

**LA BIOGINNASTICA NELLA SCUOLA PRIMARIA PER I BAMBINI:
SCOPRIRE IL CORPO E LE SUE POTENZIALITA'**



La Bioginnastica è una metodologia di ginnastica posturale bioenergetica che permette di trovare l'armonia psicofisica attraverso l'ascolto del proprio corpo. Lo scarico fisico emozionale favorisce una ritrovata armonia e l'integrazione nella libertà di muoversi esprimersi e comunicare.

Sono un'insegnante di Scuola Primaria, psicopedagogista e operatrice di Bioginnastica. Con il cuore e tanto entusiasmo ho sperimentato nella mia classe un Progetto di Bioginnastica, forte del fatto che la mia tesi aveva avuto come studio sperimentale un percorso rivolto proprio ai bambini nella fascia d'età tra 6 e 12 anni ed era stato stimolante e costruttivo.

Ho iniziato con i bambini di classe prima e quest'anno che sono in terza il Progetto continua con un maggior numero di lezioni e la richiesta entusiasta del gruppo classe.

L'obiettivo che mi sono posta è percepire ed entrare in contatto col proprio respiro per lasciarlo fluire al fine di esprimere e comunicare in libertà.

Il respiro è una funzione fisiologica che dipende dalla struttura muscolare che, se rigida, la ostacola.

Con le lezioni di Bioginnastica si aiutano il muscolo diaframma e i muscoli accessori che interessano la respirazione a decontrarsi, allungarsi e aprirsi, di conseguenza il respiro diventa più fluido e libero permettendo maggior libertà di espressione verbale e non verbale.

I miei bambini ogni mattina, prima dell'inizio della giornata scolastica, iniziano con una pillola di Bioginnastica: ci fermiamo nell'ascolto del silenzio prima e del respiro dopo.....entriamo in contatto con noi stessi, ci prendiamo tre minuti solo per noi.... E poi con un "Buongiorno" che esce dalla pancia iniziamo la nostra giornata con maggior armonia!

Questo semplice momento di routine permette loro di fermarsi un momento, ascoltarsi, respirare e quindi favorisce una maggior concentrazione e presenza. Ciò ha migliorato le loro competenze cognitive, sia a livello didattico che nelle attività creative: il professore di musica ha subito notato quanto fossero intonati e vocalmente più preparati rispetto alle altre classi e le insegnanti di nuoto quanto fossero entusiasti e liberi di esprimersi nelle performances sportive...

Ogni volta che facciamo lezione di Bioginnastica è una scoperta: nuove sfumature, nuovi modi di muoversi, di esprimersi, di comunicare, di giocare ma soprattutto liberi di essere noi stessi.

Durante la seduta è come se il tempo si fermasse, ogni bambino lascia uscire piano piano qualcosa di suo: un sorriso, una smorfia, una carezza, un urlo liberatorio. Il semplice giocare diventa più armonico, il movimento più libero e il gruppo classe si rafforza uniti da un semplice unico ritmo: **IL NOSTRO RESPIRO.**

La maestra Federica

LEZIONE PRATICA

La lezione che propongo oggi ha l'obiettivo di percepire ed entrare in contatto col proprio respiro per lasciarlo fluire al fine di esprimere e comunicare in libertà.

È una lezione estrapolata da quelle proposte ai bambini di Scuola Primaria e può essere uno stimolo da proporre ai propri figli o allievi come momento crescita sia per gli adulti che per i bambini coinvolti con il consiglio di condividere con loro l'esperienza dalla quale sicuramente ci si arricchisce.

“ASCOLTO IL MIO RESPIRO E RITROVO LA LIBERTA' DI MUOVERMI E DI GIOCARE IN ARMONIA”

Il bambino è spesso carico di energia e ha bisogno, soprattutto dopo che ha trascorso diverse ore seduto al suo banco, di scaricarsi e liberarsi nel gioco: quindi è sempre bene alleggerire il clima con un bel gioco di relazione (gioco dei palloncini) magari utilizzando già qualche strumento della metodologia di Bioginnastica...

In seguito portiamo l'attenzione sull'obiettivo del nostro lavoro, in questo caso il RESPIRO, magari facendo ascoltare con le mani il proprio respiro e poi, mettendo la manina prima sul torace e poi sul pancino del compagno, ascoltare anche quello degli altri (esercizio di relazione).

La musica di sottofondo che accompagna il rilassamento e l'ascolto in armonia con le note delle Bioessenze... permettono al bambino di rilassarsi, di lasciarsi andare, di entrare in contatto con se stesso.

Alla fine della lezione il bambino libera il suo movimento e gioca in armonia col gruppo integrandosi ed esprimendosi nella libertà di essere se stesso.

LA BIOGINNASTICA A SCUOLA

La comunicazione corporea attraverso: postura, sviluppo emozionale, dinamiche relazionali...

La Bioginnastica è una metodologia di ginnastica posturale bioenergetica che permette di trovare l'armonia psicofisica attraverso l'ascolto del proprio corpo. Lo scarico fisico emozionale favorisce una ritrovata armonia e l'integrazione nella libertà di muoversi esprimersi e comunicare.

L'età evolutiva è una fase caratterizzata da cambiamenti sia dal punto di vista fisico sia dal punto di vista psicologico.

Nei bambini tra i 6 ed i 10 anni vi è un aumento della lateralizzazione, dovuta all'inizio della scolarizzazione, delle attività fisiche e sportive; tale lateralizzazione porta ad un maggior sviluppo di una parte del corpo rispetto all'altra ed a posture sempre più scorrette che possono causare vere e proprie patologie come la scoliosi. Insegnanti, educatori e terapeuti assistono frequentemente a una diffusione sempre maggiore di problematiche posturali e motorie e di disturbi specifici dell'apprendimento: i bambini appaiono molto stimolati, ma spesso fragili e incapaci di integrare in maniera consapevole gli impulsi esterni, hanno atteggiamenti posturali scorretti associati a difficoltà nell'acquisizione dello schema corporeo e di una immagine positiva del proprio corpo, e difficoltà legate alla sfera emotiva e relazionale, relativamente al sentito del proprio corpo nello spazio, e in relazione agli oggetti e agli altri. La Bioginnastica suggerisce nuovi percorsi per affrontare queste difficoltà.

Questa metodologia di riequilibrio posturale-bioenergetico, permette attraverso un lavoro osteo-muscolare e sensoriale-percettivo, di riportare il corpo verso il suo equilibrio naturale.

Lavorando sui muscoli interessati, sugli squilibri posturali dovuti ad alterazioni dell'apparato muscolo-scheletrico e sulla percezione e sensazione corporea, il bambino

ascolta il proprio corpo, lo scarica dalle rigidità e ritrova una nuova energia iniziando a dialogare con se stesso e con le proprie emozioni.

E' un percorso di crescita rivolto a bambini e ragazzi finalizzato a promuovere la consapevolezza di se e delle proprie risorse, l'ascolto delle proprie emozioni e favorire la riflessione sulle modalità di viverle ed esprimerle in modo positivo ed efficace.

E' dimostrato che i bambini allenati a riconoscere le proprie e altrui emozioni sviluppano una migliore autostima, ottengono migliori risultati a scuola, stabiliscono relazioni più positive con i coetanei, riescono ad affrontare le difficoltà con un atteggiamento positivo e di fiducia nelle proprie risorse.

In generale, sviluppano maggiore consapevolezza e ascolto di se stessi e degli altri e sono più preparati ad affrontare le sfide che li attendono nella vita.

Federica Arcangeli Operatrice di Bioginnastica

email: federicaarcangeli@virgilio.it

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