L'OTTO dell'INFINITO:
più di un semplice esercizio di Brain Gym®

di Christian Dillinger, International Faculty Austria
Conferenza Internazionale di Kinesiologia
Banff, Canada, settembre 2015
Traduzione: Sigrid Loos

- Il simbolo dell'infinito è un simbolo matematico
- La lettera X si è trasformata in un nodo
- E' il punto d'incrocio di due archi
- Una pista da corsa giocattolo simmetrica che cambia direzione facendo un'inversione verso sinistra, attraversando la propria strada per poi fare un'inversione verso destra
- L'attraversamento della linea visiva mediana
- Due anelli nuziali connessi, che simboleggiano il legame matrimoniale
- Gli otto tibetani che stimolano il flusso libero dell'energia
- I lacci delle scarpe che alludono al sostegno nel movimento
- Un papillon dello smoking per il ballo dell'opera
- Un simbolo per la connessione e la collaborazione tra i due emisferi del cervello
- Un simbolo per la connessione e la collaborazione tra i lati destro e sinistro del corpo
- Indirizza tutte le aree del cervello coinvolgendo il campo visivo integrale

Molte immagini ci accompagnano (a volte in modo simbolico) quando disegniamo un otto dell'infinito. Possiamo incontrare questa forma in vari contesti, in particolare quando è implicata la connessione di due parti con l'attraversamento della linea mediana uditiva, cinestesica e visiva. Un riequilibrio kinesiologico mira alla collaborazione tra i due emisferi e tra i due lati del corpo; allo stesso tempo si focalizza sull'integrazione fisica dell'obiettivo, che viene rinforzato dall'otto dell'infinito. Sei paia di muscoli, dietro al bulbo oculare, dirigono lo sguardo degli occhi nelle diverse direzioni e fanno sì che gli occhi focalizzino, in modo sincronizzato, un obiettivo comune. Le attività che precedono un riequilibrio kinesiologico possono evidenziare quando gli occhi non sono sincronizzati. Cioè, mentre un occhio focalizza l'obiettivo, l'altro non collabora. In situazioni di stress sembra che solo un occhio possa gestire la situazione, elaborando le informazioni visive legate allo stress, mentre l'altro occhio non partecipa.

L'Otto dell'Infinito allena perfettamente la coordinazione dei due occhi

L'Otto dell'Infinito mette in contatto e collega due sistemi; non ha né inizio né fine, perciò rinforza un movimento in continuo flusso. La figura a otto sostiene l'integrazione delle lettere nel flusso della parola, migliorando la cooperazione di entrambi gli occhi, delle braccia e delle mani, e rende possibile la riflessione sulle parole, tra l'emisfero sinistro e l'emisfero destro.

Un fenomeno: uno sguardo sull'organizzazione interiore di una persona

Osservare un fenomeno manifestarsi è una vera rivelazione. Quando vediamo un bambino disegnare un otto dell'infinito, possiamo osservare diverse caratteristiche legate alla coordinazione del movimento. Entriamo nel cuore di diversi stadi dello sviluppo evolutivo. Un bambino che è stato certificato maturo per la scuola ha veramente raggiunto le competenze cognitive che gli permettono di interpretare le parole in modo soddisfacente per poter svolgere i compiti richiesti? Le competenze di motricità fine del bambino sono sviluppate al punto di permettergli l'apprendimento della scrittura? E tanto da permettergli di svolgere il compito dello scrivere? E' in possesso di una percezione sufficiente per poter elaborare i numeri?

Guardando un bambino disegnare il simbolo dell'infinito, possiamo perfettamente osservare il suo stato di coordinazione, così come lo stato di sviluppo della sua memoria sia esplicita (dichiarativa) che implicita (procedurale). La nostra esperienza kinesiologica ci insegna che possiamo sostenere questo sviluppo applicando l'esercizio dell'Otto dell'Infinito. Le competenze scolastiche del leggere, scrivere e contare possono essere rinforzate dall'Otto dell'Infinito.

Coordinazione del movimento: come organizziamo i nostri movimenti e le nostre azioni?

La coordinazione del movimento è l'ordine e l'organizzazione delle azioni motorie orientate verso un obiettivo o uno scopo specifico (Mainel, 1977). Ordine significa, in questo contesto, la congruenza di tutti i parametri motori in relazione alla situazione considerata.

Nel caso della lettura, della scrittura e dell'aritmetica, ciò corrisponde alla capacità di comprensione, espressione, senso dello spazio e capacità di astrazione dei numeri. Esaminiamo il concetto della coordinazione motoria in relazione alle competenze scolastiche sopra elencate, tenendo conto dello stato di sviluppo in base all'età. La coordinazione motoria adeguata all'età viene definita come collaborazione armoniosa ed altamente efficiente di muscoli, nervi e sensi, che si traduce in azioni motorie equilibrate, così come nelle reazioni rapide, in risposta a situazioni specifiche (riflessi motori) – Kiphart, 1982.

Considerando i compiti sopraindicati, uno studente deve aver sviluppato certe capacità per poter avere determinate prestazioni scolastiche. L'espressione "caratteristiche coordinative" è stato coniata per rendere più comprensibili tratti specifici all'interno della molteplicità dei diversi aspetti motori.

Quali di queste caratteristiche sono importanti perchè una persona possa con facilità leggere, scrivere e fare calcoli? Esistono altre caratteristiche oltre a queste cinque elencate.

Ritmo del movimento: per poter attribuire un significato alle parole scritte, lette e pronunciate, è necessario possedere un determinato ritmo individuale, come ad esempio l'intonazione nel parlare.

Flusso del movimento: necessità di connettere/formare sillabe e parole per comprendere ciò che si sta leggendo, scrivendo o recitando.

Velocità del movimento: aumentare gradualmente la velocità per arrivare ad una lettura fluida, ad una scrittura scorrevole e ad un'adeguata velocità nell'eseguire i calcoli.

Precisione del movimento: ogni singola parola, all'interno di una frase, viene propriamente allineata ed è leggibile, sia per chi scrive che per chi legge. Le regole di ordine ed orientamento sono riconoscibili.

Consistenza del movimento: la grandezza e l'ampiezza delle lettere diventano più costanti con l'età e la maturità. Questo aiuta un modello organizzativo: si possono creare e rappresentare forme costanti. Le correzioni, inizialmente esagerate, che danno origine ad una calligrafia irregolare, diventano meno evidenti; il movimento diventa più armonioso ed uniforme.

Le competenze di motricità fine si sviluppano prima nelle femmine. I maschi hanno la tendenza ad acquisire le competenze della scrittura mettendo in gioco i muscoli della spalla e del braccio, anziché usare i movimenti delle dita e del polso. Questo sembra essere un modo più difficile per acquisire le competenze della scrittura, perché i movimenti che partono dalle grandi articolazioni della parte superiore del corpo non possono essere coordinati in modo così preciso come quelli che partono dalle dita e dal polso.

Lo sviluppo delle competenze di letto-scrittura

Nella fase iniziale della lettura, l'indice del bambino scivola sulla linea e guida gli occhi nel passaggio da lettera a lettera. Nella seconda fase, gli occhi tracciano la linea senza l'aiuto del dito. Il bambino impara gradualmente a comprendere le parole intere. Per fare ciò, il bambino deve aver sviluppato la capacità di creare un'immagine mentale delle sillabe o delle parole intere; inoltre, per poter comprendere i numeri e le proporzioni, deve possedere una percezione spaziale.

Gli Otto dell'Infinito, disegnati da alcuni alunni nei progetti da me guidati a scuola, evidenziano che quei bambini, dichiarati pronti per la scolarizzazione, non erano capaci di disegnare correttamente un otto dell'infinito neanche dopo sei mesi di scuola. Ciò indica che questo tipo di movimento non è ancora integrato e immagazzinato nell'area della memoria motoria del cervello.

Talvolta si può osservare come il movimento dell'Otto dell'Infinito possa essere completato con successo per varie volte di seguito, ma non con la stessa consistenza e qualità: questo significa che è necessaria una pratica continua.

Stili e canali di apprendimento: visivo/uditivo/cinestesico

Gli otto dell'infinito possono assumere diverse forme: alcuni sono più voluminosi, altri sono sottili, altri ancora asimmetrici. Dal modo in cui viene disegnato un otto dell'infinito, si può concludere quale senso venga maggiormente implicato.

Secondo la Programmazione Neurolinguistica, guardare in alto significa che è stato attivato il canale visivo; guardare invece da sinistra a destra e viceversa attiva il canale uditivo; infine, guardare sotto la linea mediana orizzontale stimola il canale cinestesico.

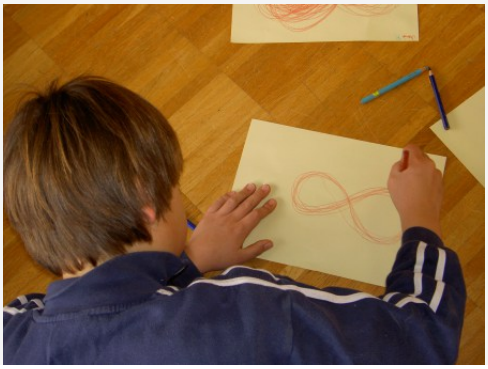
Se il punto d'incrocio dell'otto dell'infinito si trova sopra la linea mediana orizzontale, lo studente ha utilizzato il canale visivo. Un otto simmetrico e armonioso indica l'uso del canale uditivo, mentre dei grandi cerchi al di sotto della linea mediana suggeriscono l'attivazione del canale cinestesico. Considerando tutto questo, si potrebbe concludere che l'Otto dell'infinito rivela il canale percettivo preferito del momento e potrebbe indicare in generale lo stile di apprendimento della persona.

"Rompere il cervello"

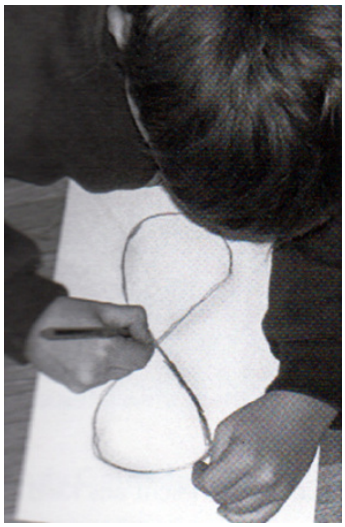
In uno dei miei progetti scolastici, gli allievi devono ripetere continuamente su un foglio di carta il movimento dell'otto in un flusso infinito, come su una pista delle macchinine. Dalla posizione della mano e delle dita che tengono la matita, posso dedurre se scrivono con la mano dominante. L'emisfero espressivo, che fondamentalmente è responsabile per la scrittura e l'espressione, si trova sul lato opposto della testa rispetto alla mano che scrive. Possiamo comunque trovare una posizione compensatoria della mano, che appare normalmente nelle persone mancine quando scrivono con la destra: in questo caso, il cervello espressivo si trova dallo stesso lato della mano che scrive, e la mano appare come un gancio (il polso è invertito), oppure il pollice è particolarmente esteso alla sua base.

In passato i mancini erano spesso costretti ad usare la mano destra: questa costrizione, nei Paesi anglosassoni, veniva detta "rompere il cervello". Si può facilmente immaginare come sia difficile mantenere la connessione tra emisfero sinistro e emisfero destro se si viene sottoposti ad un simile stress. Più lo studente viene coinvolto in questa costrizione, più diventa difficile per lui far emergere il suo pieno potenziale per quanto riguarda le proprie competenze scolastiche.

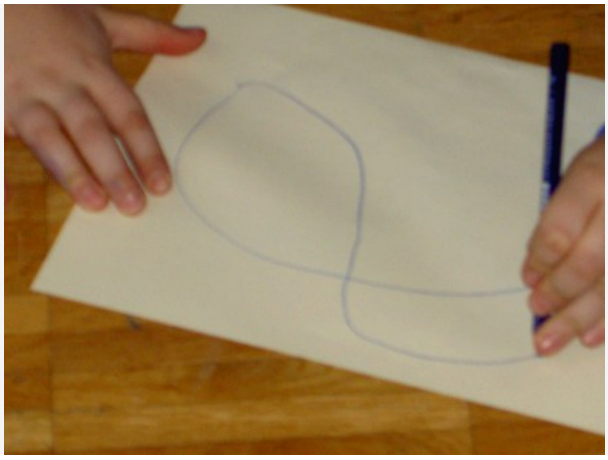
L'Otto dell'Infinito è uno strumento meraviglioso nella storia umana per il miglioramento delle prestazioni: uno strumento che dà accesso al flusso della vita. Sicuramente non è un caso che sia stato adottato dalla Kinesiologia come strumento tanto efficace per far emergere il potenziale di ogni persona!



Il ragazzo guarda l'immagine solo con l'occhio destro. La 'presa forzata' è segno di una compensazione monolaterale.

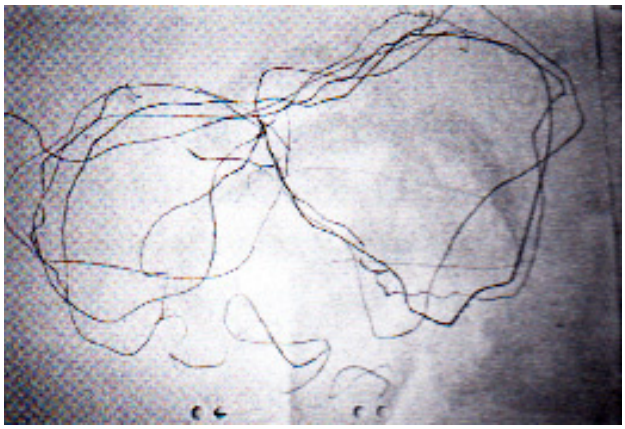


L'esercizio consiste nel disegnare un otto dell'infinito senza fermarsi. L'alunno gira il foglio nella direzione sbagliata e in questo modo diventa impossibile disegnare l'otto dell'infinito su tutto il foglio. Possiamo presumere che ci sia un problema nell'attraversare la linea mediana visiva. Il pollice molto rigido indica che lo studente usa la mano "sbagliata" per scrivere. Non c'è flusso nel movimento.



"Transfer negativo" nel cambiare le direzioni delle curve. La curva destra viene anticipata e "disturba", perciò non è possibile disegnare prima una curva verso sinistra.

EDUK-BRAINGYM® NETWORK ITALIA, Associazione Culturale
Via Piemonte 11, 28311 Arizzano (VB), +39 333 5875572
info@eduk-braingym.it ∞ www.eduk-braingym.it
Codice Fiscale 93032620036



L'otto dell'infinito disegnato con la mano sbagliata e ad occhi chiusi evidenzia lo stato evolutivo, la rappresentazione interiore del movimento nella memoria infantile.

Preferenza cinestesica

Preferenza visiva

II primo otto dell'infinito è stato disegnato ad occhi aperti implicando il canale visivo; i successivi sono stati tracciati ad occhi chiusi. II sistema percettivo visivo non è capace di mantenere il controllo. Non c'è sufficiente rappresentazione mentale nella memoria, specialmente per quanto riguarda la memoria spaziale, per attraversare la linea mediana. Lavorando con entrambi i lati del cervello e del corpo si è in grado di creare un'immagine interiore del movimento.

EDUK-BRAINGYM® NETWORK ITALIA, Associazione Culturale
Via Piemonte 11, 28311 Arizzano (VB), +39 333 5875572
info@eduk-braingym.it ∞ www.eduk-braingym.it
Codice Fiscale 93032620036

Cristian Dillinger *ha studiato scienze dello sport e del movimento all'Università di Graz, Austria. E' istruttore di Touch for Health, docente di Hyperton X e membro della Facoltà internazionale della Educational Kinesiology Foundation per l'Austria. Nel suo studio pratica la terapia cranio-sacrale secondo Upledger, la manipolazione viscerale secondo Barral e la fisioterapia educativa (Immaginazione affettiva guidata). E' il Presidente dell'Associazione di Kinesiologia professionale dell'Austria (OBK) e il direttore dell'Istituto Moving a Graz.*

Bibliografia

Bandler R.: Neue Wege in die Kurzzeittherapie, Jungefernmann 2007
Birkenbiehl V: Jungen und Maedchen, wie sie lernen, Knauer 2005
Buchner C.: Brain Gym und Co, kinderleicht and Kind gebracht, VAK 1997
Dennison P. Switching on, Edu-Kinesthetics. Inc 1984
Dennison P. Brain Gym Teachers Edition, Edu Kinesthetics Inc, 2010
Ed. italiana: Brain Gym impara a muoverti, muoviti per imparare, La Tigulliana, 2014
Dennison P. Organizzazione cerebrale ottimale, Manuale del corso
Dillinger Ch: Gehirn-Koerper Spiele, unveroeffentlichtes Manual zum Schulprojekt "Lernen mit Aha Effekt"
Dornes M. Die fruehe Kindheit, Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre, Fischer, 2009
Hannaford C: The Dominance Factor, how knowing your dominant eye, ear, brain, hand and foot can improve your learning, Great Ocean Publishers, 1997
Kiphard E. J.: Bewegungs- und Koordinationsschwaechen im Grundschulalter, Hofmann 1982
Idem: Motopaedagogik Band 1, Verlag modernes Lernen, 1979
idem: Mototherapie 1 und 2, Verlag Modernes Lernen 1983
Leuner H: Lehrbuch Katathym imaginative Psychotherapie, Huber 2012
Meinel K.: Bewegungslehre, Volk und Wissen 1977
Thie J.F. Thie M.: Touch for Health, the complete edition, 2005
Wilson F.R.: The Hand, how its use shapes the brain, language and Human culture, Vintage Books, 1999