



## Psicomotricità

Dalla ginnastica educativa all'educazione fisica

di Guido Pesci\*

Nonostante l'accanimento degli apologisti nell'avversare la ginnastica e ogni forma di gioco e di distrazione che avrebbero sviato l'uomo dall'essenziale ricerca della propria salvezza, la ginnastica educativa, a partire dalla metà del XIV secolo, torna ad occupare i propri legittimi spazi e a dare risposte utili al sentito bisogno di cambiamento che poteva derivare dall'educazione fisica. Di questo periodo si leggono opere di molti pedagogisti tra cui il Vergerio, Enea Silvio Piccolomini e Vittorino de' Rambaldoni, conosciuto come Vittorino da Feltre (Gerini, *Gli scrittori pedagogici italiani del secolo decimo quinto*, 1896).

Pietro Paolo Vergerio (1370-1444), famoso umanista e primo pedagogista dell'Umanesimo, professore di logica a Padova laureato in arti e medicina, ha scritto *De ingenuis moribus et liberalibus studiis* -Sui nobili costumi e sugli studi liberali (1385). Ispirato a Sparta e agli esercizi praticati dagli spartani ne fissa i principi fondamentali reclamando una particolare cura del corpo al fine di renderlo capace di rispondere ad ogni esigenza, egli sostiene che gli esercizi corporei, oltre ad avere una influenza salutare sulle attività della mente, siano idonei per il compito educativo nella formazione del giovane alla virtù e a plasmarne un carattere sociale. Le idee di Vergerio hanno influenzato il poeta e umanista Guarino Veronese (1370-1460), che ha seguito tali orientamenti nel condurre l'educazione di Leonello, figlio del marchese di Ferrara Niccolò III d'Este ed erede al trono (Carlo de' Rosmini, *Vita e disciplina di Guarino Veronese e de' suoi discepoli*, Brescia, 1805; Remigio Sabbadini, *Guarino Veronese e il suo epistolario edito e inedito*, Roma, 1885; Marianne Pade, Lene Waage Petersen, Daniela Quarta, *La Corte di Ferrara e il suo mecenatismo 1441-1598*, Ferrara, 1990). L'altro pedagogista, il senese Enea Silvio Piccolomini (1405-1464), conosciuto come il papa umanista, scrive alcuni libri sull'educazione dei giovani, fra questi assume gloria il trattato *De Librorum Educatione* (1450), in cui avvalorava il compito di curare, al pari della salute della mente, quella del corpo con esercizi ginnici.

Vittorino de' Rambaldoni, conosciuto come Vittorino da Feltre (1378-1446), umanista, educatore e pedagogista coevo del Piccolomini, influenzato anch'egli Pietro Paolo Vergerio, muove i primi passi dirigendo in Padova una scuola privata dove insegna retorica e filosofia, a un élite di giovani studenti. Nel 1422 tiene lezioni a Venezia a studenti *liberi ma poveri*, seguiti con una procedura educativa che lo caratterizza espandendo rapidamente la sua fama nelle altre città italiane tanto che nel

1423, accetta di fare da tutore al figlio del marchese di Mantova, Jean-Francois de Gonzague. Un impegno che lo porta a dettare delle condizioni ai fini del raggiungimento del successo del suo compito, tra cui avere a disposizione una residenza adeguata dove istituire una scuola capace di accogliere il principe, altri giovani principi e studenti di corte. Per soddisfare queste esigenze gli viene messo a disposizione un palazzo chiamato "Ca' Gioiosa", che in precedenza era stato una casa di piacere, dedicato ai divertimenti mondani, circondato da incantevoli giardini, decorato con grande lusso e dotato di tutti i comfort desiderabili. Una struttura in cui Victorin poté realizzare il sogno di una scuola simile a quelle dell'antica Atene, con palestre e giardini dell'accademia. I dipinti che ornavano le pareti e rappresentavano bambini che giocavano come nei ludi dell'antichità classica, e le attività tese a soddisfare entrambi gli esercizi del corpo e della mente, lo ispirarono a mutare il nome di "Ca' Gioiosa" in "Casa dei giochi". Una accademia che, dopo appena due anni, vide affluire giovani nobili studenti provenienti da varie parti d'Italia, della Grecia, Francia e Germania e, denominata *Gymnasium letteraria* nel 1433, alla quale vengono riconosciute l'autonomia, i privilegi e l'abbondanza di risorse materiali, pari alle altre università maggiormente prestigiose. Tra i suoi allievi più famosi, sono da ricordare Federico da Montefeltro, che fu duca di Urbino, Lonigo Ognibene, il quale, dopo aver insegnato a Treviso e a Vicenza prese il posto del maestro a { [HYPERLINK "http://it.wikipedia.org/wiki/Mantova"](http://it.wikipedia.org/wiki/Mantova) \o "Mantova" }, sua residenza dal 1449 al 1453, Lorenzo de Castiglione, signore di Sassuolo e Prato, Prendilacqua Francesco di Mantova, il quale, per onorare la memoria del suo maestro, scrisse *Dialogus de Vita Feltrensis Victorin* (1474).

Vittorino da Feltre sosteneva che un maestro deve essere esempio, e perciò, oltre lo zelo per lo studio delle scienze e delle lettere, deve essere agile, forte, sobrio, virtuoso, dedicarsi agli esercizi del salto, della scherma, alla corsa, perché ciò dà prova di quanto gli esercizi corporei possano influenzare in modo salutare l'attività della mente. Questo spiega il suo studio della natura e delle condizioni degli studenti, lo sforzo per scoprire le influenze dell'ereditarietà e dell'atavismo e l'attenzione di scegliere esercizi graduati per ciascuna persona. E se uno studente mostrava una tendenza che la scuola non era pronta a soddisfare, egli si affrettava a trovare soluzioni idonee. Il programma riusciva ad appagare tutte le esigenze ad iniziare con quelle per insegnare ai bambini i primi rudimenti della lettura e della scrittura, per i quali esistevano, ad esempio, scaffali dipinti di vari colori, con la figura delle lettere per formare parole, seguendo gli esempi lasciati da Quintiliano.

Vittorino, ricco delle risorse dei suoi studi e delle sue esperienze, aiuta gli allievi a sviluppare la scienza del ragionamento, adatta per non oscurare la verità, assicurarsi, con un proprio giudizio, un modo sicuro di distinguere tra vero e falso. Uno stile per educare e insegnare con la fermezza e autorità, senza il bisogno di punizioni corporali, ed evitare che insorgessero negli allievi fatica o disgusto, coltivare buoni sentimenti e positive passioni. Egli chiede alla pedagogia di sviluppare lo spirito, il cuore e il corpo, a cui riconosce un grande valore e ritiene che la pratica della ginnastica produca vantaggiosi effetti sull'istruzione e l'educazione.

Per questo l'Accademia *Gymnasium letteraria* fu luogo dove si realizzarono gli ideali umanistici e dove l'esercizio mentale si alternava alle pratiche ginniche con l'intento di realizzare un armonico sviluppo mentale e corporeo e ottenere il risultato

*mens sana in corpore sano*, come egli diceva, rifacendosi alla locuzione che si legge nella X Satira del poeta e retore romano Decimo Giunio Giovenale (55-127). Per la formazione della mente e del cuore, la *Gymnasium letteraria*, doveva garantire il diritto a tutti di esercitare ogni tipo di ginnastica, corsa, salto, equitazione, tiro al bersaglio, caccia, uso di strumenti musicali, canto e ballo, atti a promuovere forza, grazia, ferma convinzione, volontà e non arrendevolezza. Esercizi che si tenevano all'aperto, nel bel mezzo della campagna o all'ombra delle ospitali mura dell'Accademia (B. Sacchi di Piadena, *Commentariolus Vita Victorin Feltrensis* (1460), E. Benoit, *Victorin de Feltre* (1853).

Con Vittorino da Feltre ci si allontana sempre più dall'educazione militare, dal genere di vita bellicoso e dai giuochi violenti, dall'apologesi di una vita contemplativa, per un rinnovamento dell'educazione rivolta anche alle qualità fisiche, alla bellezza e alla raffinatezza, principi che furono ripresi da Antonio de Ferrariis nel suo *De educatione* (1504), detto *Il Galateo*, e da Baldassare Castiglione, nel *Cortegiano* (1528) in cui delineano una guida per formare il perfetto gentiluomo, e in Inghilterra da Thomas Elyot (1490–1546) che si interessò a forme di esercizio fisico, caccia e danza, considerate necessarie per un *gentleman*.

In questo periodo in Italia il rinnovamento pedagogico saldò l'introduzione della ginnastica nelle scuole, momento in cui anche altrove si registrano nuovi orientamenti come quelli concepiti da Erasmo da Rotterdam (1466-1536) teologo, umanista e filosofo olandese, il quale, nonostante le critiche di coloro che erano ostili ai principi del progresso religioso e letterario, e pur tacciato di un agire poco cristiano, cominciò a preoccuparsi della salute fisica dei giovani che frequentavano la scuola. Per rafforzare lo spirito e tener vive le forze fisiche, egli ritiene essenziale la ricreazione, il giuoco e le passeggiate, ed è convinto che anche nel momento di svago la mente trovi occasioni di espansione per nuove e diverse elaborazioni. «*Non so se si possa apprendere più facilmente di come accade quando si impara dal giuoco*», aveva da annotare Erasmo nei suoi *Colloqui* (*De colloqui utilit*, p. 901, citato da A. Benoist in *Quid de ouerorum institutione senserit Erasmus*, 1876). A Erasmo fece eco il Vivès che, per impedire che il corpo si rendesse “pesante” si affidò alle ricreazioni, così che i ragazzi potessero giocare a palla (*pila*) o con il pallone (*globus*), fare corse e passeggiate sotto portici e sostare, durante le giornate di pioggia, in sale spaziose dove poter discutere e scambiarsi idee. Anche in Inghilterra una riforma della scuola concede al corpo una positiva attenzione, ne è fautore Richard Mulcaster (1531-1611), preside della Merchant Taylors School a Londra, a quel tempo la più grande scuola del paese, poi, nel 1596, maestro della High School di San Paolo, quindi nei College di Cambridge e di Oxford. Egli ci lascia due trattati pedagogici: *Positions*-Posizioni (1581) and *Elementarie*-Elementari (1582), due guide pratiche nel campo dell'insegnamento. Egli individua e riferisce gli esercizi utili per far mantenere l'uomo nello stato di salute, di questi richiama il correre, saltare, lottare, danzare, tirare coll'arco, giocare alla pallacorda o alla pallamaglio, andare a cavallo e a caccia e, soprattutto ci offre una esaltazione del giuoco del calcio a

cui dà il nome di "football" e gli riconosce un valore educativo di promozione delle abilità e del gioco di squadra.

L'innovazione, giunse anche dai Gesuiti nel 1556, con la *Ratio Studiorum* che prescriveva di attenuare il lavoro degli allievi nei loro collegi, diminuendo le ore di studio e, successivamente inserendo una giornata di vacanza per ogni settimana, contemporaneamente ebbero risalto il gioco degli scacchi e della dama e i giochi per l'esercizio fisico come le corse, il giuoco del pallone, della pallacorda, la *soule*, il giuoco delle sbarre, della pallamaglio, della palla al muro. I pedagogisti cristiani dimostrano in questo periodo una diversa teoria delle relazioni dell'anima col corpo, sostenuti anche dall'idea di Sant'Ignazio di Loyola il quale, nel 1548, in una lettera a San Francesco Borgia (Francisco de Borja y Aragón, 1510-1572), scrive: «*Compenstratevi dell'idea a che l'anima e il corpo sono stati creati dalle mani di Dio; noi dobbiamo rendergli conto di queste due parti del nostro essere e non siamo tenuti ad indebolirne una per amore del Creatore. Dobbiamo amare il corpo nella stessa misura in cui egli ha saputo amarlo*». In particolare è Lutero con la sua Riforma che, eliminato il monachismo e l'ascetismo cattolico, si propose di assicurare la salute dei giovani, riconoscendo l'importanza degli esercizi fisici e dei divertimenti come la musica, capace, diceva, di eliminare i pensieri malinconici. Altri pedagogisti come Johann Bugenhagen (1485-1558), Valentin Trotzendorf (1490-1556) e Jachim Camerarius (1500-1574), convinti che l'anima non può venire coltivata e formata nel modo retto se si trascura il corpo, né il corpo lo può senza l'anima, riuscirono ad ottenere per gli scolari in molte scuole protestanti ore libere dall'impegno scolastico per dedicarle ai giochi e alla ricreazione liberale delle anime, come si legge nella Costituzione dell'illustre scuola di Bregenz.

Per la Francia si espresse l'umanista francese François Rabelais con la sua opera, dal titolo *Gargantua* (1534), in cui narra, con un linguaggio semplice e vivace, ed uno stile divertente, le avventure di due giganti, il padre *Gargantua* e suo figlio *Pantagruel* che riceve un'educazione di stampo medievale (messa in ridicolo nel libro), alla quale l'autore trova rimedio con un suo nuovo metodo non enunciato nell'opera ma applicato dal padre Gargantua. Durante la giornata oltre agli studi egli prevede che vengano proposti giochi, abbandonati non appena ci si sente stanchi. Tra l'addestramento fisico, destinato a far acquistare abilità e vigore, si trovano la pratica della cavalleria, la scherma, la caccia, il nuoto, ed altri esercizi, come l'abbattere alberi, il lancio di giavellotti e il sollevamento dei pesi. Esercizi corporei inclusi in una educazione meditata, seguiti con spirito ricreativo, costruttivo e formativo, che completano e favoriscono l'educazione intellettuale. Una cultura fisica educativa che risponde alle esigenze della natura, di una natura della quale il corpo è una espressione allo stesso titolo dell'anima, e che sostanzia il principio che educare significa realizzare l'essenza dell'uomo, utile per i giovani e per gli adulti.

Anche Montaigne (1533-1592) per l'esposizione nei suoi scritti trasse origine dal concetto che « *Più della scienza, bisogna curare i costumi e l'intelletto* » (*Essais*, 1580); un'ampia raccolta rivolta all'istruzione in cui si legge: "*Per un figlio di buona famiglia... se si desidera farne un uomo avveduto piuttosto che dotto, vorrei anche che si avesse cura di scegliergli un precettore che avesse piuttosto la testa ben fatta*

*che ben piena*" (I, 26). Gli aspetti principali su cui Montaigne basa l'educazione, si trovano già nel significato di *Essai* "esperimento", "tentativo", "prova", per questo egli propone di seguire una esperienza concreta anziché un insegnamento di

conoscenze astratte. Esperienze corporee in cui l'anima è sempre presente e che grazie a tale presenza, rende l'uomo « intellettualmente sensuale e sensualmente intellettuale » (III, p.13). Nei suoi *Saggi* non mancano orientamenti per l'educazione fisica e, mentre fa appello alla pulizia del corpo, a svolgere attività in maniera misurata, non manca di raccomandare *le baigner salubre*, andare a cavallo, correre, esercitare la lotta, la musica, la danza, la caccia e la domestichezza con le armi.

Una educazione fisica, intellettuale e sociale che, a differenza di Rabelais che ne stimava la sola necessità di aumentare il numero delle ore, per Montaigne non potevano esistere l'una separata dall'altra, concepita come unica educazione in cui l'educazione fisica acquisisce ogni diritto di essere educazione. Ed è a questa che Montaigne affida il suo principio di non esclusività degli studi affermando che se il soggetto resta inattivo, è depresso e intristisce, e perciò ogni momento deve favorire la socievolezza e l'amicizia, raggiungere la saggezza che suscita un umore gradevole ed elimina ogni aspetto arcigno.

Questo è il secolo in cui la scuola accoglie nuove istanze, si apre all'educazione del corpo e dello spirito, agli esercizi fisici, e giunge a proporre una educazione completa con lo scopo di assicurare la salute ed accrescere l'efficienza. Nuovi principi dell'educazione che tengono conto di tutti i tratti costitutivi della natura umana e della loro evoluzione, ai fini della ricerca dell'armonia; la cultura dello spirito e gli esercizi fisici si fondono nell'ideale dell'educazione per uno sviluppo somatico.

Claude Fleury sostiene che la natura umana si compone di un corpo e di un'anima e che la scuola non può limitarsi ad un insieme di nozioni per raccogliere delle conoscenze, deve conseguire una educazione di apprendistato per la vita, in cui rientri anche la cura del corpo. Nel suo libro "*Traité du choix et de la méthode des études*, (1675), si legge che saper condurre bene la volontà è assai più importante di estendere le conoscenze, ed espone come questa può essere favorita da esercizi fisici in un sistema di educazione, perciò si può ritenere Fleury iniziatore di una teoria dell'educazione fisica.

Ad utilizzare per la prima volta l'espressione «educazione fisica», sarà tuttavia il filosofo britannico John Locke (1632-1704) nella sua opera: *Quelques pensées sur l'éducation des enfants*, Pensieri sull'educazione, I sez. "*De l'éducation physique*"-Dell'educazione fisica (1693). Egli, padre dell'empirismo moderno e dell'illuminismo critico, sostiene che l'«educazione fisica» debba precedere ogni altra educazione e vede in questa l'occasione per consolidare la salute e, al tempo stesso, garantire la ricreazione, il divertimento e lo svago, aspetti ritenuti vantaggiosi per il lavoro della mente, specie nel momento in cui la persona è impegnata negli studi. Una educazione fisica in cui si incoraggia l'espressione diretta e spontanea dell'attività conoscitiva, e che estende il suo patrimonio formativo in ogni occasione in cui è possibile svolgere attività corporee capaci di temprare e ristorare. Tali attività pratiche, compreso il lavoro nei campi ed altri lavori artigianali, consentono l'apprendimento diretto di quelle idee semplici che sono alla base dello sviluppo della conoscenza umana.

\*Didatta formatore in Psicomotricità Funzionale riconosciuto dal prof. dr. Jean Le Boulch e Direttore Scientifico della Scuola di Psicomotricità Funzionale “*Jean Le Boulch*”, promossa dall’ISFAR –Formazione Post-Universitaria delle Professioni ® di Firenze.