

Educazione del portamento

Quando passiamo davanti a una vetrina che riflette la nostra immagine, appena ci osserviamo, istintivamente «ci tiriamo su», ci diamo un portamento migliore.

Anche quando veniamo richiamati da qualcuno, ci correggiamo per un breve momento per poi presto riprendere l'atteggiamento usuale.

E questo perché le abitudini di portamento si sono insediate gradualmente, senza che ce ne rendessimo conto e la nostra consapevolezza si è adeguata a loro facendocene apparire come giuste. La posizione scorretta o il gesto goffo non sono più avvertiti come tali, ma come la posizione naturale che volevamo assumere o come il gesto aggraziato che volevamo compiere.

Tradotto in pratica ciò significa che educare alla correzione del portamento mediante il richiamo verbale o l'occasionale osservazione della propria immagine in uno specchio, sono metodi votati al fallimento perché, non appena lo stimolo viene a mancare, inconsapevolmente l'individuo si riadagia nella propria consuetudine che gli appare come corretta.

Da qui la necessità di trovare un'altra strada, di trovare un metodo che non dipenda più da fattori esterni come il richiamo o lo specchio, ma che prenda origine e riferimento nell'individuo stesso, procurando nel contempo, se possibile, anche una sensazione di piacevole benessere.

Il portamento corretto innato dipende da due principi essenziali: la stabilità degli appoggi e la disposizione equilibrata sugli stessi delle diverse masse del corpo: bacino, torace, capo e arti.

Non appena cambia la disposizione di una o più masse, per mantenere la posizione eretta, il corpo è costretto a modificare il suo assetto e lo fa variando in particolare la tensione dei muscoli e dei legamenti.

Tali variazioni le possiamo avvertire come sensazioni di compressione, stiramento, detensione, contrazione o rilasciamento e, a saperle riconoscere e ascoltare, possono guidarci nella correzione in qualsiasi circostanza.

L'uomo, nel corso della sua evoluzione, si è progressivamente adattato alla posizione eretta, sviluppando meccanismi così raffinati che gli permettono di mantenerla con un minimo dispendio di energia. Ciò significa che quando ci atteggiemo rispettando le condizioni naturali, ci sentiamo bene, liberi nei movimenti, perfettamente integrati nell'ambiente naturale per il quale siamo fatti e al quale ci siamo progressivamente adattati.

Per convincerci che la scoperta della posizione corretta innata dà soddisfazione, è sufficiente guardare negli occhi i ragazzi impegnati nella ricerca; vi vedrete passare il riflesso di infiniti stati d'animo: confusione, dolore,

delusione, concentrazione, ostinazione. Ma quando raggiungono l'obiettivo, vi vedrete soltanto una grandissima gioia. La gioia di conoscersi, di appartenere a se stessi, di essere, di esistere.

A questo punto non sarà nemmeno più necessario chiedere loro di mettersi nella posizione corretta: basterà invitarli ad assumere la posizione nella quale si sentono meglio e sarà la stessa cosa.

La soddisfazione, il senso di piacevole benessere, la gioia, in fondo non è nemmeno necessario cercarli; arrivano da soli come naturale conseguenza di un lavoro svolto correttamente.

Nel percorso rieducativo al portamento corretto innato si distinguono tre momenti caratterizzanti che ne condizionano la progressione.

1. Dall'incoscienza alla sensazione consapevole.

Durante questa fase si educa il ragazzo alla scoperta, all'interpretazione e alla riproduzione della sensazione di riferimento prescelta.

2. Dalla sensazione consapevole alla correzione guidata.

Ossia la ricerca della posizione corretta facendosi guidare dalle variazioni di intensità e di luogo della sensazione di riferimento.

3. Dalla correzione guidata alla correzione istintiva.

Questo rappresenta l'obiettivo finale del programma e si potrà dire di averlo raggiunto solo quando l'individuo assumerà la posizione innata corretta, come atto di ribellione istintiva e inconscia al disagio fisico provocato dalle cattive abitudini.

Il programma di educazione del portamento è iniziato in forma sperimentale nel corso dell'anno scolastico 1985/86 e in forma ufficiale, con tutti gli allievi delle classi di prima elementare del Cantone, con l'anno scolastico 1986/87 (cfr. SCUOLA TICINESE No 134, dicembre 1986); l'anno seguente veniva esteso a tutti gli allievi del primo ciclo.

La verifica sul terreno e il relativo confronto con le difficoltà incontrate nell'inserimento di una simile tematica nell'ambito dell'insegnamento regolare, consigliavano di limitare il campo di azione all'igiene della posizione da seduti e permettevano di precisare obiettivi, temi e modalità di intervento, che venivano poi ampiamente collaudati negli anni successivi.



Ultimamente ci si è resi conto che quanto seminato nel corso del primo ciclo, tendeva a scemare con il passare degli anni.

Si è quindi avvertita l'esigenza di riprendere i concetti adattandoli alle possibilità di apprendimento delle varie età e, nel limite del possibile, cercando di adeguarli alle esigenze dei programmi di studio delle singole classi.

L'intervento si concretizza in una lezione mensile per classe, della durata di 25 minuti e con un programma i cui obiettivi per le singole classi possono essere così riassunti.

Classe terza

Esercitare autonomamente o sotto la guida di un compagno, a turno, quanto imparato nel corso della seconda classe.

Dare ai ragazzi qualche spiegazione supplementare sul perché dell'importanza di un programma di educazione del portamento, con particolare riferimento all'argomento della crescita.

Temi suggeriti:

- l'organizzazione della posizione da seduti (ripetizione);
- la sensazione dell'appoggio nella posizione da seduti (rip.);
- ricerca della direzione della correzione nella posizione da seduti (rip.);
- scoperta della crescita come caratteristica comune a vegetali, animali e uomo;
- scoprire quali sono gli elementi che crescono;
- i tempi della crescita;
- si può crescere bene o male;
- di cosa abbiamo bisogno per crescere.

Classe quarta

Ripresa e approfondimento dei movimenti e delle posture di scarico e mantenimento.

Imparare a osservare e percepire il corpo attraverso le sensazioni muscolari provocate dalla posizione o dall'attività, in modo da portare sempre più il ragazzo verso l'autocorrezione attiva.

Temi suggeriti:

- il muscolo che riposa e che lavora;
- impariamo a distinguere quale parte, regione o muscolo lavora;
- distinguere la diversità fra la sensazione di stiramento e quella di contrazione muscolare;
- le posizioni e l'affaticamento;
- il rafforzamento muscolare guidato dalla sensazione;



- la mobilità e la scioltezza articolare guidate dalle sensazioni.

Classe quinta

Approfondimento del programma di quarta, con l'inserimento degli effetti della respirazione sia nella posizione corretta o scorretta che nei movimenti e nelle posture di scarico e mantenimento.

Temi suggeriti:

- la respirazione e i suoi effetti sul tronco e la colonna vertebrale;
- impariamo a padroneggiare il fiato;
- azione della respirazione sull'organizzazione della colonna vertebrale;
- il fiato e il rafforzamento muscolare;
- il fiato e la scioltezza articolare;
- integrazione del fiato nella postura e nel lavoro.

La fotografia con il ministro cinese è apparsa sul Giornale del Popolo del 16 agosto 1985, a illustrazione di un articolo concernente «La giornata nel Locarnese di Zhou Nan - Dalla Muraglia cinese alla diga della Verzasca», con la seguente didascalia:

SONOGNO - Per la consegna di un dono-ricordo una bambina sta mettendo in... ginocchio il vice-ministro cinese degli Esteri.

Il commento sul modo di atteggiarsi del vice-ministro cinese, invece di apparire benevolmente ironico, denuncia una mentalità, la nostra, dalla quale sono completamente scomparsi modi di agire istintivi e sani che invece sono di uso comune in una civiltà che al corpo ha sempre guardato e guarda con occhi diversi dai nostri.

Noi ci siamo talmente allontanati dalla genuina radice del movimento e

delle posizioni istintive che il corretto comportamento del ministro cinese ci fa sorridere, ci sembra goffo e sgraziato.

Certamente noi ci saremmo chinati, magari prendendoci il classico «colpo della strega».

Ma ciò non significa che abbiamo ragione. Anzi!

La posizione del ministro, rispetto a quella di un uomo chinato in avanti, non è forse più bella ed elegante?

Chi ha occhi per vedere capisce che quello è un corpo agile, scattante, leggero e vivo, pronto a reagire con estrema rapidità.

La fotografia con gli artigiani mostra che anche alle nostre latitudini, appena due o tre generazioni fa, l'istinto della postura corretta, sicuramente sollecitato dalla necessità all'uso razionale del corpo, determinato da una vita fisica molto più attiva dell'attuale, non era ancora stato narcotizzato dai falsi concetti di comodità introdotti successivamente e che ci hanno portati alla disastrosa situazione attuale.

Il Servizio della ginnastica correttiva, in stretta e fattiva collaborazione con l'Ufficio dell'insegnamento primario, con l'estensione del programma di educazione anche alle classi del secondo ciclo, si propone di educare i ragazzi dando loro un metodo che, anche se limitatamente alla tematica della posizione da seduti e alle attività di scarico delle tensioni che comunque si accumulano a livello delle strutture antigravitarie, permetta loro di recuperare l'istinto del corpo, accompagnandoli sulla via di questa meravigliosa riscoperta.

Virgilio Conti