

## **L'ESPERIENZA DEL BENESSERE A SCUOLA: STAR BENE CON SE STESSI PER STAR BENE CON GLI ALTRI**

Durante l'anno scolastico 2018/2019 in provincia di Pistoia, presso l'Istituto Comprensivo San Marcello Pistoiese, si è svolto il Corso di Aggiornamento di Bioginnastica per gli insegnanti, corso di formazione incentrato principalmente sulla competenza emotiva e relazionale del docente visto sia come professionista, sia soprattutto come persona al fine di favorire le funzioni fisiologiche, biologiche e psico-emotive dell'individuo per il benessere globale.

Insegnare oggi non è solo una trasmissione di conoscenze ma una professione di cura che coinvolge la persona a 360 gradi.

All'educatore sono richieste competenze professionali, educative, empatiche, conoscitive: la scuola è la sua "palestra emotiva" dove può riconosce i suoi limiti e i suoi punti forza solo avendo gli strumenti per poterlo fare. Educare è scambio e crescita continua sia tra i banchi di scuola che nella vita e chi insegna è chiamato ad essere flessibile e aperto al cambiamento, deve essere capace di prendersi cura di sé e dell'altro.

Il benessere psicofisico è fondamentale in qualsiasi campo della vita e soprattutto per la qualità del percorso educativo: i ritmi veloci e incessanti a cui vengono sottoposti i docenti, generano nel tempo tensioni, rigidità, stress fino a vere e proprie sofferenze e patologie.

La Bioginnastica, metodo di riequilibrio posturale bioenergetico, è lo strumento che aiuta l'insegnante ad ascoltarsi, a conoscersi meglio a ritrovare il proprio ben-essere psicofisico. E' una metodologia che aiuta la persona a riconoscere i propri strumenti innati e naturali che permettono di entrare in contatto con sé stessi e di trovare le potenzialità adatte a migliorare la qualità della vita lavorativa e non.

Questo corso ha visto coinvolti 20 insegnanti di ogni ordine e grado (Infanzia, Primaria, Secondaria di I grado) per promuovere lo scambio e la conoscenza reciproca, per conoscersi e confrontarsi e soprattutto per capire che la condivisione ci arricchisce e aumenta la motivazione.

E' stato svolto dall'operatrice di Bioginnastica Federica Arcangeli, insegnante di Scuola Primaria e psicopedagogista.

Gli obiettivi del corso, quali:

- Riconoscere le proprie tensioni emozionali e psicofisiche

- Apprendere gli strumenti per scaricare stress psicofisici in modo veloce e funzionale
- Migliorare la capacità di centrare nel movimento il proprio equilibrio psicofisico
- Riportare gioia, passione, creazione e libertà nel movimento di ogni giorno
- Proposte didattiche/educative per la scuola

sono stati raggiunti, gli insegnanti hanno partecipato con gioia e interesse ogni volta riportando un feedback positivo.

Il corso si è articolato su 10 lezioni di Protocollo di Bioginnastica della durata di due ore ciascuna con parte teorica (cosa, come e perché) e pratica (esercizi con le biopalle e i materiali strutturati per la metodologia) Ogni lezione prevede l'analisi e l'approfondimento di una particolare zona di tensione osteo articolare e gli esercizi di ascolto, armonia e integrazione idonei per la decontrazione e l'allungamento; il percorso di 10 lezioni è quindi mirato ad un lavoro sinergico su tutto il corpo per riportare libertà nel movimento ed equilibrio nella postura.

A fine corso dai questionari di gradimento è emersa la voglia di continuare il percorso anche l'anno prossimo e l'importanza del prendersi del tempo per ascoltarsi, rilassarsi, rigenerarsi e muoversi in armonia col proprio corpo e col gruppo. Insegnare è crescere insieme per accompagnare l'alunno ad essere "competente" di vita, cittadino del mondo ma soprattutto a prendersi cura di sé per vivere la vita in armonia e libertà.

Considerazioni conclusive da parte di Federica: è stato quanto mai importante che il percorso sia stato fatto da un'insegnante in quanto dopo 20 anni che sono nella scuola posso entrare più facilmente in empatia con i colleghi conoscendo esattamente sensazioni, emozioni, stato psicofisico di una maestra alla fine di una giornata di scuola. Molti di loro arrivavano stanchi, curvi, stressati, col mal di testa e pieni di doloretto da ogni parte ma a fine lezione riportavano sensazioni di leggerezza, ritrovata energia, e spesso i doloretto erano scomparsi.

E' emerso un grande bisogno di staccare la spina, di rilassarsi, di prendersi un paio d'ore solo per sé stessi, la presenza è stata continuativa e costante, la partecipazione sempre più consapevole e il sorriso alla fine della lezione ha ripagato ogni sforzo e sacrificio fatto per attuare questo corso.

**Federica Arcangeli** Operatrice di Bioginnastica

email: federicarcangeli@virgilio.it

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