

PSYCHOMEDIA

Psycho-Conferences

DANZAMOVIMENTOTERAPIA E CORPO CONTEMPORANEO

Convegno Nazionale APID

Roma, 26-28 Marzo 2010

“Le matrici corporee nello sviluppo dell’identità”

Dott.ssa Daniela Di Mauro

La cornice teorico-metodologica di riferimento del laboratorio è stato il metodo Laban-Bartenieff con particolare attenzione e riferimento agli aspetti funzionali ed espressivi del movimento in una prospettiva evolutiva.

Nello specifico è stato proposto un viaggio attraverso gli **schemi motori di base** descritti da Irmgard Bartenieff. Gli schemi motori di base sono esperienze fondamentali per la strutturazione del corpo e l’organizzazione del movimento che consentono al soggetto di accedere ad un *esserci* mobile, dinamico e plastico.

Gli schemi motori sono schemi di connessione e organizzazione del corpo, sono come un canovaccio in cui si inscrivono i movimenti umani, modelli di riferimento per l’esecuzione di sequenze di movimento. Nel corso del primo anno di vita tutti gli schemi motori appaiono e si installano progressivamente: ogni schema fa da supporto per l’organizzazione del successivo che appare prima in forma abbozzata per poi affinarsi poco a poco e fare a sua volta da supporto alla comparsa del successivo.

Ogni schema implica una qualità ed un livello di esperienza cognitiva ed emozionale e una modalità specifica di contatto e relazione con se stessi e con il mondo.

Lo sviluppo psicomotorio, che procede verso la padronanza del corpo e del movimento nelle tre dimensioni ed ha come esito finale la deambulazione, necessita della adeguata realizzazione di tutti gli schemi che non interagiscono tra loro in modo lineare ma piuttosto con un andamento ciclico a spirale. La persona adulta può riattraversare tutti gli schemi evolutivi attraverso esercizi specifici, improvvisazioni tematiche, esperienze di contatto che permettono di sollecitarli e “allenarli”.

Gli schemi motori di base sono:

Respirazione

Il grande schema della respirazione permette il cambiamento di volume del corpo che si espande in tutte le direzioni. Attraverso la respirazione il bambino può sperimentare la tridimensionalità del corpo ed iniziare ad organizzare un supporto interno fondamentale per qualsiasi movimento.

La respirazione nutre costantemente tutti gli altri schemi che hanno bisogno del suo supporto per svilupparsi armonicamente. Inoltre la respirazione, con il suo espandere e raccogliere, costituisce la base per tutte le esperienze relazionali.

Connessione Centro-periferia

Strettamente connesso con la respirazione questo schema mette in relazione il centro del corpo con la sua periferia (mani, piedi, testa, coccige).

Lo schema centro-periferia pone le basi per la costruzione dello spazio individuale, supporta la costruzione della chine sfera, è alla base della definizione del senso del sé e del confine personale che permette di distinguere tra lo spazio interno ed esterno, lo spazio proprio e quello dell'altro.

Lo schema centro-periferia ha una forte connotazione relazionale poiché si esplicita in un movimento centrifugo (l'andare verso fuori) e centripeto (tornare a sé).

La matrice di movimento che si utilizza per sollecitare questo schema è la **stella di mare**. Esercizi specifici che impegnano tutto il corpo al suolo e in piedi permettono di riattivare rendere più consapevole nel movimento la connessione centro-periferia.

Connessione spinale testa-coccige

Lo schema spinale mette in relazione le due estremità dell'asse, organizza la mobilità della schiena, struttura l'asse e la verticalità.

La connessione testa-coccige dà al bambino la possibilità di muoversi nello spazio, di esplorarlo ed investirlo, lo porta ad attuare piccoli movimenti in avanti e indietro e gli permette di elaborare la nozione di ciò che è dietro e davanti al corpo.

Connessione omologa

Lo schema omologo permette di differenziare tra la parte alta e bassa del corpo. Senza la connessione centro-periferia tale schema diventa una frattura all'altezza della vita che causa molti problemi alla zona lombare.

Una buona connessione omologa favorisce il radicamento e l'ancoraggio al suolo della parte bassa del corpo e permette alla parte alta di muoversi in modo ampio e libero nell'esecuzione di tutti i gesti del quotidiano, sino essi di tipo funzionale che di tipo più affettivo e relazionale. Questo schema quindi è molto connesso con l'effort del peso e permette il dialogo tra la fermezza della parte bassa del corpo, che implica aspetti molto forti e potenti legati all'affermazione di sé nel mondo, e la leggerezza e l'espressività della parte alta.

Connessione omolaterale

Lo schema omolaterale organizza la lateralità e la relazione tra la metà destra e la metà sinistra del corpo, permette di equilibrare la colonna e il centro del corpo. Nell'emergere di questo schema, dal quinto mese di vita in poi, si osserva l'importanza della presenza degli altri schemi come la respirazione, lo schema spinale che organizza la linea mediana del corpo e permette di differenziare i due lati. Dal punto di vista del funzionamento psicologico questo schema è legato alla possibilità/capacità di scegliere e di articolare tra loro polarità diverse.

Connessione controlaterale

Si tratta dello schema più complesso che lavora la relazione tra i quadranti opposti del corpo, tutti i movimenti che avvengono sulle diagonali e le spirali. Lo schema controlaterale nutre la deambulazione ed è alla base dei movimenti più articolati come le torsioni e i movimenti sulle diagonali. La connessione contro laterale, che emerge per ultima quando il bambino inizia a camminare, ha bisogno che tutti gli altri schemi siano presenti e attivi.

Chiamiamo **danza dello sviluppo** il processo che, dalla vita intrauterina fino al compimento del primo anno, organizza tutti gli schemi motori in modo armonico e funzionale. Tale processo può

avvenire perché il cervello ha una sua importante plasticità che permette di inscrivere, a partire dall'esperienza, gli schemi motori a livello neurologico.

Proprio grazie alla plasticità del cervello i soggetti adulti possono “ripassare” tutti gli schemi e arrivare ad acquisire di nuovo o per la prima volta tutti i movimenti necessari alla vita ampliando le proprie possibilità di adattamento: ri-sperimentare la danza dello sviluppo permette di colmare eventuali mancanze, acquisire flessibilità sul piano sia fisico che emotivo e cognitivo.

La possibilità di accedere a tali universi esperienziali costituisce una importante risorsa di salute e di benessere personale e relazionale che accresce le capacità di adattamento alle situazioni ed alle modificazioni interne ed esterne.

Attraverso un modello di DMT evolutivo e dei processi psicocorporei è possibile ri-attraversare tutte le qualità dell'esperienza umana, trovare la giusta chiave corporea per accedere alla gamma esperienziale affettiva, cognitiva e relazionale dell'individuo per arricchire e riconnotare con aspetti positivi quei piani dell'esperienza che non si sono esplicitati in modo sano e soddisfacente nel percorso evolutivo.