

A.E.D.



Marcella Nusiner

Il metodo di rilassamento di Jean Bergès e le visualizzazioni nella rieducazione della scrittura

IL TRAINING AUTOGENO DI SCHULTZ

Il T.A. è una tecnica di rilassamento messa a punto dal medico tedesco J.H. Schultz (Gottinga 1884 - Berlino 1970) alla fine degli anni '20.

Il T.A. significa: allenamento (training) che si genera da sé (ghenòs - autòs).

Il T.A. è un metodo di auto-distensione attraverso il quale, il soggetto, in concentrazione mentale passiva, modifica situazioni psichiche e somatiche a livello del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca, polmonare e dello stato di coscienza.

La tecnica si basa sulla ripetizione di 12 formule verbali più una di proponimento, riguardanti la percezione del proprio corpo: con gli occhi della mente si osservano queste formule come spettatori passivi e distaccati.

Il T.A. non utilizza la volontà cosciente, ma un abbandono interiore a determinati esercizi di rappresentazione che si modulano con una difficoltà crescente.

Man mano che si procede all'allenamento, si raggiunge uno stato simile all'essere immersi in un bagno caldo, con il capo, però, gradevolmente fresco. L'immagine più rispondente, secondo Schultz, è quella del Fusijama.

Ciascun individuo ha il suo T.A., proprio come ciascuno ha la sua grafia.

Le formule vanno ripetute mentalmente almeno 10 volte, precedute dalla respirazione addominale.

La POSTURA può essere supina, con il capo leggermente sollevato da un cuscino, gli avambracci leggermente flessi con i palmi rivolti in giù, arti inferiori non incrociati. Oppure, seduti su una poltrona con uno schienale alto; la schiena aderente, le braccia

appoggiate, le mani non si toccano, le gambe non incrociate. Noi, come rieducatori della scrittura, adatteremo questa.

L'AMBIENTE deve essere tranquillo; se il soggetto ha freddo, mettere a disposizione una coperta.: ABBIGLIAMENTO: raccomandare indumenti comodi.

Gli occhi preferibilmente chiusi e la mascella rilassata.

Le formule sono:

1. Calmo, tranquillo, piacevolmente rilassato *(calma)*
2. Il mio braccio dx è pesante
3. Le mie braccia sono pesanti *(peso)*
4. Le mie gambe sono pesanti
5. Il mio corpo è pesante
6. Le mie braccia sono calde
7. Le mie gambe sono calde *(calore)*
8. Il mio corpo è caldo
9. Il mio cuore batte calmo e regolare *(cuore calmo)*
10. Il respiro è calmo e regolare *(mi respira)*
Il respiro mi respira
11. Il mio plesso solare irradia calore *(plesso solare caldo)*
12. La mia fronte è piacevolmente fresca *(fronte fresca)*
13. Proponimento

Al termine, si devono sempre eseguire gli esercizi della RIPRESA, che consentono di passare da un atteggiamento passivo ad uno attivo, quotidiano. Ciò è molto importante.

La ripresa si compone di tre momenti. Si invita il soggetto a:

- 1) flettere braccia e gambe
- 2) respirare profondamente alcune volte
- 3) aprire gli occhi

Il T.A. può essere eseguito in sedute individuali o di gruppo.

Per completare questo ciclo di esercizi (gli esercizi inferiori del T.A.) sono necessari almeno 4 o 5 mesi di allenamento.

SCHEMA DELLA SEDUTA

LA CALMA

Dopo un primo momento di accoglienza, invitiamo il soggetto a prendere la posizione appropriata al training, a chiudere gli occhi, a respirare con l'addome e gli suggeriamo di disporsi mentalmente in un atteggiamento di calma.

La formula "Calmo, tranquillo, piacevolmente rilassato" non è in realtà una vera e propria formula, ma Schultz la considera una porta di ingresso agli esercizi che seguiranno.

Rappresentarsi mentalmente e nel miglior modo possibile la formula della calma, determinerà uno stato psicologico di particolare interesse ed utilità man mano che si procederà con l'apprendimento degli esercizi.

Inizialmente la rappresentazione di calma può essere vissuta con un certo distacco, come "parola," "pensiero," ecc., ma, man mano, farà affiorare risonanze emotive e psichiche che potranno offrire al soggetto e al terapeuta indicazioni utili sul tipo di immaginazione interiore e sulle possibilità ricettive profonde.

E' indispensabile, per la buona riuscita dell'esercizio, che la ricerca delle formule non sia legata in alcun modo a un impegno volontario: voler sopprimere idee collaterali o pensieri parassiti, renderebbe vano il risultato. E' necessario, invece, trattenersi il più possibile legati all'immaginazione della formula **LASCIANDO** che accada e non **VOLENDO** che accada.

Per eseguire bene questa formula ci vogliono almeno due settimane di ripetizione giornaliera per tre volte. E' inoltre necessario scrivere ogni volta che si esegue l'esercizio il cosiddetto "protocollo" cioè una breve descrizione di ciò che ci è accaduto. Durante la seduta il terapeuta ripete al soggetto "Calmo, tranquillo, piacevolmente rilassato" nelle modalità sopra indicate, aspetta due-tre minuti osservando le eventuali contratture e tensioni del soggetto, quindi propone gli esercizi della ripresa.

Si commenta insieme.

Questo schema si ripete per tutti gli incontri.

LA PESANTEZZA

Dopo il primo momento di accoglienza, il soggetto si siede sulla poltrona, adotta la necessaria postura per il T.A., chiude gli occhi, esegue la respirazione addominale e il terapeuta gli dice "Calmo, tranquillo, piacevolmente rilassato" e quindi si entra nel vivo

degli esercizi: "Il mio braccio destro (sinistro per i mancini) è pesante".

Si propone la pesantezza prima al braccio dominante. Perché solo un braccio? Perché Schultz dice che tanto è più piccola la parte del corpo in cui ci si concentra, tanto più il rendimento è favorito. Con il procedere dell'allenamento si realizza spontaneamente la diffusione e la generalizzazione del senso della pesantezza.

La generalizzazione della pesantezza si svolge spontaneamente senza interventi volontari in una sorta di trasposizione psicologica .

Un chiaro esempio ci viene dall'espressione grafica: la scrittura infatti non si localizza solo nella mano destra o sinistra, ma può essere eseguita anche con l'altra mano, con il piede e con la bocca. Quindi, si evidenzia un'intima integrazione fra centro e periferia, espressione dell'unità biologica.

La seduta prosegue con le modalità previste: osservazione da parte del terapeuta durante l'esecuzione dell' esercizio, esercizi della ripresa, commento insieme.

Le rimanenti formule della pesantezza (vedi schema precedente) saranno proposte ad un intervallo di almeno una settimana una dall'altra, introdotte sempre dalla formula della calma e in rigorosa successione. Completato il ciclo, la parola "PESO" evocherà da sola la sensazione diffusa dei muscoli di tutto il corpo piacevolmente rilassati e non più in tensione, accompagnati da una sensazione di calma e benessere. Per ottenere questo risultato occorrono almeno 4 settimane di esercizi diligentemente eseguiti.

Per noi rieducatori della scrittura il T.A. si ferma qui. La distensione che si ottiene con l'esecuzione degli esercizi della calma e della pesantezza si evidenzia nel miglioramento delle prestazioni nelle sedute di rieducazione, nella diminuzione del dolore e della tensione agli arti, spalle, nuca, nel miglior autocontrollo e contatto con se stessi.

IL RILASSAMENTO TERAPEUTICO SECONDO J. BERGES

Il rilassamento ideato da Bergès (Tolosa 1928 - 2004) viene utilizzato per rispondere soprattutto alle problematiche del bambino, ma anche dell'adulto.

Questo tipo di rilassamento è indicato nei disturbi psicomotori (paratonie, debilità motoria, stati di tensione, ...); nel trattamento della dislessia, disgrafia e in genere nei disturbi grafomotori.

Bergès ritiene che il modo migliore per applicare il suo metodo sia quello di eseguire la seduta in una grande sala con 5 o 6 bambini.

Ogni 2 o 3 bambini (non necessariamente allo stesso livello di percorso o di età) ci sarà un solo terapeuta che si prenderà cura di ognuno di loro durante tutta la durata del trattamento.

Nonostante la presenza del gruppo, la relazione è individuale per ciascun paziente, in quanto il terapeuta si avvicina di volta in volta al singolo soggetto parlandogli sottovoce. Non si può parlare di tecnica di gruppo o individuale perché la relazione non è riservata ad un solo soggetto, ma divisa con gli altri durante la cura, pur proponendo il percorso terapeutico al singolo.

Le sedute con il terapeuta sono settimanali, la durata di una seduta è di circa 10 minuti e nel tempo diventa più lunga; l'esercizio va ripetuto ogni giorno a casa. La cura dura 6-9 mesi, ma può prolungarsi fino a 2 anni.

In genere questo rilassamento si esegue distesi, la sedia del terapeuta non sarà di fronte al bambino, ma lo schienale sarà all'altezza della testa del bambino per evitare che durante l'esercizio gli occhi del bambino incontrino quelli del terapeuta, perché potrebbero deconcentrarlo.

Prima di iniziare il trattamento, il terapeuta e il bambino si incontreranno e gli verrà spiegato che il rilassamento è un modo di conoscere meglio sé stessi e una possibilità diversa di reagire alle emozioni.

Ogni seduta ha uno schema fisso:

1) Fase iniziale della distensione

Si chiede al paziente di distendersi, di chiudere gli occhi, di guardare dentro di sé, di respirare tranquillamente e quindi di cercare un'immagine, un quadro, un ricordo che evochi calma e tranquillità.

Solo durante questo primo momento e nella prima seduta il terapeuta rimane vicino al bambino, lo guarda e gli sorride se lui apre gli occhi. Il terapeuta ripete 3 o 4 volte "Calmo, tranquillo, guarda l'immagine nella tua testa"

2) Fase specifica su una parte del corpo

La parte trattata viene toccata, denominata e mobilizzata così il paziente potrà percepire il limite tra tensione e distensione.

La PRIMA SEDUTA riguarda la distensione del braccio dominante.

Il terapeuta tocca, nominandoli: spalla, braccio, gomito, avambraccio, polso e mano. Il terapeuta dice "La tua spalla, il tuo braccio ... sono calmi, rilassati".

Si osserva un po' di silenzio nel corso del quale il bambino cerca, trova, o ritrova il suo braccio.

Dopo qualche secondo, il terapeuta tocca nuovamente, muto, le varie parti del braccio.

Quindi il terapeuta dice: "Io muovo il tuo braccio dolcemente per permetterti di controllare quali sono le parti ancora tese e quali no. Non aiutarmi"

Il terapeuta muove le articolazioni una a una: polso, gomito e spalla, lentamente, senza ampi movimenti.

Quindi rimette il braccio sul piano del lettino "Ecco il braccio è calmo, prende peso,

prende importanza, scende pesantemente sul lettino. Il tuo braccio è tranquillo".

3) Fase della ripresa

Si chiede di:

- abbandonare l'immagine di calma e l'attenzione sulla parte trattata
- flettere braccia e gambe
- respirare a fondo e aprire gli occhi.

Il terapeuta domanda come è andata.

SEDUTE SEGUENTI

Nella seconda seduta si propone il rilassamento dell'altro braccio; ora il terapeuta mostra al bambino il suo proprio braccio rilassato.

Il terapeuta distende sul tavolo il suo avambraccio. Terapeuta e bambino sono seduti vicini.

Prima chiediamo al bambino di sollevare il nostro braccio non disteso e lui noterà come è facile sollevarlo, come è frenata la caduta.

Poi noi chiudiamo gli occhi, entriamo in rilassamento e chiediamo ancora al bambino di sollevarlo.

Il nostro braccio pesa molto e va giù di colpo.

Perché tutto questo? Perché il bambino si rassicura sul fatto che anche il terapeuta esegue questi esercizi e può concretamente osservare la differenza tra tensione e distensione.

Dopo, il bambino disteso sul lettino, sarà invitato a distendere il suo braccio che verrà nominato nei diversi segmenti, toccato, ma non mosso. Alla fine si farà la ripresa.

Nella terza seduta si suggerisce il rilassamento delle due braccia. Da allora, sono nominate "le braccia".

Le braccia sono calme, distese, devono diventare un tutt'uno.

Il terapeuta tocca le due braccia insieme e le muove una dopo l'altra. Le braccia rilassate scendono pesantemente.

Bergès, dopo aver messo l'accento e l'attenzione sul rilassamento di ogni segmento corporeo, giunge a considerare le due braccia integrate, un tutt'uno, un insieme omogeneo, solido e forte in un luogo preciso e reale.

In questa seduta vi è una anticipazione di quello che è il concetto fondamentale di Bergès, cioè la GENERALIZZAZIONE: dal segmento al tutto.

Nelle sedute successive si considereranno, con le stesse modalità, la distensione di:

- gamba dominante
- altra gamba
- entrambe le gambe
- i due glutei
- il dorso
- la nuca, il collo, la mascella
- respiro (movimento e ritmo)
- plesso solare
- calore
- viso
- occhi
- fronte fresca

Per noi rieducatori della scrittura sono interessanti le indicazioni di rilassamento che Bergès ci dà sul rilassamento del dorso e del respiro.

DORSO

Il rilassamento del dorso comprende 2 fasi.

- Prima fase: localizzare il dorso.

Per il bambino è difficile conoscerlo, sentirlo, rappresentarlo e raffigurarlo, perché non lo vede.

Si può dire che ci sono 2 fasce di muscoli: "in lunghezza" (dalla cintura alle spalle), e "in larghezza" (dalla colonna vertebrale verso l'esterno).

Possiamo aggiungere che il dorso unisce i muscoli delle membra inferiori al collo, alle spalle, alle braccia.

Il dorso è una giuntura. Possiamo aggiungere "il dorso è calmo, tranquillo, si allunga, si allarga, si rinforza. Il dorso è una giuntura rilassata".

- Seconda fase: il dorso è in continuità con le articolazioni

Il terapeuta porrà al bambino dei semplici esercizi.

Il terapeuta è dietro il bambino, che è disteso, e gli toccherà leggermente le spalle con un movimento alternato. Una spalla su e una spalla giù.

Questo movimento leggero si comunica al dorso e dal dorso al bacino in continuità.

Sottolineiamo spesso che più il dorso è disteso, più la respirazione è addominale.

IL RESPIRO

Nel corso delle sedute il bambino ha già sperimentato che il rilassamento è legato a un certo tipo di respirazione. Ora il terapeuta pone l'attenzione sul respiro in modo diretto : "Nel tuo corpo, questo insieme calmo, pesante e solido, la tua respirazione è tranquilla, leggera, il respiro scorre liberamente".

Il terapeuta, dopo avere avvertito il bambino, pone la sua mano sull'addome del bambino per rendere la respirazione più concreta e presente e per fargli prendere più coscienza del carattere addominale.

Ora l'attenzione è concentrata sul movimento del respiro.. Movimento simile ad una barchetta sulle onde del mare.

In una seduta successiva si prende in considerazione il ritmo respiratorio: "La respirazione è calma e regolare. Pensa alla tua respirazione come ad un'onda che viene e va sulla spiaggia, o come il pendolo di un orologio."

Per concludere, Bergès considera 4 fasi del rilassamento:

1 - Tempo tonico

Sono le sedute legate alle singole parti del corpo. Attraverso la generalizzazione, si arriva all'unità della persona (rilassamento delle braccia, gambe, glutei, dorso).

2 - Tempo respiratorio

Si pone l'attenzione sulla realtà della respirazione; sul fatto che si tratta di un ritmo, sulla globalità della respirazione come fattore dell'unità del corpo, sul rallentamento progressivo del ritmo respiratorio.

(rilassamento del respiro)

3 - Tempo addominale

Localizzazione e allentamento della tensione nel plesso solare che, una volta disteso, produce un piacevole calore.

Il corpo ha un interno e vi è una continuità, una unità tra il dentro e il fuori (rilassamento del plesso solare, calore).

4 - Tempo terminale

La fronte è fresca in opposizione all'unità del corpo caldo.

Il corpo è un'unità calma, pesante, ritmata, calda, presente, reale, mentre il capo può osservare a distanza, sentire, valutare, modificare, anticipare, progettare, immaginare (rilassamento del viso, occhi, fronte fresca).

Il bambino può così osservare il suo corpo nella sua globalità, nel qui ed ora, come se fosse uno spettatore in una postazione più alta.

ESERCIZI di VISUALIZZAZIONE

Le visualizzazioni, cioè le rappresentazioni mentali di situazioni rilassanti, spingono il bambino ad identificarvisi ed a rafforzare energia positiva, vitalità profonda, autostima, ecc. Possono aumentare la stabilità emotiva favorendo la percezione di solidità interiore. Ciò consolida progressivamente, in modo significativo, le sue capacità intellettuali e creative.

Dopo ogni visualizzazione, bisogna far eseguire gli esercizi della ripresa.

Esempi:

PIUME di TENSIONE

“Immagina delle piccole piume, morbide, grigie, che volano via un po' alla volta con ogni espirazione dalle zone in cui avverti una tensione. Osserva le piume mentre si staccano soprattutto dalle spalle, dalla nuca, dallo stomaco e dagli occhi.”

Per aiutarlo a sentire “LA PESANTEZZA”.

Il bambino, in piedi, stende il braccio con il palmo rivolto verso l'alto. Chiude gli occhi.

“Immagina di tenere qualcosa di molto pesante nella tua mano. Chiudi le dita e senti com'è. Pensa al tuo braccio e alla tua mano, come se qualcosa di molto pesante lo trascinasse verso il basso. Il tuo braccio è pesante, sempre più pesante, scende verso il basso.” Aspettare 10 secondi e osservare la reazione del bambino."Ora smetti di immaginare che il tuo braccio è pesantemente tirato verso il basso. Ora pensa al tuo braccio: non è più pesante, ma rilassato ."

Sulla PAURA

Far parlare il bambino della paura, di ciò che gli fa paura. Fargli disegnare la paura PRIMA del rilassamento e DOPO il rilassamento.

FARFALLE

Occhi chiusi.

Rilassamento.

Rilassare il viso.

“La tua fronte è liscia come un lago tranquillo, dietro le tue palpebre chiuse ci sono delle farfalle.

Di che colore sono le farfalle? Che cosa fanno?

Ora lascia che dalle tue narici entri l'aria fresca ed esca quella calda.

Immagina di camminare su un prato vicino alle farfalle che volano; sulle spalle hai uno zaino, nello zaino puoi mettere tutte le preoccupazioni.

Quando vuoi puoi lanciarlo via, lontano.

Ora sei leggero come una di quelle farfalle, puoi volare insieme a loro.

Godi questa sensazione e prenditi il tempo che vuoi per guardare, ascoltare, toccare, odorare.

Saluta le tue amiche farfalle e torna qui.”

La CASCATA di LUCE BIANCA

Una bella cascata di luce bianca sta entrando in noi dalla sommità della testa. Sentiamo la sua energia lieve e benefica che si spande sul viso, sul collo, sul mento. La cascata di luce bianca continua a spostarsi entrando e uscendo dal torace e dalle spalle. Scende lungo le braccia e le mani portando con sé ogni tensione che abbiamo trattenuto nel corpo. La luce bianca continua a fluire nell'addome, scende nelle gambe, nei polpacci, nelle caviglie, nei piedi ed esce dalle dita dei piedi portandosi via ogni tensione. Ora siamo immersi nell'energia positiva e lasciamo che questa energia ci sommerga.

SIMBOLO di PACE

Chiediamo ai bambini di pensare ad un oggetto che rappresenti bene la sensazione che provano quando sono rilassati.

Chiediamo loro di raffigurarsi questa immagine nella mente e di trattenerla: cavallo, nuvola, stelle, arcobaleno, gocce, ecc.

Poi possono disegnarla.

Questa è una chiave per accedere al personale spazio interiore di quiete.

DISTACCO DALLE EMOZIONI NEGATIVE

Occhi chiusi e respirazione addominale.

Il compito dei ragazzi è quello di concentrarsi sulla zona indicata dal terapeuta.

Si comincia dai PIEDI. Come sono? Rilassati? Stanchi? Come li sentite?

Prendete coscienza delle GAMBE: polpacci, ginocchia, cosce, osservando se avete tensione o disagio.

Osservate i GLUTEI: notate tensione o disagio?

Avete rabbia, frustrazione, tensione nel TORACE?

SCHIENA e SPALLE

BRACCIA, GOMITI, POLSI e MANI

COLLO e MASCELLA

Portate la vostra consapevolezza su muscoli del VOLTO, fronte e testa. Disagi?

Ora che avete fatto l'inventario di tutto il corpo, scegliete una zona sulla quale concentrarvi.

Ora costruite a vostro piacere una SCATOLA in cui potete mettere tutte le immagini, parole, persone, ricordi... che si sono accumulati nel nominare le parti del vostro corpo.

Collocate la scatola vicino a voi.

Ora ditevi: "In questo momento potrei sentirmi perfettamente bene, se non fosse per" e lasciate che ogni immagine, parola, persona, ricordo accumulato nel corpo cominci ad emergere uno alla volta.

A mano a mano che compaiono le immagini, mettetele nella scatola senza critiche o spiegazioni, continuate così finché non avrete fatto spazio in voi stessi.

"In questo momento mi potrei sentire perfettamente bene se non fosse"

Ora chiudete la scatola con il coperchio e chiedete ad un amico di eliminare la scatola e il contenuto in modo che sia benefico per la terra.

Osservate ora come vi sentite. Siete riusciti a fare spazio in voi stessi?

Assaporate questa sensazione e tornate qui.

ESERCIZI SULLA RESPIRAZIONE

1. Scopri la tua respirazione

L'aria entra dalle tue narici o dalla tua bocca?

Le tue narici respirano con la stessa intensità e la stessa forza?

Cosa si muove in te quando respiri?

Posa la mano sul petto, sulla pancia

Il tuo respiro è lungo, corto, ritmato, regolare o irregolare?

L'inspirazione è più lunga dell'espiazione o viceversa?

L'aria è più calda quando entra o quando esce?

2. Concentrati sulla tua respirazione

L'aria entra, è l'inspirazione.

L'aria esce, è l'espiazione.

Quando entra, l'aria riesce subito.

Appena uscita, rientra di nuovo.

Quando l'aria è uscita, senti il bisogno d'aria

L'inspirazione chiama l'espiazione e l'espiazione chiama l'inspirazione, come le onde del mare che vanno e vengono continuamente.

Lasciati cullare dal tuo respiro, come ti lasceresti cullare dal ritmo del mare.

Respira con calma

Senti l'aria che entra dalle tue narici: è fredda e secca.

Quando riesce, è calda e umida

L'aria entra e riesce

3. Per aiutare la respirazione addominale

L'aria entra dalle narici, la pancia si gonfia e si riempie.

L'aria esce dalle narici, la pancia si sgonfia e si svuota.

La tua pancia è come una forza, un motore, che da vita al tuo corpo, portandogli l'aria di cui ha bisogno.

RESPIRAZIONE DEL BENESSERE

Il bambino è seduto sulla poltrona ad occhi chiusi.

Il terapeuta dice.

"Senti tutto il tuo corpo che riposa. Lascia le tue mani e i tuoi piedi tranquilli. Ora con l'aiuto del tuo respiro, lasceremo andare via le tensioni e le sostituiamo con il rilassamento e il benessere.

Prova a sentire il tuo respiro, senti l'aria che entra nel tuo corpo e poi lo lascia, come un'onda che prima sale sulla spiaggia, poi torna indietro nell'oceano. Come l'onda porta via la sabbia per restituirla all'oceano, senti il tuo respiro che porta via le tensioni dal tuo e ti restituisce calma e tranquillità.

Mentre il tuo respiro esce fuori, lasciati andare, senti che ti rilassi e che questa sensazione di rilassamento diventa sempre più forte e sempre più profonda.

Ora senti il tuo respiro leggero e sciolto che ti aiuta a rilassarti sempre di più."

Per far diventare il bambino consapevole del suo respiro, invitarlo a:

- soffiare sulle bolle di sapone
- soffiare sulla carta
- soffiare sulla fiamma della candela.

BIBLIOGRAFIA

Schultz J.H. Il training autogeno Vol. I Feltrinelli, 1968

Testo fondamentale per conoscere il metodo di autodistensione, che in concentrazione psichica si rivolge a particolari sensazioni somatiche. Possono essere modificate con l'apprendimento graduale degli esercizi proposti dall'autore. Quella di Schultz è una tecnica che, oltre ad essere rapida nei risultati, è di semplice esecuzione.

Bergès J., Bounes M. Il rilassamento terapeutico del bambino Masson Italia Editori, 1978

Gli autori propongono una tecnica di rilassamento basata sull'educazione del tono muscolare, attraverso la relazione terapeuta/bambino.

Il percorso terapeutico introduce progressivamente il rilassamento dei vari segmenti corporei, giungendo ad una fase di "generalizzazione" in cui i segmenti vengono integrati in una unità.

Camerini G.B., Caffo E. Clinica della psicomotricità e del rilassamento Guerini, Milano 1991

I contributi raccolti in questo volume riflettono il percorso evolutivo compiuto, negli ultimi 20 anni, dalle scienze che si occupano dello sviluppo infantile e dei suoi disturbi, in particolare del ruolo del corpo nella relazione terapeutica e nella pratica clinica, sia nella dimensione evolutiva che riabilitativa.

Ambrosini C., De Panfilis C., Wille A.M. Corporeità e azione nella costruzione dell'identità Xenia Ed., Milano 1999

Il movimento è strumento di conquista e di difesa, ma anche di comunicazione e apprendimento. Attraverso esercizi simbolici e pratici, il bambino acquista fiducia in sé e nelle sue capacità.

Ajuriaguerra J. de Manuel de psychiatrie de l'enfant Masson, Paris 1974