L'esperienza **delle mani**

Yoga, Shiatsu e LIS. Intrecci di percorsi alla scuola dell'infanzia, allo scopo di dare al bambino la possibilità di esprimersi con più linguaggi e di usare le mani per toccare, accarezzare, creare, sperimentare, giocare e costruire



di **Ada Merlo***



Immanuel Kant definì la mano come il cervello esterno dell'uomo; essa infatti, comandata dagli impulsi cerebrali, muovendosi è capace di tradurre il pensiero in movimenti. La mano assolve due funzioni principali, quella operativa e quella informativa, che sono il risultato di una serie di differenziazioni che si accompagnano all'acquisizione della stazione eretta e all'aumento della complessità delle circonvoluzioni cerebrali; una vasta area della corteccia motoria è riservata alla mano, quest'area è pari soltanto a quella che presiede ai movimenti della bocca.



L. Watson (1) biologo e antropologo, offre un'immagine suggestiva che commenta le proporzioni delle aree della corteccia cerebrale interessanti le varie parti del corpo dicendo che *"se le proporzioni umane fossero determinate soltanto dai collegamenti nervosi, le mani dovrebbero essere grandi come ombrelloni da spiaggia!"*. Con l'avvento della tecnologia i bambini, cosiddetti "nativi digitali", come li ha definiti *Marc Prensky (2)*, sanno usare un mouse, digitare su uno smartphone o un tablet, ma la loro abilità manuale rischia di essere sempre più limitata.

È come se una perfida strega avesse cristallizzato tutte le loro emozioni dietro uno schermo, imprigionando l'empatia, quella dote che tutti gli esseri umani possiedono fin da piccoli e che consente lo scambio delle percezioni. Non si possono negare i benefici del progresso, ma esiste il rischio concreto e già palpabile, di un impoverimento emotivo e comunicativo del bambino, al quale bisogna porre rimedio utilizzando tutte le risorse a nostra disposizione. La scuola ha un ruolo importante, oltre ad arricchire le competenze tecnologiche dei bambini, deve ricordarsi di potenziare tutti quei linguaggi che riguardano il corpo, i gesti, le emozioni e i sentimenti.

Maria Montessori (3) scriveva: *"Lo studio dello sviluppo psichico del bambino è intimamente connesso con lo studio dello sviluppo del movimento della mano. L'intelligenza del bambino raggiunge un certo livello, senza far uso della mano; con l'attività manuale egli raggiunge un livello più alto ed il bimbo che si è servito delle proprie mani ha un carattere più forte. Così anche lo sviluppo del carattere, che sembrerebbe un fatto tipicamente psichico, rimane rudimentale se il bambino non ha la possibilità di esercitarsi sull'ambiente, al che serve la mano"*. (Tratto da *"Infanzia e società in Maria Montessori"*, Raniero Regni, Armando Editore).

YOGA, SHIATSU E...

Da quasi quarant'anni lavoro come insegnante di scuola dell'infanzia e nel mio modo di fare scuola sento sempre più la necessità di costruire situazioni che siano in grado offrire ai bambini esperienze tattili, sensoriali, stimolando in loro il gusto del fare. Così, all'interno della programmazione educativa tradizionale s'intrecciano diversi percorsi che hanno lo scopo di dare al bambino la possibilità di esprimersi con più linguaggi e di usare le mani per toccare, accarezzare, creare, sperimentare, giocare e costruire.





"Per crescere educativamente bisogna creare relazioni, perdere tempo, comunicare con i gesti, con le parole, con gli sguardi, ascoltare gli umori, i sapori, gli odori, le emozioni, usare le mani, il sorriso, il cuore, il tempo", Gianfranco Zavalloni *(4)*, da *"La pedagogia della lumaca"*, Emi Editrice.

Fin da giovane ho percepito il fascino dell'Oriente, ho praticato per diversi anni Karate e Aikido. Nel 2006 mi sono diplomata insegnante di Yoga presso la Federazione Italiana Yoga e recentemente ho seguito il primo percorso professionale presso l'Accademia Italiana di Shiatsu, sezione di Mestre. Ho potuto sperimentare con i bambini le grandi potenzialità di alcuni elementi tratti da queste discipline, in modo particolare dallo Yoga e dallo Shiatsu, conseguendo quel tipo di relazione di cui parlava *Zavalloni.* Le sedute di Yoga/Shiatsu che conduco con i bambini più grandi (cinque anni) seguono un rituale: il saluto iniziale e finale sancisce l'apertura e la chiusura della pratica, alcuni giochi motori e relazionali costituiscono la parte più dinamica, seguono facili posizioni, *asana*, che si richiamano a elementi noti ai bambini come il cane, il gatto, la tigre, la foglia, l'albero, la farfalla e così via.

Dedico una cura particolare all'esecuzione di alcune mudra, posture delle mani che nello Yoga hanno numerose valenze energetiche, ma che utilizzo per rendere attenti e più coordinati i bambini. Le *mudra* che propongo sono organizzate in modo da essere parte di brevi racconti. L'auto massaggio delle mani e dei piedi fatto anche con crema profumata, mette i bambini nella condizione di osservare e di porre attenzione a una manualità che ci rende unici tra tutte le specie animali. La *passeggiata* Shiatsu rende i bambini più coscienti della forza delle proprie mani e li aiuta a dosarla anche in altre situazioni. Brevi rilassamenti terminano una pratica che dura circa quaranta minuti. Con il tempo i bambini raggiungono una maggiore consapevolezza del corpo, colgono il loro respiro e a poco a poco diventano più competenti nell'esprimere i propri sentimenti e le emozioni.

...ENTRA IN GIOCO LA LIS E NON SOLO

Accanto al progetto di Yoga/Shiatsu si colloca un percorso di avvicinamento alla lingua dei segni italiana (LIS), visto non solo sotto il profilo dell'acquisizione di competenze



linguistiche, ma come potenziamento nelle pratiche di concentrazione, attenzione e condivisione diventando così parte integrante della ricerca di un benessere fisico e relazionale.
L'idea è nata sei anni fa dall'incontro con la professoressa *Anna Cardinaletti* (Direttrice del Dipartimento di Studi Linguistici e Culturali Comparati, all'Università Ca' Foscari Venezia), la proposta si rivolge ai bambini delle scuole dell'infanzia del mio Istituto, tutti udenti, ed è condotto da tirocinanti inviati dal Dipartimento aventi un buon grado di conoscenza della LIS.
Numerosi progetti didattici e ricerche vedono protagonista la lingua dei segni non solo come lingua dei sordi, ma anche come aiuto nelle disabilità comunicative. Il testo curato *da Anna Cardinaletti* e *Chiara Branchini*, *"La lingua dei segni nelle disabilità comunicative"* (2016, Franco Angeli), raccoglie esperienze significative che testimoniano l'ecletticità di questa lingua anche in campo rieducativo. È interessante notare come i bambini, fin dai primi incontri di LIS, riproducono i segni con grazia e con l'esercizio raggiungono una migliore capacità di coordinazione oculo-manuale.
La necessità che ha il bambino di comunicare è incoraggiata anche dalla sperimentazione tattile, condotta con uno specifico percorso di manipolazione che inizia con l'esperienza delle *Scatole Azzurre (5)* e si conclude con la manipolazione della creta e la creazione di manufatti.
Le scatole azzurre sono dei contenitori dentro i quali si versano, in una determinata sequenza, diversi materiali quali sabbie, terre, sassi, bastoncini, oggetti; ogni bambino ha a disposizione la propria scatola attraverso la quale entra gradualmente in contatto con il suo mondo emozionale più profondo, una musica rilassante fa da sottofondo all'esperienza.
La creta è un materiale piacevole da manipolare, rilascia sensazioni termiche particolari, non è troppo calda, né troppo fredda, può assumere infinite forme. Il laboratorio che conduce la mia collega Monica Gazzato, accompagna i bambini alla realizzazione di oggetti che danno forma alle loro fantasie. **Io sono, io ho, io posso, essere un bambino resiliente.**

CONCLUSIONI

Vorrei soffermarmi su alcuni elementi importanti di questo percorso didattico che ha lo scopo di iniziare i bambini alla scoperta di se stessi, dei loro compagni e del mondo che



li circonda rendendoli forti e sicuri, resilienti verso una società che li espone in maniera esagerata a stimolazioni spesso negative e violente.
Yoga, Shiatsu, LIS, Scatole Azzurre, Creta, sono forme di educazione **non violenta** che sviluppano, attraverso l'uso della mano, l'intelligenza, ma fortificano anche il carattere declinando perfettamente i tre concetti di **io sono, io ho, io posso.**
Con le pratiche Yoga il bambino prende coscienza del proprio corpo, ne intuisce i confini, scopre di avere il respiro e ne ascolta il movimento, rafforza l'**io sono**.
Con la "passeggiata", il bambino riceverà il tocco del praticante e pian piano si realizza quella "unità praticante/ricevente" tale da far percepire "la presenza dell'altro" (rivista *DBN* n°14 dicembre 2014, pag. 25 "Percezione e intuito" di Valter Umelesi). Così si espande la consapevolezza di avere compagni, amici, che con il loro tocco entrano in relazione in modo amorevole, **io ho**.
Infine, con la lingua dei segni il bambino può comunicare in modo alternativo, arricchendo il proprio vocabolario di nuove possibilità, e con la creta plasma manufatti, esercitando così l'aspetto dell'**io posso**.
Il **silenzio**, tanto agognato, entra naturalmente a far parte delle attività, in modo spontaneo, non imposto; un silenzio speciale, ricco di colori, di emozioni, di stupore, di gioia. Un silenzio che il bambino saprà ascoltare e cogliere, amare e ricercare anche al di fuori della pratica scolastica, semplicemente perché l'ha provato.









Note

(1) *L. Watson (12 aprile 1939 - 25 giugno 2008) botanico, zoologo, biologo, antropologo, etologo.*
(2) *Marc Prensky (New York, 15 marzo 1946) scrittore statunitense consulente e innovatore nel campo dell'educazione e dell'apprendimento.*
(3) *Maria Montessori (Chiaravalle, 31 agosto 1870 - Noordwjk, 6 maggio 1952) educatrice, pedagogista, filosofa, medico, neuropsichiatra infantile e scienziata.*
(4) *G. Zavalloni (Cesena, 1954 - 19 agosto 2012) maestro di scuola d'infanzia, preside, pedagogista.*
(5) *Scatole azzurre, dall'esperienza di Dora Kalf, allieva di Jung, che lei chiamava Sand Box. Il nome scatole azzurre si deve a Paola Tonelli insegnante di scuola d'infanzia, iscritta al Movimento di Cooperazione Educativa.*

L'autrice

***Ada Merlo, insegnante di scuola dell'infanzia da quasi quarant'anni, pratica Karate e Aikido. Più di vent'anni fa si è avvicinata allo Yoga. Nel 2006 ha conseguito il diploma presso l'Istituto Superiore di Formazione Insegnanti di Yoga con una tesi di filosofia dal titolo: "Mudra, gesti e simboli di saggezza" con relatore Antonio Rigopoulos, professore di Sanscrito e filosofie dell'India presso l'Università Ca' Foscari. Ha seguito corsi e seminari tenuti da insegnanti provenienti da diverse tradizioni dello Yoga, e si è interessata alla ginnastica posturale con metodo "Back School". Ha conseguito il diploma di I percorso professionale presso l'Accademia di Shiatsu di Mestre.**

BIBLIOGRAFIA CITATA E CONSULTATA
Branchini C., Cardinaletti A.,(2016), "La Lingua dei Segni nelle disabilità comunicative", Franco Angeli.
R. Regni, (2007), "Infanzia e società in Maria Montessori. Il bambino padre dell'uomo", Armando.
Thich Nhat Hanh, (2008), "Semi di felicità", Terranuova.
G. Zavalloni, (2010), "La pedagogia della lumaca", EMI.
M.T. Guasti, (2007), "L'acquisizione del linguaggio", Raffaello Cortina.
L. Pajalunga (2007), "Gioca Yoga", Il Punto d'Incontro.
D. A. Paramita (2005), "Lo Yoga dei Bambini", La Meridiana.