



"6 quel che 6"

Corso di formazione

Identità funzionale tra gli atteggiamenti muscolari e caratteriali

"La mente dà forma al corpo tramite schemi di pensiero che organizzano la postura, formata e mantenuta dalle tensioni croniche e dal corrispondente respiro limitato."

Alexander Lowen
(medico psicoterapeuta)



Introduzione

Noi vediamo nell'atteggiamento come nella postura la manifestazione significativa di un comportamento. Essi rappresentano dunque un accomodamento e come tale devono essere ricondotti all'organismo totale, ai suoi bisogni e alle sue motivazioni.

L'atteggiamento corporeo è dunque per noi più che un equilibrio segmentale analizzabile meccanicamente, una manifestazione esteriormente osservabile.

L'atteggiamento naturale non è né cosciente, né volontario; costituisce un modo di reazione personale a uno stimolo costante: il peso.

Il punto di partenza delle contrazioni toniche equilibratrici è infatti sempre sensitivo: stiramento muscolare, tensione dei legamenti, sensazione di escursione articolare, di flessione plantare, di squilibrio dovuto allo spostamento degli otoliti dell'orecchio interno. Tutte queste sensazioni sono indotte dalla forza di gravità.

Dopo questa premessa non si può concepire l'educazione dell'atteggiamento come una educazione delle contrazioni, ma come una educazione delle sensazioni.

Su questo fondo propriocettivo si innestano le modulazioni affettive, perché l'atteggiamento è anche un comportamento sociale ed un modo di espressione della personalità profonda.

I fattori morfologici ed i fattori fisiologici sono ugualmente da prendere in considerazione.

Tuttavia non appaiono più come elementi essenziali; essi sono i "materiali" con i quali si costruisce l'atteggiamento, ma l'effettore di tutta l'opera resta sempre il sistema neuro-psico-motorio.

Possiamo asserire quindi che non vi è emozione senza una certa espressione somatica tonica. Le variazioni di tono posturale, "tessuto di cui sono fatti gli atteggiamenti" si trovano dunque in rapporto di dipendenza rispetto alle reazioni psichiche dei conflitti psicologici, dell'ansietà o dell'angoscia del soggetto. L'espressione tonica di ordine mimico-gestuale, oppure verbale, rappresenta un vero linguaggio affettivo che è possibile decifrare.

Finalità

La Psicocinetica vuole dare un contributo ad un nuovo orientamento scolastico che evidenzi l'importanza di un equilibrio tra l'insegnamento intellettuale e l'educazione del corpo, attraverso un'applicazione educativa del movimento.

Sul piano pratico, la metodologia funzionale dà la possibilità a ciascuno di fare esperienza della propria efficacia nell'approccio corporeo ai problemi posti dall'ambiente.

Uno degli obiettivi specifici è da ricercarsi nell'adattamento posturale in posizione seduta finalizzato all'apprendimento della scrittura.

Questo obiettivo esige, parallelamente, lo sviluppo della funzione di controllo. Ricordiamo che il livello massimo di controllo è assicurato da un tono di base medio. Al di sotto di questa soglia di eutonia c'è passività o mancanza di motivazione, oltre, instabilità psicomotoria e distrazione mentale. La prevenzione passa attraverso un'azione educativa esercitata attraverso la mediazione del corpo, dei suoi movimenti, ed alla respirazione ad essi associata.

La nostra ipotesi di lavoro si fonda quindi sull'esistenza di due unità di funzioni distinte: le funzioni psicomotorie e le funzioni cognitive non riducibili l'una all'altra, ma in interazione costante. Questa interazione scorre dal basso verso l'alto (bottom up) e permette l'emergere di una cognitività che rende possibile l'accesso del soggetto a un'immagine fedele della realtà.

Essa va anche dall'alto verso il basso (top down) rendendo possibile una motricità controllata e creativa, illuminata da una programmazione mentale intenzionale.

Il fine ultimo sarà quindi quello di garantire un aggiustamento posturale nella ricerca del migliore equilibrio psicomotorio teso all'ottimizzazione delle risorse energetiche.

