



**EDUK-BRAIN GYM®**  
**NETWORK ITALIA**

## **IL BRAIN GYM® NELLA “DIVERSITÀ”** **Esperienza personale di madre: “ALLA SCOPERTA DELLA VITA”**

*Giuseppina Rotondi, Brain Gym® Teacher, 2018*

### **Brain Gym® per il corpo**

Il motto di Brain Gym® è *il movimento è la porta per l'apprendimento*.

Ma cosa accade in Brain Gym di fronte a un corpo con difficoltà di movimento o totalmente inabile?

Brain Gym nasce come un insieme di attività corporee che agiscono su corpo, mente e spirito, allevia lo stress e funziona anche in modo passivo. A tale proposito, durante un corso a Zurigo, è stato molto illuminante per me il racconto di Paul Dennison con il quale dava spiegazione di quanto fosse efficace Brain Gym anche quando non può essere eseguito attivamente; una sua carissima amica, che conosceva molto bene Brain Gym, era riuscita a riprendersi in modo eccellente da un ictus facendolo insieme alle altre terapie di protocollo. Solo che, impossibilitata al movimento, l'unico modo per “eseguire” gli esercizi era stato quello di chiudere gli occhi e visualizzarli.

Il più delle volte nel campo della disabilità ci troviamo di fronte a bambini che non hanno avuto la possibilità di sperimentare con il corpo le varie tappe evolutive e di conseguenza uno sviluppo psicomotorio naturale. Quando questi bambini entrano nel mondo della scuola, si trovano a confrontarsi con grandi difficoltà di apprendimento, in quanto sono richiamati ad utilizzare capacità cognitive che non hanno sviluppato in modo naturale a causa del loro scarso movimento corporeo. L'apprendimento naturale arriva quando il bambino si riconosce in un corpo fisico al centro di uno spazio tridimensionale. Se questa esperienza non c'è stata nei primi anni di vita, l'apprendimento diventa possibile solo adottando strategie di compensazione, penalizzando però entusiasmo e creatività. Lo sforzo di adattamento provoca un notevole stress che genera nel bambino frustrazione, chiusura e scarsa collaborazione.

La particolarità di Brain Gym di poter essere efficace anche quando viene eseguito passivamente lo rende adattabile a qualsiasi caso e situazione di disabilità, mettendo tutti, abili e non abili, sullo stesso piano di apprendimento. E' una grande qualità quella di Brain Gym di offrire alla persona disabile un campo di sperimentazione alla pari degli altri, predisponendolo alla fiducia, all'entusiasmo e alla considerazione.

### **Brain Gym® per la relazione**

Prima di andare avanti ci tengo a precisare che, anche se la mia esperienza è rivolta maggiormente ai bambini, il lavoro con Brain Gym è utile a qualsiasi età e con qualsiasi tipo di disabilità.

Premesso ciò, nella mia esperienza professionale e personale in quanto madre di una figlia disabile dalla nascita, ho potuto osservare come Brain Gym porti benessere al bambino e allo stesso tempo alle persone che lo accudiscono.

**EDUK-BRAINGYM® NETWORK ITALIA APS**

VIA DEL DUCA 13, 52045 FOIANO DELLA CHIANA (AR)

+39 371.1789012 - +39 347.6481050

[INFO@EDUK-BRAINGYM.IT](mailto:INFO@EDUK-BRAINGYM.IT) ° [WWW.EDUK-BRAINGYM.IT](http://WWW.EDUK-BRAINGYM.IT)

CODICE FISCALE 93032620036

PARTITA IVA 02337820514

CODICE UNIVOCO KRRH6B9



**EDUK-BRAIN GYM®**  
**NETWORK ITALIA**

I primi anni di scuola, mia figlia Maria Laura veniva sempre “valutata” in base ai parametri dettati dalle statistiche anziché per le sue reali capacità. Dopo l’ingresso di Brain Gym nella nostra vita i suoi miglioramenti sono arrivati uno dopo l’altro, smentendo così qualsiasi pronostico fatto all’inizio dell’anno scolastico. Inoltre ho visto che, praticato anche dai suoi educatori di sostegno, Brain Gym ha aperto i confini a una relazione prima stereotipata e scandita da comandi fini a se stessi. Ha aperto gli spazi della mente e del cuore creando nuovi canali, nuove modalità di comunicazione, intesa ed empatia. Ha creato uno spazio di rispetto e accettazione, attraverso un lavoro più disteso e rilassato, libero da ansie da prestazione per entrambe le parti.

Nel tempo ho potuto osservare come Brain Gym abbia aiutato mia figlia a rilassare le tensioni provocate dalle innumerevoli richieste esterne, che tendevano a farla ritirare e a mostrare meno le sue reali capacità. I suoi educatori hanno iniziato a prendere fiducia in se stessi e a spostare l’attenzione da quelle che erano viste come mancanze alle risorse e capacità naturali di Maria Laura. Le proposte di lavoro non si basavano più su ipotesi azzardate o secondo sequenze predefinite, ma venivano fatte in base alle capacità osservate e integrate nella bambina. In questo modo anche Maria Laura ha potuto acquisire sempre più fiducia in se stessa e trovare la motivazione e il piacere di imparare.

### **Brain Gym® per l’anima**

L’educatore ha il compito di aiutare il bambino a sentirsi sicuro nel proprio corpo, anche in presenza di un alto grado di disabilità. Con i movimenti di Brain Gym, eseguiti anche passivamente, qualcosa accade, e il primo passo è quello di scoprire di avere un’anima e soprattutto un corpo a sé stante dagli altri. Nonostante il bambino resti dipendente dall’adulto per le sue necessità quotidiane, ha la possibilità di attivare un processo “interno” di indipendenza che, nei casi meno gravi, può riflettersi anche all’esterno. Cambia il modo di vedere se stesso, inizia a percepirsi un individuo e non un’appendice, diventa partecipe alla vita, attivo nelle piccole grandi cose quotidiane ed è sempre più desideroso di prendersi cura di sé, di ascoltare i propri bisogni, di imparare a comunicarli e a non delegarli più all’interpretazione altrui. E’ un cambiamento che parte dall’interno e non importa se nella pratica ha ancora bisogno delle braccia e delle gambe altrui. Il bambino si sente sempre più sicuro, più accolto e accettato e quindi libero di esprimersi. I gesti che fino ad allora lo hanno portato ad isolarsi nel suo mondo protetto diminuiscono e le attività quotidiane diventano automatiche e vengono svolte con iniziativa e presenza.

Mia figlia grazie a Brain Gym ha alleviato molte tensioni nel corpo dovute a una postura contratta a causa della sua iniziale spasticità. A scuola è riuscita a scrivere in stampatello, a memorizzare lettera per lettera, a scrivere qualche parola sotto dettatura, a tenere correttamente la penna in mano, a usare la giusta pressione, a scrivere le lettere con la stessa dimensione, a scrivere sul rigo. Ha iniziato a disegnare le persone con un corpo e non solo con testa e braccia. E’ stato notevole in lei l’aumento dell’attenzione e soprattutto dei tempi di concentrazione per portare a termine un compito. Ha iniziato a percepirsi un corpo e un’anima.

**EDUK-BRAINGYM® NETWORK ITALIA APS**

VIA DEL DUCA 13, 52045 FOIANO DELLA CHIANA (AR)

+39 371.1789012 - +39 347.6481050

[INFO@EDUK-BRAINGYM.IT](mailto:INFO@EDUK-BRAINGYM.IT) ° [WWW.EDUK-BRAINGYM.IT](http://WWW.EDUK-BRAINGYM.IT)

CODICE FISCALE 93032620036

PARTITA IVA 02337820514

CODICE UNIVOCO KRRH6B9



**EDUK-BRAIN GYM®**  
**NETWORK ITALIA**

### **Brain Gym® per l'azione**

Come suggerisce la stessa parola “diversità” non esiste una disabilità uguale all'altra e quando lavoro con Brain Gym ogni incontro è una sorpresa, non so mai in che direzione mi porta. Quando ancora non conosco bene il bambino, mi faccio aiutare dalle carte che raffigurano i 26 movimenti Brain Gym e poi mi lascio guidare dal gioco e dalla continua osservazione della postura e dell'entusiasmo del bambino. Mi accorgo subito quando un esercizio non è adatto al momento, perché il suo corpo si irrigidisce, il viso si contrae e il sorriso svanisce. Cerco allora di ricreare una situazione di gioco possibilmente accompagnato dalla musica e da canzoncine ritmate, senza pretendere da me stessa e dal bambino la perfezione nell'eseguire gli esercizi. A seconda della disabilità e del grado di difficoltà dell'esercizio creiamo insieme il modo più adatto a lui. In quei momenti la creatività non deve avere confini...

### **Brain Gym® per la vita**

Durante una crescita cosiddetta “normale” le competenze motorio-intellettive si sviluppano nel bambino in modo del tutto naturale, come per esempio aprire la bocca quando mangia, portarsi il cucchiaino alla bocca, prendere il bicchiere quando ha sete. Avviene tutto in modo spontaneo e nella totale libertà da stress di apprendimento. In molti casi di disabilità, invece, ogni piccola cosa può diventare faticosa e stressante, e anche quella che sembra la più banale deve essere conquistata e sudata. Grazie a Brain Gym è possibile raggiungere uno stato di equilibrio e centratura e il rilassamento che ne deriva permette al bambino di gestire al meglio non solo i suoi limiti ma anche l'emotività che, in caso di disabilità, raggiunge i massimi livelli. La tranquillità e il rilassamento permettono al bambino di guardarsi intorno e di aprirsi a una maggiore socializzazione aumentando l'espressione di sé ad ogni livello. Favorendo l'apertura e la coordinazione degli organi sensoriali il bambino acquista sicurezza nelle sue capacità, qualsiasi sia il suo grado di abilità.

Brain Gym allena inoltre la percezione e l'equilibrio tra le tre dimensioni (alto-basso, destra-sinistra, avanti-dietro) aiutando il bambino a sviluppare un desiderio di indipendenza, di non identificazione con l'adulto e a fare chiarezza sui ruoli per sviluppare la propria individualità e uscire dalla simbiosi con l'altro. Le frasi a comando fino ad allora necessarie, come “togliti il giubbotto, togliti il cappello, vai in bagno...”, possono rimanere come input quando realmente necessarie per azioni sempre più consapevoli ed integrate. Risvegliare il cervello vuol dire risvegliare tutto, sia dentro che fuori, e il bambino può accorgersi che esiste un mondo e delle persone che lo abitano, scoprire la gioia della condivisione e sentirsi sicuro nello staccarsi piano piano dalle relazioni basate solo sul bisogno. Inizia a scegliere le cose che desidera e che lo soddisfano, inizia a scegliere la vita.

**EDUK-BRAINGYM® NETWORK ITALIA APS**

VIA DEL DUCA 13, 52045 FOIANO DELLA CHIANA (AR)

+39 371.1789012 - +39 347.6481050

[INFO@EDUK-BRAINGYM.IT](mailto:INFO@EDUK-BRAINGYM.IT) ° [WWW.EDUK-BRAINGYM.IT](http://WWW.EDUK-BRAINGYM.IT)

CODICE FISCALE 93032620036

PARTITA IVA 02337820514

CODICE UNIVOCO KRRH6B9