

## **GIOCO CON LA MIA VOCE** **Percorso di Bioginnastica con i Bambini di Scuola Primaria**

Federica Arcangeli, operatrice di Bioginnastica, psicopedagoga e insegnante di Scuola Primaria e Manuela Cerutti, operatrice di Bioginnastica e insegnante di Scuola dell'Infanzia, hanno creato e sperimentato la metodologia con un gruppo di 12 bambini dai 7 agli 11 anni.

La bioginnastica è una metodologia di lavoro sul corpo che permette il riequilibrio e l'armonia psicofisica attraverso:

**ASCOLTO:** è allenamento ad accogliere e percepire il sé.

**ARMONIA:** un lavoro sinergico sul corpo che permette di far emergere i blocchi psicofisici e le rigidità per scioglierli nella loro tensione e carica somatica.

**INTEGRAZIONE:** la Bioginnastica favorisce l'integrazione psicofisica, una nuova realtà corporea, libera di esprimersi nel proprio movimento, donando vitalità ed energia nuove.

Il percorso è stato articolato in 20 sedute della durata di un'ora circa una volta la settimana per cinque mesi da ottobre ad aprile. Entrambe le insegnanti hanno lavorato in parallelo, confrontandosi ogni volta prima e dopo la seduta analizzando i punti deboli e i punti forti; basandosi sulle 10 lezioni di protocollo le hanno adattate e semplificate inserendo alla fine di ciascuna attività-gioco /creative riguardanti non solo la motricità ma anche la discriminazione uditiva, la percezione visiva, lo scarico emozionale, la creatività, l'immaginazione. Inizialmente i bambini hanno fatto l'analisi posturale con dispositivo GPS e GPA e la metà di loro anche una valutazione logopedica.

L'obiettivo che si sono poste è quello di migliorare la percezione che i bambini hanno del loro corpo col quale comunicano ogni giorno col loro movimento libero e gaio, le loro espressioni, con i loro gesti spontanei. La Bioginnastica, attraverso il contatto continuo col proprio corpo, li porta a seguire il movimento in libertà, ad essere il movimento. Con la sensazione prima, la percezione poi e l'ascolto, i bambini entrano in contatto con loro stessi, con la loro "voce" interiore, sentono e riconoscono le proprie emozioni per ritrovare l'armonia e l'integrazione con se stessi e con gli altri. Attraverso le varie sedute di Bioginnastica, la sensazione propriocettiva corporea, si arriva a migliorare la centratura dei tre assi corporei (sagittale, orizzontale e frontale) e quindi la postura, il respiro è più fluido e di conseguenza il movimento della vibrazione, la voce, il suono, l'intonazione escono in

modo libero e spontaneo per riuscire a comunicare davvero con gli altri e con noi stessi. Le due insegnanti, pur avendo un protocollo di base da seguire, hanno adattato ogni volta la lezione al contesto: lo stato psico fisico in cui i bambini arrivavano, le loro richieste, cosa comunicavano sia a livello verbale, strutturale che emozionale. Si sono messe quindi in ASCOLTO: mettendo da parte aspettative e paure hanno giocato e ballato con loro entrando in EMPATIA.

Solo dopo aver instaurato un rapporto di complicità il respiro è stato fluido e la voce è uscita con la sua forza e la sua vibrazione!

Per Federica e Manuela la voce, in ambito professionale, è il principale strumento di lavoro e spesso si trovano di fronte a bambini con difficoltà di disfonia, deglutizione atipica, disturbi specifici di apprendimento, deficit di attenzione, disturbi comportamentali, iperattività, quindi hanno deciso di intraprendere questa esperienza.

Analizzando le analisi posturali, facendo attenzione ai feedback a fine lezione e soprattutto osservando e partecipando ogni volta a tutte le sensazioni, percezioni, emozioni che emergevano possiamo considerare questo percorso molto positivo e gratificante e una nuova prova che la Bioginnastica è un'ottima metodologia funzionale ad ogni attività. Il bambino si ascolta, dialoga con se stesso, sente il respiro, il suono che vibra, entra in armonia con le proprie emozioni, le contatta e inizia ad integrarsi con tutto ciò che lo circonda, solo adesso uscirà la SUA VOCE, la sua energia!

**Federica Arcangeli – Manuela Cerutti**

Operatrici di Bioginnastica

email: [federicarcangeli@virgilio.it](mailto:federicarcangeli@virgilio.it)

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/federica-arcangeli/>

## Filastrocca del diritto al gioco

(di Bruno Tognolini)

Fammi giocare solo per gioco  
Senza nient'altro, solo per poco  
Senza capire, senza imparare  
Senza bisogno di socializzare  
Solo un bambino con altri bambini  
Senza gli adulti sempre vicini  
Senza progetto, senza giudizio  
Con una fine ma senza l'inizio  
Con una coda ma senza la testa  
Solo per finta, solo per festa  
Solo per fiamma che brucia per fuoco  
Fammi giocare per gioco.

