

7.2 Attività e strumenti per diffondere “benessere” nella scuola

Se chiedessimo a qualcuno di indicare la parte del corpo con cui apprendiamo, senz'altro indicherebbe la testa. Ma la risposta sarebbe solo in parte corretta. Infatti, grazie alle conoscenze che derivano dalla neurofisiologia possiamo affermare che il cervello non apprende da solo.

Esso riceve ed elabora informazioni dall'interazione con l'ambiente fisico ed umano, dal movimento e dagli stimoli sensoriali; rileva tali informazioni sul mondo che ci circonda attraverso i recettori sensoriali che si trovano su tutto il corpo, filtrandole e dando loro senso e significato. Per cui possiamo affermare che l'apprendimento è il risultato di eventi senso-motori energeticamente produttivi e stimolanti: il vero apprendimento non è “nella mente” ma nel “corpo”.

L'idea di realizzare spazi dedicati al *Benessere* nasce dal desiderio di promuovere il benessere olistico di alunni e personale scolastico. E' frutto della consapevolezza dell'importanza di investire nella “cultura del benessere di mente e corpo”, per favorire relazioni positive, curare l'ambiente di chi vive la scuola, creare un terreno d'apprendimento favorevole alla crescita integrale dell'individuo: uno spazio essenziale, pulito e organico, libero da arredi o oggetti superflui, uno spazio in cui ritrovarsi, rigenerarsi e rilassarsi prima di riprendere il ritmo delle attività solitamente svolte in aula. E' un luogo silenzioso dove meditare e praticare attività guidate specifiche.

L'Aula Benessere vuole essere un ambiente sensoriale, che sfrutta le preziose risorse di strumenti quali la musica, l'aromaterapia, ad integrazione del lavoro corporeo, così da rendere l'apprendimento un'esperienza multisensoriale appagante e stimolante. Si è a conoscenza come i bulbi olfattivi, che veicolano importanti informazioni, sono connessi all'ippocampo, sede della memoria profonda, del sistema limbico che regola le reazioni emotive e comportamentali. L'utilizzo di specifici oli essenziali durante le attività permettono di accedere più rapidamente a risultati quali la modulazione emozionale, la memoria, la concentrazione. Gli oli essenziali favoriscono un *wash out*, “lavaggio interiore”, sciogliendo tensioni, ansie e paura, lavorando sulle disregolazioni attentive e umorali, apatia e stati di letargia, agitazione e irritabilità. Riappropriarsi dei sensi, e riportarli nella dimensione dell'apprendimento accedendo ad aree cerebrali poco esplorate nella consueta pratica d'insegnamento, rende lo stesso processo d'apprendimento più performante e produttivo.

Questa esperienza multisensoriale necessita di un apposito spazio che non può essere lasciato al caso, ma va organizzato in modo consapevole, come ambiente che si presta ad un lavoro interdisciplinare. A tal fine sono state costruite due aule nelle scuole secondarie “Leopardi” e “Dante”, con la finalità di introdurre nuove esperienze che guardano allo sviluppo di competenze quali la propriocezione, l'auto-osservazione, la gestione delle emozioni e dei comportamenti disfunzionali. Un contributo per lo sviluppo di una “Scuola gentile” che porta all'interno dei processi di apprendimento “ il piacere”, ma non collegato alla “ricompensa” costituita spesso dalla valutazione, il “buon voto”: si ricerca, invece, il piacere nel processo stesso, non solo nel risultato, il cui valore nell'apprendere è per se stesso e non per la ricompensa ottenuta a seguito di una *performance*.

L'Aula Benessere è prima di tutto un ambiente relazionale volto al benessere olistico. E' un ambiente sensoriale concepito per specifiche attività volte a stimolare l'apprendimento, il pensiero, la creatività a partire dall'esperienza corporea. In questo luogo possono essere sviluppate:

- Attività a favore dell'apprendimento integrato e del potenziamento cognitivo: Brain Gym e Kinesiologia Educativa;
- Attività specifiche per i Disturbi Specifici dell'Apprendimento: Brain Gym, Vision Gym, Bal a Vis x;
- Attività a favore dell'ascolto di sé, della gestione delle emozioni, della centratura e della focalizzazione: Yoga e Mindfulness; Bagno Sonoro (es. con le campane tibetane);
- Attività a favore del rilassamento, dello scarico delle tensioni, della gestione dello stress e dei disturbi ansiosi: Yoga Nidra, Pratiche di Pranayama;
- Atelier didattici per l'apprendimento integrato a partire dal movimento e della consapevolezza corporea.

Nella scuola primaria e dell'infanzia le attività possono essere svolte principalmente nelle agorà, e

comunque in spazi ritenuti idonei.

Lo Yoga è una filosofia indiana e insieme una pratica mirata al benessere psico-fisico dell'essere umano. Lo Yoga, unito alle pratiche di **Yoga Nidra (Meditazione)** e **Pranajama (Respirazione)** può diventare un valido aiuto per l'insegnante per sostenere gli alunni nel processo di crescita in un'ottica di benessere integrale dell'individuo visto nella sua complessità ed armonia di corpo, mente e spirito.

L'esecuzione degli Asana (posizioni dello yoga) che richiedono centratura, stabilità, equilibrio, il respiro consapevole, in un'ottica pedagogico-didattica, permettono di lavorare su obiettivi quali:

- **aumentare la propria capacità attentiva** in classe, riuscendo ad indirizzare le proprie energie a ciò che è richiesto in quel momento;
- **focalizzarsi su se stesso**, prendere coscienza della propria individualità, rispettarla e omaggiarla, costruendo un **senso di identità** stabile e forte;
- **riconoscere ed accettare i propri limiti**
- **ascolto di se e gestione delle emozioni**
- **scarico di tensioni e gestione dell'ansia**

Lo Yoga, insegna inoltre il valore della pazienza, della lentezza, del valore al tempo, del rispetto di sé e degli altri.

Il **Brain Gym** fa parte della metodologia denominata Kinesiologia Educativa (educare attraverso i movimenti) e consiste in una serie di esercizi corporei semplici e mirati, attraverso i quali, il cervello viene stimolato in modo da favorire la coordinazione e l'integrazione emisferica.

Il suo ideatore, Paul Dennison, ha dimostrato come l'utilizzo del movimento influisca sulle capacità di apprendimento.

Nel 1991 Il Brain Gym è stato riconosciuto dalla National Learning Foundation come una delle **migliori metodologie per il training di apprendimento**. I presupposti scientifici del Brain Gym e delle sue attività correlate come il Vision Training, traggono ispirazione dalle evidenze della Kinesiologia, della optometria evolutiva e dell'ergoterapia, nonché dalle neuroscienze* che concordano su come il movimento consapevole attivi il cervello, ottimizza l'**apprendimento** e aiuta la gestione dello **stress e dei disturbi ansiosi**. In particolare, l'attività del Brain Gym è di particolare aiuto per i disturbi relativi alla **lateralità**, scarsa **coordinazione occhio-mano**, **difficoltà attentive**, di **memorizzazione** e **dislessia**.

I movimenti della **Kinesiologia educativa** corrispondono a **3 aree di competenza**:

- **Organizzazione o Centratura**: permette di sentire e esprimere stati d'animo e armonizzare le emozioni con il pensiero razionale. Queste abilità preparano alla pianificazione, organizzazione e allineamento delle cose;
- **Focalizzazione e Comprensione**: permette di rilasciare le tensioni e rendere possibile l'azione. Preparano il cervello a competenze cognitive di ordine superiore, anticipazione, comprensione e attenzione sostenuta;
- **Comunicazione e Elaborazione**: incoraggia la coordinazione senso-motoria, l'elaborazione delle informazioni necessarie per attività come leggere, scrivere e parlare. Facilita lo sviluppo della motricità fine e le abilità richieste per i lavori manuali.