



EDUK-BRAIN GYM®
NETWORK ITALIA

L'ARTE DEL DISEGNO A SPECCHIO: UNA FINESTRA SULLA VISIONE GLOBALE

di Gail Dennison

pubblicato in The Brain Gym® Journal, July 2002, Ventura, California
(gentilmente concesso da Educational Kinesiology Foundation)

Traduzione: Sigrid Loos e Maria Cristina Pedretti

Revisione e adattamento alla versione italiana: M. Paola Casali, INFINITIFORM edizioni

UNA PETIZIONE A COLORO CHE SOVRINTENDONO ALL'EDUCAZIONE

Mi rivolgo a tutti gli amici dei giovani, e li supplico di volgere il loro sguardo compassionevole al mio infelice destino, per eliminare i pregiudizi di cui sono vittima. Noi siamo due sorelle gemelle; e i due occhi di un uomo non si assomigliano di più fra loro, né sono più capaci di essere in accordo, di quanto mia sorella ed io non possiamo assomigliarci ed essere in accordo, se non fosse per la parzialità dei nostri genitori che hanno praticato la più ingiusta distinzione fra di noi.

Fin dalla mia infanzia sono stata indotta a considerare mia sorella come di rango più elevato. Sono stata costretta a crescere senza la minima istruzione, mentre niente veniva trascurato nella sua educazione. Lei ha avuto maestri che le hanno insegnato la scrittura, il disegno, la musica e altre abilità, ma se per caso io sfioravo una matita, una penna o un ago, ero rimproverata aspramente, e più di una volta sono stata percossa per la mia goffaggine e perché desideravo imparare le buone maniere.

Non dovrebbe essere smisurato il rammarico dei nostri genitori per aver praticato una così grande discriminazione tra sorelle così perfettamente uguali? Ahimè! Dobbiamo morire di afflizione; poiché non sarò nemmeno in grado di scarabocchiare una supplichevole richiesta di aiuto ...

Vogliate, signore, rendere i miei genitori coscienti dell'ingiustizia di una tenerezza così esclusiva e della necessità di distribuire la loro cura e il loro affetto equamente tra tutti i loro figli.

Io sono, con profondo rispetto, signori,

il vostro obbediente servitore

la Mano Sinistra

scritto da Benjamin Franklin, agente di commercio americano, filosofo, autore e inventore, nonché fautore della bi-manualità nell'educazione (tratto da: Lucia Capacchione: *The Power of Your Other Hand: A Course in Channeling the inner Wisdom of the right Brain*, North Hollywood, California, Newcastle Publishing Co. Inc., 1988).



EDUK-BRAIN GYM®
NETWORK ITALIA

Nel 2001 e 2002 ho avuto il piacere di introdurre l'arte del Disegno a Specchio con bambini tra i sette e i dodici anni in quattro programmi di arte al doposcuola della contea di Ventura in California. Ogni sessione iniziava con cinque minuti di *Disegno a Specchio* tracciato in aria e poi su un grande foglio, seguito poi dagli *Otto dell'Infinito*, enfatizzando le reciproche abilità e differenze a livello manuale. Agli alunni più grandi, ogni settimana sono stati aggiunti i quattro movimenti di Brain Gym® chiamati *PACE*.

Il focus delle sessioni era il divertimento nello scoprire da cosa, generalmente, siamo visivamente attratti e imparare ad osservare il nostro generale livello di tensione o di rilassamento, in particolare negli occhi e nelle mani. Tutti gli studenti avevano già sviluppato abilità manuali e tutti erano destrimani. Questi bambini hanno dimostrato di superare addirittura le mie aspettative rispetto ai criteri che mi ero prefissata, dimostrando di usare con disinvoltura e piacere diversi strumenti (matite, pennarelli, acquarelli), scoprendo nuove modalità di utilizzo e facendo progressi nelle loro abilità:

- Una migliore comunicazione verbale e capacità di esprimere quello che vedevano e sperimentavano nell'arte.
- Una più precisa percezione visiva e spaziale degli schemi e delle forme, e una migliore distinzione delle linee riprodotte su carta.
- Migliore coordinazione occhio-mano: creazione di linee e immagini spontanee e fluide invece di linee fatte in modo frammentato e analitico.
- Migliore integrazione visiva e bi-emisferica oltre al mettersi in gioco osando nuove tecniche, come disegnare o dipingere con le due mani simultaneamente.
- Affiancare nella stessa pagina immagini globali a rappresentazioni dettagliate (un altro indicatore di maggior integrazione bi-emisferica).

Alcuni studenti, sin dal primo giorno, si sono divertiti con l'esercizio ambidestro del Disegno a Specchio disegnando poi immagini basate sul *Disegno a Specchio* e *l'Otto dell'Infinito*: una scelta questa che vuol dire abbandonare il controllo della mano per lasciarsi andare a movimenti fluidi. Alcuni studenti hanno migliorato la loro presa di penna o matita in modo più rilassato, centrando la pagina nel campo visivo mediano e scrivendo con più facilità: tutti indicatori di una migliore visione binoculare.

Ho notato in questi allievi un'esplorazione più spontanea nel campo mediano che, oltre ad altri rapidi cambiamenti, hanno dimostrato il valore del Disegno a Specchio come modo giocoso per soddisfare i bisogni percettivi e visivi.



EDUK-BRAIN GYM®
NETWORK ITALIA

I MIEI PRIMI LAVORI CON PAUL SULLA PERCEZIONE VISIVA

Lavorando con questi bambini ho messo in pratica tutti gli anni che ho dedicato ad esplorare la vista attraverso l'arte e i movimenti. Quando, nel 1983, ho iniziato a lavorare con mio marito Paul Dennison, la parte del lavoro che mi ha toccato più profondamente erano le sue innovazioni nell'ambito della vista. Da diverso tempo studiavo come migliorare la vista in modo naturale: così mi sono sentita attratta dal nuovo pensiero di Paul rispetto alle competenze visive basate sull'integrazione di tutto il corpo. Allora, via via che utilizzavamo le procedure di training visivo che Paul aveva sviluppato, nacquero nuove idee da sperimentare con i bilanciamenti.

Dopo due anni di insegnamento di Kinesiologia Educativa con Paul e decine e decine di bilanciamenti basati sulla vista, ho iniziato a intuire gli schemi visivi che volevo ulteriormente esplorare, soprattutto per la manualità. Volevo anche aiutarlo ad organizzare e scrivere tutta la mole di informazioni che lui aveva interiorizzato rispetto alla vista. Pensavo fosse importante per noi identificare le peculiarità delle diverse procedure visive e coordinarle come competenze sia nella scuola che nella vita quotidiana. Nel 1985 nacque il corso di Visione Creativa come risultato delle nostre ricerche e come tentativo di sistematizzare gli ambiti chiave della crescita che le persone sperimentano nei bilanciamenti. Il lavoro sui "cerchi di visione" (Vision Circles) che ho iniziato nel 1985 e presentato per la prima volta nel 1986, era la seconda elaborazione, questa volta più semplice e accessibile, di tutto il materiale della mia ricerca ed esperienza di vita. Ciò che non potevo prevedere allora, era come questa ricerca avrebbe attivato le mie compensazioni visive e come si sarebbe ripercossa in ogni area della mia vita.

MUOVERSI OLTRE GLI SCHEMI DI SOPRAVVIVENZA

Presto mi sono accorta che gli schemi di movimento che usavo per leggere, per assimilare ed interpretare le informazioni, erano strettamente legati al mio sistema di sopravvivenza. Questi schemi avevano effettivamente compromesso la mia risposta naturale di sopravvivenza, deviandola dalla sua funzione originale che mi avrebbe dovuto aiutare a interagire in modo sicuro con il mondo tridimensionale. Il seguire una riga stampata o pensare in modo lineare era diventato di per sé un riflesso di sopravvivenza. La parte funzionale del mio cervello che è lineare, linguistica e temporale diventò dominante rispetto alla parte tri-dimensionale e spaziale, al punto che spesso era difficile per me fermarmi nella lettura o nei pensieri e semplicemente rilassarmi.

I bilanciamenti mi permettevano di sperimentare una maggiore cinestesia e tattilità attraverso il mio sistema visivo e così si espandeva il mio amore per la bellezza. Ho scoperto che i miei occhi stabilivano nuove relazioni con ciò che vedevo. Ho cominciato a usare i miei occhi come un ingresso nel piacere dei sensi: potevo scegliere di guardare ciò che mi rendeva più gioiosa, limpida e disponibile e che mi portava a un apprendimento più piacevole e profondo. Potevo scegliere di vedere il mondo dal punto di vista della cooperazione e interrelazione, anziché dal punto di vista della sopravvivenza. Potevo scegliere di sperimentare la mia vitalità e la mia risonanza in questo mondo tri-dimensionale bello e nutriente nel quale vivo e respiro. A volte la vecchia esperienza mi bloccava e mi faceva ricadere in uno stato di paura e analisi, facendomi evitare sensazioni associate al radicamento e alla centratura.



EDUK-BRAIN GYM®
NETWORK ITALIA

LA BI-MANUALITÀ: UNA RISORSA ANTICA

Il *Disegno a Specchio* è uno dei movimenti di Brain Gym® che ripeto spesso per sperimentare la visione con il cervello globale e per apprendere di più. Si tratta di un'attività molto semplice e multidimensionale che mi dà il modo di condividere ciò che ho imparato sulle competenze visive. Paul aveva cominciato ad usare delle attività bilaterali simili nei suoi Centri di Apprendimento nel 1973, quando aveva scoperto l'opera del Dott. G. N. Gettman, autore di *How to Develop Your Child's Intelligence (come sviluppare l'intelligenza del tuo bambino)* e più tardi *Smart in Everything Except School (tutto tranne la scuola)*. Il primo libro rileva come l'uso contemporaneo delle due mani non solo favorisca una visione binoculare sana, ma sostenga anche lo sviluppo cooperativo dei due emisferi cerebrali. Le attività di disegno bilaterale di Gettman sono molto specifiche: una mano segue una forma stampata mentre l'altra la disegna in modo speculare.

Pensate che per milioni di anni l'uso di entrambe le mani in un contesto di movimento corporeo per interagire con oggetti concreti era una parte cruciale nella vita quotidiana, e da questo dipendeva la nostra salute e la nostra sopravvivenza. La codificazione e decodificazione astratta e simbolica richieste per leggere, scrivere e pensare non erano ancora necessarie per la sopravvivenza in un mondo altamente competitivo e mentale. Considerate le attività delle due mani per raggiungere, abbracciare, giocare o nutrire; fare del giardinaggio, raccogliere frutta e verdura o accendere un fuoco. Ricordate le sensazioni che provate nel tagliare le carote, preparare un pasto e mangiarlo. Ricordate come vi sentite giocando come bambini o facendo sport, nel lavorare la creta o strimpellare una chitarra. Pensate ai bei disegni speculari che si facevano una volta nei lavori manuali come i mosaici, i ricami e la lavorazione dei cesti.

Il meraviglioso piacere del creare bellezza o abbracciare un bambino in modo naturale invita all'uso contemporaneo delle due mani e degli occhi in una sinergia dinamica e congiunta. Mani e occhi si alternano nella guida e nel coordinamento tra loro, coinvolgendo i due emisferi cerebrali in un'interrelazione che richiama all'apprendimento e alla diversità piuttosto che al conflitto o all'unilateralità.

ENTRARE IN CONTATTO CON IL MONDO

Come possiamo alimentare un uso soddisfacente degli occhi e delle mani in noi stessi e nei nostri giovani? Pensando allo sviluppo infantile, possiamo osservare l'importanza dei riflessi bilaterali e omologhi delle mani e dei piedi. Per esempio, immaginate un bambino piccolo sdraiato sulla pancia che si spinge con le mani per alzare la testa e il petto o allunga le braccia verso l'alto per raggiungere un adulto. Questi movimenti hanno origine nel centro del corpo, coinvolgono il campo visivo mediano e quasi tutto il corpo e si estendono alle mani come punti finali, i "punti di pressione" nel contatto con il mondo. La psicoterapista corporea Susan Aposhian nel suo libro *Natural Intelligence: Body-Mind Integration and Human Development* (Integrazione di mente e corpo e sviluppo umano) descrive come questi impulsi bilaterali delle mani abbiano a che fare da subito con le relazioni stabilendo sia il



EDUK-BRAIN GYM®
NETWORK ITALIA

legame che il contatto intimo. Queste attività bi-manuali ci insegnano a muoverci e interagire dal centro del corpo.

Facendo l'attività del *Disegno a Specchio* ripercorriamo in modo naturale una serie di competenze evolutive. Per prima cosa, il muovere le due mani insieme nella parte superiore del corpo attiva la nostra centratura. Le competenze di lateralità del cervello si strutturano con la coordinazione delle mani: mentre una mano impara a fare da guida nella manualità, l'altra segue e coopera. La coordinazione mano-occhio si raggiunge con le mani che guidano gli occhi; in seguito, nella coordinazione occhio-mano, gli occhi scannerizzano l'immagine ed indicano alle mani la prossima azione da eseguire.

Penso che l'attività del *Disegno a Specchio* inviti a un'integrazione giocosa e sia adatta a persone di tutte le età e abilità, perché non c'è bisogno di aver sviluppato una manualità per poterla eseguire. Mi piace iniziare con i ghirigori disegnati nell'aria o su una superficie strutturata come un tessuto, la sabbia, il riso, l'erba o la schiena di qualcuno. Il passo successivo è il lavoro su carta con materiali come colori a dita o amido di mais. Chiunque sia in grado di muovere le dita può eseguire l'esercizio del *Disegno a specchio* con piacere. I disegni sono davvero coinvolgenti e non competitivi. Il movimento è calmo e ritmico, invita a esprimere la propria spontaneità ed è piacevole da eseguire con la musica di sottofondo.

Quando si è raggiunta l'abilità di tenere la penna in mano, il *Disegno a specchio* può servire a liberare la normale tensione della mano che scrive, molto comune nei ragazzi in età scolare. Il movimento può aiutare anche a ristabilire la visione binoculare e a facilitare il cambiamento dalla visione centrale a quella periferica e viceversa. Mentre si tracciano i contorni di un oggetto simmetrico come un vaso, una ciotola o un giocattolo, si possono esplorare la propria integrazione tattile con la consapevolezza cinestesica del movimento e della forma corporea.

Ai bambini più grandi per il *Disegno a Specchio* si possono far usare le matite colorate, i pennarelli, gli acquarelli o le tempere. Molti bambini possono imparare a osservare e copiare bene dei disegni sviluppando un discernimento cinestesico e visivo nel momento in cui identificano le forme, usando in questo modo operazioni concrete per rinforzare le competenze visive e linguistiche.

Il movimento tattile del *Disegno a specchio* ci dà il tempo di concentrarci sulla sensazione euritmica delle due mani e dei due occhi che si muovono in armonia. Il flusso delle forme angolari dei movimenti delle nostre mani diventa più evidente. Quando contattiamo la linea mediana, il campo mediano del corpo, dove sono percepite in modo più vivido le abilità bi-manuale e binoculare, diventa più palpabile.

Il *Disegno a specchio*, come *l'Otto dell'infinito*, favoriscono il rilassante movimento saccadico degli occhi di cui abbiamo così tanto bisogno nello stile di vita attuale: sono per esempio le continue fluttuazioni oculari che avvengono quando osserviamo le foglie sul ramo di un albero muoversi al vento. Inoltre, l'attività motoria grossa verticale e orizzontale della parte superiore del corpo che viene attivata nel *Disegno a Specchio* aumenta il nostro senso di radicamento e nello stesso tempo porta ossigeno al corpo e favorisce il flusso linfatico.



EDUK-BRAIN GYM®
NETWORK ITALIA

Penso che il *Disegno a specchio* sia un approccio ideale per introdurre “mini lezioni” sulle dimensioni, i pesi, le forme e le direzioni, che posso essere tutte concretamente sperimentate e trasferite poi come immagine su carta. Tutto questo gioco intorno alla linea mediana aumenta le connessioni neuronali con un impatto positivo sullo sviluppo delle abilità visive e linguistiche, come anche la generale facilità di lavorare nel campo visivo mediano. Il *Disegno a Specchio*, per me, rappresenta lo strumento ideale per “giocare sulla carta” a preparare il bambino a sentire carta e penna come strumenti familiari prima di cominciare a scrivere con una mano sola.

Pensate alle immagini che emergono naturalmente nell’esplorazione delle forme alfa o “di tipo a” (emisfero destro). Cosa sono quelle forme rotonde che possiamo esplorare mentre le nostre mani si muovono verso l’alto, all’esterno e in cerchio? una mela, una pera, un’arancia, una palla, la ruota? Con i bambini del mio gruppo di lezione artistica nel doposcuola potevo osservare - mentre gli alunni eseguivano queste forme - dei movimenti fluidi a spirale, la facilità dei movimenti saccadici degli occhi e la qualità di arrendevolezza e espansività. Ora pensate all’esplorazione delle forme “beta”. Quali sono le forme beta o “tipo b” (emisfero sinistro) che possiamo esplorare quando le nostre mani si muovono in giù e verso l’esterno? linee, angoli, forbici, un tavolo? Nei bambini potevo notare una maggiore fissazione visiva e una contrazione muscolare nella mano e nell’avambraccio mentre eseguivano queste forme.

Durante le lezioni di doposcuola ho notato alcuni bambini che imparavano degli schemi mentre copiavano delle forme di disegno a specchio. Alcuni alunni hanno imparato a seguire in modo metodico il “tracciato percepito” - il senso cinestesico - del contorno dell’oggetto. Altri invece sono andati oltre in una più complessa organizzazione delle forme. Alcuni bambini hanno scoperto il pensiero di ordine superiore necessario per l’improvvisazione e il puro piacere che lo accompagna.

Alcune parti di questo articolo sono state pubblicate nel manuale della conferenza di EduK del 2001 pubblicato dall’istituto di Kinesiologia Applicata a Freiburg, Germania.

Gail Dennison è co-fondatrice e co-creatrice con il marito Paul Dennison della Kinesiologia Educativa, dei movimenti di Brain Gym® e di una lunga serie di pubblicazioni di educazione cinestesica. Fino al 2008 è stata l’editrice del Giornale di Brain Gym® e Membro della Facoltà Internazionale. Ha creato i corsi di Vision Circles, Dinamiche del Movimento e l’Arte del Disegno a Specchio.