

Conclusioni....

Conosco e pratico il Brain Gym da ormai quasi dieci anni, sono un veterano!

Lo faccio con tante persone: con la mia amica Maria Laura a casa sua, con la mia mamma e le mie sorelle, con i nonni al mare, e negli ultimi anni ho avuto anche la fortuna di farlo a scuola con i miei compagni di classe, grazie all'apertura e al valido aiuto della mia insegnante di sostegno Rosangela.

E' stato molto bello ed emozionante far vedere ai miei compagni e ai miei professori le cose che faccio quando non sono a scuola e nelle quali riesco molto bene.

E' stata una vera conquista per me e un motivo di crescita e gratificazione, per questo ho pensato insieme alla mia insegnante e ai miei genitori di portare il Brain Gym come "tesi" di maturità.

Quello che posso dire in questo contesto sul Brain Gym è che è una ginnastica per il cervello composta da 26 movimenti semplici e divertenti adatti ad ogni età e ad ogni situazione.

Alcuni li eseguo da solo attivamente e altri passivamente, ma vi garantisco che funzionano lo stesso!

Mi aiutano a togliere lo stress della prestazione e di un nuovo apprendimento e di conseguenza mi sento più socievole e rilassato.

Lo ha ideato come tecnica di apprendimento uno psicopedagogo californiano Paul Dennison, dislessico dalla nascita che ha vissuto sulla sua pelle il disagio dell'apprendimento scolastico e non solo.

Ha osservato la postura dei ragazzi speciali come me, con i quali lavorava ed è arrivato a sviluppare i 26 movimenti Brain Gym. La base e l'innovazione del suo lavoro è la stretta relazione che ha evidenziato tra movimento e apprendimento.

Il suo e il nostro motto è diventato:

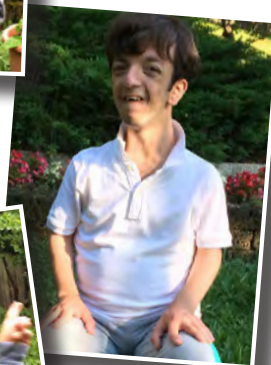
"IL MOVIMENTO E' LA PORTA PER L' APPRENDIMENTO".

Più il mio corpo è fluido e i miei movimenti sono coordinati, più il mio cervello è sveglio e attivo in ogni sua parte.

Nel Brain Gym si parla sempre di apprendimento ottimale e naturale, senza cioè il bisogno di dover trovare sempre adattamenti e compensazioni.

Prima mi sentivo a compartimenti stagni, a seconda di quello che mi si richiedeva azionavo solo una parte di me, adesso sento di apprendere con tutte le mie capacità e funzionalità attive e in collaborazione l'una con l'altra.

Quando ero piccolo, per non farmi male alla testa, non sono riuscito a sperimentare ogni fase evolutiva del movimento, e ora che ho potuto recuperare un po' di tempo perduto, mi sento come rinascere una seconda volta.



Più mi muovo e più i miei organi sensoriali si sviluppano e si coordinano tra loro facendo registrare nuove e interessanti informazioni alla “scatola-computer” situata nella mia testa chiamata cervello.

Più esploro con il corpo lo spazio intorno a me, più insegno al mio cervello come deve lavorare in tutte le sue funzioni tridimensionali.

A volte l'apprendimento mi richiede molto sforzo, perché magari non riesco ad ascoltare tutto quello che mi viene richiesto o non riesco a memorizzare e automatizzare subito le cose che vedo e che sento. Divento ansioso e nervoso per non riuscire e per la paura di non essere compreso, allora il Brain Gym riesce a rilassarmi riportandomi in uno stato di equilibrio e benessere naturale.

Quando gli emisferi cerebrali collaborano tra loro e le loro capacità sono attive contemporaneamente, mi sento sicuro di me e anche la falsa pigrizia se ne va.

In riferimento alla mia attività scolastica mi sembra di aver fatto molti miglioramenti e provo ad elencarne qualcuno:

apertura e socializzazione, soprattutto per quanto riguarda il mio modo di comunicare sostenuto dal metodo della Comunicazione aumentativa,

fiducia in me stesso e nella mia riuscita

motivazione nel fare le cose

capacità di scelta, volontà

attenzione nelle cose che faccio e soprattutto dei tempi di attenzione nello svolgimento di un compito

soddisfazione, gratificazione ed entusiasmo

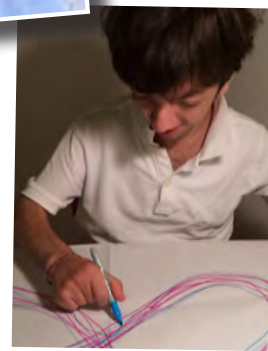
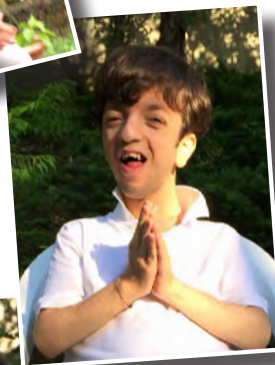
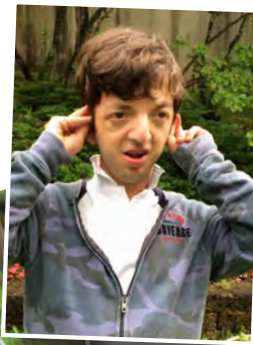
Il beneficio che il Brain Gym ha apportato nella mia vita, è stato quello di “svegliarmi” e migliorare la mia capacità di entrare in relazione, mi ha aperto una finestra sul mondo. Ha rilassato la mia tensione rispetto agli innumerevoli stimoli esterni facendomi oltrepassare la soglia tra l'essere passivo e l'essere attivo. Ho acquisito equilibrio e sicurezza di muovermi negli ambienti in cui sono, sapendo dove voglio andare e cosa voglio fare. Mi esprimo per quello che sono: un ragazzo unico e speciale, che, nonostante il suo bisogno, riesce anche a distaccarsi dall'adulto che in quel momento se ne sta prendendo cura.

Esprimo la mia volontà, faccio scelte, mi metto alla prova in giochi e situazioni nuove che il mio cervello aveva già registrato da anni come “pericolose”, e provo una grande soddisfazione nel riuscire e nel vincere le mie paure e insicurezze.

Sono migliorato molto anche nella cura di me stesso e nel gestire le mie piccole/grandi cose quotidiane, automatizzando e eseguendo i soliti “rituali” spontaneamente senza aspettare il comando di chi mi accompagna; “Togliti il giubbotto...togliti il cappello...vai a fare la pipì...”).

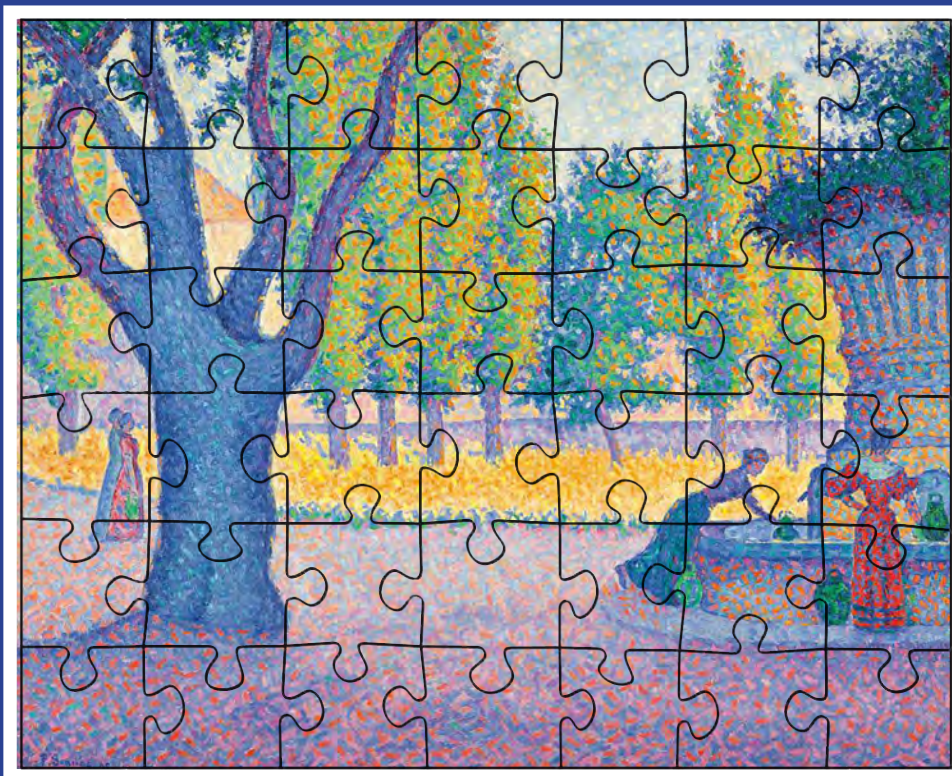
Conosco le mie capacità e sono contento quando riesco a vincere la pigrizia e a portare a termine quello che mi viene richiesto. Con un sorriso e una risata ringrazio chi mi dà il tempo e la fiducia di poterlo a farlo.

Ma la mia massima gratificazione e soddisfazione è quando posso mostrare agli altri le mie capacità di svolgere un compito adatto a me, concreto, pratico e sensato.



PAUL SIGNAC

Saint-Tropez. Fontaine des Lices, 1895, olio su tela, 65 x 81 cm, collezione privata



Collezione Peggy Guggenheim - Venezia

LE AVANGUARDIE NELLA PARIGI FIN DE SIÈCLE:
SIGNAC, BONNARD, REDON E I LORO CONTEMPORANEI

Vorrei concludere questa mia "tesina" di maturità, ricordando la bellissima esperienza fatta a novembre con la scuola: la visita al Guggenheim di Venezia dove ho potuto ammirare dipinti e opere di grandi artisti tra cui Paul Signac.

Grazie ad una delle mie più grandi capacità, IL PUZZLE, perchè non darmi la possibilità di riprodurre una delle sue splendide opere?

Il Puzzle è la mia "materia" più riuscita, grazie alla quale ho imparato e imparo tante cose. Ne avrei potuto fare uno di SCIENZE, di GEOGRAFIA, di MATEMATICA, o di INGLESE...

Ogni suo pezzetto è come se fosse già dentro di me, così come ogni pezzetto di questo quadro era già dentro al suo autore.

Tutti noi, ognuno nella sua diversità, siamo pezzetti di qualcosa di più grande, pezzetti che, come in un puzzle, staccati restano incompiuti, uniti formano un unico quadro colorato senza più distinzioni nè separazioni.

Mattia