



LA PSICOMOTRICITÀ

di Guido Pesci*

La psicomotricità è una disciplina scientifica che trova radici nello studio del movimento umano condotto in ogni era storica del passato, teso a rispondere alle generali e specifiche necessità dell'uomo di migliorare le capacità ad abitare il proprio corpo, ospite di intelligenza e di sentimento. Per comprendere pienamente questa scienza abbiamo dovuto utilizzare un sistema di lenti che permettessero di raggiungere epoche remotissime da cui trarre conferme sulle origini, l'espansione e lo sviluppo dottrinale e pratico di quella psicomotricità che oggi ha raggiunto l'apogeo con la Psicomotricità Funzionale di Jean Le Boulch.

L'indagine non ha trascurato le culture del lontano oriente, il contributo degli iniziatori del Taoismo in Cina che praticavano esercizi fisici, tra cui assumere diverse posizioni del corpo, sentire e vivere le diverse posture, favorire allungamenti muscolari ed aperture articolari, assumere una profonda coscienza del movimento, e distribuire ogni volta una adeguata respirazione. Né ci siamo fatti sfuggire le teorie e i metodi seguiti più tardi in India, a partire dal 1000 a.C., rivolti ad ottenere immobilità, concentrazione, dominio cardio-circolatorio, distensione, con conseguente equilibrio psichico e fisico. Nella nostra cultura il mito del corpo, sano ed efficiente, si sviluppa a partire dal V secolo a.C. e si mantiene attivo lungo tutto il periodo della civiltà della *paideia* Greca. Le prime documentazioni appaiono nei lavori di Senofane (570-475 a.C.), filosofo greco, nato a Colofone cittadina tra Efeso e Smirne, vissuto a Zancle l'attuale Messina, che narra di una educazione motoria, ricercata e intensa, compiuta nei *gymnasium*, di Erodico (V secolo a.C), insegnante greco di ginnastica, riconosciuto da Platone il primo ad attuare l'arte della ginnastica (Platone, libro III della Repubblica, XIV, 405a), quello stesso Erodico che fu maestro di Ippocrate di Coa (460 - 376 a.C.) e che documenta di una sua originaria ginnastica terapeutica, distinta in esercizi caratterizzati dalla loro spontaneità e da una loro connessione con l'anima, esercizi imposti, e l'attestata efficacia del massaggio; una modalità seguita ancora oggi. La modernità dei concetti di Ippocrate si rintraccia specie quando egli afferma che gli organi conservano le loro capacità funzionali solo grazie ad un uso e ad un esercizio appropriato; tutti coloro che se ne serviranno si assicureranno la buona salute, uno sviluppo armonico ed una lunga giovinezza. Teorie ed esperienze riprese poi dal suo discepolo Diocle (IV secolo a.C) il quale sostituisce il termine ginnastica terapeutica con medicina conservativa detta greicamente igiene. Pur in presenza dell'atletismo e della ginnastica conservativa, questo periodo è riconosciuto come l'"*era dell'educazione ellenistica*", e il gran numero delle opere apparse sulla ginnastica educativa ne danno ampia prova.

Platone (in greco Πλάτων, *Pláton*- Atene 427-347 a.C), assieme al suo maestro Socrate ed al suo allievo Aristotele ha posto le basi del pensiero filosofico occidentale, nelle sue opere parla di ginnastica, riconoscendone la validità concepita come parte integrante dell'educazione, e a cui attribuisce il compito di mantenere l'uomo in buona salute, mentre alla medicina affida il compito di guarirlo dalle malattie con pratiche fisiche come venivano esercitate da Macaone e Podaliro, figli di Asclepio. Una ginnastica che, per Platone, oltre a migliorare le abilità fisiche, è capace di produrre sull'anima effetti assai sensibili, indispensabile alla formazione dei cittadini e all'educazione, nella *paideia*. Egli sostiene che il corpo con il muoversi può "imitare la nutrice e la madre del Tutto" (Timeo 88 d, e) e *ciò che dà all'uomo la bellezza e nel contempo la virtù è la proporzione fra anima e corpo* (Timeo 87d), motivo guida del pensiero e della pedagogia platonica.

Il Filosofo vuole che il corpo non resti inerte, tuttavia sostiene che non tutti i movimenti possono essere adatti, "*fra tutti i movimenti del corpo il migliore è quello che nasce in lui per un proprio impulso perché è il più conforme al movimento dell'intelligenza e a quello del Tutto*" convinto che "*un ordine, una natura, presiede ai movimenti del corpo e formula un' autocinesi*" (Timeo 81 e; 89 a). La ginnastica riveste per Platone una importanza metafisica, e sostiene che ogni educazione insufficiente del corpo crea un ostacolo insuperabile nell'ascesa dell'anima.

A Platone fa eco Aristotele (384-322 a.C.), il quale afferma che la ginnastica deve favorire l'estensione della grazia del corpo e lo sviluppo normale di esso, e ciò è possibile se gli esercizi vengono proposti in base alle diverse situazioni particolari, alla speciale costituzione e stato dell'individuo e alle diverse età. È questa l'idea aristotelica che si caratterizza nella morale: il giusto mezzo, l'*optimum*, va definito in funzione non dell'oggetto ma del soggetto. Egli fa rientrare la ginnastica in una filosofia naturalistica e la colloca fra le discipline educative a fianco della grammatica e del disegno e, come Platone, alla musica e alla danza.

Sono questi i principi filosofici che sostengono la ginnastica educativa, quel moto che l'uomo fa per se stesso, volontariamente operato per conservare una sana costituzione fisica e un equilibrio psichico. Una pedagogia della ginnastica che in Grecia viene soddisfatta nei *gymnasium*, la scuola dell'anima e del corpo, vera occasione per formare cittadini sapienti, resistenti e vigorosi e in risposta all'opinione di uno stato che senza ginnastica, senza conferire alla vita e alla salute il giusto valore, non può dirsi felice.

I *gymnasium* erano disposti in dodici zone, i portici esterni, dove i filosofi, i rettori, i matematici, i medici ed altri dotti davano lezioni pubbliche, discutevano e leggevano le loro opere; l'*ephebeum*, dove i giovani si riunivano all'alba del giorno per impararvi la ginnastica; il *coryceum*, detto anche *apodyterion* o *gymnasterio*, dove i frequentatori del ginnasio si svestivano; l'*eloetherium*, l'*alipterion* o l'*unctuarium*, destinati alle unzioni che precedevano o seguivano i bagni, le lotte, ecc; la *palestra* propriamente detta, in cui si esercitavano alle lotte, al pugilato e ad altre maniere di ginnastica; lo *sphoeristerium*, riservato ai giuochi della palla; i grandi viali non

lastricati, che stavano fra i portici e il muro che circondava tutto l'edificio; gli *xisti* o portici, sotto i quali gli atleti si esercitavano nell'inverno o durante il brutto tempo; altri *xisti*, o viali scoperti con o senza alberi, per l'estate e i giorni di bel tempo; l'*appartamento dei bagni*; lo *stadio*, terreno spazioso in emiciclo, sabbioso e circondato da gradinate per gli spettatori e il *grammateion* o luogo destinato alla custodia degli archivi atletici.

Questi splendidi ginnasii, erano sorvegliati dal *ginnasiarca*, dallo *xistarca*, che presiedeva agli *xisti* e allo stadio, dal *ginnaste* o maestro di ginnastica, dal *pedotriba*, specie di maestro subalterno o di assistente alla cattedra e da una moltitudine di atri impiegati subalterni” (P. Mantegazza, *Igiene del movimento* (1912 p. 110-111)

“I primi ginnasi, pare sorgessero in Lacedemone (secondo nome della città di Sparta), indi in Atene che ne ebbe tre famosissimi, l'*Accademia*, il *Liceo*, il *Cinosarges*. Essi erano un ambiente di vita e ricreazione di tutto l'uomo; qui prendea forza ed avea innocente sfogo l'ardor della giovinezza guidato da prudenti maestri a svariata esercitazione; molti bagnavasi in fresche o tiepide o calde acque, chi nel bagno comune, chi in private celle specialmente matrone oneste; d'altre che non tenessero questo modo troviamo indizio nelle opere di Marco Valerio Marziale (40-103 a.C.); qui, in spaziose ed aperte sale dette *exedrae* con *sedii* o vogliamo dire letti per adagiarsi, si pasceva lo spirito nelle dispute dei filosofi o nelle declamazioni dei retori, matematici, medici, uditori o maestri che fossero. Tali erano un tempo le scuole, non quali noi le abbiam fatte, supplizio e veleno della gioventù, che stivata in anguste e chiuse pareti respira un'aria pestifera, e nelle membra continuamente ferme ed aggruppate non ha libero né il corso pure del sangue. *Scole* cioè riposo erano dette dai greci, *ludus* ovver sollazzo, perché non destinate a mortificare i teneri corpicciuoli e a por nello spirito una giusta avversione agli studi; ma a dare insieme buon ordine alle forze corporali e a nutrire con dilettaazione l'ingegno” (A. Bianchini, *Il trattato dell'arte ginnastica*, 1884 p. 11-12).

Una civiltà, quella della *paideia* che si mantenne salda per cinque secoli, e che, già porta con sé, pur grezzi, i valori esposti dalla psicomotricità funzionale, la disciplina che, giocando un ruolo attivo sulla motivazione e sull'intenzionalità del soggetto, ha saputo rispondere ai bisogni educativi delle persone di ogni età.

*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.