

Giocare con la postura

Moltissimi giochi effettuati dai bambini di tutto il mondo, hanno a che fare con l'imitazione. Una delle spiegazioni trovate sul dizionario della Treccani è: “*L’atto o il fatto di imitare, di operare cioè o di produrre ispirandosi a un modello che si cerca di uguagliare*”. Se noi andiamo ad approfondire e verificare qual è il modo più comune che utilizziamo per imitare qualcosa o qualcuno, sicuramente ci accorgeremmo che è proprio attraverso la postura statica e/o dinamica. La postura e il gioco (da piccoli o da adulti) sono inscindibili. Io penso che il gioco, ancora prima di aiutarci a imparare come collaborare e competere con i nostri simili, ci permette di scoprire la meravigliosa verità di come funzionano il mondo e la Natura e, automaticamente, di come noi “ci adattiamo al sistema”. Nessuno ha bisogno di spiegare la forza di gravità ad un bambino che sta iniziando a muovere i primi passi; lo capisce velocemente da solo, mentre sta cercando di rimanere in piedi per raggiungere la postura in ortostatismo. Successivamente, quando questa sfida è superata e si “è accomodato efficacemente”, il bambino inizia a sperimentare giochi con la forza di gravità; comincia a rotolare, a capovolgersi, a roteare su sé stesso. Molte volte vediamo i bimbi piroettare giù da una collina insieme, mettersi a testa in giù, saltellare su un piede solo, saltare alla corda o con due corde, equilibrarsi, arrampicarsi, etc.

Sono tutte esperienze che gli fanno scoprire e capire come il suo corpo si relaziona con la forza di gravità. Tutti noi impariamo la nostra relazione (il nostro corpo) con il mondo che ci circonda attraverso l’esperienza, ed è abbastanza sorprendente come la matematica e la fisica spieghino questi fenomeni con concetti talmente complessi che riusciamo a comprenderne i significati solo successivamente, quando abbiamo affrontato un percorso formativo scientifico importante. Studiare e capire la matematica e la fisica che stanno alla base del movimento, è sicuramente interessante ed importante, ma l’esperienza somatica avviene prima, ed è fondamentale. È la nostra intelligenza somatica a memorizzare queste “lezioni di vita”, ed è la nostra memoria posturale, il vero scrigno che custodisce per noi il *Tesoro* della memoria dei nostri movimenti.

La nostra memoria posturale è una fonte di informazioni praticamente inesauribile relativa a chi siamo, cosa abbiamo vissuto e come abbiamo

reagito a quello che abbiamo vissuto. Dunque la postura siamo noi in quel determinato momento con la nostra vita passata, presente e futura.

🔑 Quali sono le strutture che contengono la memoria del movimento?

Sono semplicemente i nostri muscoli, i tendini e le articolazioni, che integrano (nel senso di rendere integrale) ogni nuovo gesto che facciamo, con tutti i gesti che abbiamo fatto e logicamente memorizzato in precedenza. In ogni istante della nostra esistenza, queste parti del nostro corpo somatico compiono delle vere e proprie scelte per riuscire ad accomodare l'esperienza gestuale nuova con quella precedente. L'aspetto più sorprendente è che questi tessuti, quasi sempre, hanno operato la loro scelta ancor prima che il nostro cervello narrativo si fosse attivato. Questo complesso di eventi, all'interno del quale sono inclusi gli input dei nostri sistemi emotivi, immunologici e neuroendocrini, ivi compreso il sistema fasciale, viene chiamato con un nome a mio avviso abbastanza riduttivo: **“muscle memory”**.

Durante la crescita i bambini vivono l'esperienza naturale del cambiamento di postura ed anche a questo processo viene attribuito, un termine un po' riduttivo: “sviluppo motorio”.

In questo periodo diventano più alti, le ossa si stabilizzano (si “fanno letteralmente le ossa”, dato che la loro cartilagine viene sostituita dal nuovo tessuto osseo) ed i loro muscoli devono diventare consapevoli di quanto stanno diventando lunghi, larghi, sviluppati. La memoria muscolare si forma e si amplia maggiormente proprio mentre stanno trovando il loro posto e la loro identità nella società come adulti.

Sappiamo che c'è uno sfasamento temporale molto variabile tra la crescita fisica stabile ed il raggiungimento del senso della propria identità.

Questo dipende da molti fattori tra cui la situazione sociale in cui viviamo, la quantità e qualità di traumi vissuti in età precoce ed i condizionamenti familiari.

Poi il bambino cresce in ALTEZZA (questa è la connessione somatica più radicata e più stabile tra il bambino e il suo ecosistema, sia interno che esterno) ed entra nel periodo adolescenziale; spesso, ci capita di vedere molti adolescenti assumere posture “ciondolanti” e questo fenomeno è talmente comune da essere diventato una parte iconica dell'adolescenza. Agli adulti non piace quel comportamento corporeo e automaticamente gli viene

consigliato di assumere una postura corretta, di “stare dritti!”. La domanda che mi sovviene immediatamente è se veramente conosciamo tutta la loro storia. Se un bambino cresce di 10 cm. in un'estate, tutti gli adulti che lo rivedono dopo quei tre mesi rimangono stupiti; avevano appena finito di accarezzarlo sulla testa, la primavera scorsa, e adesso invece, devono guardare in su per vederlo! Immaginiamo quanto sia nuova questa sensazione anche per lo stesso bambino/a. Forse gli adolescenti ciondolano perché non hanno ancora imparato a leggere questi cambiamenti nel loro corpo ed a reagire efficacemente; e forse noi adulti siamo infastiditi perché percepiamo il loro sconforto attraverso i nostri recettori del linguaggio corporeo.

GIOCARE CON LA POSTURA ci fa bene, risuona profondamente con il bambino che c'è ancora dentro di noi e con la nostra vera essenza. Impariamo a farlo e capiremo che, conoscendosi meglio, si può stare meglio.