

## **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).



EDUK-BRAIN GYM®  
NETWORK ITALIA

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 i 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 attraversa 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.