



# OPERA

Accademia Italiana di Formazione Olistica

**Corso di diploma**

**In**

**Operatore Olistico**

**Ad indirizzo Crescita Umana.**

**Tesi :Olismo e Psicomotricità.**

**Del**

**Dott. Salvatore Rustici**

**2010-2011**

**Cod.03410**

## **INDICE:**

<b>Premessa</b>	<b>pag.5</b>
<b>Una visione olistica</b>	<b>pag.6</b>
<b>Psicologia Olistica</b>	<b>pag.8</b>
<b>La crescita Personale</b>	<b>pag.12</b>
<b>La trasformazione Quantistica</b>	<b>pag.16</b>
<b>Armonizzando lo sviluppo evolutivo</b>	<b>pag.21</b>
<b>La giusta Filosofia del ben-essere</b>	<b>pag.26</b>
<b>Alcune riflessioni</b>	<b>pag.31</b>
<b>La storia della Psicomotricità</b>	<b>pag.32</b>
<b>Approccio Psicomotorio</b>	<b>pag.34</b>
<b>Dominanza emisferica</b>	<b>pag.35</b>
<b>Le frequenze cerebrali</b>	<b>pag. 38</b>
<b>Schema corporeo</b>	<b>pag.40</b>
<b>Metodo di Jacobson</b>	<b>pag.41</b>
<b>Profilo della Psicomotricità nei bambini</b>	<b>pag.42</b>
<b>Il processo evolutivo ontogenetico (biologico) della teoria di Piaget nella Psicomotricità che si sviluppa da 0 ai 14 anni</b>	<b>pag.42</b>
<b>Psicomotricità</b>	<b>pag.43</b>

<b>Lo schema corporeo e la sintesi interfunzionale dei prerequisiti funzionali e strutturali dei prerequisiti funzionali fra loro</b>	<b>pag.47</b>
<b>Capacità Coordinative generali</b>	<b>pag.49</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>pag.52</b>

**Premessa:**

Dopo il percorso formativo di Operatore Olistico svolto in Accademia Opera, ho arricchito notevolmente la mia preparazione culturale ed il mio approccio professionale nella Psicologia dello Sport.

Con questo corso di studi ho completato un processo di assimilazione della mia consapevolezza personale, focalizzando dei punti che prima percepivo in maniera razionale ed estremamente tecnica.

Lo studio teorico e la pratica costante di un pensiero profondo e Olistico, hanno cambiato notevolmente la prospettiva del mio modo di concepire la realtà delle cose.

Incrementando così la preparazione nella mia professione di Mental Coach della Psicologia dello Sport.

La Tesi in questione vuole dimostrare che, anche in un intervento di Coaching e nel caso più specifico nella metodologia della Psicomotricità, la quale inserita nella fusione Olistica propone un metodo che rispetta la visione globale dell'essere umano, rifacendosi alla Psicologia Umanistica e quest'ultima considera la persona nella sua globalità, intervenendo con tecniche e metodologie specifiche allo scopo di portare la Persona da uno stato attuale (disagio) ad uno stato

desiderato(benessere)e nel percorso in questione si rimuovono tutti quei comportamenti e convinzioni assunte nel tempo come vere e uniche, ma che tali non sono affatto.

Dopo una descrizione di alcune fasi della storia e del pensiero Olistico , ho descritto delle tecniche metodologiche applicate nello Sport e nello sviluppo evolutivo del Bambino,considerando la Psicomotricità come metodologia terapeutica, vista ed interpretata in chiave Olistica, proponendo dei passaggi evolutivi e progressivi che portano alla consapevolezza dell'essere umano (microcosmo) come fulcro interconnesso con il macrocosmo.

## **UNA VISIONE OLISTICA**

Il paradigma Olistico si propone di superare la visione meccanicistica da secoli denominata nella nostra cultura occidentale, la quale ha prodotto una divisione netta dell'uomo con se stesso, dagli altri e dalla natura.

Tutto questo ha prodotto sofferenza psicologica in tutti gli esseri umani, trasmettendo gravi sofferenze su tutta l'umanità e sull'intero pianeta.

Abbiamo seguito una scienza senza anima, con una concezione del Mondo meccanicistica senza etica e finalità ecologiche.

Il risultato finale ha portato una politica sbagliata inconsapevole delle conseguenze disastrose, causando drammatici eventi di devastazioni degli ecosistemi, inquinando acque, aria, terreni, disboscamenti selvaggi allo scopo di favorire la cementificazione speculativa, lo sfruttamento del terzo mondo, povertà e abusi umani.

Per risolvere questo stato di crisi globale e sociale dell'ecosistema e' necessario passare dalla separazione dell'unita' prendendo la giusta consapevolezza che il nostro pianeta è un unico sistema interconnesso, dove tutto comunica con tutto.

Anche l'essere umano fa parte del sistema di interconnessione, in cui il corpo non è diviso dalla mente, dove un organo non è diviso dagli altri organi, dove la coscienza e lo spirito si riflettono sulla realtà materiale – mentale ed emozionale.

Quindi il paradigma Olistico considera l'essere umano come elemento di equilibrio tra microcosmo e macrocosmo facente parte di un organismo vivente capace di evolversi e diventare cosciente della propria natura e della grande unità di cui fa parte.

Soltanto questa unione potrà rappresentare una svolta per la crescita storica industriale aprendo la strada ad un futuro più umano e sostenibile.

E' necessario un ampliamento degli orizzonti della scienza che consenta una visione mite di ogni realtà studiata.

L'obiettivo importante è quello di accogliere sia la visione razionale-matematica-materialistica, e sia quella intuitiva-artistica-spiritualista, non più antagoniste ma coordinandole ed equilibrandole tra loro.

Fonte siti internet: Paradigma Olistico di Enrico Cheli e Nitamo Montecucco.

## **PSICOLOGIA OLISTICA**

La realtà Olistica il cui termine è stato coniato nel 1926, dal Filosofo Jan Sumts dal Greco “ Olos “ ( intero), intendendo una visione unitaria del mondo e dell’essere umano.

Uomo e Universo indivisibili a tal punto che l’uno influenza l’altro,il tutto è collegato in un modello circolare unitario.

L’individuo nell’Olismo è chiamato a sviluppare le proprie risorse e poter raggiungere il proprio benessere personale, e in tutto questo l’universo rappresenta il genitore vivente che emana e distribuisce energie da vari elementi:

materiale,energetico,spirituale,mentale.

Mentre la coscienza viene concepita come centro d’informazione, ogni malattia come ogni perturbazione offrono la possibilità di monitorare all’interno di se stessi, per indirizzarsi poi verso una rinnovata e superiore autocoscienza o possiamo chiamarla autoconsapevolezza, portandoci al cambiamento di comportamenti e abitudini sbagliate che potrebbero nuocere al sistema.

Il riduzionismo e la segmentazione con i risultati analitici sono modelli di studio ormai in crisi .

E' solo con la consapevolezza che si può avere un cambiamento epocale.

Esiste un doppio canale di comunicazione tra mente e corpo, il concetto di causa / effetto non sono in relazione lineare ma circolare, non esistono malesseri unici, ma concatenamenti circolari.

Il pensiero positivo e la meditazione alzano il livello di catecolamine nel sangue , quindi regolarizzano il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la respirazione.

Lo stare bene dipende anche dall'ambiente in cui viviamo e ci relazioniamo.

La Psicologia Olistica è una branca della Psicologia, la sua caratteristica principale è la non delimitazione rigida ed esclusiva, ma disponibile al confronto aperto con le altre realtà scientifiche.

La Psicologia si dovrebbe occupare dello spirito che ciascun essere umano è caratterizzato e dovrebbe focalizzarsi in questa essenza vitale.

Interdipendenza e interconnessione sono le importanti caratteristiche base indispensabili dell'universo, la Psicologia deve focalizzarsi su questo importantissimo e indispensabile concetto.

Negli anni progressi scientifici delle teorie e tecniche delle Psicologie si possono individuare in quattro grandi correnti:

La prima è il Behaviorismo ( comportamentismo), creato da John Watson nel XX Sec., basato come unità di analisi il comportamento esplicito dello Psichismo umano, da molti considerato riduttivo.

La seconda forza è la Psicoanalisi Freudiana creata da Sigmund Freud nell'800 definita terza rivoluzione.

La Psicoanalisi si configura come un metodo di indagine del funzionamento della mente con le modalità di cura.

La tecnica utilizzata si divide in tre parti:

- Esistenza dell'inconscio.
- La presenza di una energia Psicica o libido.
- Determinismo psichico o principio di casualità.

La terza forza è la Psicologia Umanistica, nata negli Stati Uniti,in cui la persona ha bisogno di conoscere, esprimersi,relazionarsi, avere affetti .

E grazie a questo nuovo modo di proporsi vengono recuperati i concetti di determinismo con il rapporto causa effetto.

La quarta forza è la Psicologia Transpersonale la quale sottolinea lo studio e l'approfondimento dei stadi di coscienza che trascendono l'lo personale con tutte le sue razionalità.

Il precursore è Carl Gustav Jung, il quale aprì le porte alla filosofia orientale, e più specificatamente al Buddismo,Induismo,Taoismo,Sufismo.

La Psicologia Olistica è la Psicologia più recente , ed ha la particolarità di riunire diversi campi scientifici.

## LA CRESCITA PERSONALE

**“ Siamo tutti consapevoli di un grande delitto,quello di non vivere appieno la nostra vita, anche se siamo tutti potenzialmente liberi.”**

*H.Miller*



Questa frase mi ha colpito nell'Anima,il fatto stesso di sentire grandi potenzialità illimitate e non potervi accedere perche inconsapevoli di percepirle ,ci rende prigionieri della nostra vita, e fin tanto non ne diventeremo coscienti di possederle il

nostro percorso evolutivo sarà solo meccanico e per l'uomo della nostra epoca non  
ci sarà la vera evoluzione umana.

Noi abbiamo inconsapevolmente un Sé illimitato nel tempo e nello spazio, e la  
nostra evoluzione prosegue sia nella vita che dopo la morte fisica.

Dobbiamo essere consapevoli che siamo i creatori della nostra realtà, il nostro  
pensiero seguito dalle emozioni, traducendo il tutto in realtà materiale.

Possiamo realizzare un desiderio interiore in una realtà esteriore, quindi ogni  
persona può sperimentare vivendo la propria vita personale senza perdersi con la  
propria unicità, in questo modo l'uomo può sentirsi libero prendendo la  
consapevolezza delle scelte personali sempre più ampie.

Per sviluppare bene il concetto di crescita personale dobbiamo avere la volontà di  
autorealizzazione e crescita spirituale, coinvolgendo corpo, mente, spirito e  
cuore, impegnandoci verso una progressiva crescita, stimolando le passioni, i  
talenti, le aspirazioni, allo scopo di realizzare i propri obiettivi, senza dimenticare di  
coltivare l'entusiasmo, la volontà il coraggio, l'amore incondizionato, il non  
possessione, la dipendenza, l'amare se stessi.



*"sulla terra scorre il latte, scorre il vino, scorre il nettare delle api..prendendo il tirso, una baccante percuote una roccia, onde sgorga una rugiadosa fonte di acqua; un'altra batte la terra con la ferula, e per lei il dio manda fuori una sorgente di vino; quelle poi colte dal desiderio della bianca bevanda con la punta delle dita sfioravano il terreno e avevano ruscelli di latte."*  
(Euripide, *Baccanti*)

*"Bisogna imparare ad amare se stessi - questa è la mia dottrina - di un amore sano e salutare: tanto da sopportare di rimanere presso se stessi e non andare vagando in giro."*  
(F. Nietzsche)

Dobbiamo iniziare a cambiare il nostro modo di pensare, cercando di vivere la propria totalità elevando corpo, mente, spirito.

Limitando spazi alla mente, dovremmo liberare i nostri sensi, coinvolgendo la nostra creatività, interagendo direttamente con il nostro mondo interiore focalizzando più attenzione a noi stessi diventandone consapevoli.

La cosa più giusta da fare è seguire la nostra parte divina o spirituale, rompendo qualsiasi catena di dipendenza o condizionamento emotivo dal giudizio altrui.

**Fonte: Crescita Personale Prof. Antonio Sbisà**

## LA TRASFORMAZIONE QUANTISTICA

La Fisica Quantistica asserisce che siamo immersi da energia e questo ci porta a comprendere che siamo attraversati completamente da questa, quindi anche il nostro pensiero positivo o negativo che sia produce energia vibrazionale.

In base alla teoria della Fisica Quantistica ci troviamo immersi in un mare di luce ed energia, nella quale interagiamo in continuazione rispettando leggi specifiche come quella dell'attrazione, dove ogni volta che pensiamo intensamente e consapevolmente a qualcosa, questa ci torna inevitabilmente indietro, siamo immersi in una sorta di intelligenza cosmica, dove amore, coscienza , sono in continua evoluzione e trasformazione,interagendo con tutti i suoi elementi, dove ognuno di questi elementi e' consapevole di questa comunicazione d'aiuto, dove in questo mondo Quantistico non esiste nessuna separazione ma solo unione.

Ci troviamo in un equilibrio perfetto, se ci adeguassimo ci troveremmo in un incessante evoluzione, al contrario se ci dovessimo bloccare ci troveremmo in una tempesta oceanica in balia delle onde, dove ogni pensiero negativo ci ritornerà inesorabilmente indietro, portandoci risposte che modificheranno il nostro percorso di vita.

L'equilibrio non deve essere alterato, conoscere la trasformazione Quantistica significa crearsi solide fondamenta di roccia e non di sabbia per costruirci sopra positivamente la propria vita.

Siamo immersi in un mare di particelle Sub-atomiche, le quali possiedono informazioni ed energie intelligenti rinnovandosi continuamente, queste si organizzano in forme differenti( piante, animali, esseri umani, stelle), immersi in questo mare di energia Quantica.

Quindi la nostra Coscienza con la volontà, l'attenzione consapevole e l'intenzione e' in grado di realizzare il pensiero in realtà materiale, noi siamo pura energia formati in un corpo Quantistico con informazioni di energia pensante ed intelligenza cosmica in continuo interscambio con se stessa e l'universo anch'esso pensante.

Le caratteristiche degli esseri Quantici:

- 1) Sono pura energia.
- 2) Sono luce a varie frequenze.
- 3) Sono interconnessi con l'universo.
- 4) Sono i creatori della loro realtà Quantica e materiale.
- 5) Hanno una visione cosmica universale ,connettendosi con essa.
- 6) Fanno esperienze temporali con consapevolezza spirituale.
- 7) Sono immortali.

Dobbiamo ritrovare la consapevolezza di poter utilizzare la nostra testa, rendendoci conto che abbiamo il potere nelle nostre mani, allontanandoci dagli individui che manipolano le masse, e' arrivato il momento di riprendere la connessione con il mondo interiore.



La prima legge e' la legge dell'attrazione, la seconda e' quella della creazione intenzionale, la terza rappresenta l'arte del permettere, queste sono tre leggi universali importantissime.

Analizziamole tutte e tre per capirne il significato più profondo:

1° legge : ( legge dell'attrazione), si attira tutto ciò che e' simile a se.

2° legge: ( scienza della creazione intenzionale ), esiste tutto ciò che penso e credo e si ottiene tutto ciò che si pensa con intenzione e convinzione.

3° legge: ( l'arte del permettere ), io sono chi sono e permetterò a tutti gli esseri di essere se stessi.

Queste tre potentissime leggi universali possono essere utilizzate da tutti gli esseri umani basta esserne consapevoli.



**“ La più grande scoperta dell’epoca non e’ quella dell’elettricità o quella pur grandissima della relatività, ma e’ il fatto che l’uomo cambiando i propri pensieri può cambiare le proprie situazioni di vita.**

**Un affermazione assurda per molti di noi, abituati come siamo a pensare che la vita ci condiziona e ci travolge, che vi sono i fortunati e gli sfortunati, ma se fosse vero?**

**Che cosa succederebbe alla nostra vita se ci convincessimo che ciò che vediamo e’ determinato dai pensieri della nostra mente?**

**Saremmo pronti ad assumerci la responsabilità della qualità della nostra vita'?"**

*Fonte: L'uso cosciente delle energie di Rinaldo Lampis*

## **ARMONIZZANDO LO SVILUPPO EVOLUTIVO**

Noi non siamo solo la nostra mente, ma siamo corpo, anima e cuore, e il nostro intento dovrebbe essere rivolto verso il risveglio totale.

Fatto questo sicuramente avremo una grande sensazione di felicità nei confronti della nostra vita, che solo la nostra mente non avrebbe mai potuto realizzare.

Murphy sottolinea l'importanza dello sviluppo costante della volontà, rinforzandola eliminando quelle abitudini ed automatismi limitanti, affrontando la paura, lo sforzo sportivo degli allenamenti, la voglia di raggiungere i propri obiettivi, anche quelli più difficili ed impegnativi.

Dobbiamo essere consapevoli a non lasciarsi aggredire sia a livello mentale che emozionale, in definitiva l'osservazione del sé deve essere equilibrato nel prestare più attenzione al mondo esterno e relazionarsi con il nostro mondo interno, e questa consapevole attenzione ed osservazione ci porta a controllare anche la nostra fisiologia, come la postura, l'umore, il modo di muoversi e il comportamento, quindi ogni modifica di noi stessi ci porta a sentire consapevolmente la percezione reale del nostro sé.

E' importantissimo avere il desiderio reale di osservare se stessi con curiosità, che deve essere costante ed intensa, bisogna avere il tempo necessario, e molto spesso presi da impegni sociali e familiari tralasciamo questa importantissima pratica vitale.

Dentro ognuno di noi risiede un'intera folla di persone con caratteristiche differenti che si azzuffano tra loro per idee contrastanti, e fare uno studio delle loro caratteristiche significa effettuare una conoscenza più profonda del nostro sé. Le conoscenze di queste subpersonalità (Psicosintesi) ci conducono a conoscere la nostra vita psichica, il non conoscerle ci porterebbe ad avere problemi comportamentali.

Ciascun pensiero conduce ad un risultato, e l'esperienza che noi facciamo e' l'insieme di pensieri, emozioni.

L'esperienza se non ci convince, o non ci piace, basta cambiare il nostro comportamento modificando i nostri pensieri, e con la volontà quindi con la pazienza potremmo cambiare l'esito.

La mente cosciente ci dà la possibilità di affacciarci alla finestra e guardare il mondo esterno, rivolgendoci e relazionandoci con il mondo interno.

Tutto ciò che esiste materialmente nel mondo e' stato prima pensato, noi siamo i creatori che trasformano i propri pensieri e aspettative in realtà materiale.

Noi possiamo cambiare l'immagine della nostra vita in qualsiasi momento, basta volerlo, concentrandoci su quello che desideriamo senza contraddizioni tra ciò che abbiamo e ciò che desideriamo.

La nostra esperienza terrena parte sempre dalla nostra psiche interna, modificandola automaticamente cambieremo le nostre circostanze esterne.

Le nostre convinzioni sulla realtà, sono trasmesse dal nostro sé interiore.

La mente cosciente stabilisce gli obiettivi da raggiungere e il sé interiore li realizza.

Se ci dovessimo soffermare sulle limitazioni incontreremo tantissimi blocchi, dovremmo liberare la nostra mente e farla ritornare naturalmente in sintonia con il nostro vero essere.

Siamo condizionati da fattori sociali e psicologici che si ritrovano amalgamati con le nostre convinzioni personali, alterando il rapporto naturale con il nostro corpo, facendoci percepire la natura in maniera differente.

Seguendo il pensiero di Hillman nella rappresentazione del cuore, nel quale rimane prigioniero in un sistema sociale- epocale non concepito da un nobile organo come il cuore.

Hillman propone una relazione tra cuore e immaginazione, perché l'immaginazione rimane prigioniera di un sistema corrotto e da un pensiero condizionato da imposizioni sociali e religiose.

L'autore fa considerazioni filosofiche nei confronti delle deformazioni epocali,  
rappresentando il cuore in maniera metaforica.

La prima rappresentazione e': il mio cuore rappresenta l'umanità con il coraggio di  
affrontare la vita con passione e coraggio, utilizzando lealtà ed eroica audacia che  
solo il re' leone possiede.

La seconda rappresentazione e': l'epoca meccanicistica in cui il cuore e' una  
macchina complicata e delicata nello stesso tempo, considerandola il custode della  
morte.

La terza rappresentazione e' : il cuore rappresentante di amore e sentimenti, il senso  
interiore dove convivono desiderio, vergogna e il divino, questo cuore del tutto  
particolare e' il cuore di Sant'Agostino.

Quindi Hillman ricollega il pensiero del cuore, come un concetto spontaneo e  
naturale della bellezza e del divino.

E' importante capire che non si possono possedere le persone, e neanche se stessi, la  
crescita personale rappresenta anche lo sviluppo e la realizzazione delle proprie  
potenzialità .

Dopo questa realizzazione di risorse potenziali, il rapporto fra due persone avviene  
se tutte e due gli amanti sviluppano la propria creatività personale.

In questo caso avviene l'amore con la sensualità e la coscienza e tutta questa enfasi porta inesorabilmente alla felicità.

Allontanandoci da vecchie abitudini limitanti, grigie e razionali, indirizzandoci all'esplorazione e all'esperienza della meraviglia dell'incontro puro.

L'illuminazione avviene in maniera progressiva e quindi la nostra percezione del mondo interno diventa più realistica, eliminando consapevolmente tutto ciò che ci fa' sofferenza.

Questi stati di sofferenza sono dovuti ad alterazioni emotive e della coscienza consensuale.

Basta accedere alla nostra coscienza profonda e raccogliere la verità per smontare le barriere illusorie.

Secondo il pensiero di Murphy, l'umanità sta vivendo un'evoluzione epocale, dovuta a un processo di accelerazione di energia cosmica, che influenza tutta l'umanità e questa metamorfosi porterà una nuova caratteristica della civiltà umana, dove arriveranno nuove forme di gioia, felicità e amore, che fino a questo periodo storico erano a noi sconosciute, ed ora stanno uscendo dentro noi.

Fonte: Crescita Personale Prof. Antonio Sbisà.

## **LA GIUSTA FILOSOFIA DEL BEN-ESSERE**

La prosperità economica e lo sviluppo tecnologico sembra esteriormente che ci abbiano reso la vita facile e felice, quindi quest'epoca post-moderna rappresentata dal dominio tecnologico, dove in questo contesto l'uomo è un semplice conduttore ed è sempre più difficile trovare il proprio ben-essere della propria vita, trovandosi in una direzione che porta inesorabilmente verso un "nichilismo" profetizzato dal filosofo Nietzsche più di 100 anni fa'.

L'uomo moderno non è ancora preparato a questo repentino mutamento del mondo, sostituendo il suo vecchio e sano pensiero meditante, ad un pensiero calcolante allineato all'epoca razionale-tecnologica attuale.

Purtroppo come diceva Heidegger non è più possibile tornare indietro e abbandonare il mondo moderno e tecnologico, rimanendo convinti dei benefici che ci ha donato la Scienza, semplificando notevolmente la nostra vita sociale.



“Il pensiero meditante è ciò che ci permette di pensare diversamente [...] ed è il tranquillo abbandono a ciò che è degno d’essere pensato”

HEIDEGGER, *L’abbandono*.

Però ci ha dato differenti modalità di pensiero, di relazione, di  
sofferenza, donandoci una differente visione del mondo.

Ovviamente ritornare indietro alla natura completa sarebbe alquanto patetico,  
questo è il prezzo del rovescio della medaglia che dobbiamo pagare.

Dobbiamo prendere le distanze da un pensiero scienziata-razionale-tecnologico ed occuparci delle esigenze vitali dell’uomo nel mondo, con le sue passioni, desideri e visioni indirizzate verso la conquista della vera vita, quella felice e serena.

E qui entra in gioco la filosofia del benessere, che è la filosofia pratica e non teorica,  
quella dell'uomo contemporaneo.

***“Considerando la filosofia una ricerca continua tra gli uomini, mentre lo scritto è  
lettera morta.”***

### ***Pensiero di Socrate***

Quindi filosofare vuol dire porsi delle domande per curare l'anima, mentre lo scritto  
e la teoria diventano monologo.

L'uomo contemporaneo praticando la filosofia del ben-essere o filosofia pratica,  
senza proporre concetti idee o dogmi, si dirige verso quel ben-essere globale che  
l'uomo contemporaneo vorrebbe raggiungere.

L'uomo moderno dovrebbe utilizzare un pensiero critico per poter riflettere sui  
propri pensieri, convinzioni, emozioni, che spesso ci portano ad errori di valutazione  
su noi stessi in relazione al mondo esterno.

***“Non esiste una realtà vera ma tante realtà quante se ne possono inventare.”***

**O.WILDE**

Ognuno di noi con l'esperienza fatta con i sensi si crea una mappa del mondo in cui vive, utilizzando con le nostre convinzioni, pensieri, emozioni, desideri, sviluppando così i nostri comportamenti.

Ovviamente ogni mappa del mondo è unica e personale, e non esistono cloni, spesso, queste progettualità di mappa potrebbero avere distorsioni e creare difficoltà nell'acquisire il benessere personale, e non sempre come si dice in Psicoanalisi che il disagio possa avvenire da disagi subiti nell'infanzia, ma dipendono da una nostra visione del mondo distorta, non consentendoci di assaporare la vera essenza in accordo relazionale con noi stessi.

Quindi la cura per questo disagio, potrebbe essere ***“la terapia delle idee”***, quindi diventare consapevoli dei nostri pensieri e analizzare in maniera profonda la nostra visione del mondo.

Come asseriva il Maestro filosofo Aristotele, non bisogna avere fretta ad usare gli esercizi filosofici per curare i nostri disagi interni, ma occorre tempo ed impegno.

Anticamente il motto dei filosofi delle scuole Ellenistiche iniziando da Epicuro, era di utilizzare la filosofia come mezzo e non come fine, alla consapevole ricerca della "EUDAIMONIA" ( felicità), considerata la causa principale di tutta l'umanità.

***“ Una vita non esaminata non e' degna di essere vissuta “***

**Socrate**

*Fonte:Filosofia del ben-essere Dott.ssa Maddalena Bisollo,Dott.Luca Nave.*

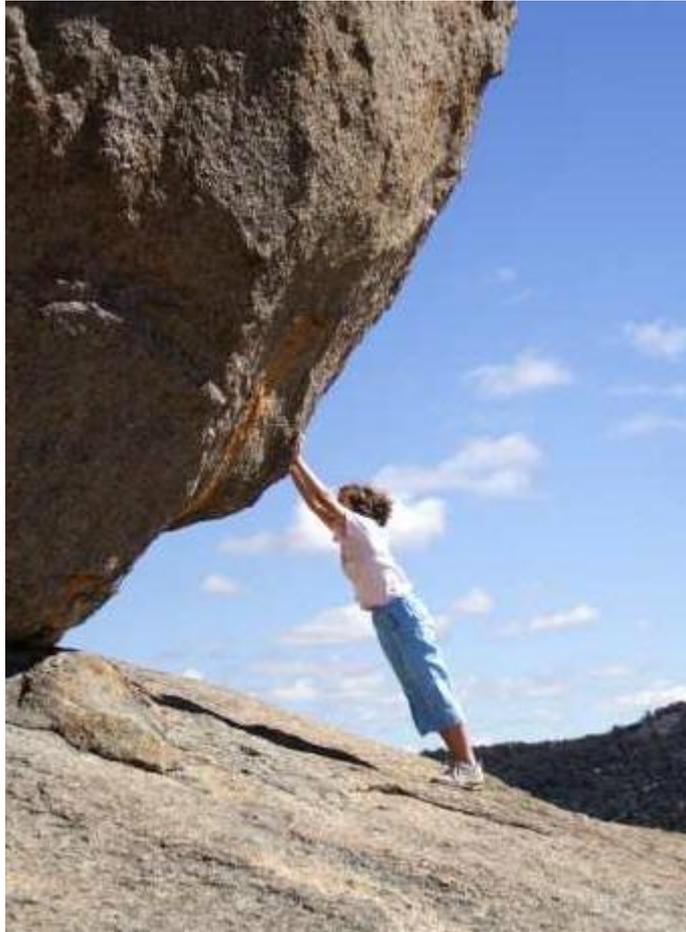
## **ALCUNE RIFLESSIONI**

Dopo aver riassunto alcuni concetti del pensiero Olistico, vengo a presentare la metodologia psicomotoria ,che secondo un mio punto di vista ha una componente primaria per una giusta educazione fisica e mentale , utilizzata come primo step di verifica per il giusto equilibrio personale.

La Psicomotricità rivisitata in una prospettiva Olistica analizzando i passaggi evolutivi dell'essere ( bambino-adulto-anziano).

Utilizzandola come una strategia di recupero delle più importanti funzioni Psicologiche quali: lo sviluppo dell'autostima , della personalità e la rappresentazione del sé in relazione a se stesso,agli altri e al mondo esterno.

Questa metodologia si potrebbe considerare per la sua efficacia come l'inizio del percorso educativo Psicomotorio e di crescita Personale ,focalizzando l'attenzione su alcuni punti oggettivi,ma la comprensione e il risultato finale e' sempre e unicamente soggettivo come e' unico l'essere umano.



#### **LA STORIA DELLA PSICOMOTRICITA'**

La storia della Psicomotricità e' breve e si determina secondo la concezione che l'uomo ha del suo corpo.

Il termine Psicomotorio risale al 1870 per dare un nome a delle regioni nella corteccia cerebrale vicino alle aree definite motorie, dove si ipotizzava avvenisse l'unione ancora piuttosto misteriosa tra l'immagine corporea ed il movimento.

Più avanti nel tempo Piaget e Wallon hanno riconosciuto che il tono e la motricità contengono lo sviluppo dei primi lineamenti emozionali ed affettivi, contribuendo all'organizzazione progressiva della conoscenza.

Wallon si è occupato moltissimo nella ricerca degli schemi delle primissime tappe dello sviluppo dell'individuo, all'organizzazione dell'io e dei successivi passaggi, da un punto di vista del vissuto che modella la socialità e la personalità in un ottica relazionale.

Nella prima metà del 900 Guilmain ideò una metodologia rieducativa i cui obiettivi erano quelli di rieducare l'attività tonica, quindi le posture, l'equilibrio e la mimica facciale, il sorriso con il metodo del gioco.

Nel 1970 Julien de Ajuriaguerra ( Psichiatra ) diede un grande impulso alle pratiche psicomotorie in ambito terapeutico.

La Francia tiene il primato nell'utilizzo della Psicomotricità in terapia.

Bernard Aucouturier e André Lapiere, hanno lavorato e scritto insieme negli anni 70, e hanno costituito due diverse scuole Psicomotorie anche in Italia.

Aucouturier ha ideato la " pratica Psicomotoria ".

Fonte: sito internet: appsi approccio psicomotorio.

## APPROCCIO PSICOMOTORIO

La Psicomotricità e' una mediazione corporea che considera l'unità psicofisica dell'individuo.

Tale intervento viene effettuato allo scopo di creare una prevenzione e una educazione di presa a carico del disagio psico-corporeo espresso nelle diverse fasce d'età e situazioni di vita.

La terapia Psicomotoria porta ad armonizzare ed a ristabilire un equilibrio d'identità psico-fisica mediante l'azione e il movimento in un contesto relazionale.

La Psicomotricità e' una scienza che costituisce un punto d'incontro di molteplici punti di vista di numerose scienze:

( sociologia,biologia,psicoanalisi,psicologia,linguistica).

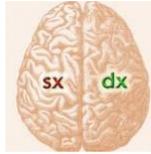
La terapia Psicomotoria ha come finalità quella di sviluppare in maniera armonica tutte le potenzialità del soggetto.

Nell'ottica Psicomotoria *“ l'uomo e' il suo corpo e non l'uomo, e il suo corpo parla spesso di lui al di là della volontà cosciente dell'individuo”*

Fonte: siti internet Apsi approccio Psicomotorio

# Dominanza emisferica

## Emisfero cerebrale dominante (SINISTRO)



- Sistema linguistico completo
- Costruire un'immagine visiva nella mente
- Ritmo
- Analizza criticamente le nuove informazioni
- Controllo senso-motorio del lato controlaterale del corpo
- **Funzione Critica (che esegue la prova di realtà)**

## Emisfero cerebrale NON dominante (DESTRO)

- Categorie linguistiche primitive
- Vedere un'immagine con l'occhio della mente - Rivivificazione
- Motivi musicali, Ritornelli, filastrocche
- Controllo senso-motorio del lato controlaterale del corpo
- **Immaginazione Creativa che realizza monoideismi plastici**

***“Per colui che controlla la mente, la mente diventa la migliore amica, ma per coloro che non riescono a controllarla, la mente diventa una grande nemica”***

### ***Antico testo spirituale della Bhagavad-gita***

Già 5000 anni fa' esisteva la consapevolezza dell'importanza del pensiero e del controllo della mente.

Utilizzare bene la mente ci porta ad elevare la nostra autostima e a vivere una vita felice e serena senza paure e limiti .

La medicina occidentale qualche decennio fa' ha scoperto che il cervello non e' un'unica unità ma e' diviso in due parti, chiamati emisferi cerebrali questi due emisferi hanno caratteristiche differenti non sempre armoniche tra loro.

L'emisfero sinistro : maschile, freddo, razionale ,logico, dove risiede il pensiero,le elaborazioni scientifiche.

L'emisfero destro: femminile, caldo,creativo,simbolico , emozionale.

In definitiva l'emisfero sinistro risiede il pensiero, nell'emisfero destro risiedono le emozioni.

Ogni azione e' condizionata dal pensiero e dall'emozione e questo può avvenire a livello conscio ed inconscio.

Quindi per aver successo su un determinato obiettivo ,il pensiero e l'emozione devono essere allineati ,in questo caso l'azione sarà indirizzata energicamente con successo.

Quando una persona pensa con volontà e pensiero positivo, anche l'emozione e' positiva ,quindi l'energia propulsiva e' determinata verso la riuscita' dell'azione.

In questo caso la persona inizia ad avere successo ed e' sicura di sé ,la sua autostima migliora sempre più.

Dobbiamo imparare ad essere consapevoli nel vivere con amore allineando il pensare-il sentire-volare.

Il grande Io spirituale e' la coscienza, mentre il piccolo Io e' l'ego.

Il grande Io rappresenta l'Anima l'immortalità, mentre il piccolo Io e' rappresentato dall'ego e dal corpo fisico con la personalità materiale.

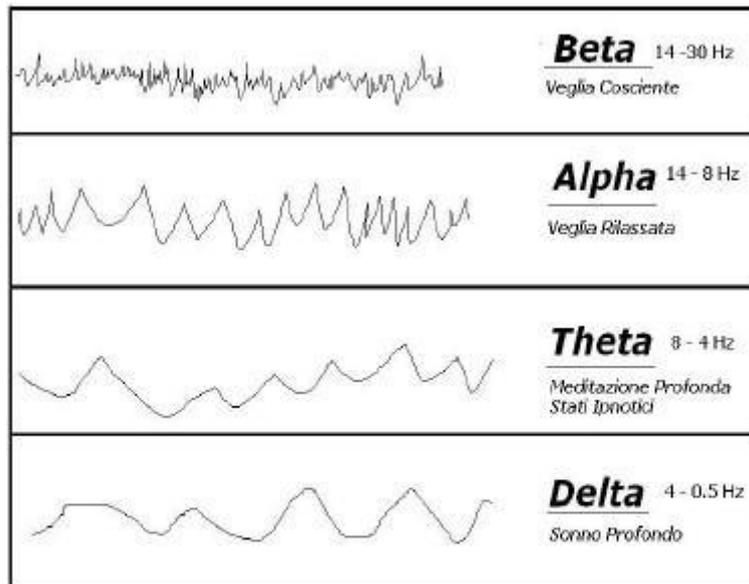
Nella vita terrena i due lo sono spesso in contrasto, al punto tale che l'lo superiore viene confuso spesso dall'ego, e questo avviene quando la nostra coscienza non e' molto sviluppata.

***“Chi conosce se stesso conosce l'universo”***

***Antica Filosofia Indiana***

Fonte: Potere della mente positiva Dott. Giorgio Cerquetti.

## LE FREQUENZE CEREBRALI



*Figura 1*

### ***Viaggio nelle frequenze cerebrali delle menti : sub-conscia e conscia.***

Dalla nascita ai due anni di età il cervello umano opera al livello di frequenze cerebrali molto basso, da 0,5 a 4 cicli al sec. Hz, definite onde Delta.

Mentre tra i due anni di età e i sei anni , le frequenze aumentano e arrivano da 4 a 8 cicli al sec. Hz, definite onde Theta.

In Ipnosi l'attività cerebrale scende a Delta e Theta, e in questa bassa frequenza il soggetto ipnotizzato e' più facilmente suggestionabile.

Questa analogia ci consente di capire come i bambini fino a 6 anni riescono a scaricare un'infinità di informazioni apprese da tantissime fonti, adattando neurologicamente questo processo di acculturazione primaria.

Risultato finale e' che i bambini osservano attentamente il loro ambiente circostante e scaricano la sapienza trasmessa dai loro genitori nella memoria sub-conscia.

Crescendo la nostre frequenze cerebrali diventano maggiori ( 8-12 Hz ) definite onde Alfa, in queste frequenze siamo meno esposti alla programmazione esterna.

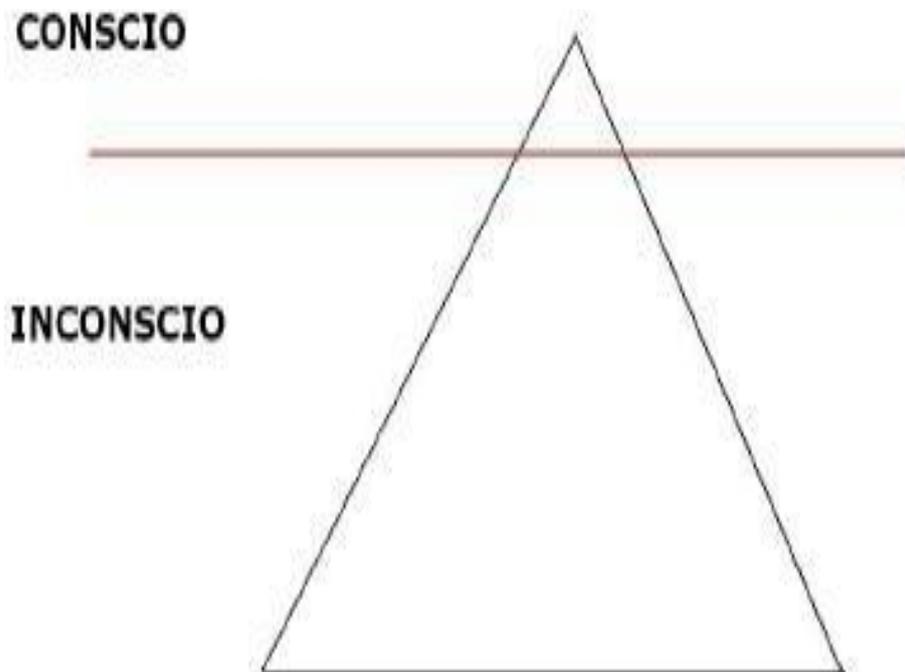
A 12 anni di eta' la frequenza diventa ancora più alta: ( 12 – 35 Hz ) definite onde Beta, detta coscienza attiva e concentrata.

Mentre le onde Gamma, oltre 35 Hz, avviene in prestazioni più elevate.

La mente sub-conscia e' quella vicina che viene dal nostro profondo che può portarci a comportamenti limitanti e autodistruttivi, questa importante mente funziona come un hard-disk di un computer dove sono contenuti tanti programmi e comportamenti immagazzinati, e quando arriva uno stimolo esterno, scatta automaticamente una risposta comportamentale già appresa in precedenza ( passato ).

Si può considerare la mente sub-conscia come un pilota automatico, mentre la mente conscia un pilota manuale, considerando che la mente sub-conscia processa 20.000.000 di stimoli/sec., la mente conscia ne processa solo 40/sec., questo ci porta a considerare la mente inconscia come il più potente processore di informazione esistente, considerando comunque l'importanza efficace e dinamica del lavoro sincrono delle due menti.

#### **RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DELLA MENTE CONSCIA ED INCONSCIA**

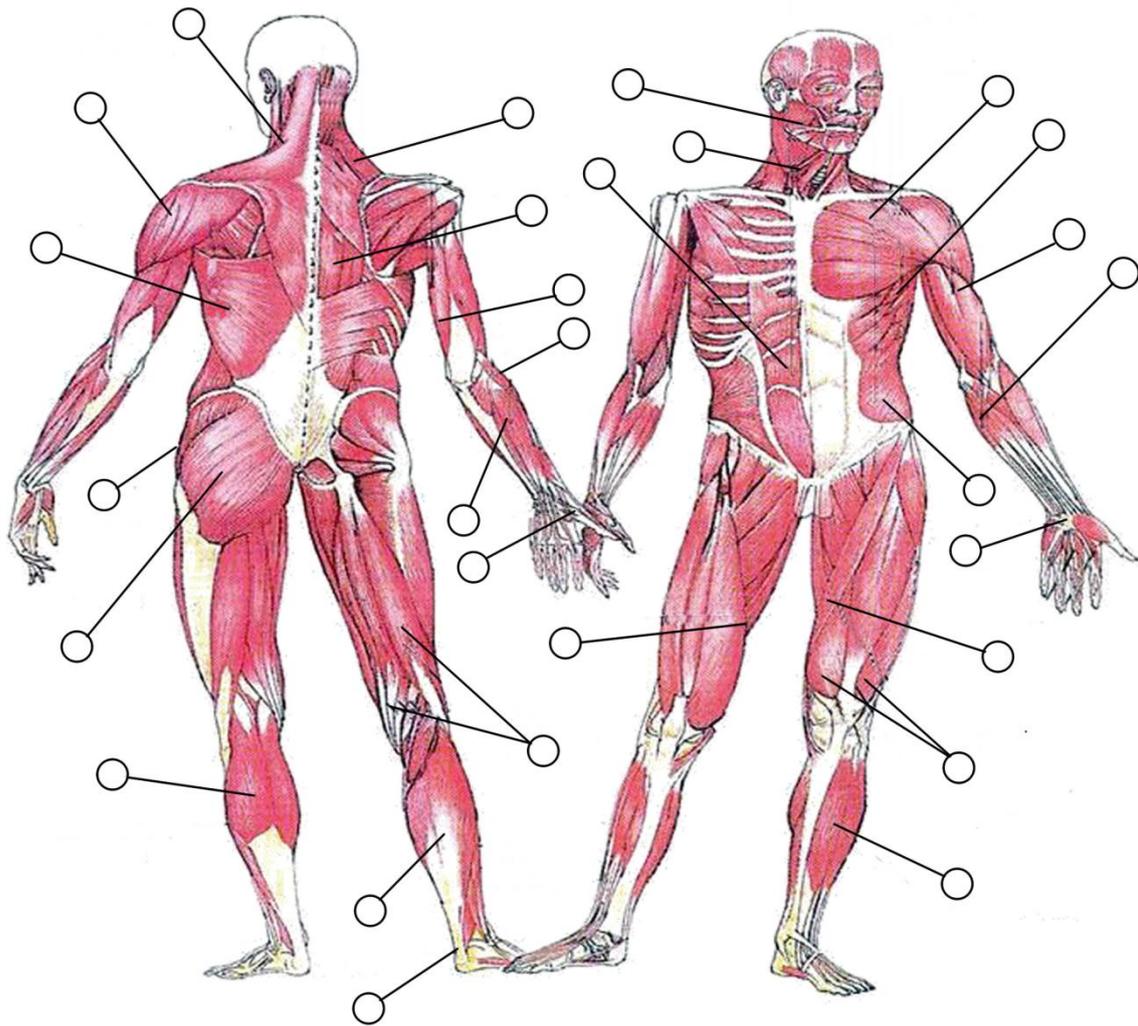


Fonte: Teoria e pratica dell'Ipnosi, Dott. A. Biliardi, Dott. M. Chisotti, Dott. A. M. Scarponi

## **SCHEMA CORPOREO**

Schema corporeo immagine corporea, si intende la coscienza immediata o consapevolezza del nostro corpo, nella sua posizione, nelle condizioni statiche o dinamiche che siano.

E' una immagine di sé completa che implica fattori di ordine neurofisiologico, relazionale e psicodinamico, consentendo all'essere di entrare in relazione con gli altri e con il mondo circostante.



### **METODO DI JACOBSON**

Questa metodologia e' basata sulla percezione del rilassamento seguita da una contrazione o tensione muscolare localizzata.

L'allenamento o l'educazione a questo tipo di percezione permette di arrivare alla realizzazione del rilassamento totale di vari gruppi muscolari , quindi dell'intero corpo.

Con cio' permette di percepire tensioni parassite non volute, dovute a situazioni psichiche negative.

Questa importantissima metodologia di rilassamento permette di percepire le più particolari e localizzate tensioni.

### **PROFILO DELLA PSICOMOTRICITA' NEI BAMBINI.**

La comprensione del compito da svolgere e la coordinazione grezza.

- Dalla fase preparatoria, alla fase delle operazioni specifiche.
  - Pensiero egocentrico.
  - Attenzione limitata.
- Richieste di regole minime e semplici, poca disponibilità nei confronti degli altri.

### **PROBLEMI CHE SI POTREBBERO CREARE DURANTE LO SVOLGIMENTO DI UN CORSO SPORTIVO.**

#### **ESEMPIO DI PROBLEMI:**

#### **PROPOSTA RISOLUTIVA:**

**Vivacità eccessiva :**

- 1) Impostare la lezione sottoforma di Gioco, lasciando pause e libertà.**
- 2) Far rispettare le regole, sempre Sottoforma di gioco.**

**Poca capacità attentiva :**

- 1) Non proporre esercizi troppo lunghi  
Ma dilazionati durante l'ora di  
Lezione.**
- 2) Per non annoiare, proporre esercizi  
Divertenti sottoforma di gioco.**

Importante e' capire in questa fase di apprendimento psicomotorio il linguaggio non verbale, che ha una fondamentale importanza, e tutte le emozioni e gli stati d'animo che il bambino vuol comunicare, le esprime solo con il linguaggio non verbale, e il maestro deve saper riconoscere.

**IL PROCESSO EVOLUTIVO ONTOGENETICO ( BIOLOGICO) DELLA TEORIA DI PIAGET NELLA  
PSICOMOTRICITA' CHE SI SVILUPPA DAI 0 AI 14 ANNI.**

**0 – 3 anni : ( corpo vissuto )** il bambino vive ed esplora attraverso il suo corpo nello spazio ( Piaget definisce uno spazio privo di forme definite e dimensioni).

Il bambino e' incapace di apprezzare e definire distanze, ma può stabilire relazioni di dentro, fuori, intorno, a lato, sotto, sopra.

**3- 6 anni: ( corpo percepito )** e' il periodo in cui prevalgono le strutture sensoriali, le quali giustificano il significato del concetto di corpo percepito, in questo periodo si stacca dal suo egocentrismo in cui il suo corpo era tutto, e grazie allo sviluppo delle capacità sensoriali mette in gioco la capacità di interiorizzare, permettendogli di imitare , che insieme alla percezione del proprio corpo, lo porta ad un raggiungimento di coscienza dell'io,( in questo periodo si lavora molto sulla capacità spazio-temporale), in questo periodo il bambino percepisce correttamente la forma e dimensione degli oggetti, ma non distingue in maniera corretta il volume ed il peso.

**6-14 anni:( corpo rappresentato )** il bambino avrà una visione del mondo decentrata, quindi potrà proiettare sugli oggetti esterni e sugli altri il concetto di destra e sinistra.

In questa importante fase evolutiva molto significativa e' l'accomodamento mentale.

Questa breve presentazione di fase evolutiva del bambino, per capire con esattezza le possibilità espressive, motorie, percettive, e il profilo psicologico emotivo del bambino, permettendo di intervenire nel momento in cui notissimo una carenza psicomotoria, rispettando i tempi biologici del piccolo allievo.

**PSICOMOTRICITA'**

La psicomotricità e' una attività motoria considerata nel suo significato di attività psichica che si manifesta in una esecuzione motoria.

Non e' un sapere specialistico, ne una serie di tecniche riguardanti il corpo, ma una proposta di educazione dell'essere nella sua più completa totalità.

L'unicità della formazione psicofisica trova conferme clamorose in studi sui benefici che può ottenere sull'apprendimento.

L'educazione psicomotoria è la tecnica pedagogica che favorisce lo sviluppo armonico di vari aspetti della personalità dell'individuo, quindi l'autonomia e la relazione dell'io, utilizzando i mezzi dell'educazione fisica allo scopo di normalizzare e migliorare il comportamento motorio del bambino, ed a sviluppare tutti gli aspetti della personalità.

La scoperta del proprio corpo, mette in gioco il rapporto con se stesso, con gli altri ed il mondo esterno.

Educare alla psicomotricità, significa ricercare l'espressivo che risiede dentro di noi, che spesso per condizionamenti esterni, perde la sua originalità ed autenticità, manifestandosi in maniera innaturale, creando così disagi e squilibri.

Prima di affrontare il problema relativo allo sviluppo psicomotorio, è opportuno fare un rapido accenno alle tappe psicomotorie del soggetto.

**LA LEGGE DI EQUILIBRIO DEL PIAGET:** afferma che lo sviluppo del soggetto dipende sia dalla maturazione delle funzioni, dall'ambiente con l'evoluzione dell'individuo nell'assimilazione e nell'accomodamento.

**IL PROCESSO DI ASSIMILAZIONE:** è quel procedimento attraverso il quale il bambino assimila ogni nuovo dato dell'esperienza negli schemi mentali, consentendo all'organismo di ricevere dall'ambiente una quantità di elementi utili al processo evolutivo.

**IL PROCESSO DI ACCOMODAMENTO:** è un processo per cui nuovi dati dell'esperienza, vengono amalgamati in schemi già posseduti, modificando questi ultimi adattandoli a nuovi, permettendo così all'individuo di organizzarsi in rapporto all'ambiente e contemporaneamente di reagire verso l'ambiente stesso.

***Il lavoro proposto è finalizzato a strutturare e consolidare:***

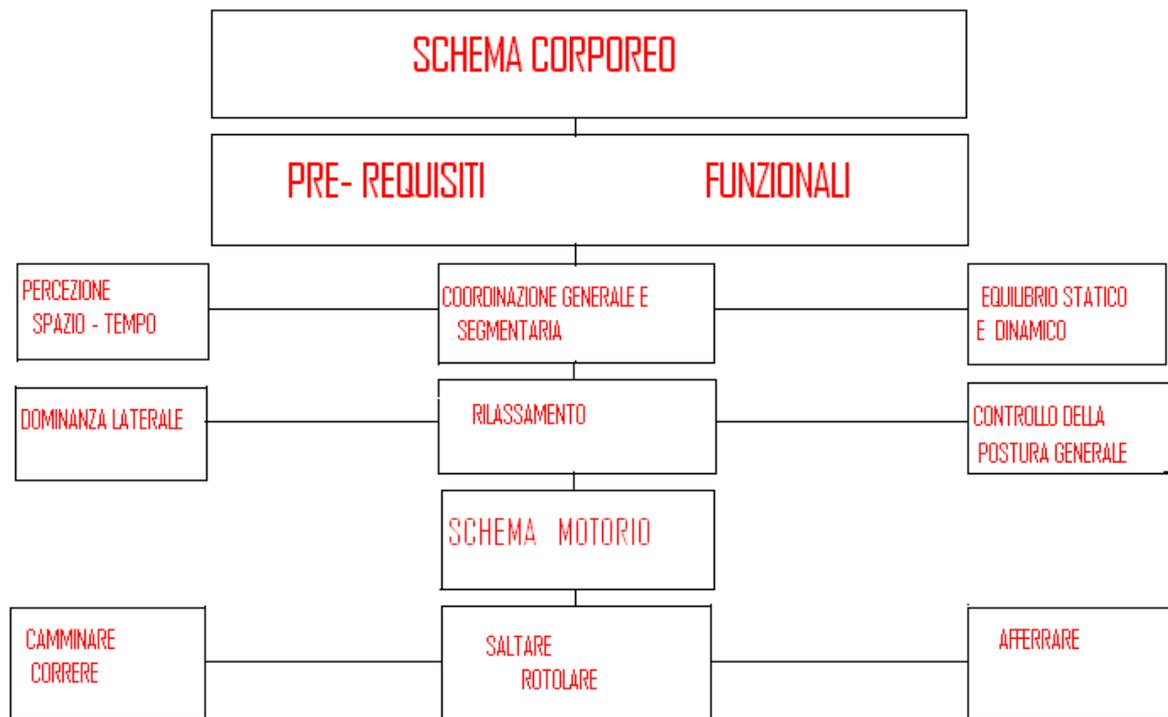
- SCOPERTA DELL'IO.
- RELAZIONE TRA L'IO E IL MONDO ESTERNO.
  - RELAZIONE TRA L'IO E GLI ALTRI.

*Considerando che la psicomotricità ha tre filoni fondamentali:*

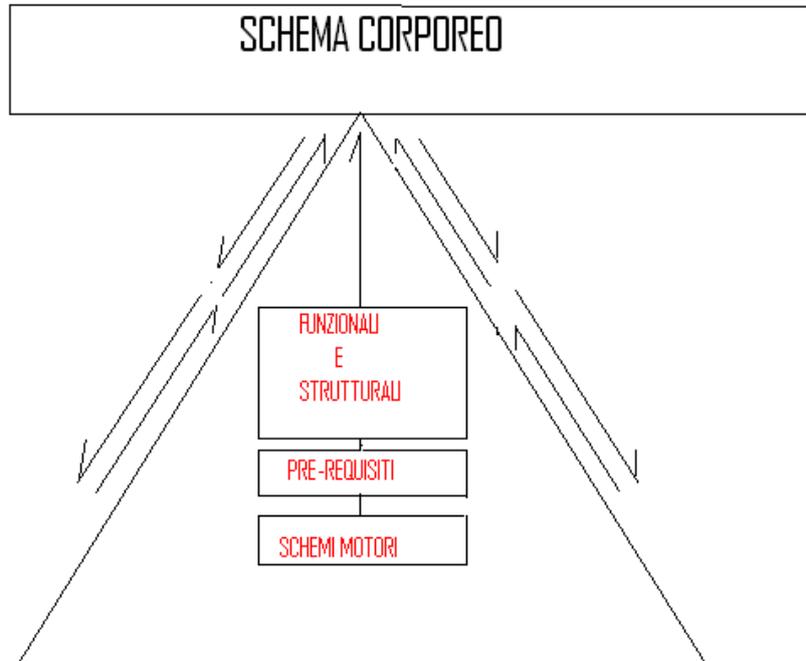
- FILONE EDUCATIVO.
- FILONE RIEDUCATIVO.
- FILONE TERAPEUTICO.

*L'educazione dello schema corporeo si effettua in due livelli:*

- 1) Della percezione e della conoscenza che permettono di percepire le varie parti del corpo, differenziarle e sentirne le funzioni.
- 2) Del controllo di sé, che permette di arrivare all'indipendenza dei movimenti ed alla disponibilità del corpo per l'azione.



**LO SCHEMA CORPOREO E' LA SINTESI INTERFUNZIONALE DEI PREREQUISITI FUNZIONALI E STRUTTURALI E DEI PREREQUISITI FUNZIONALI FRA LORO:**



La strutturazione dello schema corporeo e' una necessit  di adattamento funzionale, costituendo uno schema che segue la tappa dell'evoluzione, mutando continuamente con variazioni e dimensioni corporee e muscolari.

Il bambino si trova spesso di fronte a mutazioni corporee nuove da scoprire, quindi ad uno schema corporeo da modificare e da adattare.

L'acquisizione definitiva di questi importantissimo processo, permette la definizione di una nitida immagine corporea, soltanto quando il corpo con il movimento in generale procura un piacere soddisfacente al bambino.

In caso contrario, cioè, nella situazione in cui il bambino dopo aver acquisito gran parte delle esperienze motorie, non trova piacere esecutivo, si rende necessario operare una ristrutturazione dello schema corporeo per ricomporre in maniera adeguata la struttura deficitaria.

VERIFICA INIZIALE	OBIETTIVI	MEZZI	CONTENUTI	METODO	MATERIALE	VERIFICA FINALE
TEST  OSSERVAZIONE SISTEMATICA	PREREQUISITI FUNZIONALI  SCHEMA CORPOREO	UNITA' DIDATTICHE	ESERCIZI PER OBIETTIVI	STRATEGIE PER INTERVENT.	ATTREZZI PICCOLI E GRANDI	LIVELLO FINALE RAGGIUNTO  USO DEI TEST  OSSERVAZ. SISTEMATIC.

In base a questo test della fig.3 possiamo notare l'abilità e la situazione psicomotoria dell'individuo, e per intervenire se si dovesse rendere necessario.

Definiamo l'apprendimento come sviluppo motorio.

Considerare lo sviluppo e l'apprendimento motorio implica analizzare la costruzione e la modificazione dei programmi motori.

Quindi lo sviluppo della conoscenza fondamentale e' il ruolo che il bambino ha nel promuovere, rallentando o favorendo la sua evoluzione di fronte a nuove esperienze, egli mette in atto processi di organizzazione

che gli consentono di rielaborare informazioni nuove, assimilandole all'interno della sua organizzazione conoscitiva, e' cosi' che tutti li schemi conoscitivi, si modificano, vengono arricchiti per adattarsi sempre meglio a nuove proposte.

Nell'addestramento necessario all'acquisizione di una abilità motoria l'insegnante deve comunicare all'allievo il programma motorio richiesto, di conseguenza l'insegnante sa' che il comportamento motorio e' modificabile attraverso l'interazione del suo allievo con l'ambiente esterno, però spesso se ne dimentica, e si tende a correggere frettolosamente un gesto, ponendo l'attenzione dell'allievo solo verso un pezzo di una sequenza motoria, trascurando il fatto che la correzione potrebbe avvenire in maniera fruttuosa se si curasse di più il sentire, il vedere, il toccare ( le sensazioni del gesto ).

Cambiando o modificando la situazione motoria, si può facilitare l'apprendimento e l'autocorrezione.

Molti insegnanti utilizzano intuitivamente questo sistema inducendo l'allievo a scoprire gli atti motori appropriati, senza ricorrere alla parcellizzazione dei movimenti, favorendo quindi la formazione di una struttura capace di generare abilità e strategie motorie.

L'immagine corporea consente il riconoscimento del movimento non solo del nostro corpo ma di tutti gli strumenti che si utilizzano.

La rappresentazione corporea consente il riconoscimento del movimento non solo del nostro corpo ma di tutti gli strumenti che si utilizzano.

La rappresentazione corporea soprattutto in termini di capacità.

La continua necessità di apprendere nuove sequenze motorie e di modificare la propria immagine corporea coinvolge direttamente il bambino nella costruzione attiva del suo schema corporeo, che può essere conseguentemente definito come un insieme di schemi senso-percettivi-motori.

L'autorappresentazione corporea, e' il risultato della continua rielaborazione attiva delle esperienze motorie, cognitive ed emotive che coinvolgono il bambino.

### **CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI:**

- **CAPACITA' DI APPRENDIMENTO MOTORIO:** e' la capacità di apprendere nuovi movimenti, le ripetizioni continue di gesti/ movimenti consolidano e regolano gli atti motori fino a diventare un'intrinseca capacità.
- **CAPACITA' DI CONTROLLO MOTORIO:** capacità di controllare il movimento in fase esecutiva, rispettando tutti i parametri di svolgimento, spaziali, temporali, ritmici, fino allo svolgimento finale dell'azione prefissata.

- **CAPACITA' DI ADATTAMENTO:** la capacità di modificare l'azione motoria, adattandola o trasformandola senza pregiudicare il risultato finale prefissato.

#### **CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI:**

- **CAPACITA' DI ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE:** capacità di organizzare e coordinare tra loro segmenti corporei, successioni di movimenti o fasi di movimenti, per organizzare un movimento globale finale.
- **CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE:** capacità di eseguire con grande precisione ed economia ,singole fasi del movimento oppure tra esecuzioni di movimenti di varie parti del corpo.
- CAPACITA' DI EQUILIBRIO:** capacità di mantenere il corpo in equilibrio e regolare stabilendo questa capacità anche nel corso di spostamenti.
- **CAPACITA' DI ORIENTAMENTO ( SPAZIO-TEMPORALE):**capacità di regolazione di movimenti del corpo nello spazio e nel tempo in relazione a punti di riferimento definiti.
- CAPACITA' DI RITMO:** Capacità di esprimere ritmo in un azione motoria.

**-CAPACITA' DI REAZIONE:** capacità di eseguire rapide azioni motorie in risposta ad uno stimolo ( visivo-auditivo).

**-CAPACITA' DI TRASFORMAZIONE:** capacità di adattare a trasformare una determinata azione motoria in fase di svolgimento, in base alla variazione della situazione.

**Cito un bellissimo aforisma attribuito al Buddha:**

***“ Semina un pensiero e otterrai un'azione. Semina un'azione e otterrai un'abitudine. Semina un'abitudine e otterrai un comportamento. Semina un comportamento e raccoglierai un destino.”***

## BIBLIOGRAFIA:

Psicologia Olistica: Corso Accademia Opera Dott.ssa Anna Fata

Crescita personale :Corso Accademia Opera Dott.Antonio Sbisà

.Filosofia del ben-essere:Corso Accademia Opera Dott.ssa Maddalena Bisollo,Dott. Luca Nave

Trasformazione Quantistica: Corso Accademia Opera Dott. Gaetano Conforto

.Teoria e pratica dell'Ipnosi: Corso Accademia Opera Dott.A.Biliardi,Dott.M.Chisotti,Dott.A.M.Scarponi

Potere della mente positiva:Corso Accademia Opera Dott. Giorgio Cerquetti

Parte della tesi di Salvatore Rustici del 5° Master in psicologia dello Sport A.I.P.S.

Siti internet: Paradigma Olistico di Enrico Cheli e Nitamo Montecucco.

APPSI Approccio Psicomotorio