- Cacioppolini Sara, *Umanizzare il Movimento. Abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico*, Armando Editore, Roma 2021
- Husserl E. *Ideas: general introduction to pure Phenomenology*, New York 2012.
- Iorio Francesco, *Umanizzare il Movimento: abitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico*, Armando Editore, 2021.
- Krueger DW. *Integrating Body Self and Psychological Self: Creating a New Story in Psychoanalysis and Psychotherapy*. New York, NY: Routledge Press, 2002
- Map training: *combining meditation and aerobic exercise reduces and rumination while enhancing synchronized brain activity*. Transl Psychiatry. 2016.
- Porges SW. *The polyvagal perspective*, Biol Psychol, 2007
- Shors TJ. *Mental and Physical (MAP) Training*. Neurobiol learn MEM 2014
- Spaccapanico Proietti S., *Umanizzare il Movimento. Abilitare la corporeità attraverso il Movimento Biologico*, Armando editore, Roma. 2021.
- Spaccapanico Proietti S., *Movimento e consapevolezza. Le pratiche di Mindfulness e Mindful Movement nella promozione della Salute*. Armando editore, Roma, 2022.

Sitografia

- <https://www.treccani.it/vocabolario/>
- <http://www.pedagogiadelcorpo.it>
- <https://www.danzaterapiasimbolica.it>
- <https://edisciplinas.usp.br>
- <https://www.unibs.it>
- <https://www.gestalt.it/margherita-spagnuolo-lobb-direttore/>
- <https://www.treccani.it/enciclopedia/maurice-merleau-ponty>
- https://www.humanamente.eu/PDF/rec_neurofenomenologia_furi.pdf
- <http://www.yogajournal.it/>
- <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/terapie-naturali/spiritualita/meditazione-tibetana.html>
- <https://btfp.sp.unipi.it>
- <https://www.crescita-personale.it>
- <https://www.psicoterapiaatorino.it/articoli/sei-componenti-del-benessere>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9334023/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK435830/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK435830/>

Ringraziamenti

Questo scritto giunge alla sua conclusione, come il mio percorso Universitario portato avanti per questi tre lunghi anni.

Ho avuto la fortuna, in questo lasso di tempo molto ampio, di incontrare persone meravigliose, le quali mi hanno insegnato tanto e a cui devo tanto.

Primo tra tutti il mio relatore nonché mio professore e mentore, Stefano Spaccapanico Proietti a cui va il mio più grande ringraziamento per avermi accompagnato passo dopo passo nello scrivere ogni pagina di questo progetto.

Non è stato semplice per me trovare la via da intraprendere, ma grazie a Stefano e alla sua enorme pazienza (perché vi assicuro con me ce ne vuole tanta) sono riuscita a portare a termine quest'impresa, inizialmente insormontabile.

Ringrazio i miei genitori, a cui dedico questo traguardo, per aver creduto in me prima che lo facessi io.

Senza voi e la vostra fiducia non avrei mai intrapreso un percorso universitario perché non mi sentivo all'altezza di affrontarlo e tanto meno di portarlo a termine.

Vi ringrazio perché mi avete fatto vivere questi tre anni di serenità garantendomi tutto, sacrificandovi per assicurarmi anche quello che a volte non era necessario.

Grazie a Francesca, sangue del mio sangue, silenziosa ma attenta osservatrice del mio percorso.

Sono orgogliosa di averti come sorella e spero, in un futuro non troppo lontano, di condividere con te anche un rapporto di amicizia semplice e puro.

Spero di averti reso orgogliosa in questo giorno così importante e ancora grazie per il sostegno sempre garantito; non è mancata una volta in cui non ti complimentassi con me per ogni esame superato con successo.

Grazie a tutto il resto della mia famiglia per avermi dato costante appoggio e amore.

A nonna Nina, nonna Pina, zia Alessandra, zio Marco, zio Luigi e la famiglia Nascenzi composta da zii e cugini felicemente acquisiti i quali, considero a tutti gli effetti famiglia.

Grazie anche a te nonno Peppe, perché ho sentito il tifo per me anche da lassù.

Grazie a Lisa, mia amica del cuore e promotrice di momenti indimenticabili i quali racconterò con orgoglio ai miei figli quando mi riferirò all'amicizia vera.

Voglio ringraziarti con una frase che ti descrive alla perfezione e che ti ho sempre dedicato con amore: “Sei in grado di portarmi il sole, in ogni momento di buio”.

Sei il sole che riesce a far luce nei momenti bui della mia vita anche se a volte non lo immagini neanche, nonostante la distanza, nonostante tutto e tutti.

Grazie a te, i momenti condivisi sono sempre speciali.

Ti sarò eternamente grata per il privilegio di essere tua amica. Lo custodirò per sempre con cura.

Grazie a Giorgia, la bionda più intelligente e splendida che io conosca.

Con te non c'è bisogno di troppe smancerie o effusioni, ma sono sempre stata certa di una cosa: la tua presenza e il tuo sostegno costante e taciturno.

Non hai mai mancato un'occasione per condividere momenti felici o meno con me e per questo ti ringrazio.

Grazie a Federico, amico amorevole con un cuore immenso.

Ho avuto l'incredibile occasione di conoscerti a pieno, in ogni tua sfumatura, positiva o negativa che sia, le quali ti rendono unico e stupendo.

Ammiro la tua determinazione e ti ringrazio nuovamente per essere la spalla su cui affidarmi anche nei momenti meno lucidi (vedi Valencia).

So che potrò contare sempre su di te, come tu potrai sempre contare su di me.

Grazie, infine, a Filippo e Alice ultimi componenti del gruppo “Colazione” per tutti i periodi o momenti passati insieme. Li porterò sempre nel cuore.

Durante questo incredibile percorso ho avuto il privilegio di conoscere persone e, spero, futuri colleghi a cui auguro la realizzazione di ogni sogno, proibito e non.

Il primo, importante ringraziamento va a Marta G., fedele compagna di apprendimento e fatiche.

Senza di te e alla tua incredibile dedizione allo studio, avrei rimandato a chissà quando esami impossibili, mi sarei scoraggiata davanti a libri apparentemente insormontabili e chissà forse non avrei mai raggiunto questo così tanto ambito momento.

Quindi sì, il culmine di questo percorso è anche grazie a te.

Spero di poter condividere con te ancora tanti momenti di studio e non solo.

Grazie a Cesare, che mi ha insegnato quanto è importante seguire i propri sogni anche se tutti pensano che “il tuo tempo sia finito” o “sia troppo tardi”.

Ricorderò sempre il tuo grande sorriso e la prima volta che ci siamo parlati a lezione quando con pantaloncini e maglietta blu sembravi il giocatore perfetto durante le lezioni di Calcio.

Grazie a Cassandra e Matteo i quali, anche se per poco tempo (troppo poco, direi), mi hanno fatto capire quanti sacrifici possono esserci dietro ad un semplice “pezzo di carta” e come, nonostante tante difficoltà, con la volontà che anima i vostri occhi tutto possa diventare realtà.

Spero che il vostro amore possa accompagnarvi costantemente e sarò sempre in prima fila quando festeggerete i vostri successi, perché vi assicuro che ne avrete tanti.

Ultima ma non per importanza, grazie a te Martina.

Ti ringrazio perché mi hai donato gioia, divertimento, supporto, fiducia e speranza dentro e fuori le mura di questa Università.

Mi piace definirti una “Stakanovista” e ti ammiro tanto per tutte le cose che riesci a realizzare anche in una sola giornata, ti guarderò sempre come un esempio e con occhi pieni di stima.

Spero di poter portare avanti per sempre questo rapporto d’amicizia e ti chiedo scusa se a volte non sono stata una buona amica come tu lo sei stata senza sosta per me.

Non vi nascondo che avrei voluto al mio fianco in questo momento così speciale altre persone importanti incontrate durante questo cammino, ma per cause di forza maggiore hanno scelto di non essere più presenti nella mia vita, o meglio, ho scelto io di non coinvolgerle più.

Ringrazio anche loro per ogni momento speciale e per ogni momento infelice; volendo o meno anche questi episodi fanno crescere.

Il grazie più vitale va a te, mia cara Pallavolo.

Con te ho condiviso tutto: pianti (tantissimi pianti), le mie gioie più grandi, le mie preoccupazioni più grandi e i miei sacrifici più grandi.

Sei in grado di mettermi completamente a nudo e di confrontarmi con me stessa permettendomi di crescere non solo tecnicamente ma soprattutto moralmente.

Sei logorante, sei faticosa e più volte ho pensato di abbandonarti pur di stare in pace, ma non ho mai avuto il coraggio di farlo e non so se ce l’avrò mai.

Grazie a te ho avuto il privilegio di frequentare ed incontrare tante persone le quali, posso dire con orgoglio, ormai fanno parte della mia vita.

Grazie a tutti gli allenatori, presidenti, compagne di squadra passate, presenti e future incrociate in questi dieci anni; hanno e avute lasciato qualcosa in me che va a scolpire la mia esistenza.

Grazie perché durante le mie stagioni sportive mi hai fatto incontrare Marta P., il capitano del mio cuore, l'unica allenatrice in grado di farmi crescere e un'amica sincera.

Infine, non per importanza ma per cronologia “d’incontro”, grazie per avermi fatto conoscere Francesca S.

Prima di conoscerci non ci sopportavamo e ora sono qui a ringraziare non so chi per avermi dato l'immenso dono di far parte della tua vita.

Resterai sempre il “mio” palleggiatore, quello che non riesco neanche a spiegarvi nero su bianco.

Grazie per garantirmi un porto sicuro in ogni momento di sconforto e, ormai, un punto saldo della mia vita.

Sarà difficile stare mesi senza di te ma cercherò in tutti i modi di esserti vicina nonostante ogni tipo di distanza.

Grazie perché sei la mia forza.

Nell'ultimo anno e mezzo, grazie alla fine della Pandemia mondiale, (anch'essa grande protagonista di questo percorso la quale mi ha fatto vivere il primo anno e mezzo d'Università esclusivamente davanti un computer) ho avuto l'occasione, sempre sotto consiglio del Prof. Spaccapanico Proietti, di concludere la mia esperienza formativa di tirocinio richiesta per il mio corso di studio, in una palestra, fino a quel momento a me sconosciuta: l'Ironfit.

Con il passare del tempo non si è delineata solamente una struttura dove portare a termine la mia formazione “pratica”, ma al contrario, l'inizio e la presa di consapevolezza che dietro ad una realtà seria e degna di nota ci sono altrettante persone serie e professionali.

Ringrazio, quindi, tutto lo staff a partire da Raffaele e Marco, i primi a darmi fiducia e a scommettere su di me, vi sarò sempre grata.

Grazie a Valerio, Andrea, Jacopo S. , Francesco I., Sara, Michela, Mirko, Valentina, Alberto P. ed Elena, prima di tutto gran lavoratori ed incredibili professionisti i quali sono disponibili e sempre pronti a risolvere ogni mio dubbio e preoccupazione e definibili inoltre colleghi e buoni amici quando necessario.

In queste, apparenti, quattro mura ho conosciuto due persone che auguro a chiunque di avere nella propria vita: Riccardo F. e Riccardo E.

Vi ringrazio perché siete una garanzia del divertimento, un'esplosione di gioia e ragazzi con un cuore grande.

Avete, inoltre, delle menti spettacolari, ma tendete a non mostrarle perché siete estremamente modesti.

Vi voglio un bene che non riuscite ad immaginare.

Durante questo percorso ho inoltre avuto la fortuna di rincontrare un vecchio conoscente il quale si è rivelato un amico stupendo.

Grazie Francesco C., per avermi fatto comprendere che nulla è impossibile e per la passione immensa che trasmetti in tutto quello a cui credi e porti avanti con impegno esemplare.

Ti auguro di realizzare tutti i tuoi sogni, dal più semplice a quello più complicato perché te lo meriti.

Sarò sempre lì a fare il tifo per te con tutta la voce che avrò in corpo.

A tutti i miei "allievi", assidui e costanti frequentatori delle mie lezioni che hanno avuto fiducia e mi hanno fatto sentire accolta e ben voluta, nonostante la mia scarsa esperienza e capacità.

Grazie Alberto M., Francesco P., Jacopo C., Giuditta, Francesco S. e Ilaria.

Grazie a Emiliano e Morena, i quali, oltre ad essere degli ottimi colleghi ma soprattutto amici, mi hanno insegnato il senso di sacrificio e del lavoro e mi hanno fatto conoscere la bellezza dell'indipendenza, quella tanto sudata ma estremamente gratificante.

Grazie a Roti, Marcocicc, Aniè, Mazza, Gabbo e Merli per avermi concesso di diventare vostra amica senza troppe pretese, con il semplice gusto di condividere momenti felici e spensierati.

Al ricordo di Ancona, assocerò sempre il vostro senso di amicizia puro e semplice, ma estremamente profondo.

Ringrazio le famiglie Dimonte, Manna, D'Auria e prole.

Ho riportato la dicitura ormai tipica per ogni occasione, come piace tanto a noi.

Grazie perché siete e sarete sempre la mia e la nostra seconda famiglia acquisita.

Grazie, infine, a tutte le persone che non ho citato, ho scordata o che hanno fatto parte della mia vita fino ad ora.

La mia persona è il risultato della fortuna che ho avuto nell'incontrarvi.

Ragiona sempre con il cuore Vale, te lo sei ripromesso.

Condividi con quante più persone possibili le tue conoscenze, ma soprattutto la tua passione.

L'unico augurio che ti faccio è quello di trasmettere a chiunque come guardare il Movimento e tutte le sue parcellizzazioni annesse: con il più puro sguardo d'amore e riconoscenza.