Muoversi aldilà dei margini

Sergio Sapetti

Relatrice: prof.ssa Filomena Tramonte

Tesi discussa a Genova, 14 gennaio 2016

UNIGE – DISFOR

per Specializzazione docenti di Sostegno

Indice

Presentazione	Pag.	1
Introduzione	Pag.	1
Capitolo 1 - Scrittura atletica	Pag.	3
• Paragrafo 1.1 - Mente-Corpo	Pag.	3
• Paragrafo 1.2 - Sviluppo antropologico	Pag.	5
• Paragrafo 1.3 - Stadi di sviluppo neuromotorio nell'infanzia	Pag.	8
Capitolo 2 - L'arte della relazione terapeutica attraverso il movimento	Pag.	11
• Paragrafo 2.1 - L'arte marziale come strumento inclusivo	Pag.	16
• Paragrafo 2.2 - Comunicazione globale	Pag.	17
• Paragrafo 2.3 - Arte marziale e gesto grafomotorio	Pag.	19
Capitolo 3 - Ginnastica scrittoria	Pag.	23
• Paragrafo 3.1 - Scrittura, colore, suono, forma	Pag.	23
• Paragrafo 3.2 - Significato simbolico dei movimenti grafici	Pag.	27
• Paragrafo 3.3 - Esempi pratici di scrittura atletica applicata	Pag.	28
Esempi fotografici	Pag.	30
Conclusione	Pag.	36
Bibliografia	Pag.	37

Presentazione

Questa tesi è il frutto di trentacinque anni di attività svolti come allenatore e insegnante, studiando e costruendo con costanza, passione e dedizione, l'architettura che unisce spirito-mente-corpo in un complesso olistico.

È una filosofia di vita "marziale" che, utilizzando il movimento corporeo e la scrittura, purifica e libera la mente dai pensieri dolorosi, per ottenere benessere e calma: "*Non esiste pensiero privo di emozione, non esiste gesto senza emozionalità*" (Musso 2008).

Introduzione

Olistica: il paradigma olistico è che un sistema non può essere conosciuto solo come la somma delle singole parti che lo compongono, bensì considerando che le interrelazioni tra gli elementi formano un prodotto di dimensioni e qualità più vaste.

Una sofferenza fisica, è vissuta dall'individuo in maniera differente a seconda del contesto, del carattere e dello stato d'animo della persona; una disabilità limita l'operatività, può essere fonte di esclusione e di scarsa autostima. La sofferenza è dolorosa, ma può stimolare la ricerca di soluzioni nuove, la volontà di accettazione e l'aiuto reciproco.

Se la disabilità è trattata a se stante, cercando di uniformare, senza considerare le vere peculiarità e diversità, si rischia di fornire un palliativo che non agisce sulle cause emotive del dolore (paura, rabbia, delusione, ansia, vergogna ecc.). Nell'intimità, osservandosi, le persone vuotano i pensieri, condividono i sentimenti, si sostengono, sedando il disagio, rispecchiano le reciproche coscienze negli sguardi.

Invece, una protesi, un farmaco, un sussidio sono fattori importanti e spesso indispensabili, ma non sostituiscono l'emozione di pace e serenità che deriva da un abbraccio sincero, da uno sguardo di stima, da un gesto d'amore.

Conoscere se stessi: L'immagine che la società offre di noi stessi frequentemente è stereotipata. Le aspettative dei genitori, le pretese degli insegnanti, le invidie dei fratelli, le speranze degli amici, ci inducono ad agire e pensare in modo conformistico, senza approfondire quali siano i reali desideri inconsci che muovono la vita verso un certo obiettivo. Esaminare con chiarezza le proprie caratteristiche, avendo coscienza di chi si è realmente e facendo scelte consapevoli, permette di ottimizzare la realizzazione del proprio progetto di vita. A scuola vi è uno strumento eccezionale, utilizzabile con facilità per esaminare e comprendere la personalità: la scrittura.

Il progetto di vita al di là dei margini: "*L'animale traccia (più o meno elegantemente) il proprio territorio, l'Uomo scrive! Se la fotografia rappresenta perfettamente l'identità corporea, la grafia raffigura altrettanto bene la sfera intima, istintuale e pulsionale, caratteriale e spirituale, conscia o meno conscia e delinea l'Io più profondo, ciò che di più importante e imprescindibile spinge l'individuo a comportarsi e ad agire in quel determinato modo e ad essere così come egli è, singolo e univoco, perché la nostra scrittura null'altro è che la fotografia della nostra anima!*" (Bruni & Sapetti 2009). La scrittura è uno strumento eccezionale per esaminare "tra le righe" qual è la vera essenza della persona, il gesto grafico non è vergato solo con la mano ma vi partecipa l'intero corpo, esprimendo la personalità che caratterizza i pensieri espressi. Anche un fugace scarabocchio è già ricco di contenuti che esprimono con certezza il vissuto personale, favorendo la scelta di comportamenti che rispondano alle aspettative profonde dell'animo umano. La scrittura permette di decifrare dinamiche comportamentali che sono riscontrabili anche nella fisiognomica delle persona. Sia il dinamismo grafico, sia il movimento corporeo stimolano le connessioni neuronali, innescando nuove modalità operative, utili per chiunque ma propedeutiche per instaurare strategie idonee all'inclusione, nonostante la disabilità.

Capitolo 1 - Scrittura atletica

Pur sapendo che la scrittura è già da tempo utilizzata per fornire supporto a problematiche psicofisiche di vario livello, es. grafoterapia e scrittura creativa (Musso 2008), quale campo avalla la connessione tra il miglioramento dell'atteggiamento corporeo, sviluppato tramite la scrittura e viceversa? **È l'arte marziale che, praticata in forma etica, sublimando l'istinto combattivo, innato nell'essere umano, rispetta l'evoluzione naturale, utilizza i concetti di economia di movimento, gestisce la prossemica, induce un atteggiamento carismatico, generando: "corpo sano in mente sana".**

Apparentemente il "budo" sembrerebbe distante dagli argomenti fin qui trattati, eppure, osservando lo sviluppo antropologico dell'umanità e studiando a fondo la "forma esecutiva" delle arti marziali, si scopre come il corpo, muovendosi, descrive la storia personale dell'individuo. Quindi, praticando una ginnastica appropriata, basata sui concetti universali della simbologia spaziale, ben definiti dalla grafologia moderna: alto-basso, leggero-forte, curvo-retto, circolare-spigoloso ecc. (Bruni e Sapetti 2009) e altrettanto ben noti ai discepoli marziali (perché le logiche del movimento sono le stesse) si ha la conferma che il benessere psicofisico sia ottenibile da chiunque, eseguendo con l'intero corpo i singoli movimenti di scrittura.
Vediamo passo passo questo percorso evolutivo.

Paragrafo 1.1 - Mente-Corpo

Osservando l'espressione corporea, la postura e il funzionamento metabolico, di un individuo si può intuire la personalità, perché la mente stimola il corpo a svilupparsi in modo conforme ai pensieri. Nel contempo, la mente, tramite il corpo, riceve i messaggi provenienti dall'ambiente esterno, creando un ciclo di input/output interconnesso ed inscindibile (Ohashi 1991).

L'inconscio personale è legato all'inconscio collettivo, le esperienze vissute individualmente sono la modalità con cui la persona interpreta, accettando o rifiutando, la realtà globale in cui vive. I momenti negativi, le sofferenze, le disabilità, non sono da intendersi come fattori negativi da eliminare, perché essi sono stati determinati da una consequenzialità che trascende le scelte operate dal singolo individuo, bensì la "cura" sta nell'accettare i messaggi dell'inconscio, per realizzare nel contesto reale il proprio progetto di vita (Musso 2008).

Un banale gesto, come ad esempio cercare in tasca con le dita della mano la chiave della porta di casa, stimola dei processi importanti: ci si avvicina alla porta, inserendo una mano in tasca, si tocca il mazzo di chiavi con la punta delle dita (i recettori sensoriali percepiscono la ruvidità, la forma, la dimensione, il peso, il calore ecc.), con il tatto si seleziona la chiave giusta, intanto si orienta il corpo in direzione della serratura, procedendo con dei movimenti automatizzati, mentre la mente cosciente sta pensando ad altro: ai problemi di lavoro, al traffico, alla spesa, alla cena ecc. (Bedin 2015).

Al di là di quella porta può esserci la famiglia, la tranquillità del riposo dopo una giornata faticosa, una persona amata; si cercano le chiavi per aprire una porta, si attraversa la porta per entrare in casa, ma dentro a quell'ambiente si va perché lì ci ha condotto una serie di scelte suggerite inconsciamente da meccanismi archetipi collettivi.

Se il gesto spontaneo verso un oggetto attraente è bloccato, pregiudicato da un pensiero opposto che considera quel gesto sbagliato, il desiderio è insoddisfatto, il corpo si irrigidisce, si contrae e il respiro non è più armonioso. Ma nella vita quotidiana, se non si prova un forte dolore fisico, difficilmente ci si accorge di questo meccanismo inconscio perché non ci si sofferma sull'emozione che è rimasta paralizzata da un pensiero contrario al vero desiderio interiore; pian piano il corpo assume una postura particolare, curvandosi, irrigidendosi, storcendosi e quindi impedendo il

normale fluire delle funzioni metaboliche vitali.

Il corpo testimonia le sofferenze emotive. Se si impara a contattare ed ascoltare il corpo, percependone e comprendendone le sensazioni, “leggendone” la memoria esperienziale, accettandone la storia personale, anziché obbligarlo ad agire solo secondo degli ordini dettati dal pensiero logico-razionale, si può migliorare la qualità della propria vita, sviluppando l'intelligenza emotiva e armonizzando il “libro scritto dall'anima” (Sapetti 2008).

Paragrafo 1.2 - Sviluppo antropologico (Sapetti 2012)

L'essere umano è riuscito a sviluppare in modo eccezionale le capacità intellettive, evolvendosi con un progresso irraggiungibile per qualunque altro animale.

Quali sono le abilità che hanno permesso una simile crescita? Qual è il segreto di questa supremazia? Perché gli altri mammiferi non hanno potuto incrementare in modo altrettanto esponenziale il volume del proprio cervello?

I mammiferi hanno sviluppato alcune doti fisiche: velocità, forza muscolare, corpo corazzato, capacità di volare o di nuotare, percepire gli ultrasuoni, vedere al buio ecc., i primati hanno sviluppato l'abilità quadrumane, ma l'essere umano ha basato il suo progresso su altre qualità: manipolazione, espressione facciale, vocalizzazione.

Come altri primati, ma in modo più preciso ed articolato, i nostri antenati si evolsero, lavorando “in rete”: grazie alla comunicazione si ebbe condivisione di idee e organizzazione di strategie comuni. La mimica facciale e i gesti delle mani permisero ai cacciatori di comunicare l'un l'altro in silenzio, perfezionando gli agguati.

L'evoluzione selezionò per la nostra specie un corpo dotato di due mani e due piedi, non più quadrumane.

I piedi permisero di camminare, stando in posizione eretta, sopportando il

peso di un cervello sempre più grande (quante volte ci sarà capitato di sentire una mamma ammonire il bambino che si sporge da una finestra, dicendogli: "*Fai attenzione! La testa è più pesante del corpo! Rischi di cadere!*")..

Osserviamo la perfezione del corpo umano come strumento di caccia:

- Occhi frontali: da predatore, per focalizzare la visuale anteriore.
- Postura eretta: per vedere lontano, verso l'orizzonte, oltre l'erba della savana.
- Corpo glabro e capace di sudare: per termoregolarsi durante il cammino o la corsa su lunghissime distanze.
- Braccia oscillanti, che fanno da volano, ondeggiando ritmicamente durante la corsa, riducendo la fatica.
- Mani prensili: per costruire strumenti, trasportare oggetti, comunicare a gesti.

A questo si aggiungano le facoltà che sono presenti anche in altri animali:

- Singhiozzo: per bloccare istantaneamente la digestione nel caso si dovesse scappare o combattere.
- Solletico: per percepire la presenza di insetti, aracnidi, serpi e altre insidie notturne.
- Capacità di distinguere i colori: per identificare i dettagli durante il giorno, memorizzando e selezionando rapidamente la qualità benefica o tossica delle sostanze.

Ancora oggi, nel caso in cui si fosse angosciati da un assalto inaspettato, il corpo reagirebbe in modo istintuale e codificato (perché la selezione naturale, nella preistoria, ha permesso a chi ebbe queste doti di sopravvivere e riprodursi). In caso di aggressione, ognuno di noi avrebbe

sintomi incontrollabili di:

- Paralisi: per evitare di attirare l'attenzione con il movimento.
- Raffreddamento delle estremità: concentrando il sangue verso il centro, a protezione delle zone vitali.
- Svuotamento di intestino e vescica: per ridurre al minimo le impurità presenti nell'organismo, dato che, probabilmente, in caso di ferita, si dovrebbero affrontare gravi infezioni.

Ci possiamo considerare anime incarnate in corpi bellicosi.
L'essere umano si è evoluto in modo sociale, condividendo le idee, organizzando strategie collettive, attribuendo ruoli e suddividendo i compiti.
I cacciatori preistorici agivano in gruppo, con armi primitive, le prede furono spesso catturate per sfinimento, dopo lunghissimi inseguimenti basati su strategie condivise e nuove tecnologie. Si pensi all'enorme salto di qualità che l'umanità fece quando creò le prime armi complesse! Vi sono altri animali che utilizzano degli oggetti per procurarsi il cibo: ad esempio le scimmie e alcuni uccelli utilizzano dei bastoni per cercare insetti sottoterra o nelle cavità degli alberi. Ma nessun animale tranne l'uomo è stato in grado di unire resina, liane, tendini, bastoni e pietre per costruire asce, coltelli, lance, archi e frecce.
Scagliare una freccia da un arco per abbattere una preda distante alcuni metri presuppone una capacità progettuale molto evoluta: oltre a ideare e costruire in modo adeguato lo strumento (arco e frecce), per colpire la preda occorre scoccare il dardo con una traiettoria a parabola, mirando il punto distante nello spazio e nel tempo, laddove presumibilmente si troverà la preda qualche istante dopo il lancio.
L'abilità di costruire utensili per scuoiare e sezionare la carne diventò fondamentale per trasportare il cibo, tornando alla tribù. Chi non cacciava

(donne, vecchi, bambini), raccoglieva frutta, bacche, radici, mantenendo la prerogativa onnivora della specie.
In mancanza di selvaggina, il cibo quotidiano era ricco di carboidrati, dopo la caccia, il cibo era ricco di proteine (una alimentazione simile a quella che gli atleti attualmente adottano prima e dopo una gara sportiva).
Negli ultimi migliaia di anni, pur avendo originato splendide civiltà, il corpo e la mente sono praticamente rimasti gli stessi della preistoria: continuiamo ad essere predatori per sfinimento, capaci di camminare e correre stando in piedi, avendo nella comunicazione la nostra massima potenzialità.
Nell'era della tecnologia moderna, le suddette doti sono applicate con simile modalità ma in campi differenti da quelli antichi: la temperanza si esprime nello studio meticoloso, nell'intenso lavoro intellettuale, nella volontà di ottenere successo con progetti di lunghissimo periodo, riguardanti non solo il singolo individuo, bensì l'intera società. La comunicazione verbale e mimica si affianca a quella scritta e ora anche alla comunicazione digitale.
Spesso però vi è carenza di attività fisica, infatti, stando a lungo seduti sia per studio che per lavoro, la vita è divenuta sedentaria. Il corpo economizza le risorse, facendo regredire ciò che non utilizza, perciò stando fermi si atrofizzano muscoli e articolazioni.

Paragrafo 1.3 - Stadi di sviluppo neuromotorio nell'infanzia

Una importante differenza delle attuali generazioni rispetto alle precedenti è la riduzione dei movimenti infantili di sviluppo neuromotorio. Fino a qualche decennio fa, i bambini giocavano nelle aie e nei prati, rotolandosi per terra, lottando fra loro corpo a corpo, strusciando, gattonando, saltando, correndo e facendo capriole rocambolesche. Sapendo a mala pena stare a galla, si gettavano nei corsi d'acqua, sguazzando e nuotando spensierati. Si arrampicavano sugli alberi per raccogliere frutta,

scavalcavano staccionate, si inerpicavano sui dirupi per raggiungere una fonte d'acqua e poi correvano a perdifiato fino a valle, tenendo in mano una brocca, senza perdere neanche una goccia del prezioso liquido. Spesso sulla loro pelle vi erano sbucciature e lividi.
Oggi le mamme apprensive vietano la maggior parte di queste naturali attività, bloccando lo slancio spontaneo dei figli, preferendo scarrozzarli in passeggino fino all'età dell'asilo perché così “sono più comodi e sotto controllo”. Queste mamme probabilmente, rendendo “soffice” la vita, credono di fare del bene ai loro figli, non sapendo che una delle pratiche di tortura più efferate per scardinare la volontà delle vittime è quella di renderle insensibili al tatto e all'equilibrio, immobilizzandole per lunghissimi periodi al buio e al silenzio nella bambagia o nell'acqua.

Si ha timore di sofferenze immediatamente evidenti (fratture, escoriazioni, infezioni) ma spesso non si considera la relazione che esiste tra lo sviluppo motorio e le successive difficoltà nella lettura, nella scrittura, nel calcolo e nei disturbi di comportamento. Si aiuta il benessere, togliendo responsabilità, ma così si indebolisce la volontà e si enfatizza la risposta emotiva in caso di stress.
Nei primissimi mesi e anni di vita i movimenti naturali stimolano lo sviluppo armonioso del corpo e, di conseguenza, delle capacità intellettive. Meno il bambino è lasciato muovere in modo naturale, meno il cervello riesce ad elaborare le connessioni neuronali che saranno poi la base per sviluppare le abilità dell'adulto: indipendenza oculo-motoria, visione binoculare, senso dell'equilibrio, propriocezione del corpo ecc. (Serenelli 2013).
Gli studi effettuati su campioni di bambini delle scuole materne italiane, ha permesso di ottenere dei sensibili miglioramenti nelle prestazioni di quei soggetti che hanno svolto dei percorsi di gioco-movimento creati apposta per stimolare la crescita armoniosa.
Si è notato che, rispetto ai bambini di pari età che non hanno svolto

l'attività motoria specifica, all'ingresso della scuola elementare, chi si era allenato costantemente con l'attività di “gioco-motricità” ha presentato sensibili miglioramenti su:

- Controllo e coordinazione dei movimenti corporei di base.
- Indipendenza oculo-motoria.
- Progresso della convergenza visiva.
- Coordinazione della corsa in schema crociato.
- Aumento della sensibilità, in particolar modo di quella vestibolare, propriocettiva, tattile e della osservazione visiva e uditiva dettagliate.
- Sviluppo e coordinazione della prensione e della capacità manuale.
- Armonizzazione della respirazione.
- Potenziamento del tono muscolare.

È l'integrazione senso motoria che fornisce al bambino piccolo il significato dell'esperienza che sta vivendo, aiutandolo a concentrarsi nella selezione e nell'integrazione delle informazioni.

Il bambino crescerà, strutturando le funzioni mentali e sociali sulle fondamenta poste dai processi senso motori.

Il movimento stimola la produzione di nuove connessioni neuronali, aumentando la plasticità del sistema nervoso. Più il movimento è simile a quello tipico dei primi stadi di vita (striscio, rotolamento, prensione ecc.) più vi saranno stimoli adeguati per sviluppare in modo naturale il sistema nervoso (Catena 2013).

Capitolo 2. L'arte marziale come strumento inclusivo

La parola “arte” trae radice dall'ariano “ar”: mettere in moto, andare. L'arte marziale è perciò il cammino del combattimento. Ma, essendo arte, il combattimento non riguarda più il vero e proprio scontro fisico contro un nemico, bensì è trasceso in un quotidiano e costante allenamento volto alla gestione delle emozioni, all'armonizzazione del corpo, all'aspetto spirituale della vita.

“Lo sport aiuta in tutti i sensi: fa crescere il carattere e non solo, basta volerlo fare. E fa capire che non importa da dove si viene, l'importante è credere in quello che si fa” queste le parole di Anastasia Tonelli, nata in Russia ma italiana di adozione, Medaglia di Argento ai campionati del Mondo di Jiu-jitsu, Bangkok 2015, nonostante, come lei dice: “le mani malformate fin dalla nascita, con i due pugni chiusi, di fatto senza dita” disabilità causata dalle radiazioni di Chernobyl (Tonelli, A., comunicazione personale, 29 dicembre 2015).

Così come in occidente i “cavalieri” furono guerrieri ma anche portatori di principi etici e morali, in oriente le arti marziali furono diffuse a partire soprattutto dalla religione buddista e successivamente dalla filosofia Zen.
L'arte marziale è connessa anche alla medicina, alla psicologia e alla religione (esempio: le divinità Seckmet, egizia, e Kali, induista, entrambe contemporaneamente dotate di violenza terrificante e potere curativo; simili al mito del Centauro Chirone, allenatore degli “Dei” e dei “Semidei” e simbolo del potere della cura).

L'abilità di mantenere l'attenzione orientata in base al contesto, ma in sintonia con gli obiettivi personali, è tipica della meditazione Yoga che utilizza gesto e respirazione per infondere calma e benessere.

Il metodo di insegnamento lavora su tre livelli antropologici della personalità:

- sensoriale (corpo)
- psichico (mente)
- spirituale (coscienza)

Ogni azione compiuta in una delle tre dimensioni influenza più o meno profondamente anche le altre. Nella cultura orientale non si differenzia la mente dal corpo, intendendo che il pensiero modella il corpo, perché ci si muove in base a processi mentali logici, consci e inconsci; il corpo influenza il pensiero, inviando informazioni sensoriali e ponendo dei limiti strutturali nella possibilità di muoversi ed agire.
La coscienza è un piano di consapevolezza nel quale le decisioni sono prese per degli obiettivi che trascendono la mera sopravvivenza del mondo animale, sublimando le emozioni in sentimenti: siamo “esseri spirituali che stanno compiendo un'esperienza umana” (Giordano 2015).
La spontaneità del gesto generato da un'emozione è stata sviluppata in un atteggiamento corporeo semplice e adeguato al combattimento.
L'osservazione del contesto e l'orientamento nell'ambiente, permettono di decidere quali siano le tecniche con cui si deve agire, ottenendo il massimo risultato con il minimo sforzo.
Le arti marziali sono state spesso un valido strumento utilizzato per la riabilitazione e per l'inclusione delle persone disabili.
Il Ju-jitsu (l'arte della cedevolezza) è nato con il concetto che il debole può vincere il forte, muovendosi in modo fluido, applicando il principio della “non resistenza”, in modo da sfruttare a proprio vantaggio la forza altrui. La leggenda narra che fu ideato dal medico giapponese Shirobei Akiyama osservando come le fronde dei salici quando nevica si pieghino senza spezzarsi, mentre alberi più forti ma più rigidi si schiantino tentando di

sopportare carichi eccessivi (Oddo 2015). Il concetto è poi stato trasferito anche in psicologia.

In Italia il Ju-jitsu fu introdotto dal Maestro Gino Bianchi (al rientro dal Mar della Cina al termine della Seconda Guerra Mondiale). A Genova Gino Bianchi trasmise ed inserì ex novo varie tecniche da eseguirsi con una mano sola, essendo purtroppo presenti fra i suoi alunni degli individui mutilati.

Nel primo dopoguerra il Jujutsu (Jiu-jitsu tradizionale giapponese) fu esportato in Brasile dove Hélio Gracie, di corporatura debole e gracile, ne ebbe grande giovamento, ideando con il fratello Carlos una delle arti marziali moderne più diffuse nel mondo: il Brasilian Jiu-jitsu, arte marziale ora adottata dalle truppe dell'Organizzazione delle Nazioni Unite.

Dal Ju-jitsu, il Maestro Jigorō Kanō verso la fine del XIX secolo creò il Judo (la Via della cedevolezza). Il Judo per sua peculiare caratteristica (lotta a contatto stretto) è stato spesso praticato da atleti ciechi. Ma l'enorme contributo del Judo si ha con l'utilizzo dei movimenti base tipici del suo allenamento che, essendo simili ai movimenti primordiali (striscio, carponi, capovolta, prensioni di forza ecc.) sono stati studiati ed applicati nei progetti per lo sviluppo neuromotorio dei bambini dai 3 ai 6 anni (Serenelli 2013). Il judo, come ginnastica, è insegnato nelle scuole giapponesi.

Tai Chi e Qi Gong sono delle arti marziali di origine cinese, ora utilizzate in tutto il mondo come ginnastica psicofisica (rientrano nei patrimoni Unesco, nell'ambito dell'agopuntura e della moxibustione).

Il Krav Maga, arte marziale israeliana, moderna, scientifica e in continua evoluzione, stimola le risorse peculiari di ogni persona, estraendo le tecniche dai movimenti più semplici, naturali e spontanei dell'individuo, in modo da essere praticabile per chiunque, anche se debole o menomato, fornendo inoltre una struttura psicologica idonea a sopportare e risolvere situazioni estremamente stressanti.

La Via marziale è dunque in questo contesto da intendersi come un percorso fisico che, a partire da tecniche nate in ambito bellico, si sublima in concetti psicofisici idonei per lo sviluppo del bambino, la riabilitazione e l'inclusione del disabile, il benessere dell'anziano.

Esecuzione di tecniche di Jiu-jitsu per chi è immobilizzato su una sedia.
Sono eseguite dalla campionessa Martina Bortolotto, con gamba ingessata per un grave infortunio (frattura di tibia e perone). (Bortolotto, M, comunicazione personale, 22 dicembre 2015).

L'arte marziale diventa strumento riabilitativo e inclusivo è praticata con costante meticolosità e saggezza.

In una rara immagine anni '50 il Maestro Gino Bianchi dà dimostrazione della “Dolce Arte dei Samurai” applicando le tecniche di cedevolezza del jiu-jitsu in una esibizione pubblica. (Rebora, P. & Bianchi, B. comunicazione personale, 30 dicembre 2015)

Gli esercizi di movimento a vuoto, come ad esempio i Kata del Karate (Funakoshi 1925) che presenti in forma diversa in molte altre arti marziali, sono una pratica utile per il benessere globale della persona. Alla fine del XIX secolo Anko Itosu, introdusse il karate nelle scuole elementari di Okinawa, il suo allievo Gichin Funakoshi proseguì l'opera del Maestro, esportandolo nel Giappone del XX secolo (Sapetti 2014).

Il beneficio che si può trarre praticando con meticolosa costanza gli esercizi di “forma” ha i seguenti effetti:

- Lo stato mentale è attento, in allerta, ma rilassato e calmo.
- I muscoli alternano stati di tensione e rilassamento.
- I movimenti sono armonizzati con il ritmo respiratorio.
- L'esecuzione delle posizioni è lenta, permettendo la consapevolizzazione delle sensazioni.
- Si allena l'equilibrio.
- Si allena l'orientamento spaziale.
- Si allena la coordinazione motoria.
- Si migliora la postura.
- Si potenzia la resistenza fisica, senza stress.
- Si lavora con disciplina.
- Sentendosi meglio, si aumenta l'autostima.
- Lavorando in coppia e in gruppo, ci si sente alla pari, inclusi, compartecipi agli obiettivi comuni.
- La voce è utilizzata per estrarre il potenziale massimo al momento giusto; il suono è detto “kiai”, parola formata da “ki” (energia vitale) ed “ai” (unione). Il kiai è pronunciato in modo personale con le vocali e le sillabe ottimali per quella espressione di energia in quel momento; vedremo più avanti la corrispondenza con il linguaggio dei segni del metodo Drežančić.

Come si può quindi applicare un simile movimento corporeo in ambito scolastico e senza essere istruttori di arti marziali? Tramite la “scrittura corporea”, cioè l'utilizzo del corpo, nel suo complesso, per simulare la scrittura, integralmente o nei suoi principali segni grafici: **occhiello, asola, retta, filetto di unione, spigolo, cioè quegli accorgimenti che sono identici ai movimenti che si utilizzano nel combattimento a contatto**.

Inoltre, se si comprende che il movimento corporeo è intimamente connesso al pensiero e alla funzionalità fisiologica dell'individuo, e avendo appurato che la scrittura è uno strumento utile per comunicare con gli altri ma è anche una “Via” per scoprire e dialogare con se stessi, **i simboli suddetti sono anche connessi con il movimento il colore, il suono e la forma, costituendo un compendio insuperabile per stimolare gli apparati sensoriali indipendentemente dal tipo di disabilità**. La scrittura è una delle migliori “armi” affinata dall'essere umano per evolversi in questa società. Ulteriori vantaggi sono che la scrittura è una forma di comunicazione inserita in qualsiasi programma didattico e che qualunque insegnante, con le adeguate semplici nozioni di base, può controllare l'esecuzione degli esercizi.

Paragrafo 2.1 L'arte della relazione terapeutica attraverso il movimento (Tramonte 2015)

La relazione che avviene tramite il movimento diventa terapeutica nel momento in cui chi la pratica ne ottiene dei benefici. Il movimento del corpo è uno strumento chiave, esattamente come può esserlo l'uso di uno strumento musicale per il musicista. Il bambino giocando, sperimenta; facendo esperienza, struttura le connessioni neuronali; sviluppando la mente, migliora il suo orientamento spaziale, è invogliato a fare nuove esperienze, sganciandosi da ciò che fa in maniera abituale e generando un ciclo a catena (Tramonte 2015). Al contrario: un bambino ipovedente, avendo difficoltà a muoversi, è timoroso a provare delle esperienze che non siano sotto il suo stretto controllo e, se non è adeguatamente assistito, inibisce lo sviluppo (Del Papa 2015). Se attraverso il corpo riesco ad essere creativo, alla fine il corpo sono io e, mettendo in moto il corpo, metto in moto la creatività (Tramonte 2015). Il movimento come strumento di sviluppo cerebrale è tanto più importante quanto l'individuo non sia ancora in grado di comprendere linguaggi “digitali” cioè verbali.

Paragrafo 2.2 - Comunicazione globale

Abbiamo constatato che la comunicazione verbale sia fondamentale per l'evoluzione della civiltà umana, ma la comunicazione non è solo verbale, uno strumento così importante è sviluppato globalmente, si pensi alla differente tensione muscolare espressa dai visi degli alunni prima di una verifica o al suono dell'intervallo, all'arrossamento delle gote quando si è imbarazzati, alla freddezza percepita in una stretta di mano ecc.

La comunicazione verbale (parola-suono), incide solo per il 10% nella relazione umana, il restante 90% è dato dalla comunicazione espressiva, dal linguaggio non verbale: cinesica, prossemica, fisiognomica; e dalla comunicazione paraverbale: qualità, tono, ritmo e volume della voce (Tramonte 2015).

Nel dettaglio, i principali canali comunicativi sono (Viechtbauer 2013):

- sguardo
- gesti
- tono di voce
- tensione muscolare
- colore
- calore corporeo
- distanza dall'interlocutore
- umori emessi dal corpo
- silenzio
- pressione della stretta di mano
- intensità dell'abbraccio

L'impressione che dà di sé una persona nei primi secondi di relazione, stimola molte sensazioni inconsce, che, al di là della comunicazione verbale, fanno percepire quali siano le sue intenzioni. Più si è attenti e sensibili, più si è in grado di relazionarsi con gli altri in modo adeguato.

La difficoltà a relazionarsi, nel disabile potrebbe generare uno stato d'animo di disagio, enfatizzando le risposte agli stati emotivi più intensi e inducendo dei comportamenti che all'esterno potrebbero essere considerati fastidiosi. Ecco l'importanza di imparare a muoversi con gesti che, mantenendo la peculiare spontaneità, armonizzino il rapporto con se stessi e con gli altri.
Dato che i sentimenti si esprimono nei gesti, allenandosi ad assumere degli atteggiamenti che ottimizzino l'armonia cinesica (movimento del corpo) e la prossemica (spazio all'interno del quale avviene la relazione), simmetricamente si acquisisce e si consolida il benessere globale.
La persona che non ha particolari disabilità, nella frenesia della vita moderna, potrebbe ignorare o trattare con superficialità la sofferenza altrui, creando imbarazzo. Quindi un'educazione motoria specifica, da iniziarsi preferibilmente fin dalla scuola materna, è auspicabile per tutti.

Infatti, chiunque può trarre beneficio da semplici esercizi di gioco e simulazione che ottimizzano le facoltà neuropsicomotorie (Consorti 2015) giocando e muovendosi singolarmente, in coppia e in gruppo, si può strutturare un comportamento che migliora (Meroni 2015):

- benessere olistico (corpo e mente si “allenano” insieme)
- esame dei processi logico-emotivi (consapevolizzare che se ci si muove in modo scoordinato, non si sta bene)
- rispetto delle regole
- rispetto dei ruoli
- rispetto per se stessi e per gli altri
- rispetto delle distanze emotive (l'empatia deve essere contenuta nei limiti imposti dai reciproci ruoli)
- atteggiamento (postura, carisma, autostima)

- conferma delle proprie abilità
- consapevolizzazione delle sensazioni che si provano stando fermi o muovendosi
- accettazione delle reciproche peculiarità
- coscienza dei “lati invisibili” (ad esempio la schiena)
- scoperta di facoltà che si ignorava di possedere.

Data la suddetta origine predatrice dell'essere umano e tenuto conto del rapporto che esiste fra coscienza e pulsione istintuale, gli esercizi che sono stati da millenni studiati per trascendere l'aspetto bellicoso, grezzo e violento della natura umana, sono tipici delle arti marziali.

Paragrafo 2.3 - Arte marziale e gesto grafomotorio

L'unione tra arti marziali e scrittura si è sviluppato in particolar modo nel Giappone feudale. I Samurai eseguivano dei particolari esercizi di scrittura per allenare i movimenti fini della mano, ottimizzando in tal modo il combattimento con la spada.

Ancor oggi alcuni Maestri di Arti Marziali giapponesi studiano e insegnano la pratica della calligrafia come perfezionamento delle abilità olistiche del praticante: postura, respiro, rispetto “ossessivo” della forma (proporzioni, spessore, pressione della grafia), movimento del polso ecc. sono studiati “a tavolino” con la calligrafia per poi essere trasferiti come concetto nel combattimento.

Ensō, simbolo zen che indica il cerchio dell’illuminazione, calligrafia di Kanjūrō Shibata (https://it.wikipedia.org/wiki/Ensō)

Questi esercizi derivano probabilmente dalle pratiche buddiste, in quanto molti Samurai erano di religione Zen (Turnbull 1987), infatti, in alcuni monasteri buddisti si utilizza l'osservazione della calligrafia per capire quali esercizi meditativi e di preghiera il discepolo deve eseguire per purificarsi.

La scrittura è un atto motorio che si esegue correttamente se si sono strutturati e sviluppati i controlli di postura, tono muscolare, coordinazione oculo-motoria, convergenza visiva e avendo una dominanza neurologica stabile (Carena 1992).

La scrittura ha un legame fondamentale con la comunicazione che è una delle abilità più importanti dell'essere umano. La sensibilità nervosa relativa alle corde vocali e alla mimica facciale (oltre che quella della mano e soprattutto del pollice) sono proporzionalmente molto più estese di quelle di ogni altra funzione corporea. È come se il nostro corpo si fosse evoluto sensorialmente per favorire al massimo la capacità di comunicare, sia a voce, sia fissando nel tempo i concetti, tramite la scrittura.

La scrittura favorisce inoltre il calcolo: infatti, senza la rappresentazione simbolica dei numeri e delle operazioni matematiche, eseguire calcoli complessi sarebbe improponibile e renderebbe impossibile la progettazione e la realizzazione di opere architettoniche, macchine, strumenti di precisione ecc.

La scrittura eseguita spontaneamente, a mano, impugnando una penna, stando in posizione comoda, trasmette non solo una comunicazione esplicita (i concetti che si scrivono) bensì anche un enorme quantitativo di dati relativi alla personalità di chi scrive (Bruni e Sapetti 2009).

Alcuni semplici esercizi permettono di comprendere che la scrittura è la

concretizzazione grafica del pensiero e quindi il processo, come i frutti di un albero, si radica nella mente e si estrinseca nell'inchiostro.

Qui di seguito si illustra una pratica ideata per comprendere direttamente questo concetto:

- Scrivere la propria firma, ripetendola più volte, cercando di percepire la propria postura, le tensioni muscolari, il ritmo respiratorio e le sensazioni provate.
- Scrivere nuovamente la propria firma, ma eseguendo il tracciato ad occhi chiusi. Provare più volte la pratica, percependo come ci si sente e confrontandosi con l'esperienza precedente, ad occhi aperti.
- Scrivere la propria firma, utilizzando l'altra mano (i destri useranno la sinistra, i mancini la destra). Prestare attenzione alla difficoltà di trovare la modalità idonea ad eseguire i tracciati grafici, dato che si sta utilizzando l'emisfero cerebrale opposto a quello abituale.
- Scrivere la firma, utilizzando zone corporee diverse dalle mani, ad esempio si può simulare di scrivere la firma, muovendo il naso, oppure un piede. Accorgersi che il movimento a grandi linee è simile a quello che si farebbe con la mano corrispondente (infatti vi sono artisti disabili che dipingono in modo eccellente, tenendo il pennello con la bocca o con le dita dei piedi o con una antenna posizionata su un apposito caschetto).
- Scrivere il nome delle persone che si amano e a cui si vuole più bene, prestando il massimo di attenzione all'atteggiamento che si assume e alle sensazioni che si provano.
- Scrivere il nome di persone e avvenimenti spiacevoli, verso cui abbiamo gravi difficoltà personali, notando come il corpo, rispetto a prima, si atteggia in maniera diversa.

- Prestare attenzione a come ci si atteggia e a che sensazioni si provano, scrivendo spontaneamente in vari momenti della giornata: appena alzati, dopo aver salito le scale, dopo aver provato delle intense emozioni, mentre si è da soli oppure mentre qualcuno ci osserva da vicino e così via.
- Per imparare a percepire in modo oggettivo, è molto importante osservare senza giudicare.

In tutti i casi la grafia sarà caratterizzata dai pensieri e dalle emozioni provate dal soggetto scrivente, perché la loro manifestazione, agendo sui sensi, ha modificato, anche se in maniera sottile, l'atteggiamento corporeo: “Ogni senso ha la sua memoria” (Cavallo 2014) e così si lega ai pensieri.

Capitolo 3 - Ginnastica scrittoria

Non esiste una scrittura a mano vergata per due volte di seguito esattamente uguale, il corpo è un sistema in continua evoluzione e movimento, mai identico a se stesso, questa dinamicità si proietta sul gesto grafomotorio. La ginnastica scrittoria si esegue, simulando i gesti della calligrafia, utilizzando varie parti del corpo. Ad esempio, stando in equilibrio su una gamba, si possono eseguire i movimenti scrittori con l'altra gamba, come se si avesse un'immaginaria matita tra le dita del piede. Oppure si possono eseguire i movimenti con il naso, allenando la zona delle vertebre cervicali, ricchissima di importanti innervazioni. Si possono eseguire i movimenti, alternando la destra e la sinistra, oppure utilizzando in contemporanea una mano e una gamba (dallo stesso lato corporeo o una per lato). Come nelle tecniche utilizzate dai Samurai, l'essenziale è cercare il più possibile di porre l'attenzione su: fluidità del respiro, rilassamento dei muscoli, stabilità dell'equilibrio, armonia del ritmo esecutivo, praticando il “non pensiero” e il “non giudizio”. Il gesto è eseguito lento, meditato, vissuto con intensità emotiva, percependo le sensazioni e i sentimenti che scaturiscono dal movimento corporeo: “*Attraverso la lentezza si comprende la profondità*” (Musso 2008).

Paragrafo 3.1 - Scrittura, colore, suono, forma

Gli stimoli che si generano con l'arte della scrittura corporea sono intensificati dal fatto che vi è un simbolico filo conduttore che unisce luce, suono e forma.

In Cromologia si distinguono due settori della luce visibile (Bruni e Sapetti 2012):

- colori infraverdi (dal verde al rosso)
- colori ultraverdi (dal verde al viola)

Il verde è il colore centrale della gamma, è la “via di mezzo”. La

simbologia antica spesso utilizza il verde, associandolo spiritualmente alla vita: nell'antico Egitto il verde era il colore con cui si dipingeva il viso del Dio Osiride (Verde come simbolo di resurrezione e di vita oltre la vita). In Oriente il verde è il simbolo della “via di mezzo”, la via del Budda, cioè dell'illuminato che termina l'eterno ciclo karmico delle incarnazioni. Il verde in Cromoterapia è un colore che fissa, stabilizza, seda, tranquillizza, stimola la tenacia e l'autostima.

Il suono della vocale “a” è simbolicamente associato al verde: la lettera da cui tutto parte (Aleph), e il cui suono è centrale come tonalità rispetto alle altre vocali:

- “i” acuto
- “e” meno acuto
- “a” centrale
- “o” profondo
- “u” molto profondo

La vocalizzazione nel metodo stenografico Stenital Mosciaro segue un concetto simile: le vocali con un suono acuto - “e” ed “i” - sono scritte dal basso verso l'alto, quasi in verticale (la “i” che ha suono più acuto, è lunga il doppio della “e”); le vocali con suono più grave - “o” ed “u” - sono scritte in orizzontale (la “u” che ha suono più grave, è lunga il doppio della “o”); la vocale intermedia “a” è scritta dal basso verso l'alto con una pendenza di 45°, quindi intermedia alle precedenti (Mòsciaro 1939).

I **colori infraverdi** sono ricchi di calore potenziale (se vicini alla tonalità del rosso) o di calore in movimento estrovertito (se vicini alla tonalità del giallo, per questo motivo i semafori intermittenti e i catarinfrangenti sono di colore giallo-arancio per essere visibili a grande distanza).

I **colori ultraverdi** sono di vibrazione opposta ai precedenti, la loro tonalità agisce maggiormente sul sistema nervoso autonomo; in cromoterapia la luce blu si utilizza per infondere calma ma è anche un colore che attiva e stimola il movimento in senso centripeto; il colore viola si utilizza per stimolare i nervi, il cambiamento, l'innovazione, la separazione “logica” dagli schemi e dagli automatismi istintuali.

Nel linguaggio dei segni Drežančić (Calcagno 2015) il gesto che si utilizza per indicare la “a” è un movimento piatto, eseguito in apertura nella zona centrale del corpo, in apertura. La vocale “e” si esegue con un movimento di apertura verso l'esterno, allargando la cassa toracica, quindi aiutando l'ossigenazione; mentre la vocale “i” si indica con un movimento verso l'alto, verso la testa, verso la mente logica. I gesti per indicare la “o” sono eseguiti in obliquo, quelli per indicare la “u” sono eseguiti verso il basso, cioè verso la radice, verso i visceri: mente emotiva ed istintuale.

Nella scrittura (Bruni & Sapetti 2009) i movimenti verso il basso sono eseguiti con muscoli flessori, forti e potenti, che simboleggiano movimenti di concretezza: se voglio sottolineare con un gesto un concetto di realtà inconfutabile, affermando: “È così!” stringo il pugno.
I movimenti verso l'alto sono eseguiti con i muscoli estensori, portano a idealismo, sganciano dal piano pratico-concreto, stimolando l'espansione verso l'ambiente esterno. Se voglio enfatizzare un concetto teorico, un'idea, alzo le mani aperte verso il cielo.

Riepilogo: la vocale “u” simboleggia energie primordiali, istintuali (il ruggito dei predatori carnivori crea agitazione addirittura nel feto che lo percepisce dall'interno del grembo materno), si relaziona verso il basso e l'obliquo. La vocale “o” è simile alla precedente, ma agisce stimolando le proprie caratteristiche interiori. Le vocali “i” ed “e” sviluppano la relazione

verso l'alto e verso l'esterno; la vocale “a” sviluppa la proiezione orizzontale.

I movimenti della A sono in apertura orizzontale: tenacia (verde).
I movimenti della E tendono in ampiezza verso l'esterno: estroversione (giallo).
I movimenti della O sono in obliquo: approfondimento (blu).
I movimenti della U sono verso il basso: concretezza (rosso).
I movimenti della I sono verso l'alto: intuizione logica (viola).

Il movimento che si compie per scrivere con il corpo unisce olisticamente molti recettori sensoriali, stimolando:

- Vista = colore associato al gesto.
- Udito = suono delle lettere.
- Tatto = soprattutto se il movimento è eseguito in coppia, tenendosi per mano o aiutandosi reciprocamente nel caso di particolari disabilità.
- Senso propriocettivo = comprensione della propria posizione durante il movimento.
- Senso vestibolare = percezione della gravità, dell'equilibrio e del movimento della testa.
- Senso viscerale = attenzione focalizzata sulle sensazioni interne al corpo.
- Pallestesia = percezione della sensibilità vibratoria profonda, che scaturisce dai minimi movimenti delle articolazioni più piccole e delicate.
- Gusto e Olfatto possono essere stimolati da particolari aromi, ad esempio con oli essenziali e profumi ambientali.

Paragrafo 3.2 - Significato simbolico dei movimenti grafici

(Bruni & Sapetti 2009)

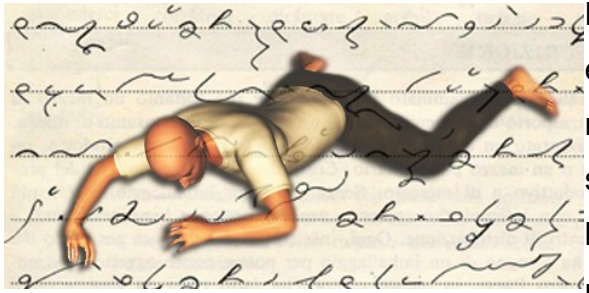
Segni circolari: sono connessi con l'Io, è come se rappresentassimo il nostro corpo, disegnandolo in forma circolare, visto di fronte a noi.

Allunghi rettilinei: sono tracciati dall'alto verso il basso, sono simbolo di concretizzazione.

Asole: sono tracciate dal basso verso l'alto, sono simbolo di fantasia.

Filetti di unione: simboleggiano la distanza che si mantiene dall'interlocutore .

Scrivere con il corpo permette di eseguire degli esercizi semplici, facilmente praticabili, basati su concetti già acquisiti, agendo su diversi piani funzionali. I movimenti naturali di scrittura alternano la leggerezza nei tratti ascendenti, alla pressione forte nei tratti discendenti, la circolarità aiuta a connettere, la spigolosità aiuta a modificare rapidamente la direzione esecutiva.



L'utilizzo della calligrafia corsiva è di facile applicazione per tutti, ma si può anche adottare la scrittura in stenografia che è l'estrinsecazione logica e razionale della sintesi della parola (la “formula 1” della comunicazione scritta).

Poter eseguire questi movimenti con l'intero corpo, in modo fluido, facendo partire l'azione dalla rotazione del bacino, associando al gesto la respirazione, pronunciando i suoni appropriati, svolgendo l'attività in un ambiente con luce cromatica in sintonia con i gesti, sarebbe ottimale. Per chi purtroppo ha delle disabilità tali da impedire il movimento completo, è comunque di grande beneficio anche l'esecuzione parziale. Ancor di più gli essenziali e logici simboli di stenografia, sono adatti per l'esecuzione di movimenti base: rotazione, retta, curva, spigolo ecc.

Paragrafo 3.3 - Esempi di Scrittura Atletica applicata

I gesti grafici eseguiti con il corpo si possono imparare a scuola e poi, una volta acquisita la tecnica esatta, si possono ripetere da soli, con i genitori o con i compagni di classe, a casa come al parco, in qualunque momento della giornata e con qualsiasi abbigliamento.

Agli inizi conviene muovere solo le mani (insieme o una per volta), poi, se è fattibile, si inserirà il movimento delle gambe. In ogni caso è essenziale che la respirazione, la postura e il movimento corporeo siano armonizzati e ottimizzati. Non è consigliabile agire in fretta, meglio fare dei gesti lenti e rilassati. Si ponga particolare attenzione ai movimenti rotatori dei polsi, delle caviglie e delle anche.

Gli esempi riportati qui di seguito sono basati sull'alfabeto italiano e sulla stenografia Cima, ma si possono utilizzare anche altri alfabeti (arabo, cirillico ecc.) o semplici segni di base: cerchietti, asole, aste dritte, aste curve, uncini (soprattutto se chi li esegue ha delle disabilità gravi).

Tutoring: La possibilità di lavorare in coppia o in gruppo favorisce l'emulazione, la condivisione degli obiettivi, aiuta a concordare i ritmi collettivi e, se nel tutoring c'è contatto corporeo, si stimolano la percezione sensoriale e l'empatia.

Lezione base: emulare le lettere dell'alfabeto riproducendole a memoria, o vedendole scritte su una lavagna.

Lezione di primo livello: a seconda delle abilità del discente, eseguire i movimenti contemporaneamente con entrambe le mani ed un piede, stando in equilibrio sull'altro, utilizzando tutto il corpo per facilitare l'esecuzione.

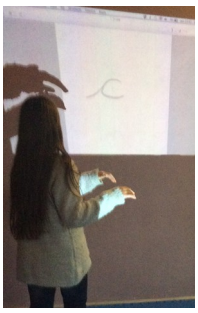
Lezione di secondo livello: scrivere delle parole, utilizzando al meglio i filetti di unione delle lettere corsive.

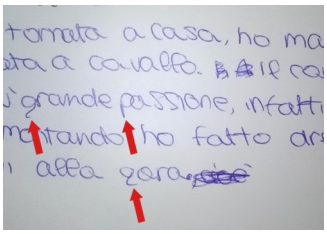
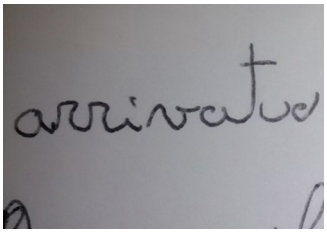
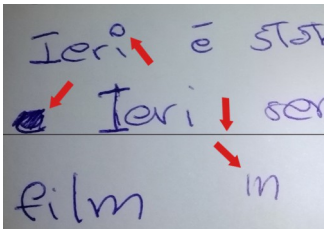
Lezione di terzo livello: scrivere delle frasi che servano come ausilio per altre materie, ad esempio imparare una poesia a memoria, unendo il gesto alla ripetizione orale.

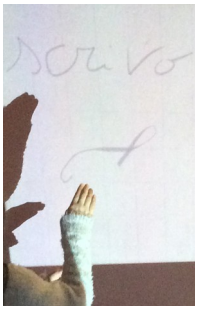
Lezione di quarto livello: scrivere al contrario, cioè partendo dal fondo della parola, copiando i segni grafici a ritroso. Questo esercizio è utile per “smontare” dei movimenti abitudinari imparati in modo erroneo. Un altro esercizio che favorisce questo obiettivo è quello di scrivere nel verso giusto, ma osservando un testo scritto capovolto o speculare.

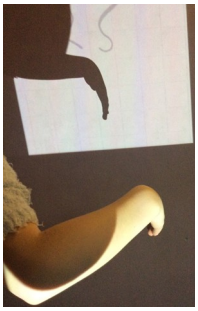
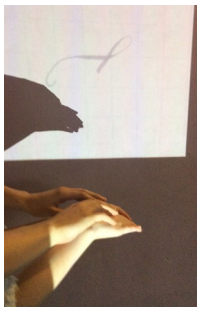
Accorgimenti particolari: saltuariamente, scrivere in stenografia o in altri sistemi grafici (ideogrammi, caratteri arabi ecc.).

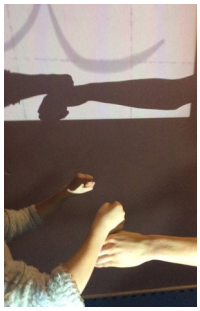
Esempi fotografici:

Seguire il tracciato della lettera dell'alfabeto, con entrambe le mani, aiutandosi con leggere oscillazioni del corpo.	Seguire il tracciato della lettera dell'alfabeto, sia con le mani, sia con un piede, stando in equilibrio sull'altro e aiutandosi con leggere oscillazioni del corpo.
	
Seguire i movimenti curvi, ruotando i polsi.	Seguire i movimenti curvi, ruotando la caviglia, nel caso in cui la simulazione sia eseguita con i piedi.
Simulare la scrittura delle parole, per inserire i movimenti dei “filetti di unione”.	Curare lo slancio espressivo, lento ma fluido: il corpo, ritmato dal respiro, si muove come una “vela riempita dal vento”.

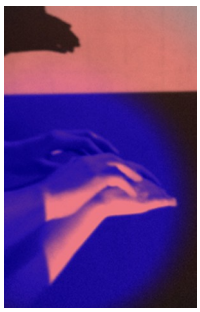
	
Scrittura che in grafologia denota un carattere tentennante, di persona timida, tendente a enfatizzare in modo eccessivamente soggettivo gli stimoli provenienti dall'ambiente.	Esercizi per stimolare lo slancio esteriore; l'apertura può essere gradualmente suggerita, simulando delle lettere sempre più alte e slanciate.
	
Per chi scrive con allunghi inferiori troppo corti e con grafia insicura (denotante immaturità e difficoltà caratteriali di vario genere) è utile esercitarsi a scrivere, approfondendo molto la relazione con il terreno.	Vari tipi di segni che in grafologia significano: • Puntino sulla “i” fatto a cerchio con “i” rovesciata e errore corretto con scarabocchio = superficialità, svagatezza. • Riga eccessivamente ascendente = utopia. • Mancanza di puntino sulla “i” = distrazione e imprecisione.

Per stimolare l'approfondimento e la precisione: piegare le ginocchia quando si simulano gli allunghi inferiori; in contemporanea premere con energia verso il basso anche con le mani. Fare attenzione ai dettagli: puntini, filetti di unione, inclinazione della grafia ecc.	Esercitarsi simulando la scrittura di lettere aventi degli allunghi inferiori via via più pronunciati in modo da abituarsi ad aumentare l'approfondimento. Controllare sempre la corrispondenza tra postura, respirazione e fluidità del gesto.
	
Essendo una scrittura scientifica e razionale, la stenografia può coadiuvare il lavoro di simulazione, stimolando anche il rapporto tra pressione leggera e tratto rafforzato.	Le parole scritte in stenografia sono costituite da simboli semplici, legati tra loro da cerchietti, spigoli, curve; si sviluppano verso il basso e verso l'alto in modo diverso rispetto alla scrittura calligrafica corsiva. Permettono perciò un allenamento più intenso e completo.

	
La stenografia accentua dei tracciati che favoriscono il movimento del polso, ad esempio la rotazione ad uncino (in senso orario ed antiorario).	Il movimento che simula la stenografia, oltre all'utilizzo ottimale delle curve e degli spigoli, favorisce l'ottimizzazione del ritmo: pressione leggera, pressione “rafforzata”.
	
Tutoring: il compagno o il docente aiutano ad eseguire esattamente il movimento di simulazione scrittoria.	Tutoring: il contatto è leggero, quasi impercettibile, ma consente di avere un sostegno ed una guida nello sviluppo del movimento corretto.

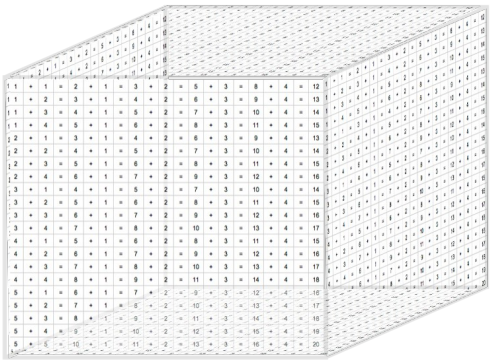
	
Tutoring: l'aiuto può anche avvenire con il compagno di fronte che oppone una lieve resistenza, in modo da rendere più reale il movimento. In tal modo per entrambi si stimolano la sensibilità, l'empatia, la condivisione di intenti e lo spirito collaborativo.	Tutoring: come si è detto nel testo, questa pratica è tratta dalle arti marziali, i gesti scrittori, automatizzati ed eseguiti con fluidità ed armonia, possono essere utilizzati come “allenamento” per tecniche che poi si evolvono facilmente in movimenti di difesa e di attacco in caso di combattimento corpo a corpo.

Ambiente “cromatizzato” con luce blu intensa per agire sulla calma, sul rilassamento, sul calmo approfondimento.	Ambiente “cromatizzato” con luce rossa intensa per attivare, tonificare, stimolare il potenziale personale.

Ambiente “cromatizzato” con luce verde intensa per agire sulla sedazione delle tensioni, sulla tenacia, sulla forza di volontà.	Ambiente “cromatizzato” con luce magenta intensa per stimolare l'intuito e la propensione al cambiamento.
	
Ambiente “cromatizzato” con luce giallo e arancio per favorire l'estroversione.	Con un video-proiettore, si può localizzare la luce cromatizzata esattamente nei punti dove si vuole farla agire.

Conclusione

Lo sviluppo esponenziale delle connessioni alla ricezione di un singolo stimolo neuromotorio.
1+1= 2 ma 2 si unisce a sua volta con i precedenti formando 1+2=3 che a sua volta darà 1+3=4; 2+3=5; 1+2+3=6.... e così via, in un istante tutto il circuito neuronale riceve, elabora e produce informazioni in "rete", come un'immenso world wide web.



L'obiettivo di questa ricerca è stato quello di trovare un sistema di movimenti corporei che ottimizzino il rapporto tra corpo e mente, ma con semplicità esecutiva; i movimenti devono essere comodi, alla portata di tutti, avendo una benefica ricaduta su vari livelli dello sviluppo neuropsicomotorio dell'individuo.

L'esperienza che ho maturato nelle arti della scrittura, del colore e della marzialità, è stata integrata, supportata e convalidata dalle discipline di intervento terapeutico olistico per il recupero e l'inclusione dei disabili.

Muoversi aldilà dei margini è una "scrittura atletica", un sistema di psicomotricità che supera le barriere interiori e sociali, adatto a chiunque, utile a tutti, personalizzabile per ciascuno in base alle proprie individuali peculiarità.

Bibliografia

Monografie:

Bruni, R., & Sapetti, S. (2009), *Leggere l'anima – Sistema di Grafologia Moderna.* Psiche2 - Torino.

Ohashi, W. (1991) *Diagnosi Orientale - Come leggere il corpo - Metodo per valutare lo stato di salute attraverso l'ascolto, l'interrogazione, l'osservazione e il tatto.* Edizioni Il Castello.

Funakoshi, G. (2004) *Karate Jutsu – Gli insegnamenti del Maestro.* Edizioni Mediterranee.

Turnbull, S. (1987), *I guerrieri samurai,* Fratelli Melita Editori.

Musashi, M. (1983), *Il libro dei cinque anelli.* Edizioni Mediterranee.

Bruni, R., & Sapetti, S. (2012), *Colori di luce – applicazioni e terapie di cromoterapia e cromologia.* Psiche2 – Torino.

Mòsciaro, A. (1987), *Stènital Mòsciaro.* Editrice S.I.M. Di Elisabetta Urzì – Roma.

Siti web:

Musso, A. (2008). Tratto il 31 dicembre 2015 da http://www.lingshan.it/

Sapetti, S. (2013-2015). Tratto il 31 dicembre 2015 da http://www.homolux.it/

Sapetti, S. (1995), *Analisi grafologica della scrittura degli stenografi.* Tesi di ricerca depositata presso Istituto Superiore Formazione Esperti di Scrittura (I.S.F.E.S.) di Torino. Tratta il 31 dicembre 2015 da http://issuu.com/ssapetti/docs/analisi_grafologica_della_scrittura_degli_stenogra

Appunti di lezioni e seminari:

Bedin, G. A., (marzo-giugno 2015), *Lezioni su Paralisi Cerebrale Infantile* – UNIGE corso riconversione sul Sostegno sede Casale Monferrato (Al).

Sapetti, S. (22 maggio 2015), *Presentazione d'artista, Costanza Costamagna* - Circolo artisti di Torino.

Serenelli, V. (19 ottobre 2013), *Dal movimento all'apprendimento* - Seminario “Movi-mente” Chivasso (To).
Catena, M. R., (19 ottobre 2013), *La motricità come chiave dello sviluppo neuropsicomotorio del bambino* – Seminario “Movi-mente” Chivasso (To).
Tramonte, F., (12 luglio 2015), *Laboratorio attività motoria* – UNIGE corso riconversione sul Sostegno sede Casale Monferrato (Al).
Del Papa, L., (12 dicembre 2015), *Laboratorio didattica per le disabilità sensoriali: vista* - UNIGE corso riconversione sul Sostegno sede Casale Monferrato (Al).
Viechtbauer, A. (19 ottobre 2013), *L'approccio psico-educativo nel progetto JiuCando”* - Seminario “Movi-mente” Chivasso (To).
Consorti, A. (luglio 2015), *TIC computer game therapy – UNIGE* corso riconversione sul Sostegno sede Casale Monferrato (Al).
Meroni, P., (12 dicembre 2015), *Laboratorio comunicazione aumentativa* – UNIGE corso riconversione sul Sostegno sede Casale Monferrato (Al).
Giordano, G. (2014-2015), *Lezioni di Krav Maga* – Dojo Doyukaj Chivasso (To).
Oddo, A. (24 ottobre 2015), *Gino Bianchi il Samurai italiano* - Seminario di Chivasso (To).
Carena Acino, A. M. (1992-1993), *La personalità espressa dalla scrittura: la psicodiagnosi del dinamismo grafomotorio* – Lezioni di Grafologia Istituto Superiore Formazione Esperti di Scrittura.
Cavallo, M. (6 febbraio 2015), *Seminario Corpo-Mente* - Torassi (Torino)
Calcagno, M. (13 giugno 2015), *Laboratorio Udito* - UNIGE corso riconversione sul Sostegno sede Casale Monferrato

Immagini:

Sapetti, S. (1 gennaio 2016), *Le immagini sono state realizzate dall'autore o sono state fornite personalmente dai soggetti fotografati o dagli eredi che ne autorizzano l'utilizzo solo per questo trattato.*