Non c'è apprendimento senza divertimento
E non c'è divertimento senza apprendimento
(MC Luhan)

RELAZIONE FINALE LABORATORIO BRAIN GYM® A SCUOLA
PER UN APPRENDIMENTO CREATIVO IN MOVIMENTO

Il laboratorio di Brain Gym® ha coinvolto tutta la classe, in due gruppi divisi per fascia d'età, da un lato i piccoli e dall'altro medi e grandi insieme. Gli incontri si sono svolti regolarmente il lunedì mattina da gennaio a maggio per un totale di 10 incontri a gruppo.

Il laboratorio ha offerto la possibilità a tutti i bambini di vivere **un'esperienza educativa basata sul movimento** intorno ai 26 movimenti del Brain Gym®, alcuni dei quali i bambini praticano naturalmente durante i loro primi anni di vita, quando imparano a coordinare gli occhi, le orecchie, le mani e tutto il loro corpo. **L'intervento**, basandosi sui principi della Kinesiologia Educativa (Eduk), ha **promosso attività per migliorare la comunicazione tra il cervello e il resto del corpo, apportando gioco e creatività, alleviando nel contempo fatiche e stress per aumentare le prestazioni ed esplorare le proprie risorse.**

L'EduK sostiene l'ipotesi, in accordo con le ultime ricerche delle scienze neurologiche, che si costituiscono nuovi collegamenti neuronali quando ci muoviamo intenzionalmente.
Le attività di Brain Gym® riequilibrano le varie competenze fisiche coinvolte nel processo di apprendimento, come per esempio il movimento laterale della testa quando ascoltiamo.

Ogni incontro si è aperto, per tutti, con il rituale del PACE, procedura che ha consentito, attraverso 4 movimenti, di trovare il proprio ritmo per un apprendimento consapevole.

Per instaurare una buona relazione e per cercare di dare a tutti la possibilità di esprimersi e "provarsi", i primi incontri hanno interessato maggiormente attività per migliorare e potenziare **la dimensione della focalizzazione, ovvero quella dimensione che ci permette di comprendere e partecipare serenamente, senza sforzo.**
La dimensione della focalizzazione nella Kinesiologia Educativa è il fondamento per la nostra intelligenza preposta all'attenzione e alla partecipazione.

Per lavorare in questa dimensione Brain Gym® utilizza gli **esercizi di allungamento** che lavorano sulla parte posteriore del nostro corpo.
Capita, quando ci sentiamo insicuri, che il nostro riflesso tendineo di guardia ci blocchi (ginocchia, sacro) e ci mantenga dietro la linea di partecipazione, mantenendoci trattenuti e nascosti. Finché non rilassiamo questo riflesso, l'apprendimento è impossibile. Uno sviluppo incompleto dei riflessi primari ha come conseguenza una difficoltà ad esprimersi con facilità e di partecipare attivamente nel processo di apprendimento.

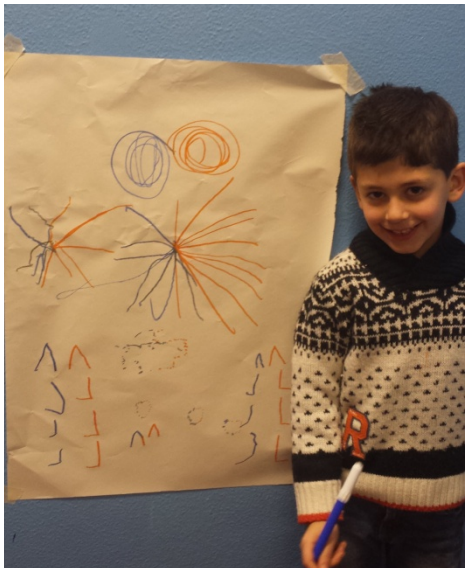
Gran parte dell'intervento si è successivamente concentrato su un lavoro specifico rispetto alla lateralità con l'utilizzo dei **movimenti della linea mediana di Brain Gym®**.
Questi movimenti sostengono i bambini nell'intreccio degli schemi motori incrociati sviluppando e favorendo la visione binoculare, l'ascolto biauricolare e la coordinazione delle due mani nel campo mediano.
Sono movimenti inoltre che aiutano a migliorare le proprie capacità di coordinazione alto/basso, necessarie tanto per la motricità globale, quanto per la motricità fine.

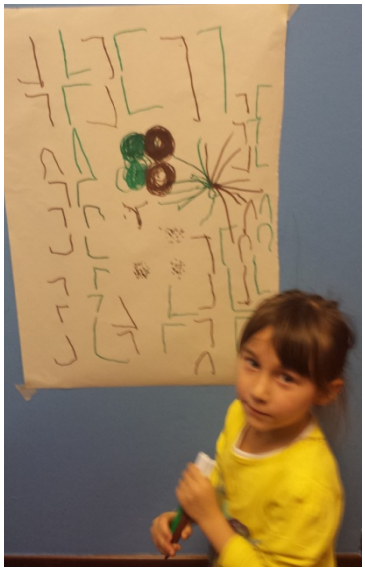
Le attività proposte hanno cercato di portare più armonia e fluidità a questo passaggio che a volte per qualcuno è fonte di stress e fatica. La nostra bilateralità ci permette di muovere gli occhi e le orecchie (mentre giriamo la testa), le mani, le braccia e le gambe mentre attraversiamo la linea mediana del corpo per lavorare nel campo mediano dove avviene l'elaborazione visiva, uditiva, tattile e cinestesica.

È noto e lo osservo sempre di più durante i miei interventi, che la linea mediana visiva/ uditiva/ tattile/ cinestesica, a volte può costituire una barriera per alcuni bambini.

I bambini sono stati impegnati in molte attività per favorire e potenziare le abilità fisiche del vedere, precursori della lettura. Nello specifico sono state quindi strutturate attività per migliorare l'analisi visiva, la memoria visiva, l'attenzione visiva e la serialità visiva.

Attraverso il **disegno a specchio e i cinque movimenti di coordinazione occhio-mano** ho cercato di rendere più facile e disinvolto il passaggio dalla sinistra alla destra e viceversa, al fine di creare un ponte tra i due lati del corpo.





Con l'esercizio del disegno a specchio i bambini hanno la possibilità di fare un'esperienza usando movimenti paralleli e simmetrici delle mani, espandendo il campo visivo di sinistra e di destra come riferimento centrale per la direzionalità senza inibire l'uno o l'altro.

Il disegno a specchio ha preparato i bambini ad attraversare la linea mediana anche con l'esercizio dell'**otto dell'infinito**, dove gli occhi si muovono in tutti i campi visivi su, giù, sinistro, destro e centrale. **Questa attività ha fornito un modo giocoso per aumentare la capacità sia per muovere che per puntare gli occhi. Le due mani insieme fanno piccoli segni di motricità fine nel contesto di segni di motricità grossa, rilassando gli occhi e coordinandoli per i movimenti diretti verso il dentro, fuori, su e giù.**

Gli occhi insegnano alle mani a riaggiustarsi velocemente mentre seguono nel campo visivo sinistro e destro. Quest'attività, sviluppando **l'attenzione centralizzata e quella periferica**, sostiene i bambini nell'esplorazione visiva del foglio e successivamente nella pagina quando leggeranno, anziché relegare la propria attenzione nelle parole come simboli sconnessi.

I bambini, quando assimilano le singole parole per leggere, devono essere capaci di muovere continuamente ambedue gli occhi dolcemente insieme attraverso una superficie ampia da vicino, in uno schema dondolante da sinistra a destra, come negli otto dell'infinito. Questo schema orizzontale richiede che gli occhi si muovano lungo una linea di testo lineare e sequenziale per attraversare la linea mediana verticale, un compito che molti bambini trovano difficile.
Credo che sia molto importante, soprattutto in età prescolare lavorare e migliorare **la flessibilità visiva** per puntare e scannerizzare contemporaneamente senza inibire una competenza o l'altra.

Il movimento dell'otto dell'infinito aiuta ad integrare i campi visivi destro e sinistro permettendo di attraversare la linea mediana senza interruzioni. Eseguito nell'aria migliora e rilassa la motricità grossa.

Abbiamo lavorato sull'**ascolto** attraverso delle proposte volte a migliorare la discriminazione uditiva, la memoria uditiva, l'attenzione uditiva e la sequenzialità uditiva.
La **Civetta** è un movimento che coinvolge le medesime facoltà visive, uditive e del ruotare la testa. Allunga i muscoli del collo ripristinando l'estensione del movimento e rilascia la tensione che spesso si accumula con posture errate. Con questo movimento i bambini imparano a ruotare la testa senza necessariamente muovere tutto il corpo.
Un altro esercizio che favorisce l'ascolto è stato introdotto con il **cappello pensatore**, esercizio che ai bambini piace molto svolgere in coppia.

Ogni incontro ha previsto una parte dedicata all'assunzione di un atteggiamento calmo e positivo attraverso l'uso dei contatti crociati, "nodo magico" per i bambini.

I giochi di movimento e di attenzione e le schede utilizzate hanno rappresentato la base per misurare il cambiamento prima e dopo gli esercizi di Brain Gym®.

La risposta dei gruppi è stata positiva, i bambini si sono messi in gioco sin da subito, lasciandosi coinvolgere e partecipando attivamente a tutte le attività proposte.
Nel tempo ho osservato dei miglioramenti rispetto alla gestione dello spazio, una maggiore vicinanza tra di loro e una maggiore ricerca di precisione negli esercizi.
Ci sono stati inoltre miglioramenti significativi rispetto ai movimenti della testa, degli occhi e delle braccia, che a fine percorso risultavano separati dal torace, condizione favorevole prima di poter imparare a leggere e a scrivere.
Importanti i risultati che hanno ottenuto sulla capacità e il mantenimento dell'attenzione, anche in presenza di elementi di disturbo visivi o uditivi. I bambini sono sempre stati invitati ad osservarsi ed osservare, per acquisire maggior consapevolezza delle proprie difficoltà e delle proprie abilità.
Alcuni esercizi sono ormai divenuti familiari e fluidi, e il movimento appare naturale e integrato; il disegno a specchio e l'otto dell'infinito sono ormai consolidati per quasi tutto il gruppo.
Il clima giocoso e la componente motoria hanno sicuramente facilitato gli apprendimenti .
Preziosa è stata la presenza delle insegnante al fine di poter traslare l'esperienza anche durante lo svolgimento delle regolari attività curriculari.