



Psicomotricità Pehr Henrik Ling e la sua Scuola

di Guido Pesci*

Pehr Henrik Ling (1776-1839) medico e fisioterapista svedese, durante i suoi viaggi effettuati dopo la laurea, conosce un certo "Ming", dal quale apprende le arti marziali e il Tui Na, una terapia manuale per la cura del corpo praticata in Cina. Tornato in Svezia frequenta assiduamente le palestre, approfondisce l'anatomia e la fisiologia, in particolare quella dell'apparato locomotore, integra gli insegnamenti del Tui Na alla medicina tradizionale occidentale ed elabora il suo metodo, lo Swedish Ling gymnastics. Un sistema di ginnastica che, viene praticato nell'istituto reale da lui fondato, *Gymnastik- och idrottshögskolan*, di cui il governo svedese gli riconosce la direzione.

Le innovazioni di Ling hanno vasta popolarità, tanto che viene eletto membro dell'Accademia Svedese e poi professore ordinario a Uppsala. Nella sua scuola impartisce insegnamenti pratici e teorici, di anatomia e fisiologia e con elaborazioni ulteriori perfeziona la "ginnastica scolastica", indispensabile per migliorare le condizioni fisiche dei ragazzi ad alto rischio di tubercolosi. Gli insegnamenti vengono divisi in ginnastica formativa (ginnastica igienico pedagogica) e ginnastica applicativa (ginnastica sportiva vera e propria, ginnastica bellica e medica), utilizzati dopo aver valutato le condizioni individuali e adattati alla costituzione di ciascun individuo. Per la ginnastica formativa Ling prevede esercizi preparatori per i muscoli del capo degli arti e del tronco, divisi in 5 prese (in piedi, in ginocchio, supina, sospesa, prona), esercizi di defaticamento e respiratori, integrati da attrezzi tra cui il "quadro svedese", attrezzo ginnico fissato al muro e sospeso da terra, composto da aste di legno parallele disposte verticalmente e orizzontalmente a formare un complesso di quadrati. Per la ginnastica applicativa ritiene che abbiano particolare importanza la scherma (per lo sviluppo delle abilità funzionali e di destrezza), l'equitazione (per lo sviluppo della muscolatura degli arti inferiori) e il nuoto inteso come sport completo. Questa ginnastica consiste nell'immobilizzare, da una posizione di partenza, cercata in precedenza, il centro di gravità del corpo e gli altri segmenti, in vista dell'esecuzione di un movimento che abbia delle caratteristiche particolari: esso deve essere infatti regolato, analitico, disciplinato, impersonale, educativo, ragionato, codificato e applicabile a tutte le età per ottenere un benefico effetto sulle funzioni fisiologiche. Il movimento analitico secondo Ling, comprende tre momenti fondamentali: l'attitudine statica di partenza, l'atto dinamico di mobilitazione del segmento, l'attitudine imposta alla fine del movimento.

In pratica ogni movimento è concepito come una leva la cui potenza localizzata nel muscolo e la cui resistenza rappresentata dal peso del corpo, sono l'una e l'altra in funzione del punto di appoggio. Il movimento si compie partendo da una delle cinque posizioni fondamentali: in piedi, in ginocchio, sdraiati, seduti, in sospensione. Ling insiste particolarmente sulla posizione di partenza e sulla posizione imposta dopo il movimento, che devono essere rigorosamente esatte. La correzione delle posizioni deve essere ottenuta senza movimenti compensatori.

È di notevole interesse l'inizio di ogni incontro caratterizzato da movimenti di ordine che hanno lo scopo di destare attenzione, promuovere l'ascolto e fare osservare la disciplina. I bambini vengono invitati a mettersi in fila, contarsi, fare un mezzo giro a destra o a sinistra, raddoppiare le file, marciare. Poi si passa ai movimenti preparatori della testa, del tronco e degli arti. Seguono i movimenti di applicazione, salto del cavallo, asse di equilibrio e salti che richiedono il massimo sforzo muscolare accuratamente dosato, alternato a periodi di riposo. Particolare importanza viene attribuita agli esercizi respiratori da praticare dopo lo sforzo. Scopo fondamentale di questo metodo non è solo di rendere robusti i deboli e di dar forza e agilità ai sani, bensì di dare e conservare la salute prevenendo le malattie, con risposte adatte ai bisogni speciali dell'organismo. Un metodo capace di agire sui visceri per mezzo delle contrazioni muscolari, idoneo a prevenire l'instaurarsi di malformazioni e consigliato nelle atrofie muscolari, nelle deviazioni della colonna, nelle coree, nell'insonnia.

Intorno a Ling si raggruppano molti nomi illustri che sviluppano le loro idee in opere e ampi studi, fra gli altri, Rothstein scrive: *La ginnastica in Isvezia e il sistema di ginnastica di Ling* (in *Der Staat*, Settembre 1844), *La ginnastica secondo il sistema del ginnasiarca del Nord* (1847-1859); Richter, *La ginnastica svedese nazionale e medica* (1845) e *Organo della terapia fisiologica* (1850); Georgii, *Cinesiterapia o trattamento delle malattie mediante il movimento, secondo il metodo di Ling*, uscito in più edizioni (1847-1850); Eulenburg, *La ginnastica curativa svedese. Saggio sulle sue basi scientifiche* (1853); Melicher, *Primo rapporto sull'istituto di ginnastica svedese* (1853), Erend, *La ginnastica medica studiata soprattutto dal punto di vista del ginnaste svedese Ling. Sesto rendiconto dello Stabilimento di ginnastica ortopedica* (1853), e Schreber, dottore in medicina e chirurgia, direttore dell'Istituto Ortopedico e Medico-Ginnastico di Lipsia, che pubblica: *Gymnastique de chambre médical et hygiènique* (1856); oltre a Meding, *De la gymnastique médicale svedoise* (1863), e Zimmermann, *Aperçu général sur la gymnastique svedoise, pédagogique, hygiènique, thérapeutique, militaire et esthétique* (1868).

Intorno alle teorie e all'azione di Ling è presente anche Mathias Roth (1818 – 1891), un medico chirurgo, profugo ungherese rifugiato a Londra dopo aver studiato la lingua cinese a Parigi. In Londra svolge la sua professione nell'ospedale Hahnemann in Bloomsbury Square. Apprende il metodo svedese di Henrik Ling e traduce per il maestro un saggio sulle tecniche e i loro effetti. Nel 1850, scrive il suo primo libro in inglese: *Handbook of the Movement Cure* con 155 disegni, e nell'anno successivo: *The prevention and cure of chronic disease by movements* (La prevenzione e la cura di molte patologie croniche con i movimenti (1851), con 90 disegni ed altri due opuscoli, compendi delle opere maggiori dell'autore. Opere in cui si apprendono

l'impegno rivolto alla cura delle paralisi nell'infanzia, il trattamento del crampo dello scrittore, la prevenzione di particolari deformità e uno studio ampio di cui Roth ci offre ampi dettagli sugli effetti della paura sui sensi, sui nervi, sugli organi cardiovascolari e i sistemi respiratori. In particolare nel primo libro Roth descrive i tanti pezzi di equipaggiamento che si devono poter trovare in una clinica di ginnastica medica, attrezzature come anelli, scale verticali, vari tipi di tavoli rettangolari, ed altri attrezzi specializzati come il plinto basso, il cuscino-frame, una variazione del plinto basso, utilizzato per il massaggio dell'addome. Nelle sue opere e nei suoi articoli apparsi sulla rivista "*Hahnemann Medical Society*", di cui era membro, egli fa appello affinché i terapeuti oltre all'educazione fisica siano istruiti in anatomia e fisiologia e inveisce contro la negligenza del Parlamento e della sezione didattica che non se ne occupa a sufficienza.

Pure Giuseppe Franchi, nel suo trattato scientifico: "*La ginnastica nei suoi rapporti colla fisiologia e coll'igiene*" (1867), ci introduce nuovamente sull'organizzazione dei movimenti e le attitudini del corpo umano dal punto di vista di Ling, e, con il trattato "*La ginnastica o cinesia ne' suoi rapporti colla fisiologia e l'igiene*" (1870), l'autore compie una circostanziata indagine sulle origini della ginnastica medica in Europa riconoscendone la paternità allo svedese Pehr Henrick Ling. Franchi, con la sua ultima opera: "*La ginnastica secondo le età*" (1873), lascia un patrimonio notevole sugli esercizi ginnici per tutte le età dall'infanzia all'età adulta.

Nonostante il fermento delle diverse teorie e gli antagonismi fra le varie dottrine, rimane ancora solida e non frenata la ginnastica positiva, emancipata dai risultati delle ricerche sull'anatomia e sulla fisiologia. Ed è l'anatomia ad ispirare il metodo svedese di Ling, un metodo che, dice Lagrange (Fernand Lagrange 1846-1909) in "*Physiologie des exercices du corps*" (1896), "Non trascura di fortificare i muscoli e di sviluppare le attitudini fisiche...I corsi teorici hanno una grande importanza, importano un'applicazione intellettuale che uguaglia il lavoro fisico delle lezioni pratiche. (...) Prima d'imparare a mettere in esercizio i differenti ingranaggi della macchina umana, se ne studia la struttura ed il funzionamento naturale. (op.cit. pagg. 333-334). Un libro che nasce con l'intento di sollecitare attenzioni sul valore della fisiologia, uno studio indispensabile per determinare quale esercizio si adatti meglio alle condizioni diverse nelle quali si può trovare il soggetto, e in cui si ritiene che debba essere l'igienista a stabilire il valore comparativo di ciascuna esperienza ginnica secondo i singoli esercizi usati. Ciascuna varietà può avere un effetto locale su questa o quella parte del corpo, effetti speciali su questa o quella funzione dell'organismo e influenze molto diverse di ciascuna funzione sullo sviluppo dell'individuo, sullo sviluppo regolare del corpo e l'armonia delle forme piuttosto che le attitudini acrobatiche, perciò è importante fare acquisire la precisione dei movimenti, la giustezza del colpo d'occhio, l'accordo perfetto del cervello con la mano, piuttosto che cercare di aumentare in grande proporzione la forza muscolare.

Nel *reportage* successivo a una visita di Lagrange del 1889 all'Istituto Centrale Ginnastico di Stoccolma si rintraccia un quadro definitivo di quanto si può realmente assistere in quell'Istituto e non sfugge l'utilizzo di strutture non più limitate esclusivamente alla ginnastica medica.

In Stoccolma, scrive Lagrange: “Esiste un’istituzione che meriterebbe il nome di Università ginnastica, perché è da essa che in Svezia parte tutto ciò che si rapporta all’insegnamento degli esercizi fisici. La sua sede è l’Istituto Centrale, ove si formano i maestri di grado superiore, ed ove si tengono le sessioni di esami che conferiscono i differenti gradi.

E’ all’Istituto centrale ove risiede il personale dell’insegnamento superiore, è là che si conservano la tradizione del metodo svedese, in una serie di corsi teorici e pratici, è là che bisogna andare per studiare l’organizzazione del sistema ed osservarne il funzionamento.

L’Istituto centrale di ginnastica è un edificio d’aspetto poco monumentale e la semplicità dell’installazione non dà l’idea dell’importanza dell’istituzione, né dell’estensione dei servizi che rende. Tre grandi sale, aventi la dimensione e l’aspetto generale dei nostri ginnasi, sono destinate all’insegnamento pratico, tre o quattro altre più piccole sono per l’insegnamento orale. Ma ciò che attira maggiormente sono altri locali: una sala di dissezione per l’anatomia e due sale di consultazioni o di policlínica per il trattamento ginnastico degli ammalati.

Il sistema di ginnastica inventato da Ling è professato all’Istituto centrale di Stoccolma, si divide in tre parti, intimamente unite fra esse: la ginnastica pedagogica, la ginnastica militare e la ginnastica medica.

Ciascuna di queste tre frazioni dell’insegnamento è confidata ad un maestro speciale, che risiede all’Istituto Centrale, e porta il titolo di professore superiore. I tre professori superiori dell’Istituto occupano a Stoccolma una situazione elevata non solo a causa del loro stesso titolo, ma ancora a causa del loro valore personale e del rango sociale nel quale sono stati scelti.

Al momento della nostra visita, il professore di ginnastica pedagogica era il signor Törngren, nel medesimo tempo direttore dell’Istituto. Egli era, prima di dedicarsi allo insegnamento della ginnastica, capitano di vascello nella reale marina. Il professore di ginnastica militare era il capitano Balk, uno dei più brillanti ufficiali dell’armata, che faceva ancora parte dei quadri della fanteria. E per terzo era il professore di ginnastica medica, il Dr Murray, uno dei più distinti medici di Stoccolma. Accanto a questi professori titolari sono 6 maestri ausiliari, che li suppliscono o li assistono nelle loro lezioni teoriche e pratiche.

La maggior parte degli alunni, che seguono i corsi dell’Istituto, per divenire maestri di ginnastica, sono dei giovani di buona famiglia; e non è raro di trovare di quelli che portino dei titoli nobili e dei grandi nomi.

In ogni caso a difetto di altre distinzioni, tutti quelli che aspirano a studiare all’Istituto Centrale devono avere almeno quella che viene da un’istruzione generale completa, perché è la prima condizione della loro ammissione ai corsi. Nessun giovane può essere iscritto come allievo dell’Istituto Centrale se non è munito del certificato che attesti lo stato di maturità. Per le giovanette si esige una sanzione scolastica equivalente, il diploma superiore.

Non si trascura senza dubbio di fortificare i loro muscoli e di sviluppare le loro attitudini fisiche, mediante gli esercizi ai quali sono addetti; ma cotesto non è l’obbiettivo. Si applicano sopra tutto ad iniziarli allo spirito della ginnastica, a fargliene intendere gli effetti fisiologici, o a far loro discernere la maniera la più

profittevole di applicarla secondo i casi e le persone. Sulle sei ore, che durano ogni giorno le lezioni dell'Istituto, tre ore sono occupate per la parte che può chiamarsi: "scientifica" dell'insegnamento. Prima d'imparare a mettere in esercizio i differenti ingranaggi della macchina umana, se ne studia la struttura ed il funzionamento naturale. L'anatomia e la fisiologia tengono un gran posto nell'insegnamento dell'Istituto Centrale. Ma non si limitano allo studio dell'organismo sano: si dà ancora agli alunni una nozione abbastanza completa delle malattie interne ed esterne, alle quali saranno chiamati più tardi ad applicare il trattamento ginnastico.

Le nozioni scientifiche, che sono date agli alunni ginnasti, hanno un carattere assolutamente pratico. Non si limitano a mettere nella loro mente dei nomi d'ossa o muscoli, delle nomenclature di malattie; ed ancora non fanno apprendere a mente ai futuri professori le differenti formule della lezione da fare. L'allievo prende ogni giorno delle lezioni di ginnastica, ed a sua volta ne impartisce.

Almeno ogni giorno s'aggiungono tre ore consacrate a corsi di pedagogia e di arte militare. Va da sé che, per le alunne, l'insegnamento militare è soppresso, tanto in teoria come in pratica; ma la pedagogia tiene un gran posto nei loro studi come l'arte medica.

L'Istituto presta gratuitamente le sue sale in alcune ore ai fanciulli di diverse case di educazione. Sono cotesti gli elementi molto utili pel tirocinio degli allievi maestri, che fanno la lezione, sorvegliano i movimenti, ed applicano le nozioni teoriche apprese dai libri o dall'insegnamento dei professori.

Fra le prove finali, che sono la sanzione dei loro studi, si attribuisce molto più importanza a quelle che mettono in mostra le qualità pedagogiche del candidato, che a quelle mostranti la perfezione delle sue attitudini fisiche.

Si domanda senza dubbio che egli esegua correttamente i movimenti, ma si vuole senza dubbio che ne comprenda il senso fisiologico, e che sappia adattarli alla capacità, all'età ed alla conformazione fisica di ognuno.

Vi erano al momento della nostra visita 86 allievi iscritti, dei quali 60 uomini e 26 donne. Queste cifre rappresentano una media di 30 diplomi dati ogni anno, perchè gli studi variano d'uno a tre anni di durata, secondo il grado del diploma da ottenere. I corsi di ginnastica pedagogica, militare e medica, sono seguiti simultaneamente da tutti gli alunni.

Ma se queste tre branche dell'insegnamento sono teoricamente riunite, sono distinte nella pratica, e l'allievo mira a divenire ora professore ginnastico in una scuola, ora istruttore in un reggimento, ora ginnastico medico.

Se si vuole ora ben comprendere lo spirito del sistema, bisogna sapere quali fossero le due preoccupazioni, dominanti nel suo autore. Ling, il creatore della ginnastica svedese, era stato lungamente infermo, e fu, grazie all'esercizio, che pervenne a sbarazzarsi d'una paralisi del braccio che lo tormentava da molti anni. Sorpreso da tale risultato, egli concepì il piano d'un metodo curativo in cui i movimenti potrebbero tener luogo di medicamenti. Tale è l'origine del sistema e tale mostrasi il suo spirito. L'idea medica domina tutto il sistema, è lo spirito stesso della ginnastica svedese, e si manifesta chiaramente nei regolamenti dell'Istituto Centrale, che impongono, fin dai primi anni di studi, accanto agli esercizi pedagogici e militari, il tirocinio e l'applicazione dei movimenti curativi ed anche del massaggio, che non si

separa dalla ginnastica medica” (F. Lagrange, L’Istituto Centrale Ginnastico di Stoccolma, in Rivista Internazionale d’Igiene 1896 p. 333-342).

*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.