Più il tempo passa ...

La voce ufficiale della Kinesiologia Educativa
e di Brain Gym® International

info@eduk-braingym.it www.eduk-braingym.it

Numero 2, Giugno 2015

In questo numero:

Dagli USA: Kathy Monahan traduzione: Cinzia Campana	Emergere dal buio della demenza: come i pazienti anziani traggono beneficio da Brain Gym®
Dalla CINA: Autori Vari traduzione: Cinzia Campana	Kinesiologia Educativa e prevenzione della Demenza: Brain Gym® e Anziani
Simona Canta	Kinesiologia Educativa e Disabilità
	Kinesiologia Educativa e Psichiatria
Pubblicati per Voi	Le Tavole del Brain Gym®
Corsi - Estate	I posti più belli per continuare il Percorso Formativo in Estate

Più il tempo passa…

…più abbiamo bisogno di tempo

Gli anni passano, l'età avanza, tutto si rallenta... Ma non si perde la capacità di imparare!

Come ci ricorda Carla Hannaford, si ha semplicemente la necessità di avere più tempo a disposizione per fare il download dei dati.

Pensiamo a quanto potrebbe cambiar la qualità della vita degli anziani di oggi (e per noi, anziani di domani) se potessimo assecondare con consapevolezza e armonia il bisogno di questo nuovo ritmo. Ancora meglio sostenendolo con i movimenti di Brain Gym® per mantenere "oleati gi ingranaggi" coinvolti nelle funzioni cognitive.

IL MOVIMENTO È VITA: continuiamo a muoverci per continuare a imparare, continuiamo a imparare per continuare a sentirci vivi!

Buona lettura e buon movimento.

Il Comitato di Redazione
redazione@eduk-braingym.it

siamo
Laura BERSANETTI, Presidente
Sigrid LOOS, International Faculty
Antonella BRUSCHI, Cinzia CAMPANA, M. Paola CASALI, Consiglieri

Emergere dal buio della demenza

di Kathy Monahan

pubblicato in Brain Gym® Journal, Luglio 2009, Ventura, California
(gentilmente concesso da Educational Kinesiology Foundation)

Kathy Monahan è terapeuta occupazionale e direttrice della riabilitazione in una Casa di Cura a Providence, Rhode Island. Ha utilizzato le attività di Brain Gym® in pazienti geriatrici per diversi anni e dice che sono stati un ottimo strumento di lavoro in diverse patologie per migliorare l'equilibrio, la coordinazione, la parola, i disturbi della deglutizione e gli indebolimenti cognitivi. Kathy ha utilizzato le attività per favorire numerosi "piccoli miracoli" in suoi clienti con Alzheimer. Vive con il marito e due dei suoi tre figli a Uxbridge, Massachusetts

… Molti dei miei clienti anziani hanno un certo grado di demenza. Oltre a manifestare perdita di memoria, questi soggetti sono spesso irrequieti e fisicamente agitati. Una persona che ha la demenza non sorride mai, è in continuo movimento e mostra un'espressione ansiosa. Nella postura sono curvi o - a letto - raggomitolati in posizione fetale.

I ritmi del sonno sono gravemente disturbati, quindi la qualità del riposo è insufficiente, con la persona che fa pisolini inquieti di pochi minuti qua o di un'ora là. Così, per mesi o addirittura anni, questi pazienti vivono in ciò che equivale a un costante stato di lotta o fuga. Dal momento che non sanno più chi o dove sono, il mondo a loro sembra un luogo spaventoso.

Lavorando con questi pazienti, ho osservato che un individuo con demenza presenta disfunzioni dell'elaborazione sensoriale come pure problemi di comportamento, di attenzione e di comunicazione: questi erano gli stessi problemi che

UNA RIFLESSIONE UMANA E PROFESSIONALE CHE AUMENTA LA SPERANZA

avevo trovato in bambini con sindrome da deficit di attenzione e con disturbi autistici. Tutte e due queste tipologie di persone hanno grandi difficoltà con i nuovi apprendimenti e con le abilità di motricità grossa e fine.

Ora avevo dunque a che fare con gli stessi tipi di problemi per i due estremi delle fasce d'età. In più, i miei clienti più anziani avevano una memoria a breve termine molto scarsa.

Ho iniziato ad usare Brain Gym® con i miei clienti geriatrici e mi sono stupita dei cambiamenti che si sono verificati. Alcuni di quei cambiamenti non erano solo spettacolari, ma istantanei! …

(continua)

L'articolo di Kathy è molto lungo e appassionante: le storie di Joe, Catherine e Michael coinvolgono fino alle lacrime. Potete leggerlo per intero e scaricarlo dal sito:

www.eduk-braingym.it/newsletter_e_articoli.html

Foto © Paolo Salvi – M. Paola Casali

Kinesiologia Educativa e prevenzione della Demenza

Gli effetti di Brain Gym® sul funzionamento cognitivo degli anziani, a Guangzhou, in Cina

pubblicato in Brain Gym® Journal, Luglio 2009, Ventura, California
(gentilmente concesso da Educational Kinesiology Foundation)

Premessa

La demenza (nota anche come insufficienza neuro-cognitiva) riduce direttamente le funzioni cognitive, compreso memoria, attenzione, orientamento, pensiero astratto ecc. Questi sintomi vanno a diminuire la capacità degli anziani di prendersi cura di sé e le loro abilità sociali, causando varie tipologie di stress per l'anziano stesso e per i familiari che se ne prendono cura.

Se il deterioramento delle funzioni cognitive non raggiunge il grado di demenza, ma queste funzioni sono chiaramente peggiori rispetto a quelle della maggioranza di anziani della stessa età, queste persone possono soffrire di decadimento cognitivo lieve (MCI = Mild Cognitive Impairment). Questi corrono un rischio maggiore di sviluppare la demenza. Ritardare lo sviluppo della demenza e del decadimento cognitivo lieve per l'anziano può migliorare la sua qualità di vita come quella di coloro che se ne prendono cura.

Questo studio si propone di indagare gli effetti delle attività con Brain Gym®, un intervento non farmacologico, sul miglioramento del funzionamento cognitivo degli anziani con MCI e sulla diminuzione dei loro livelli di depressione.

Metodo

Hanno partecipato a questo studio 18 Centri di Servizio Sociale che si trovano a Guangzhou, in Cina. Tra questi, 9 sono stati selezionati in modo casuale per ricevere l'intervento con il Brain Gym®. Gli anziani di questi nove centri che avevano 60 o più anni sono stati invitati a far parte del gruppo di Brain Gym®. Un totale di 55 anziani ha preso parte al gruppo di Brain Gym® almeno in otto sessioni su dodici nell'arco di sei settimane. Ogni sessione d'intervento consisteva in almeno 15 minuti di attività di Brain Gym®, che comprendevano: Sorseggiare Acqua, Punti del Cervello, Cross Crawl, Contatti Crociati e Thinking Cap (srotolamento delle orecchie).

Un totale di 140 anziani sono stati reclutati dai rimanenti 9 Centri di Servizio Sociale per far parte del gruppo di controllo, che non includeva nessun componente con particolari necessità di intervento.

Per valutare i livelli di funzionamento cognitivo e di depressione dei partecipanti allo studio, sia i partecipanti del gruppo di Brain Gym® che quelli del gruppo di controllo hanno compilato la versione cinese (Hong Kong) della valutazione cognitiva di Montreal (MoCA-HK) e la Scala di Depressione Geriatrica (GDS), all'inizio e circa sei settimane dopo l'inizio dello studio. Tutte e due le volte è stato utilizzato lo stesso questionario.

Al fine di indagare l'effetto dell'intervento di Brain Gym® sui livelli di funzionamento cognitivo e sulla depressione, per l'analisi dei dati è stato usato il metodo delle ripetute misurazioni dell'analisi della co-varianza (RANCOVA). Genere e anni di istruzione sono stati utilizzati come covarianti nelle RANCOVA. In questo studio il livello di significatività statistica è stato fissato allo 0,05.

Risultati

Il gruppo di Brain Gym®, rispetto al gruppo di controllo, era composto in modo significativo da più femmine (…) e aveva un significativo minor numero di anni di istruzione (…). I risultati delle RANCOVA conclusero che, rispetto al gruppo di controllo, il gruppo di Brain Gym® nel corso del tempo aveva totalizzato punteggi significativamente più alti nel punteggio totale della MoCA-HK (…), in particolare nell'astrazione (…) e nella rievocazione ritardata (…). Al contempo, il gruppo di Brain Gym® aveva nel corso del tempo un indice di depressione significativamente minore rispetto al gruppo di controllo (…).

Conclusione

Al fine di rallentare il deterioramento del funzionamento cognitivo e di migliorare la qualità della vita, il presente studio raccomanda agli anziani di adottare uno stile di vita sano per il cervello e di impegnarsi maggiormente in diverse attività di Brain Gym®.

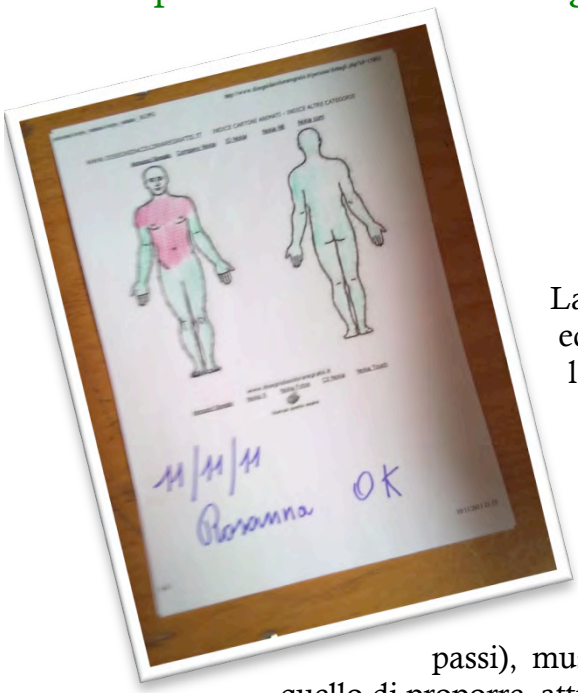
Per leggere il testo completo:

www.eduk-braingym.it/newsletter_e_articoli.html

Foto © Paolo Salvi – M. Paola Casali

Kinesiologia Educativa e Psichiatria:

il corpo da "metafora dei disagi" a espressione di nuovi apprendimenti



di Simona Canta, psicologa clinica
e Annalisa Dal Fitto, infermiera e psicomotricista
esperienze riabilitative CSM, ASL TO3 di Pinerolo, maggio 2013

La Kinesiologia Educativa o EDU-K è un approccio educativo-riabilitativo che utilizza il movimento per migliorare l'apprendimento. Spesso il disagio psichico, più o meno grave, si manifesta con dei disturbi psicomotori che rallentano l'apprendimento e la volontà di fare nuove esperienze. Il corpo e la capacità innata di comunicare si fissa su atteggiamenti e comportamenti stereotipati.

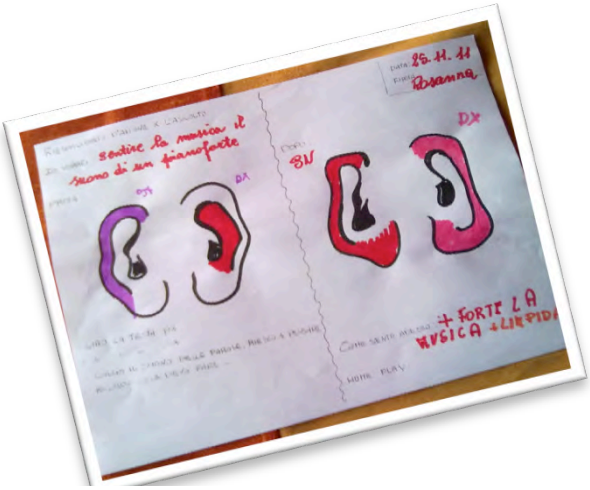
Attraverso la Kinesiologia Educativa abbiamo voluto sperimentare vari riequilibri, percorsi rituali (riequilibrio in 5 passi), musiche correlate a specifiche attività motorie. L'obiettivo era quello di proporre attività atte a stimolare l'integrazione emisferica e a migliorare il flusso linfatico e vascolare delle pazienti, che conducono altresì una vita sedentaria.

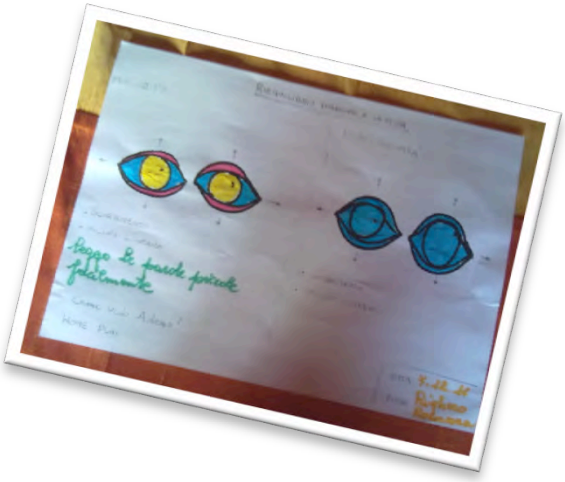
Abbiamo lavorato con un gruppo costituito da 6 persone, in carico al CSM, con patologie nello spettro della psicosi, per un totale di 18 incontri. Cinque di loro, avevano già partecipato ad un gruppo di psicomotricità l'anno precedente.

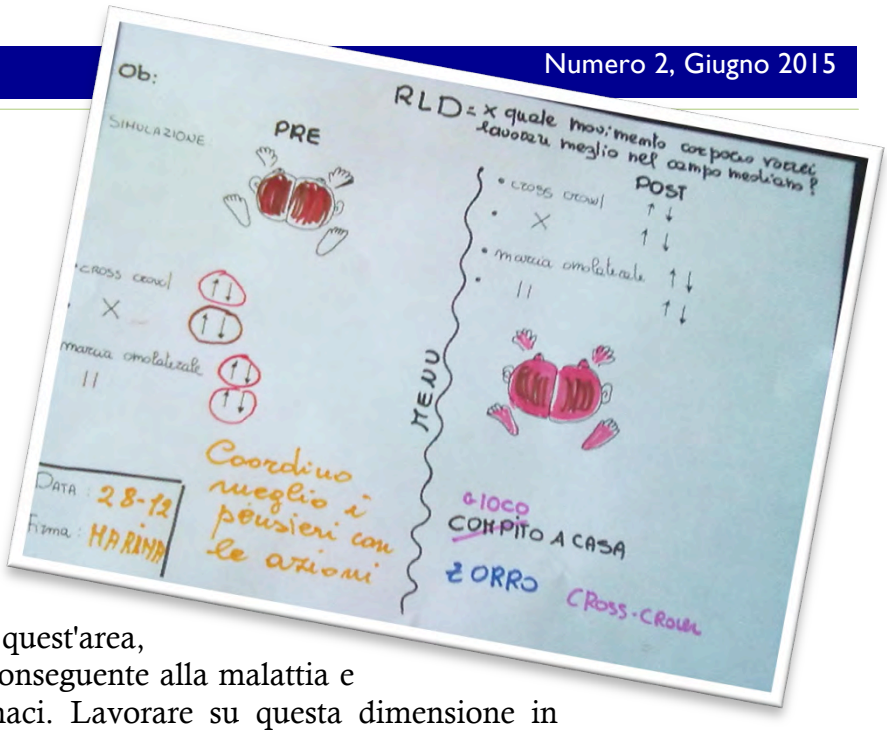
Nella nostra idea d'intervento, siamo partite da alcune premesse teoriche desunte dall'applicazione della Kinesiologia Educativa nella pratica corrente e abbiamo impostato il lavoro sperimentale a partire dal Brain Gym 101® (uno dei tanti protocolli kinesiologici).

Nel corso degli incontri, abbiamo evidenziato (soprattutto nelle pazienti che hanno frequentato con continuità) degli interessanti cambiamenti a livello psicomotorio, nonostante la patologia molto invalidante.

Abbiamo utilizzato dei disegni stilizzati del corpo umano, per individuare le aree su cui lavorare e i colori per valutare quali esercizi kinesiologici fossero più adeguati ai riequilibri. Il giallo, il rosso, verde e il blu sono stati i colori più utilizzati e si sono presentati nelle pazienti con continuità, dandoci informazioni sulle dimensioni in maggior disequilibrio.







Così, abbiamo lavorato nello specifico sull'asse della **lateralità** (che prende in considerazione la vista, l'udito, la motricità fine, la coordinazione e la cinestesia globale). Tutte le pazienti hanno verbalizzato la necessità di avere una migliore integrazione in quest'area, riducendo la rigidità di movimento conseguente alla malattia e agli effetti collaterali di alcuni farmaci. Lavorare su questa dimensione in maniera continuativa per loro è stato molto importante, perché è la dimensione attraverso cui comunichiamo e attraverso cui il pensiero si trasforma in azione ... e non c'è cambiamento senza azione (MCLuhan).

Abbiamo riequilibrato anche la **centratura** e la **focalizzazione** per migliorare il contenimento delle emozioni e la capacità organizzativa di ognuna, valutando situazioni concrete. Abbiamo eseguito gli esercizi di allungamento per ridurre le contratture e blocchi attivati dal riflesso tendineo di guardia (causato da stress e paure croniche), ottenendo nel breve termine sollievo psicomotorio e una migliore concentrazione.

Abbiamo sperimentato anche altre tecniche kinesiologiche: massaggio dei meridiani e massaggio linfatico ed energetico, per stabilizzare la respirazione e migliorare il flusso linfatico .

Nel percorso di Kinesiologia Educativa abbiamo inserito anche la **Rimodellazione 3D**. Questo riequilibrio lavora sui movimenti incrociati ed omolaterali sfruttando un'attivazione corticale mirata. Esso stabilizza, altresì, gli apprendimenti motori a lungo termine e se viene praticato con continuità migliora la cinestesia globale, riducendo lo stress posturale.

Abbiamo lavorato su svariati riequilibri **X-SPAN** (globali) per rafforzare gli assi corporei attraverso i test muscolari e osservativi.

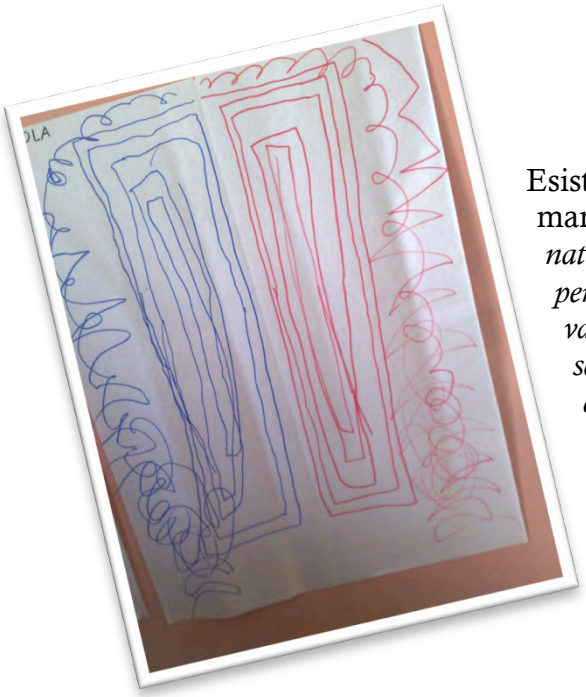
Per noi è stata un'esperienza formativa entusiasmante. Il feedback nel gruppo ha superato le nostre aspettative, la voglia di riscoprirsi e di sentirsi è stata una felice scoperta. Nella vita, ognuno di noi vive periodi drammatici, a volte cronici... Talvolta guarire non è possibile ma si può stare meglio, ci si può muovere verso qualcuno o qualche cosa...

Il cammino è la parte più bella del viaggio.

Kinesiologia Educativa e Disabilità:

l'apprendimento in movimento – rieducazione attiva e passiva

di Simona Canta, psicologa clinica
laboratorio di attività motorie per ragazzi diversamente abili
ITI "Porro" di Pinerolo e Ist. "Alberti" di Luserna San Giovanni
Anno Scolastico 2012-2013



Esistono diversi gradi di Handicap, più o meno gravi, ma tutti manifestano una necessità comune: *"l'uomo ha un bisogno naturale di muoversi e il movimento è uno strumento indispensabile per la rieducazione. Attraverso il corpo possiamo fornire una notevole varietà di stimoli anche a soggetti molto gravi. Le emozioni e i sentimenti possono essere trasmessi attraverso il movimento, aiutando a stabilire un buon feedback tra educatore e bambino e nella relazione con i pari"* (tratto da: "Handicap? Anche noi ci muoviamo!", Sigrid Loos e Ute Hoinkis, Giochi e attività per disabili, ED. GRUPPO ABELE).

Alla luce di queste considerazioni si può lavorare sul movimento, anche in soggetti gravi, stabilendo dei nuovi apprendimenti. Attraverso la Kinesiologia Educativa possiamo:

- "individuare gli aspetti del profilo psicomotorio che sono compromessi dalla patologia e - attraverso tecniche attive e passive di riattivazione funzionale - migliorare il tono muscolare, ricreando delle risposte neurologiche"(Paul Dennison);
- riconoscere le risorse psico-relazionali;
- sviluppare consapevolezza propriocettiva a livello del tono muscolare e lavorare sugli assi cognitivi;
- lavorare sulle risposte visive e uditive agli stimoli;
- riattivare i muscoli che non possono essere utilizzati;
- stabilire un buon clima relazionale, lavorando sul tono muscolare;
- integrare il bambino nella classe, individuando meglio i suoi bisogni e riducendone il disagio.

Il laboratorio è durato 10 incontri, gestiti su 2 gruppi: uno all'Istituto Tecnico Industriale "Porro" di Pinerolo e uno all' Istituto " L. B. Alberti " di Luserna San Giovanni.

GRUPPO 1

Il laboratorio svolto a Pinerolo ha coinvolto ragazzi con un maggior grado di disabilità.

Con questi pazienti, grazie alla collaborazione di educatori e insegnanti, sono state proposte attività di riattivazione funzionale passiva desunte dal Touch for Health. Con questo tipo di approccio kinesiologico si è lavorato sull'ASPETTO ENERGETICO (in modo da mobilitare le risorse fisiologiche, attivando la funzionalita muscolare), SUL SISTEMA LINFATICO (drenando in maniera passiva le tossine che tendono ad accumularsi nell'organismo a causa della scarsa motricita), SULLA VASCOLARIZZAZIONE DELLE FIBRE MUSCOLARI (indotta passivamente attraverso la stimolazione) e con il MASSAGGIO DELL'ORIGINE-INSERZIONE di alcune fasce muscolari, al fine di stimolarne l'attività, laddove non era possibile farlo in maniera attiva.

Con questi ragazzi abbiamo lavorato anche sul rilassamento del RIFLESSO TENDINEO DI GUARDIA, al fine di ridurre la rigidità muscolare degli arti inferiori e della schiena, migliorando così l'aspetto posturale, il tono muscolare e il rapporto di fiducia con l'educatore (per quanto concerne la valenza affettivo-relazionale del massaggio).

I ragazzi coinvolti in questo tipo di attività hanno manifestato tutti una ricaduta positiva. Anche i ragazzi con maggiori difficoltà nella relazione tonico-emozionale sono riusciti a lavorare, ma con tempi di stimolazione più ridotti.

GRUPPO 2

Con i ragazzi meno compromessi a livello motorio, abbiamo lavorato su alcune sequenze di esercizi kinesiologici, soprattutto a beneficio della LINEA MEDIANA (per quel che concerne la correlazione tra emisfero destro e sinistro) e la FOCALIZZAZIONE, per ridurre le contratture legate al Riflesso Tendineo di Guardia, migliorando così il controllo cinestesico e la postura.

Quando lavoriamo massicciamente sulla struttura, si osserva subito la ricaduta sul controllo motorio, che risulta migliorato. Con questi ragazzi, è molto utile la RIMODELLAZIONE DELLA LATERALITA DI DENNISON (percorso motorio che prevede un riequilibrio della cinestesia globale e su cui ho lavorato per ragioni logistiche solo a Luserna).

Sul gruppo di Luserna San Giovanni, il lavoro svolto è risultato molto efficace. In questo caso i ragazzi sono risultati più omogenei come profilo neuromotorio e attitudini, permettendomi di utilizzare alcuni protocolli di Kinesiologia in maniera completa. Abbiamo anche lavorato sul test muscolare, verificando il livello di integrazione e la propriocezione.

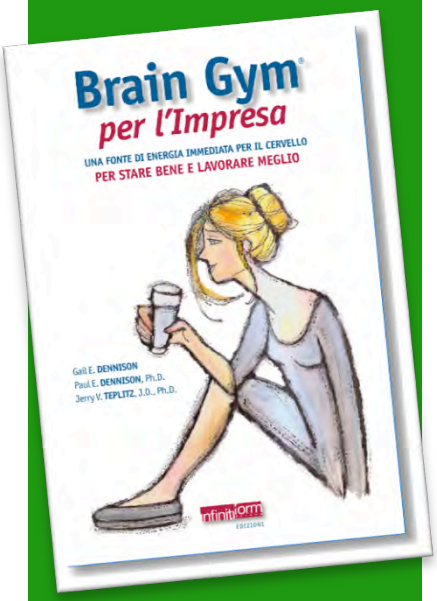
Tutti hanno lavorato sulla LINEA MEDIANA, sulla COMPENSAZIONE OCULARE (gli occhi sono statici e poco mobili), sul CONTROLLO OCCHIO-MANO e sull'INTEGRAZIONE EMISFERICA. Alcuni poi hanno lavorato più nello specifico sul contesto emozionale e organizzativo, altri hanno avuto bisogno di migliorare la focalizzazione e la concentrazione.

Abbiamo sperimentato anche il DISEGNO A SPECCHIO e hanno dimostrato di avere una buona simmetria.

A Luserna ha partecipato al laboratorio anche un ragazzo autistico. Con lui ha lavorato il suo educatore di appoggio, con cui ha un ottimo rapporto: in questo modo siamo riusciti a lavorare sul rilassamento muscolare, soprattutto a livello degli arti inferiori, riuscendo ad eseguire anche alcune sequenze motorie.

PUBBLICATI
per VOI

"Le Tavole di Brain Gym® per l'Impresa della vita quotidiana" riportano in formato A4 le illustrazioni a colori dei 26 movimenti di Brain Gym® descritti nel volume "Brain Gym® per l'Impresa", suddivisi per tipologia e contraddistinti da specifici colori che li rendono facilmente utilizzabili nelle attività di formazione, nei laboratori, nella gestione dei gruppi, nelle consulenze individuali, in famiglia, al lavoro, a scuola, in palestra.



info@eduk-braingym.it
PUBBLICAZIONI

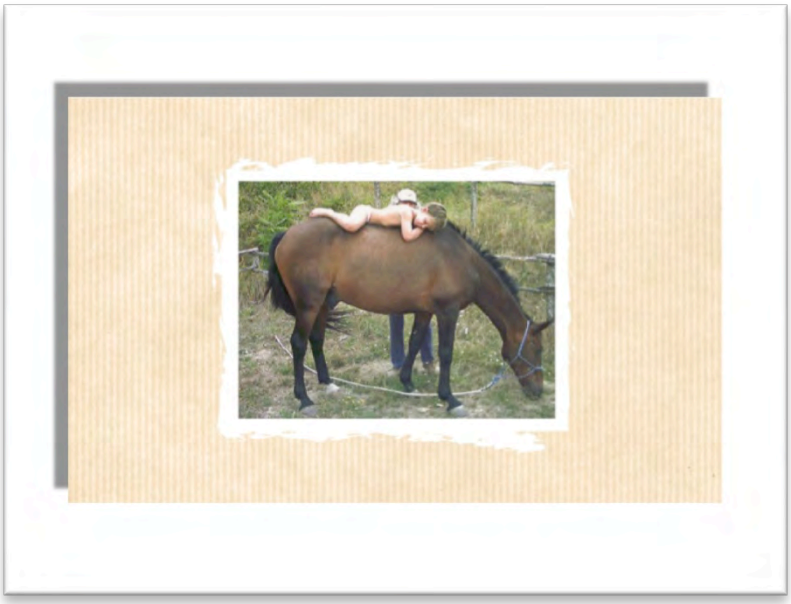
Un'esperienza ventennale con la disabilità dalla Fattoria
"dove si respira (va) il respiro dei cavalli"

BRAIN GYM® e CAVALGIOCARE® un bel mix PER TUTTI

quando "abbattere le barriere"
vuol dire creare le condizioni perché le persone
tutte, nessuna esclusa,
possano essere in grado di affrontarle
con i propri tempi
nei tempi e negli spazi di tutti

M. Paola Casali

http://ziapopa.blogspot.it/2015/04/brain-gym-e-cavalgiocare-un-bel-mix-per.html



NEWS dal MONDO

Dal 23 al 26 settembre 2015 si terrà a Banff in Canada la Conferenza Internazionale di tutte le Kinesiologie, con 50 relatori da ogni angolo del mondo: un'occasione unica di vedere a confronto i diversi approcci kinesiologici e di incontrare i grandi interpreti di questa disciplina.

http://www.edukconference.org

CORSI-ESTATE
Vi invitiamo in belle località per continuare la formazione!

Grazie per averci letto fino a qui

Nel prossimo numero:
Kinesiologia Educativa
Scuola, Scrittura, Pre-Grafia

Mandate esperienze e immagini a

redazione@eduk-braingym.it

CORSI IN CORSO

Consulta su www.eduk-braingym.it/il_percorso_formativo.html i programmi e le date previste in Italia.

BRAIN GYM® 101, 32 ore

EMILIA ROMAGNA (Rimini), 13-14 – 20-21 giugno, Cinzia CAMPANA

LOMBARDIA (Oltrepò Pavese), luglio-agosto, M. Paola CASALI

PIEMONTE (Cuneo), 4-5-6-7 luglio, Simona CANTA

EMILIA ROMAGNA (Rimini), 16-17-18-19 luglio, Cinzia CAMPANA

LIGURIA (Rapallo), 16-17-18-19 luglio, Sigrid LOOS

EMILIA ROMAGNA (Monterenzio), 30-31 luglio – 1-2 agosto, Pina ROTONDI

LOMBARDIA (Oltrepò Pavese), 31 agosto-1-2-3 settembre, M. Paola CASALI

Contatta i formatori dal sito www.eduk-braingym.it/i_consulenti_autorizzati.html

Siamo anche su www.facebook.com/groups/EDUKBRAINGYM

CORSI IN CORSO

Consulta su www.eduk-braingym.it/il_percorso_formativo.html i programmi e le date previste in Italia.

Touch for Health 3, 16 ore

LUGANO, 20-21 giugno, Patrizia POGGI

Touch for Health 4, 16 ore

LUGANO, 27-28 giugno, Patrizia POGGI

MENTE APERTA all'ARIA APERTA, 20 ore

Percorsi di Brain Gym® nell'Arte e nella Natura: corso-vacanza e tirocinio formativo

TOSCANA (Poppi in Casentino), 26-27-28 giugno, M. Paola CASALI

LOMBARDIA (Oltrepò Pavese), luglio-agosto, M. Paola CASALI

Introduzione a Brain Gym®, 8 ore

EMILIA ROMAGNA (Monterenzio), 12 luglio, Pina ROTONDI

DDP, il Disegno a Specchio, 8 ore

EMILIA ROMAGNA (Rimini), 5 luglio, Cinzia CAMPANA

Contatta i formatori dal sito www.eduk-braingym.it/i_consulenti_autorizzati.html

Siamo anche su www.facebook.com/groups/EDUKBRAINGYM