

A.E.D.



## Yoga e Rieducazione della Scrittura

di Antonella Roggero

Crescere un bambino spontaneo significa maturare un adulto autentico.

Le esperienze, soprattutto la lettura che di queste l'adulto, il mediatore, porge al bambino, sono il primo educatore.

Le leggi universali, guida delle regole sociali, rappresentano infatti la base dello sviluppo psicologico e della maturazione dei centri cerebrali preposti alla motricità, espressione del comportamento affettivo/volitivo del bambino.

Il controllo, l'organizzazione, la previsione, che prevedono la conoscenza dello schema corporeo in relazione all'ambiente e dell'ambiente in relazione allo schema corporeo, si pongono in questo incontro educatore-bambino come parametri necessari a crescere veri uomini.

L'uomo 'vero' è in un continuo precario equilibrio tra l'asserzione della sua istanza individuale e il rispetto di quelle sociali.

La maturazione ontogenetica del cervello prevede proprio questo iter in cui il funzionamento di ogni area cerebrale viene integrata attraverso il connessionismo nel fenomeno della complessità, espressione di una visione olistica che tiene conto dell'apporto di informazioni che parlano linguaggi diversi e utilizzano codici diversi (si pensi alle recenti scoperte sull'integrazione sensori-motoria).

Fin dal primo movimento il bambino incontra il corpo dell'utero materno, poi la culla, poi lo spazio della casa, spazi che, opponendo il loro limite e offrendo la loro opportunità, promuovono una motricità organizzata e finalizzata: le reazioni diventano azioni, le contrazioni muscolari lasciano spazio al giusto tono muscolare.

Fin dai primi giorni una sorta di motilità quasi dionisiaca, che coinvolge tutto il corpo e risponde a quella che Pophal ha definito 'volontà inconscia in forma di movimenti', deve trasformarsi nella necessità di agire scelte e decisioni guidate da un'intenzione.

L'intenzione non è solo quella che tutti siamo abituati a individuare nella volizione del cervello adulto, ma è 'entelechia', ciò che porta con sé il proprio fine, l'energia che spinge il bambino a svilupparsi secondo una coscienza organica (spontaneità) e l'adulto a riconoscere il proprio scopo sulla terra secondo una coscienza di ordine superiore (autenticità).

Nell'organismo in formazione tutto concorre a che ciò avvenga sul piano della motricità e dello sviluppo cognitivo.

Funzioni elementari legate all'attività del primo cervello come l'omeostasi regolano la dualità continua tra restare sé e divenire sé.

Restare sé vuol dire non superare i vincoli del proprio sistema interno organico e psichico,

divenire sé significa sviluppare (su un piano psichico) e far maturare (su un piano organico) tutte le possibilità che realmente possediamo.

Restare sé è non soccombere all'incontro con un batterio, divenire sé significa fare memoria di quell'incontro e imparare qualcosa per attuare un cambiamento (la stessa immunità è memoria che ci impedisce di riammalare).

In pratica nella stessa motricità si vanno ad affinare, a rendere precisi, gesti che poi devono rientrare nella scioltezza della motricità più generale.

Il bambino impara a muovere indipendentemente dal braccio l'avambraccio, la mano intorno al polso, le dita della mano che impegna nei gesti più fini dell'iscrizione, ma, se non reintegra tutte queste competenze motorie nella mobilità generale, non avrà mai un gesto sciolto, collegato, fluido.

Riflettendo su queste considerazioni non posso che vedere con stupore la concordanza tra le conoscenze più attuali delle neuroscienze sul controllo del movimento, percezione e emotività e la successione, così come è stata suggerita da Ajuriaguerra, dalla Gobineau, da Oliveaux, degli esercizi di rieducazione della scrittura e il lavoro corporale dello yoga.

Nello yoga il senso del movimento non prescinde mai dalla coscienza della condizione generale del corpo. E così le tecniche rieducative della scrittura sollecitano dapprima il bambino a considerare la sua posizione nello spazio, l'orientamento dell'asse del corpo, del capo, la sua condizione generale di tensione muscolare, il respiro.

Un eutono generale è la base neurofisiologica di una motricità coerente, dello sviluppo di una buona forza muscolare.

La forza di contrazione muscolare dipende dalla lunghezza delle fibre muscolari e dalla sollecitazione nervosa, ossia dalla frequenza e intensità degli impulsi nervosi che arrivano al muscolo.

Così se gli impulsi sono troppo ravvicinati o troppo intensi e prolungati nel tempo, il muscolo, per il fenomeno dell'accoppiamento meccanico, non riesce a tornare a riposo, rilasciato, ma resta contratto.

Ogni nuovo gesto non è quindi 'nuovo' poiché origina da una memoria di contrazione muscolare. Abbiamo tutti, a una certa età, consapevolezza di come non riusciamo a estendere le gambe alla verticale, mentre siamo coricati sul dorso. Sollecitati a fare ciò sentiamo la fatica del peso delle gambe, che restano inclinate. Questo è un esempio di memorie muscolari che impegnano in una perenne contrazione i muscoli flessori, per gli impliciti di paure, difese, chiusure.

Siamo difesi e chiusi fin da bambini quando non siamo in grado di rispondere alle situazioni perché ci mancano le 'competenze' per farlo o reputiamo che quelle che abbiamo non siano all'altezza.

Iniziamo a mantenere queste memorie fin da bambini, quando la paura, la vergogna, l'ansia condizionano il nostro agire. Le memorie psichiche implicite diventano le memorie muscolari che diventano le resistenze comportamentali, le rigidità delle chiusure o le contrapposizioni della caparbieta e dell'aggressività o le ipotonie delle lentezze e dell'iperadattamento del bambino. In quest'ultimo caso le vivenze del bambino possono, in un ambito costituzionale predisposto, promuovere una scadente stimolazione nervosa alla contrazione muscolare che resta ipotonica, poco reattiva e partecipativa rispondendo su un piano comportamentale ad una certa oralità e al bisogno di dipendenza.

La muscolarizzazione, infatti, con il suo sviluppo e il suo tono, prelude all'autonomia e alla determinazione di sé della persona: pensiamo alla stazione eretta che allontana dalla madre terra, alla camminata che allontana dalla madre, dall'ambiente familiare, alle braccia che accolgono o che allontanano.

Lo yoga lavora su questa memoria muscolare semplicemente chiedendo al bambino di sentire il proprio corpo. I bambini possono essere sollecitati ad avvertire le loro tensioni facendo loro contrarre un braccio e chiedendo loro di ascoltare la sensazione che nasce dal braccio non contratto. La differenza, per quanta resistenza possa esserci nel braccio libero, è sempre, direi, vincente, tale da far comprendere al bambino come può sentirsi quando è più rilasciato rispetto a quando è teso.

Il recupero di questo stato muscolare più libero può essere indotto come memoria di uno stato di benessere, stato che non dipende da fattori esterni, ma che il bambino possiede, che può recuperare in ogni momento semplicemente disarmando le contrazioni che avverte.

Su un piano psichico l'aver contattato una sensazione di piacevolezza e di benessere fisico come 'telo di fondo naturale' richiama la possibilità di poter gestire le emozioni semplicemente guardandole come contrazioni di uno stato mentale libero e tranquillo. Si suggerisce al bambino la visione di una stoffa liscia, vellutata, morbida, su cui si possono formare delle pieghe.

Quelle pieghe sono le tensioni muscolari e le tensioni emotive, ma 'di fondo' quel tessuto è liscio, basta lasciare andare le pieghe.

Così le sincinesie vengono avvertite perché in ogni postura o asana proposto si richiama il bambino a porre attenzione a tutto il corpo, alla globalità. Richiamare in continuazione alla sensazione della globalità significa dare spazio al bambino, respiro, renderlo capace di agire nella totalità della situazione.

Le sincinesie sono attività muscolari parassite che implicano l'attivazione di muscoli non finalizzati alla realizzazione del gesto richiesto (qui l'asana). Esse si determinano proprio perché il bambino utilizza parti del corpo che potrebbero restare a riposo, ad esempio contrae la spalla destra quando gli abbiamo chiesto di alzare solo la sinistra.

Su un piano psichico ciò significa fare riferimento a dati, memorie, utilizzare informazioni che non sono dirimenti per la soluzione di un problema, anzi possono essere fuorvianti o incentivo di minor possibilità di concentrazione, uno spreco di energia.

Sul piano fisico significa gestire le emozioni, in particolare le reazioni viscerali e comportamentali che l'emotività sollecita (reazioni gastro-coliche, respiratorie, cardiocircolatorie, di visus, fuga, evitamento).

Lasciare queste contratture inefficaci sarà sinonimo di risposte congruenti, in sintonia con la ricerca di una stabilità dinamica del comportamento.

Con lo yoga il maestro suggerisce più volte che non è importante che cosa si raggiunge, cioè ad esempio non è importante arrivare a qualsiasi costo a toccarsi le punte dei piedi con le mani, ma è importante 'come' lo si fa.

Il richiamo al 'come lo si fa' induce nel bambino l'attenzione allo sforzo che sta impiegando e, dato che il maestro suggerisce di non fare sforzi, egli sentirà che potrà semplicemente lasciarsi andare con le braccia verso la terra, modo naturale di collaborare con la legge della gravità, sfruttandola attivamente, e le mani automaticamente si avvicineranno di più ai suoi piedi.

Sul piano psichico l'evidenza di questo insegnamento conduce inevitabilmente il bambino a utilizzare le proprie risorse naturali, energetiche, intellettive, affettive, riconoscendo ancora una volta l'importanza dell'autenticità del suo essere come espressione della realizzazione della sua biotipologia (costituzione, temperamento, carattere).

Sul piano neurofisiologico il lavoro dello yoga agevola l'attivazione di quei circuiti sottocorticali in cui i gangli della base, per un controllo più cognitivo e motivazionale (collegamenti con limbico e cortecce superiori di tipo associativo), il cervelletto, per

un'organizzazione più specificamente tecnica del movimento (influenze spinali e del tronco encefalo), concorrono alla melodia cinetica, così tanto cara a Lurija, melodia cinetica che è la base della fluidità del gesto come le ultime rivelazioni della scienza (Rizzolatti) hanno dimostrato.

Per quanto riguarda il respiro, lo yoga non interviene insegnando tecniche di respirazione, ma spinge il bambino a constatare la naturalezza del proprio ritmo respiratorio, quello che emozioni e affetti possono invece rompere, snaturare.

Così si chiede al bambino di osservare dove e come respira. Capirà da sé che non muove il ventre respirando perché la sua pancia è contratta, allora basterà rilasciarla.

Certo farlo respirare profondamente e poi più superficialmente può aiutarlo a comprendere la potenzialità del suo apparato respiratorio (capacità intellettuale/affettiva) ma occorre poi sempre ricondurlo a sentire quel che accade in lui per lasciare che tutto avvenga.

E' buona cosa che il bambino abbia l'implicita consapevolezza che non c'è nulla che gli viene imposto o che corregge qualcosa di sbagliato in lui. Dovrebbe avere la certezza che lui è giunto a sentire che respirare nella pancia lo rende più libero, più tranquillo, lo fa stare meglio.

Il maestro è colui che lo aiuta a far luce sulle sue possibilità, affinché queste si esplicitino, il bambino non ne dipende, non è un orologio che gli adulti regolano secondo il loro tempo/desiderio.

Questo approccio restituisce al bambino grande fiducia in sé perché egli apprende così che può risolvere i problemi da solo, che è in grado, capace di affrontare le cose, che il suo corpo gli viene incontro, è uno strumento docile che, se rispettato, lo aiuta, lo ripaga, gli dà forza.

Questo sentire il corpo come 'amico' è importante soprattutto nei bambini che hanno avuto pochi incontri con la loro fisicità, una fisicità negata, repressa da un'educazione troppo intellettuale o disattenta (utilizzo computer, televisione).

La capacità intellettuale non può prescindere dalla forza fisica, dallo stato di benessere.

Il bambino deve sentirsi nel proprio corpo come in una casa ospitale, tranquilla, che sa venirgli incontro quando lui ha bisogno. Il corpo vissuto come l'ospite che apporta conoscenza, capacità sconosciute che possono sollevare il bambino dalla dicotomia emozioni/ragione (pulsioni/regole genitoriali).

Pensiamo all'autoconsolazione dei neonati, che valuta la capacità di gestire già in questa prima fase della vita i prototipi delle emozioni, pensiamo alle lacrime che lavano, al bere che diluisce, al sonno che reintegra, la vis medicatrix naturae che abbiamo scordato essere il nostro fisiologico modo di recuperare forze, di ricollocare memorie, di fissarne o di perderne, (studi hanno accertato la diminuzione del sonno in soggetti che incorrono in malattie, tumori), alla capacità di respirare con il ventre che seda l'ansia.

Le anse intestinali sono, per la loro conformazione, simili alle circonvoluzioni cerebrali, più raffinate nel loro disegno superiore. Respirare nel ventre, massaggiando le anse, stabilisce, per il rapporto archetipico, un rilassamento del cervello.

Anche il rapporto del bambino con il cibo è importante per il comportamento, cibi che sedano (serotonina) altri che eccitano (catecolamine). Sollecitare il bambino a sentire le reazioni del proprio corpo nei confronti del cibo porterà a diminuire nel tempo i compensi alimentari o il disinteresse nei confronti del cibo ed egli sentirà che è in grado di sapere ciò che gli fa bene e ciò che gli fa male: la legge universale viene integrata dalla consapevolezza individuale e non subita come regola imposta.