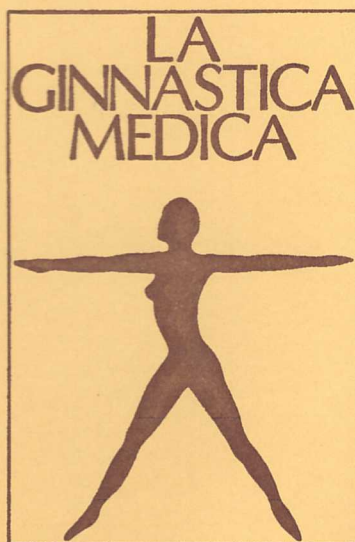


Maurizio Cancedda

L'APPROCCIO PSICOMOTORIO IN EDUCAZIONE POSTURALE

Estratto da



Volume XLV - Fasc. 1/2 - anno 1996

ORGANO UFFICIALE
DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI GINNASTICA MEDICA
MEDICINA FISICA E RIABILITAZIONE



XXXIX Congresso Nazionale della Società Italiana di Ginnastica Medica
Genova 7-9 Aprile 1995

Maurizio Cancedda

L'APPROCCIO PSICOMOTORIO IN EDUCAZIONE POSTURALE

Diploma ISEF e Dottore in Pedagogia
Centro Studi Educazione Fisica
Genova

RIASSUNTO

L'autore evidenzia nell'articolo l'opportunità di un approccio globale nell'educazione della postura e la necessità di integrare le acquisizioni biomeccaniche con quelle psicomotorie e pedagogiche.

Espone le basi culturali della metodologia proposta: esse sono rappresentate dalla Fenomenologia di M. Merleau-Ponty, dalla Psicomotricità funzionale di J. Le Boulch e, naturalmente, dai numerosi autori che hanno dato il loro contributo alla ginnastica posturale.

Il trattamento chinesiterapico è inserito in un programma d'intervento globale di educazione fisica e si avvale del raggiungimento degli obiettivi psicomotori.

Tale trattamento, di natura pluridisciplinare, è effettuato in collaborazione con il medico.

L'Autore espone i criteri che informano la metodologia proposta e ne descrive l'applicazione concreta in palestra, sia in un programma di gruppo che in un programma individuale.

L'articolo è illustrato attraverso la proiezione di diapositive che visualizzano gli schemi metodologici e l'attuazione del lavoro educativo.

PAROLE CHIAVE: Educazione posturale, Approccio sistemico, Fenomenologia, Psicomotricità funzionale, Chinesiterapia, Funzione di aggiustamento, Propriocettività, Esterocettività, Respirazione, Rilassamento, Integrazione.

SUMMARY

In the article the author emphasizes the opportunity of a global approach in the postural education and the necessity of integrating the biomechanic acquisition with the psychomotor and the pedagogic ones.

He exposes the cultural bases of the proposed methodology: they are represented by the Fenomenology of M. Merleau-Ponty, by the Functional Psychomotricity of J. Le Boulch and, of course, by the several authors which have given their technical contribution to the postural gymnastic.

The chinesitherapeutic treatment is included in a program of global intervention in Physical Education and avails itself of the achievement of the psychomotor objectives. Such a treatment, of multidisciplinary nature, is made in collaboration with the doctor.

The Author explains the criteria which acquaint the methodology proposed and describes the actual application in the gymnasium, both in a group program, and in an individual one.

The article is illustrated through slides projection which visualize the methodological schemes and the educational accomplishment of the work.

KEY WORDS: Postural Education, Global Approach, Fenomenology, Functional Psychomotricity, Kinesitherapy, Adjustment Function, Self-perception, External-Perception, Breathing, Relaxation, Integration.

L'approccio psicomotorio in educazione posturale

Assumere un approccio sistemico e psicomotorio in educazione posturale significa considerare

l'alterazione posturale come una caratteristica del soggetto inserita in un quadro più complesso.

Le interdipendenze tra personalità e postura inducono ad intervenire a livello globale, integrando la componente biomeccanica con quella neuro-motoria e psicomotoria (Tavola I).

TAVOLA I

**INTERDIPENDENZE TRA
PERSONALITÀ e POSTURA**

INTERVENTO SISTEMICO

integrazione di

**ASPETTO BIOMECCANICO
ASPETTO NEUROMOTORIO
ASPETTO PSICOMOTORIO**

Seguendo un'ottica fenomenologica, il corpo è fondamentale via del rapporto con gli altri esistenti, è linguaggio attraverso il portamento, è segno della trasmissione di affettività: il corpo è il punto di vista sul mondo e il regista delle percezioni (Merleau-Ponty, 1965).

Merito della corrente filosofica fenomenologica, che rappresenta la base nelle scienze umane dell'approccio psicomotorio, è stato quello di staccarsi da una concezione dualista della persona e abbracciare una concezione unitaria in cui il corpo, il vissuto e il movimento non sono subalterni al pensiero.

Altro elemento fondamentale dell'approccio fenomenologico è costituito dall'interazione costante individuo-ambiente: «l'atteggiamento posturale di una persona non è accidentale ma significante espressivo delle sue motivazioni e della sua maniera di essere di fronte agli altri» (Buytendijk, 1949).

Trattare un paramorfismo o un dismorfismo della colonna significa quindi, per un chinesio, organizzare una generale rieducazione dell'atteggiamento della persona in relazione con il suo ambiente.

In questo senso si può parlare di ginnastica "correttiva" non del paramorfismo (in quanto nessun metodo di esercizi meccanici può correggerlo direttamente), ma delle funzioni neuro e psicomotorie del soggetto.

L'educazione dell'atteggiamento, quindi, «mirerà non tanto alla proposta meccanica e automatica di una serie di stimoli o, se si preferisce, di esercizi ineccepibili, (...) ma al supporto di "operazioni interne" affettive, mentali, selettive e anticipatrici che traducano le proprietà degli stadi dei pro-

cessi psichici della cerebralità» (Muzzarelli, 1976).

Lo stesso Muzzarelli proponeva, già nel 1976, un approccio sistemico in quella che allora si chiamava ginnastica correttiva (vedi Tavola II).

TAVOLA II

**L'EDUCAZIONE PSICOMOTORIA
IN GINNASTICA CORRETTIVA**

**UNITÀ DELLO SVILUPPO ORGANOGENETICO
E PSICOGENETICO**

**ATTEGGIAMENTO VIZIATO COME TURBAMENTO
DEL COMPORTAMENTO**

UNITÀ DELLA NATURA DEL CORPO

DIALOGO CORRETTIVO

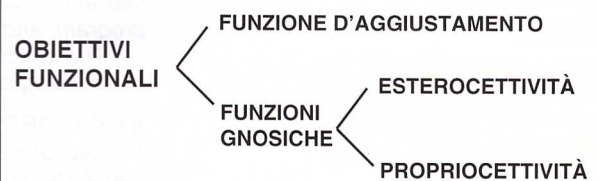
(modificato da Muzzarelli, 1976)

Per questi motivi il nostro approccio in ginnastica posturale è di tipo psicomotorio, più particolarmente legato alla psicomotricità funzionale di J. Le Boulch: il programma di esercizi specifici dell'allievo è inserito in un lavoro di educazione fisica globale in cui sono presenti tutti gli obiettivi e tutte le funzioni psicomotorie (vedi Tavola III).

TAVOLA III

PSICOMOTRICITÀ FUNZIONALE

ASPETTI RELAZIONALI



(Le Boulch, 1994)

Attraverso il lavoro in palestra cerchiamo di intervenire sull'aspetto relazionale, energetico affettivo e sull'aspetto psicomotorio operativo della persona. Attraverso lo sviluppo della funzione

d'aggiustamento e delle funzioni percettive l'allievo potrà controllare in maniera piú armonica la sua colonna vertebrale e la sua eventuale alterazione.

Le funzioni psicomotorie costituiscono, a nostro parere, lo sfondo ed il contesto indispensabile in cui inserire il lavoro posturale specifico.

Come si vede nella Tavola IV gli obiettivi psicomotori che perseguiamo attraverso il lavoro in palestra sono rappresentati:

- 1) dallo sviluppo della coordinazione e dell'equilibrio;
- 2) dal controllo tonico;
- 3) dal rilassamento;
- 4) dall'educazione respiratoria;
- 5) dalla percezione del proprio corpo e di uno schema posturale cosciente (proprioceettività);
- 6) dalla percezione degli oggetti, dello spazio e del tempo (eteroceettività).

TAVOLA IV

OBIETTIVI PSICOMOTORI

**COORDINAZIONE
EQUILIBRIO
CONTROLLO TONICO
RILASSAMENTO
EDUCAZIONE RESPIRATORIA
PERCEZIONE DI UNO SCHEMA POSTURALE
COSCIENTE
PERCEZIONE DEGLI OGGETTI, DELLO SPAZIO,
DEL TEMPO**

l'educazione posturale può assumere un carattere di specificità e l'intervento educativo essere piú gratificante.

Nel nostro Centro affrontiamo il problema dell'educazione posturale su piú fronti:

- attraverso il lavoro in palestra, di gruppo ed individuale;
- attraverso un lavoro eseguito a casa dall'allievo;
- attraverso l'apprendimento di abitudini posturali corrette nella vita quotidiana.

Come diceva Stagnara (1975) (vedi Tavola V), infatti, l'atteggiamento corretto è il frutto di un lavoro biomeccanico che passa attraverso:

- la presa di coscienza dell'alterazione;
- l'apprendimento della correzione attiva;
- l'integrazione di quest'ultima nella quotidianità.

TAVOLA V

FASI EDUCATIVE:

- 1) PRESA DI COSCIENZA DELL'ALTERAZIONE**
- 2) APPRENDIMENTO DELLA CORREZIONE ATTIVA**
- 3) INTEGRZIONE DELLA QUOTIDIANITÀ**

(Stagnara, 1975)

La nostra metodologia didattica in educazione posturale

In questa sede tratteremo dell'educazione posturale dei bambini compresi nella fascia d'età tra i 6 e i 12 anni. Questa tappa del periodo evolutivo ci interessa particolarmente perché è legata alla scolarizzazione e a tutti i problemi posturali connessi (immobilità antifisiologica e posizione seduta).

Il periodo che prendiamo in esame rappresenta, inoltre, nello sviluppo psicomotorio del bambino, il momento in cui lo schema corporeo passa da un livello piú inconscio alla possibilità di un controllo cosciente: è la "fase del corpo rappresentato" di De Ajuriaguerra. È a partire da questo periodo che

Il lavoro in palestra

Il lavoro in palestra viene effettuato attraverso l'integrazione di due modalità: quella di gruppo e quella individuale.

La prima parte della lezione (una ventina di minuti circa) è dedicata ai giochi di gruppo che favoriscono in particolare lo sviluppo della funzione relazionale, energetico-affettiva: i bambini scaricano le tensioni dovute ad una giornata di impegni e sviluppano la funzione di socializzazione. Ciò li rende piú disponibili ed attenti al lavoro specifico che verrà effettuato nei tre quarti d'ora successivi. L'uso dei giochi ha anche una valenza nel raggiungimento degli obiettivi psicomotori operativi in quanto favorisce lo sviluppo della coordinazione,

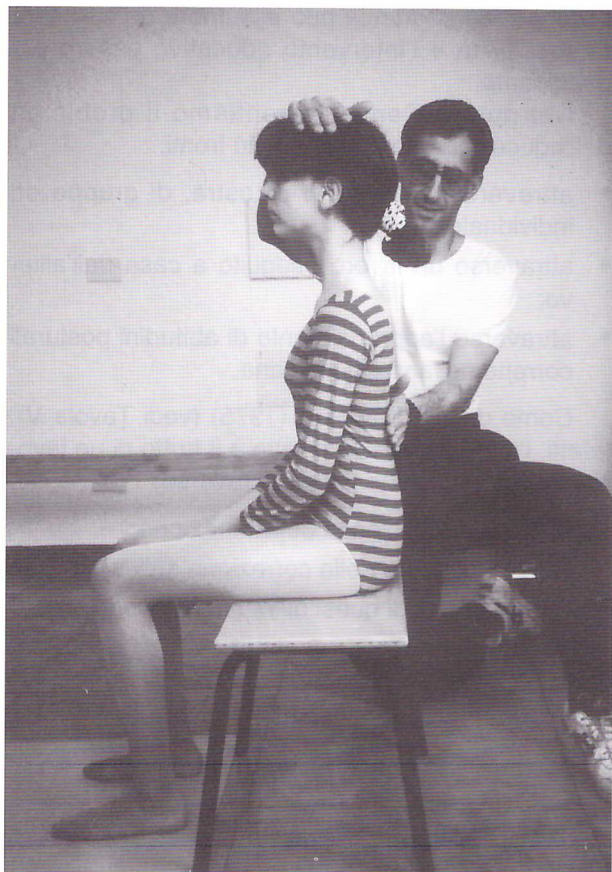


Fig. 1

dell'equilibrio, lo sviluppo di uno schema corporeo operativo (quindi della propriocettività) e, ad esso collegato, lo sviluppo della esteroceettività attraverso la percezione degli oggetti, dello spazio e del tempo.

La seconda parte della lezione ha una durata di tre quarti d'ora ed è dedicata agli esercizi posturali specifici (fig. 1). Grande importanza è data agli esercizi di presa di coscienza e di affinamento delle percezioni propriocettive che favoriscono la strutturazione dello schema corporeo. In questa fase diamo molta importanza alla scoperta del contatto delle varie parti del corpo con il pavimento da distesi, ed al contatto con il muro da seduti e in piedi.

Talvolta usiamo come intermediario di contatto il pallone che rotola tra la schiena e una superficie.

Facciamo eseguire esercizi di anteroretroversione del bacino da distesi, come l'esercizio dell'orologio sacrale proposto da Feldenkrais (1972), esercizi di anteroretroversione in quadrupedia, in ginocchio, e da seduti.

Facciamo scoprire all'allievo le possibilità di movimento della colonna vertebrale confrontandole con un modello in resina e spieghiamo agli allie-



Fig. 2

vi portatori di alterazioni e di corsetto ortopedico cosa succede a livello vertebrale (fig. 2).

Utilizziamo il "rilassamento analitico" di Jacobson che, attraverso la contrazione e la decontrazione, favorisce la presa di coscienza dei segmenti corporei e del loro tono muscolare.

Utilizziamo gli esercizi di percezione del respiro ed alcuni esercizi di educazione respiratoria.

Tra gli esercizi posturali specifici citiamo gli esercizi di autoallungamento della colonna attraverso il controllo del bacino, della testa e della cintura scapolare. Durante questi esercizi controlliamo, anche manualmente, che non ci siano tensioni parassitarie nelle spalle e nel collo.

Tra gli esercizi di allungamento muscolare citiamo quelli di elasticizzazione dei muscoli posteriore degli arti inferiori (fig. 3), dello psoas iliaco, degli adduttori, dei quadricipiti. In questi casi sfruttiamo la fase respiratoria per l'aumento di escursione articolare.

Per quanto riguarda gli esercizi addominali preferiamo farli eseguire con la zona lombare aderente al pavimento, con gambe piegate, e coordinando l'inspirazione con l'apertura e l'espirazione con



Fig. 3

la chiusura. Gli ultimi dieci minuti della lezione sono dedicati all'uso di alcuni attrezzi ginnici che oltre a favorire il raggiungimento degli obiettivi psicomotori, stimolano l'interesse degli allievi e fanno lasciare la palestra con una sensazione di divertimento.

Alcuni allievi integrano le lezioni di gruppo con alcune lezioni individuali durante le quali svolgono esercizi specifici e personali.

Se affetti da scoliosi e portatori di corsetto ortopedico proponiamo esercizi di derotazione vertebrale in corsetto e senza, utilizzando la respirazione, esercizi di autoallungamento in corsetto e senza, esercizi di autocontrollo posturale allo specchio ortopedico.

L'integrazione delle acquisizioni posturali nella vita quotidiana

Il lavoro svolto in palestra due o tre volte la settimana sarebbe irrilevante se non venisse integrato quotidianamente nelle abitudini posturali degli allievi.

Ciò significa che cerchiamo di insegnare ai bambini a gestire la colonna in maniera intelligente quando sono a scuola, quando sollevano dei pesi, quando li trasportano.

Considerato il numero di ore che i bambini passano seduti, è molto importante l'apprendimento di una postura che mantenga le curve fisiologiche e

favorisca l'allungamento del rachide. Può essere utile, invece delle sedie normali l'impiego di sedie ergonomiche regolabili come quelle della Stokke e l'impiego di piani di lavoro inclinabili che impediscono la cifotizzazione della colonna e favoriscono una postura corretta.

Conclusioni

Nell'esposizione del nostro lavoro abbiamo cercato di far emergere, le caratteristiche di un approccio sistemico e psicomotorio che consente, a nostro parere, di:

- inserire il trattamento chinesiológico in un quadro educativo ampio in cui la persona e non la colonna vertebrale sia l'obiettivo del lavoro;
- aumentare nell'allievo la conoscenza di sé, del suo atteggiamento posturale e quindi anche della sua alterazione;
- favorire un apprendimento intelligente e un'autonomia nel lavoro chinesiológico;
- permettere l'integrazione delle acquisizioni posturali nella quotidianità;
- favorire il trattamento terapeutico.

Bibliografia

- FELDENKRAIS M. (1978), *Conoscersi attraverso il movimento*, Celuc, Milano.
- LA PIERRE A. (1975), *La rieducazione fisica I-II-III*, Sperling & Kupfer, Milano.
- LE BOULCH J. (1975), *Verso una scienza del movimento umano*, Armando, Roma.
- LE BOULCH J. (1977), *Educare con il movimento*, Armando, Roma.
- LE BOULCH J. (1984), *L'educazione psicomotoria nella scuola elementare*, Unicopli, Milano.
- MERLEAU-PONTY M. (1965), *Fenomenologia della percezione*, Il Saggiatore, Milano.
- MUZZARELLI A. (1974), *L'educazione psicomotoria nella ginnastica correttiva*, Idelson, Napoli.
- PIVETTA S. (1975), *La tecnica della ginnastica correttiva I-II*, Sperling & Kupfer, Milano.
- SCHULTZ J. H. (1968), *Il training autogeno I-II*, Feltrinelli, Milano.
- SOUCHARD P. E. (1994), *Il campo chiuso*, Marrapese, Roma.
- TOSO B. (1994), *Mal di schiena*, Ediermes, Milano.

