

COSTRUZIONE IO CORPOREO

Scuola dell'Infanzia

**IL BAMBINO,
LA COSTRUZIONE DELL'IO CORPOREO**

	I TAPPA: <i>Esplorazione</i>	II TAPPA: <i>Coscienza</i>	III TAPPA: <i>Coordinazione</i>
I Il dialogo tonico	Dialogo adulto-bambino	Dialogo bambino-bambino	Indipendenza corporea
II Il gioco corporeo	Dal gioco funzionale al gioco che comporta regole	Gioco che comporta regole	Espressione corporea
III L'equilibrio del corpo	Familiarizzazione	Azione individuale	Controllo dell'equilibrio corporeo
IV Il controllo di sè (Controllo respiratorio)	Imitazione	Controllo dell'espiazione boccale	Controllo dell'espiazione nasale.

I. IL DIALOGO TONICO

Il tono e la motilità, che sono i due aspetti complementari e indissociabili dello schema corporeo, si ritro-

vano in questo capitolo dell'educazione corporea sotto la forma di situazioni di distensione e di mobilizzazioni segmentarie.

Per il bambino piccolo, in tutte le tappe dell'educazione, queste situazioni d'esercizio devono costituire un dialogo:

- Nel corso della prima tappa si tratta di un dialogo adulto-bambino.
- Nella seconda tappa questo dialogo diventa un dialogo bambino-bambino.
- Nella terza tappa il dialogo prosegue sia con se stessi (il bambino è divenuto capace di agire da solo), sia con l'adulto attraverso le direttive.

1. Esplorazione e conoscenza: prima tappa

Durante tutto il corso della prima tappa è l'adulto che mobilizza, il bambino si affida e si lascia guidare.

Il dialogo si stabilisce essenzialmente attraverso il contatto e questo contatto manuale, dapprima esteso, poi sempre più ridotto come superficie e come pressione, fa sorgere la fiducia del bambino nell'adulto e al tempo stesso la distensione.

Nell'insegnamento collettivo si pone il problema di attuare queste situazioni con un gruppo che può comprendere fino a sei o sette bambini, in questo caso la disposizione dei bambini in circolo sembra la migliore: il bambino non è solo, ha un bambino a destra, un altro a sinistra, vede tutti.

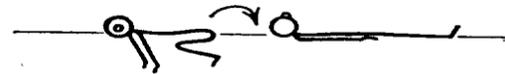
Occorre notare che, in questa prima tappa, il bambino non chiude gli occhi e che la durata dell'immobilità deve essere molto breve (qualche secondo).

Al termine di queste situazioni d'esercizio, il bambino si ritrova seduto, con o senza aiuto e sempre in circolo, è disteso, disponibile e desideroso di agire.

a. Mobilizzazioni globali che portano alla distensione

Passare dalla posizione di decubito sul fianco, le gambe flesse, alla posizione di decubito supino.

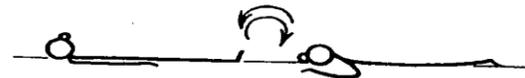
(La posizione fetale viene presa spontaneamente dal bambino, ed è quella che permette il minimo di tensione).



Passare dal decubito laterale al decubito ventrale (mettere le due mani del bambino sotto il suo viso).



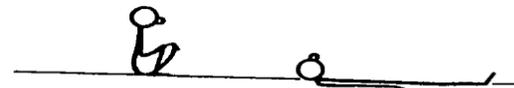
Passare dal decubito dorsale al decubito ventrale e ritorno alla prima situazione.



Dal decubito dorsale passare al decubito laterale (un braccio sotto il viso, una mano al suolo per mantenere l'equilibrio) e ritorno al decubito dorsale.



Posizione seduta, gambe incrociate: far distendere il bambino in decubito dorsale conducendolo con la testa, rialzarlo nello stesso modo.



Posizione seduta, gambe distese: id.



b. Mobilizzazioni che favoriscono l'estensione

Nel corso delle situazioni precedenti il bambino si affidava e si lasciava condurre.

In queste invece quasi subito desidera fare da solo, è proprio quel che si cerca di ottenere e l'adulto si limita a trattenere le mani, i piedi oppure a guidare il bambino.

Il bambino, accoccolato, la testa sulle ginocchia e le mani posate da una parte e dall'altra delle ginocchia, si allunga in decubito ventrale, lasciando scivolare indietro le gambe.



Si allunga in decubito ventrale facendo scivolare le mani in avanti.



In decubito ventrale, le mani poste vicino al viso, il bambino si rialza, facendo forza sulle braccia. (Lo si guida tenendolo per la testa).



Il bambino è accoccolato, si rialza in posizione in ginocchio, con il tronco eretto (lo si guida tenendolo per la testa).



Seduto, con le gambe ad uncino, il bambino si rovescia all'indietro (stende il dorso per terra), e si rialza sostenuto per la testa.



c. Mobilizzazioni segmentali

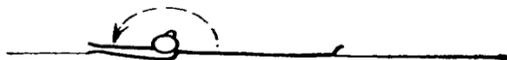
Il bambino affida il braccio all'adulto, che lo fa oscillare, lo fa girare, lo posa... affida la gamba.



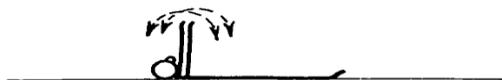
Affida il braccio e la gamba dallo stesso lato. Affida un braccio e la gamba dal lato opposto.



Le braccia vengono portate all'indietro, lateralmente. Le gambe vengono portate ad uncino, sul petto.



Le braccia vengono fatte oscillare, girare, poi lasciate andare dietro, davanti, da ciascun lato.



Le braccia e le gambe vengono portate e mantenute in tutte le posizioni.



Mobilizzazione asimmetrica di due segmenti e mantenimento di questa posizione.



2. Coscienza del corpo: seconda tappa

a. Le situazioni di distensione

Nelle situazioni che favoriscono la distensione, il punto di partenza è sempre la posizione seduta. Nel corso di

questa seconda tappa in cui il bambino è solo con se stesso, la disposizione in circolo, con i piedi rivolti verso il centro, è ancora sempre la più interessante in quanto è quella che ispira più sicurezza.

Questa disposizione in circolo facilita inoltre l'azione dell'educatrice che, passando dall'uno all'altro, può ancora intervenire attraverso il contatto (prima della mano, poi del dito).

In posizione seduta, le gambe tese e ripiegate, il dorso appoggiato al muro.

Muovere le mani (le marionette), le mani non si muovono più.

Muovere i piedi, i piedi non si muovono più.



In posizione seduta, gambe incrociate, le mani posate sulle ginocchia.

Guardare le mani, non si muovono più.



In posizione seduta, gambe tese: id.

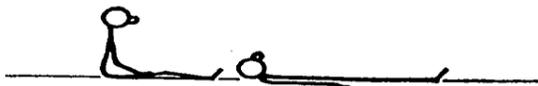


In posizione seduta, con le gambe incrociate, guardare le mani; non si muovono più.

Allungarsi in decubito dorsale, sentire le mani che non si muovono.



In posizione seduta, gambe tese: id.



Passare dal decubito dorsale al decubito ventrale piano, senza fare rumore. Ritornare al decubito dorsale.



Decubito dorsale: « Ho delle mani che non si muovono, ho dei piedi che non si muovono ».



Progressivamente il bambino, allungato e rilassato, viene invitato a chiudere gli occhi. Anche in questo caso non prolungare lo stato di rilassamento oltre un limite ragionevole (15-20 secondi sembra un tempo adeguato).

b. Le mobilizzazioni segmentali

I bambini sono messi due a due, uno è allungato in decubito dorsale, l'altro mobilizza i diversi segmenti e fa in un certo senso da intermediario fra l'adulto e il bambino.

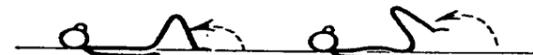
Queste situazioni devono essere di breve durata ed è inteso che bisogna cambiare la posizione dei bambini.

Notiamo ancora che per il bambino è importante guidare quanto lasciarsi guidare; egli impara a conoscere il proprio corpo attraverso il corpo dell'altro.

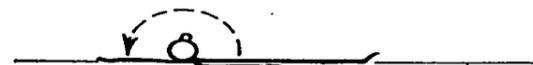
Alzare un braccio, l'altro braccio. Abbassare le braccia.



Alzare una gamba, l'altra gamba. Abbassare (allungare) le gambe.



Portare le braccia all'indietro. Riportare le braccia in avanti.



Questa disposizione, nella quale gli intervalli laterali sono un po' più grandi degli intervalli davanti-dietro è particolarmente pregnante (psicologia della forma), e permette di integrare facilmente il bambino in un tutto (il gruppo).

Distendersi in decubito dorsale senza fare rumore.



In posizione seduta, gambe tese, le mani posate sulle ginocchia: stringere le mani, allentare le mani... (guardare).

Distendersi in decubito dorsale: stringere le mani, allentare le mani (sentire).



In posizione seduta, gambe tese: stringere i piedi uno contro l'altro, allentare... (guardare).

In decubito dorsale: lo stesso esercizio (sentire).



Progressivamente, nelle stesse situazioni in cui la distensione viene avvertita a partire dal suo contrario, cioè dalla contrazione, il bambino viene invitato ad esprimere quel che vede, quel che sente: le dita che si distendono, i piedi che si scostano...

In posizione seduta, a gambe incrociate: fare delle smorfie e constatare: « è brutto, fa male... ». Poi sorridere e constatare, « è bello, è piacevole ».

Gli stessi esercizi in decubito dorsale.



Dal decubito dorsale passare al decubito laterale, restarvi un momento. Ricadere sul dorso.



Dal decubito dorsale passare al decubito laterale, restarvi un momento, ricadere sul ventre. Ritornare in decubito laterale e in decubito dorsale.



Decubito dorsale:

Con gli occhi chiusi (interiorizzazione delle sensazioni), riprendere le situazioni precedenti di distensione a partire dai contrasti: stringere-allentare le mani, i piedi, gli occhi...



b. Le mobilizzazioni segmentali

Ora il bambino è solo con se stesso, oltre alle braccia ed alle gambe deve mobilizzare la sua attenzione.

Diventa allora una cosa interessante far intervenire il "doppio comando".

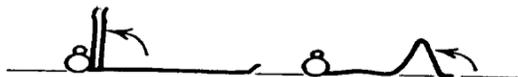
Il bambino ascolta: « alzare le braccia », per esempio.

Ripete ad alta voce e progressivamente a voce sempre più bassa, "nella testa", eseguisce (al segnale).

L'attenzione prestata all'azione permette così, con la coscienza della diverse sensazioni legate alla motilità, di arrivare all'indipendenza segmentale, vale a dire all'indipendenza delle braccia e delle gambe in rapporto al tronco.

Spostare

Alzare, abbassare le braccia, le gambe.

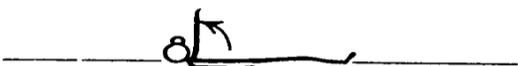


Alzare le braccia e le gambe. Posare le braccia, allungare le gambe.

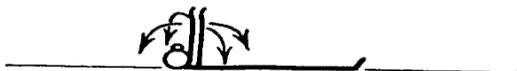


Alzare segmento per segmento: il braccio dal lato di..., la gamba dal lato di...

Progressivamente, intervento delle nozioni di destra-sinistra.

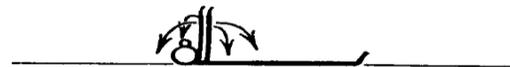


Le braccia alzate alla verticale: portare le braccia all'indietro, in avanti, a destra, a sinistra...



Battere

Le braccia alzate in posizione verticale: battere le mani dietro, davanti, da ciascun lato.



Le braccia alzate: battere (dietro, davanti...), con un braccio, mentre l'altro viene mantenuto in posizione verticale.



Lanciare

Immagine dell'oggetto che si lancia e che cade:

Il bambino esprime quel che è successo: « lei l'ha lanciato... è caduto... ». Lo stesso si fa con le braccia, con le gambe.

Slanciare le braccia all'indietro. Constatate. Ritornare lentamente, abbassare.



Slanciare un braccio all'indietro, l'altro braccio. Riportare le due braccia lentamente, abbassarle.



Le gambe alzate ad uncino: slanciare le gambe. Constatate.



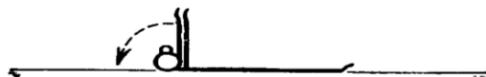
Lasciar andare

La stessa immagine dell'oggetto che si lascia andare e che cade.

Dopo aver espresso quel che è accaduto, il bambino fa la stessa cosa con le proprie braccia e le proprie gambe.

Braccia alzate alla verticale: lasciar andare le braccia all'indietro. Constatate.

Lasciar andare le braccia da ciascun lato (scostate)...



Lasciar andare un braccio, poi l'altro.



Gambe alzate ad uncino: far scivolare i piedi, lasciar andare le gambe.



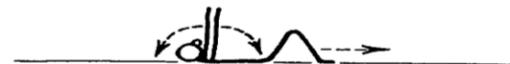
Braccia e gambe alzate: lasciare andare le braccia e le gambe.



Braccia e gambe alzate: lasciar andare le braccia all'indietro, poi le gambe scostate.



Braccia e gambe alzate: lasciar andare le braccia divaricate, poi le gambe allungate.



Progressivamente intervengono la simultaneità, la caduta delle braccia in avanti... Ma questa è un'altra tappa dello sviluppo del bambino.⁽¹⁾

II. IL GIOCO CORPOREO

1. Esplorazione e conoscenza: prima tappa

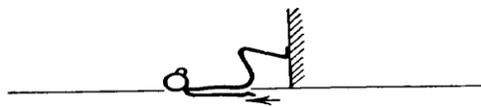
Contrariamente alle situazioni precedenti, in cui si cerca di ottenere la distensione o semplicemente la calma,

⁽¹⁾ Cfr. *Educazione psicomotoria e ritardo mentale*, cit.

gli spostamenti sono anzitutto per il bambino il piacere di agire.

Solo progressivamente, utilizzando le stesse situazioni, l'adulto farà intervenire la regola che porta il bambino allo scopo cercato: la differenziazione segmentale e il controllo di sé.

Scivolare sul dorso: con i piedi appoggiati contro il muro, spingere i piedi più forte che sia possibile.



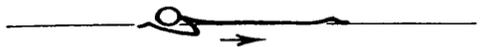
Decubito dorsale, gambe ripiegate ad uncino: scivolare sul dorso stendendo e ripiegando successivamente le gambe.



In posizione seduta, le gambe flesse ad uncino: scivolare sui glutei facendo forza sui piedi appoggiati al suolo. Sforzarsi di raddrizzare il dorso e di non servirsi dell'appoggio delle mani.



In decubito ventrale, le mani posate presso il viso: scivolare sul ventre facendo forza sulle mani.



In posizione seduta, gambe tese, le mani appoggiate al suolo da una parte e dall'altra del bacino: scivolare all'indietro facendo forza sulle mani e sforzandosi di non servirsi delle gambe (la barca che scivola sull'acqua).



In decubito dorsale: rotolare.



In ginocchio: camminare sulle ginocchia.

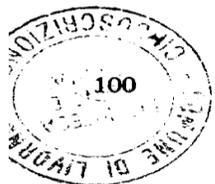


Camminare a quattro zampe senza far rumore.



A quattro zampe: camminare a piccoli passi, a grandi passi.

A quattro zampe: camminare all'indietro, camminare lateralmente.



2. Coscienza del corpo: seconda tappa

Le situazioni diventano essenzialmente un gioco che comporta determinate regole e le regole sorgono dalla immagine dell'esercizio.

In ginocchio: camminare sulle ginocchia senza far rumore.



Camminare sulle ginocchia a piccoli passi, a grandi passi.

Il cane che cammina in tutte le direzioni: camminare a quattro zampe in avanti, all'indietro, verso...



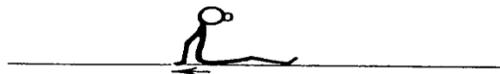
A quattro zampe: il coniglio. "Saltare" successivamente con le mani, le ginocchia...



In posizione seduta, gambe tese, la barca che scivola in tutte le direzioni. Scivolare all'indietro facendo forza sulle mani, le gambe libere, modificando (a richiesta), la direzione.



In posizione seduta, gambe tese: la barca spinta dal vento.



Associazione dello spostamento al suono O, per esempio, la barca scivola quando c'è il vento e si ferma quando il vento (il suono O) cessa.

In decubito ventrale, le mani posate presso il viso: la foca. Far forza sulle braccia per raddrizzare il tronco, posare di nuovo dolcemente il viso al suolo. In ginocchio,

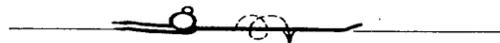


seduti sui talloni, con le mani posate vicino alle ginocchia. Camminare sulle mani: senza muovere le ginocchia, allungarsi distesi di fianco.

Ritornare in ginocchio allo stesso modo, spostando alternativamente le mani.

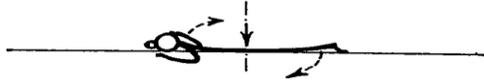


In decubito dorsale: il bastone che rotola. Allungarsi come il bastone, le braccia distese all'indietro e rotolare tenendo le braccia e la gambe allungate.



La ruota che gira: decubito ventrale, con le mani poste da un lato e dall'altro del viso e leggermente sco-

state, portare le braccia dal lato di... e le gambe dal lato di... Constatate: gira!



La ruota che gira in un senso, poi nell'altro.

In posizione seduta, gambe ad uncino: allungare il dorso per terra.



3. Coordinazione e controllo degli spostamenti: terza tappa

Nel corso di questa terza tappa la regola diventa più precisa, le immagini più varie e più vive, e di conseguenza le situazioni più complesse.

Queste situazioni sono al tempo stesso dialogo con se stessi (dirigere il proprio corpo in situazione) ed espressione corporea, vale a dire realizzazione delle immagini attraverso il corpo.

In decubito dorsale: la bicicletta. Scivolare sul dorso spingendo alternativamente con un piede e con l'altro.



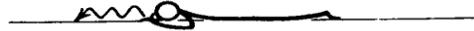
In posizione seduta, gambe tese: procedere sui glutei. Spostarsi all'indietro, le braccia incrociate, le gambe allungate.



In posizione seduta, a gambe incrociate: lo stesso esercizio.



In decubito ventrale: camminare sui gomiti. Lasciarsi scivolare facendo forza sui gomiti e sugli avambracci.



A quattro zampe sulle mani e sui piedi, gambe flesse: la rana. « Saltare » successivamente con le mani, coi piedi. Poi piccoli salti e grandi salti.



In ginocchio, a quattro zampe: il gatto. Spostare braccio e gamba dallo stesso lato.

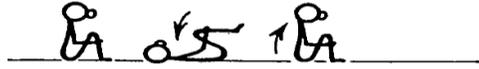


A quattro zampe sulle mani e sui piedi, gambe tese: l'orso.

Spostare braccio e gamba dallo stesso lato tenendo le gambe tese.



In posizione seduta, gambe ad uncino: la sedia a dondolo. Le mani tengono le ginocchia, rovesciarsi all'indietro e ritornare in posizione seduta.



I bambini, a due a due, uno a gambe divaricate, l'altro in ginocchio, seduto sui talloni, il petto appoggiato sulle ginocchia e le braccia allungate: il topo che punta il musino.

Far scivolare il viso raso terra e le braccia allungate fra le gambe del compagno. Ritornare nella posizione di partenza.



Il capovolgimento: in piedi, posare le mani davanti ai piedi e rovesciarsi sul dorso per trovarsi in posizione seduta.



III. L'EQUILIBRIO DEL CORPO

L'equilibrio del corpo è l'insieme delle reazioni del soggetto alla forza di gravità, vale a dire il suo adattamento alle necessità della posizione in piedi e degli spostamenti in posizione eretta.

L'equilibrio del corpo è la condizione di qualsiasi azione differenziata e le diverse azioni tanto più saranno coordinate e precise quanto più l'equilibramento del bambino in posizione eretta sarà facile ed economico.

E' dunque utile, in tutti i casi, favorire questo adattamento educando i riflessi di equilibramento.

Questi riflessi di equilibramento sono il risultato delle sensazioni propriocettive che provengono essenzialmente da tre fonti d'informazione: sensazioni plantari, cinestesiche e labirintiche (legate alla posizione della testa).

L'educazione delle sensazioni propriocettive e la coordinazione dei riflessi di equilibramento che ne derivano sono un altro aspetto dell'educazione dello schema corporeo, visto nei suoi due aspetti, tono e motilità.

Nel bambino piccolo questa educazione è necessariamente globale e si attua con l'intermediario degli oggetti, che sono rappresentati, sul piano educativo, da:

- *i sacchetti di sabbia*: la loro superficie mobile è il materiale ideale per far intervenire le sensazioni plantari;
- *i blocchi* (cubi o parallelepipedi): larghi e facili da manipolare;
- *i blocchi* posati a piatto sono stabili, ma posati di costa portano un notevole elemento di difficoltà.

1. Esplorazione: prima tappa

Nel corso di questa prima tappa la riuscita dell'esercizio non è uno scopo, e quindi non si cercherà in modo particolare di ottenerla.

Si tratta soprattutto di una familiarizzazione con gli

ostacoli del mondo materiale ed è l'esplorazione che favorisce il desiderio di riuscire, mentre vengono educate le sensazioni che concorrono all'equilibrio corporeo.

Aiuto da portare al bambino

La conoscenza degli oggetti avviene attraverso un intermediario:

- dapprima l'aiuto dell'educatrice, che dà la mano, il dito;
- in seguito quello di un altro bambino.

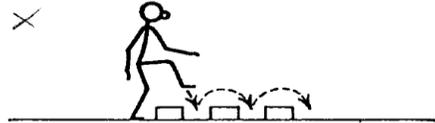
Infine il bambino è solo con se stesso, tiene in mano i suoi pantaloncini, il vestito.

a. Conoscenza degli oggetti

- Tutti gli esercizi di costruzione, di allineamento... con i sacchi, o con i blocchi.
- Manipolazioni nel corso delle situazioni d'equilibrio. Prendere con tutte e due le mani, trasportare, posare, allineare.

b. Azione globale

Superare i blocchi, disposti parallelamente.



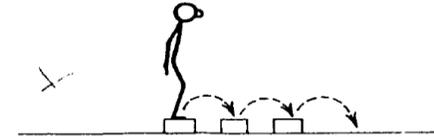
Salire sul blocco, restarvi in equilibrio, ridiscendere senza far rumore.



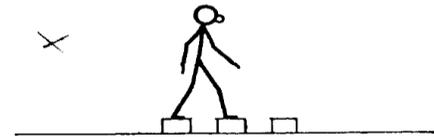
Salire all'indietro. Restarvi. Ridiscendere.



Blocchi disposti parallelamente e più o meno ravvicinati: passare da un blocco all'altro riunendo i piedi su ogni blocco.



Blocchi disposti parallelamente: camminare posando un piede su ciascun blocco.



Salire sul blocco. Saltare in avanti simultaneamente con i due piedi.



Fare mezzo giro e saltare.



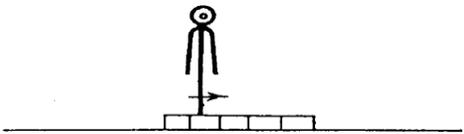
Camminare in equilibrio sui blocchi posti uno vicino all'altro.



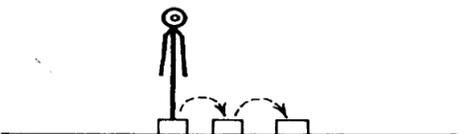
Camminare in equilibrio sui blocchi leggermente distanziati.



Spostamento laterale sui blocchi ravvicinati.



Blocchi leggermente separati: spostamento laterale posando entrambi i piedi su ciascun blocco.



Costruire la scala: salire e scendere uno scalino ad ogni passo.



2. Coscienza e fiducia: seconda tappa

Il bambino è solo, deve trovare in se stesso i mezzi per realizzare delle situazioni semplici, ma precise.

Il materiale gli è familiare e la fiducia è accresciuta dalla capacità di saltare, che gli permette di sfuggire ad una caduta dolorosa.

a. Prendere confidenza

× Salire sul blocco. Saltare in avanti, indietro.



× Blocco posato nel senso della lunghezza. Saltare dalla parte di...



× Camminare in equilibrio sui blocchi. Al segnale: saltare divaricando le gambe.



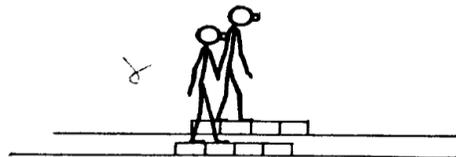
b. Le situazioni d'equilibrio

Riprendere le medesime situazioni della prima tappa, ma senza aiuto e con elementi progressivamente più distanziati.

Tuttavia far intervenire anche situazioni nuove; per esempio:



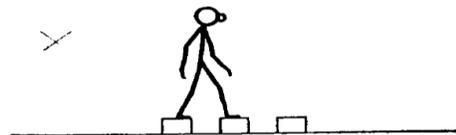
Blocchi uno vicino all'altro, due linee disposte parallelamente. Camminare dandosi la mano: il treno.



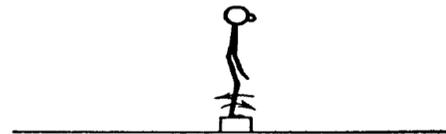
In piedi sul blocco, i piedi restano a piatto: accoccolarsi, raddrizzarsi.



Camminare in equilibrio con accompagnamento sonoro (tamburello) al ritmo del bambino.



In piedi sul blocco: camminare a piccoli passi senza posare i piedi interamente sul suolo. Ritornare sempre a piccoli passi.



Attraversare la sala sui blocchi posti in ordine sparso.



3. Coordinazione delle sensazioni (controllo dell'equilibrio): terza tappa

Le situazioni diventano più differenziate, più precise e più complesse; è a questo punto che intervengono l'educazione metodica delle sensazioni propriocettive, l'assuefazione all'altezza, l'estensione della testa...

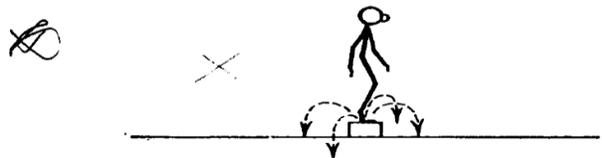
a. Reazioni alla caduta (educazione delle sensazioni propriocettive)



In piedi sul blocco: tutti i salti devono essere eseguiti senza far rumore (caduta sulla punta dei piedi, flessione delle gambe).



In piedi sul blocco. Salto e orientamento: in avanti, all'indietro, a destra, a sinistra.



Raccogliere la tavoletta, il bastoncino posato al suolo. Raddrizzarsi.



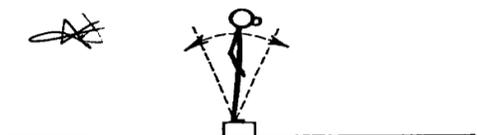
Con gli occhi chiusi: fare un mezzo giro, ritornare nella posizione di partenza.



Con gli occhi chiusi camminare a piccoli passi in avanti e indietro.



In piedi sul blocco: inclinare tutto il corpo da avanti all'indietro, da destra a sinistra.



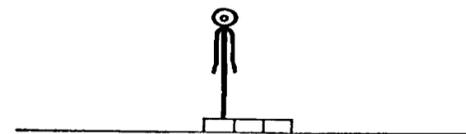
b. Spostamenti in equilibrio

La riuscita diventa al tempo stesso uno scopo e un fattore di motivazione. Ritroviamo quindi tutti gli spostamenti in equilibrio, la difficoltà viene creata dalla modificazione delle disposizioni: elementi più distanziati, blocchi posati di costa, associazione dei diversi oggetti...

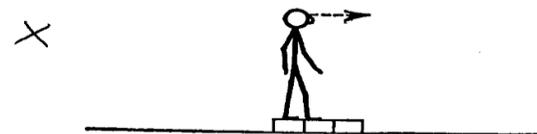
Intervengono anche delle situazioni nuove:

Elementi ravvicinati. Spostamento laterale incrociando i piedi.

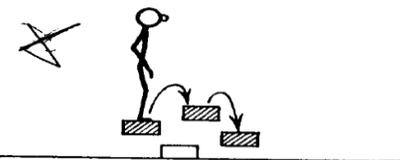
Spostamento laterale facendo scivolare i piedi e guardando davanti a sé.



Camminare in equilibrio guardando davanti a sé.



Spostamento in funzione del colore (solamente sui blocchi rossi, ad esempio).



c. Assuefazione all'altezza

Questa viene esercitata sia attraverso la sovrapposizione degli elementi (cubi posati sui blocchi a piatto, ad esempio) sia attraverso la loro disposizione su di una superficie elevata e stabile (come la panca svedese).

Far intervenire unicamente delle situazioni semplici che permettano di posare il piede o di saltare.

d. Estensione della testa

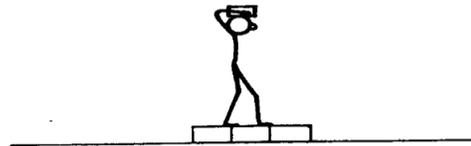
Blocco posato sulla testa e tenuto con le due mani: camminare guardando davanti a sé.



Blocco posato sulla testa: salire in equilibrio su di un elemento posato sul suolo. Restarvi. Ridiscendere.



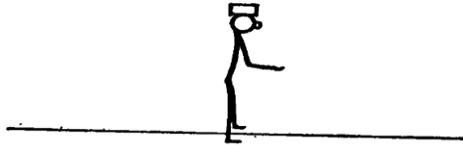
Blocco posato sulla testa: camminare in equilibrio sui blocchi posati a piatto.



Seduti sulla panca: posare la tavoletta sulla testa, tenerla in equilibrio, riceverla nelle mani.



In piedi: posare la tavoletta, tenerla, riceverla nelle mani.



IV. L'EDUCAZIONE DELLA RESPIRAZIONE

Il bambino disadattato presenta in modo costante una respirazione corta e boccale, e questo è un altro aspetto delle turbe più o meno profonde che lo caratterizzano. Questo modo di respirare difettoso è in relazione con i diversi aspetti dell'ansietà ed è anche incompatibile con il fissarsi dell'attenzione che implica saper trattenere e controllare il respiro.

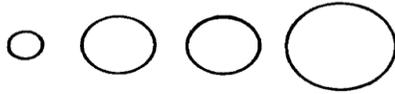
Abbiamo già dimostrato⁽¹⁾ le relazioni strette che esistono fra lo psichismo e la respirazione; l'esistenza di relazioni funzionali fra il centro nervoso respiratorio e certe parti corticali e subcorticali del cervello è provata in modo indiscutibile.

⁽¹⁾ Cfr. *Educazione psico-motoria e ritardo mentale*, cit.

2. Coscienza della respirazione: seconda tappa

a. Emissioni di suoni legati all'intensità e alla raffigurazione

Il suono O è associato ad un tracciato tondo. Al piccolo O corrisponde un'intensità debole, all'O più grande un'intensità più forte... Il bambino ascolta e guarda, poi ripete.



"Lettura" di serie di suoni disposti secondo intensità crescenti oppure secondo intensità decrescenti.

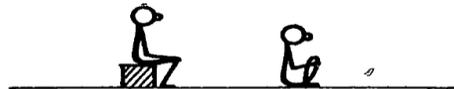


"Lettura" di serie di suoni da parte di un solo bambino. "Correzione" da parte degli altri.



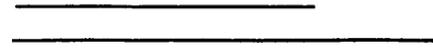
a. Emissione di suoni tenui associati alla raffigurazione

L'educatrice dice « O » e traccia una linea orizzontale. I bambini parlano con l'educatrice che segue col dito il tracciato precedente.



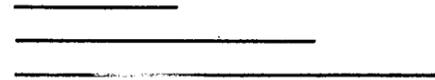
L'educatrice parla più a lungo e traccia una linea più lunga.

Ripetizione da parte dei bambini che constatano: è più lungo.



Emissioni successive di durate progressivamente più lunghe associate a delle linee a loro volta più lunghe.

Ripetizione da parte dei bambini.



"Lettura" da parte dei bambini che seguono il dito dell'educatrice che traccia delle linee di lunghezza crescente.

Ripetizione individuale da parte di ciascun bambino e constatazione: perché duri a lungo bisogna riempire bene d'aria il torace.

c. Esercizi di bolle (espirazione boccale)

Fare delle grosse bolle, poi delle piccole bolle e constatare: è più facile, può durare più a lungo.



Fare delle piccole bolle mentre l'educatrice parla: suono O prolungato.

Fare a lungo delle piccole bolle senza fermarsi.
Fare delle piccole bolle più a lungo che sia possibile.



Fare delle piccole bolle dopo inspirazione.

Le stesse situazioni d'esercizio associate alla durata grafica (tracciato alla lavagna).

3. Controllo dell'espiazione: terza tappa

Diventa indispensabile il "respirator" con gli imbusti per l'espiazione nasale.

a. Imparare a soffiarsi il naso

Imparare a mettere l'imboccatura sulla narice e ad otturare l'altra narice.

Dimostrazione seguita dall'aiuto a ciascun bambino. Costatare: anche questo fa delle bolle.

Notare l'interesse dello specchio in rieducazione.



Fare delle grosse bolle soffiando forte col naso e constatare: è sporco, bisogna soffiarsi il naso.

Imparare a tenere il fazzoletto con le due mani e ad otturare una narice per volta con uno e con l'altro indice. Soffiare nel fazzoletto con una narice, poi con l'altra.

Lo stesso esercizio dopo un'inspirazione preliminare, e constatare: è più facile, soffia più forte.



Progressivamente, imparare a tenere il fazzoletto con una mano sola e ad otturare le narici una alla volta con il pollice e l'indice della stessa mano.

b. Controllo dell'espiazione nasale

Fare delle piccole bolle con una sola narice (destra, poi sinistra).

Dopo inspirazione fare delle piccole bolle.

Fare delle piccole bolle associate alla durata (suono O prolungato).



Piccole bolle associate alla durata grafica (tracciata alla lavagna).

Inspirazione. Fermarsi. Incominciare le piccole bolle soltanto al segnale.