

Psicomotricità Funzionale in acqua

Guido Pesci

Argomentare sulla psicomotricità funzionale in acqua significa richiamare ed esporre gli insegnamenti di Jean Le Boulch il quale, nel dare validità alla sua scienza, non ha trascurato di analizzare le esperienze che possono essere realizzate in acqua e l'opportunità che questo elemento offre per una espansione organizzativa corporea e socio-affettiva.

Nell'esporre le esperienze in acqua, Jean Le Boulch era solito richiamare l'attenzione a non dimenticare che l'*habitat dell'homo sapiens* è ricoperto per due terzi di acqua e che oltre alla locomozione su terra deve sapersi muovere e dialogare con l'acqua, come già dimostravano i popoli primitivi, di cui ci narrano i primi esploratori degli oceani. La Peyrouse, esploratore del Pacifico scrive che "uomini e donne nell'acqua parvero come tritoni e nereidi", e Cook d'Entrecasteaux riferisce di aver assistito a Taiti ad una folla di uomini, donne e bambini che "effettuavano meravigliosi esercizi di agilità in seno alle onde per raccogliere nei fondali le palline di vetro che venivano gettate dagli uomini del suo equipaggio". Pure Kolbe nelle descrizioni del suo viaggio in Africa ci informa come gli Ottentotti si muovessero fra onde dei mari in piedi con le mani fuori dell'acqua e apparissero o sparissero come fossero pezzi di sughero. È pure anche conosciuto come i rivieranei del Rio delle Amazzoni fossero abili in acqua e come le madri, stringendo al seno i loro bambini per sfuggire agli spagnoli, si lanciavano temerariamente nel fiume da alti picchi mettendosi in salvo, ed è noto come a seguito di un graduato esercizio per trattenere il respiro, i pescatori di ostriche perlifere e di spugne che si incontrano ancora oggi a Oeylan, all'isola di Ormus, e lungo la costa di Siria e di Cipro, rimangono assai lungamente sott'acqua. Tutti i popoli che abitavano in prossimità dei fiumi, dei mari e degli oceani, hanno dimostrato nella storia come vivessero con piacere e agio le acque e coltivassero l'arte del nuoto. La stessa Sparta, chiusa tra montagne promulgò nel suo Codice di Leggi l'obbligo ai cittadini ed alle giovanette di buttarsi nudi al mattino nelle gelide acque dell'Eurota; in Macedonia nell'isola di Delfo vi erano solenni feste consistenti in esercizi di nuoto eseguiti da giovani ragazzi e ragazze. E, secondo Fournefort, i giovani dell'isola di Samo non potevano maritarsi se non scendevano alla profondità di otto braccia sott'acqua. Anche la Mitologia greca è ricca di Deità e d'immagini rappresentanti il fervore che i Greci ebbero per il mare e per il nuoto, un mare animato di Naiadi, di Ninfe, di Nereidi, di Sirene e di Tritoni, simboleggianti le acque e i flussi, che, se Nettuno re dei mari, è il Nume temuto e riverito, Venere, che sorge dalla spuma dei flutti è l'incarnazione più delicata ed ideale di un sentimento plastico. Nei costumi propri ai Greci, dice Taine "il personaggio ideale ai loro occhi non fu lo spirito pensante o l'anima delicatamente sensibile, ma il corpo nudo, di buona razza, di bel germoglio, ben proporzionato, attivo, perfetto in tutti gli esercizi" (H. Taine, Philosophie de l'Art, Paris, 1885, v.1 p. 99), e le esperienze in acqua erano considerate assai adatte a sviluppare e fortificare il corpo ed abbellirne le forme. E

mentre i Carieni, i Lidi, in genere tutti i loro vicini barbari, avevano vergogna di comparire nudi, questi si spogliavano senza difficoltà dei loro abiti per lottare, correre e nuotare.

Nell'antica Roma, ovunque ed in ogni stagione, i bagni e le terme offrivano ampie opportunità di esercizi corporei in acqua, il bagno, dice Antonio Bianchini, "...aveva cinque parti, un lavatoio freddo (*frigida lavatio*) con vasche divise da una piscina da nuoto detta da Plinio *baptisterium*, il *tepidario*, assegnato a servare le vesti, a tergere dalle membra il sudore e l'acqua, a moderare il calore della persona, il *calidario* detto *assa* o *lacomicum*, cella scaldata da fuoco sotterraneo, la lavatoio caldo (*calida lavatio*), aveva con acqua calda e vasche e piscine" (A. Bianchini, Scritti postumi, tip. Galeati e F., Imola 1884). Oltre alle tante esperienze in acqua il nuoto era considerato così importante che per canzonare un uomo buono a nulla si diceva: *Neque litteras didicit nec natari!* (Non imparò a leggere né a nuotare).

Mentre col Cristianesimo, decadendo ogni specie di esercizio corporeo, decadde anche quello del nuoto e dei giochi in acqua, i popoli del Nord continuarono a fare del nuoto una parte integrale della loro educazione fisica, degli scandinavi ce ne dà prova il legislatore nel *Whahala* (Paradiso), dei germani sappiamo che si tuffavano nudi nelle acque del Reno e del Danubio e così i franchi che si compiacevano di lottare contro correnti rapide, come si legge in Apollinare.

Alla fine dell'800 tutti gli igienisti si sono mostrati favorevoli all'esercizio del nuoto e dell'acquaticità: scuole di nuoto gratuite o a prezzi ridotti si trovano a Londra, Vienna, Bruxelles, Berlino, Basilea, Lipsia, Annover, Amburgo, Karlsruhe e Brema e, il 1884 data la storia dell'igiene a Parigi dove si aprono con una ingente spesa un gran numero di tiepide piscine, poi inaugurate su tutto il territorio nazionale.

Stabilimenti balneari, alimentati di acqua corrente, riscaldata, filtrata, e convenientemente innovata, dove potere, senza preoccuparsi della temperatura, tuffarsi, camminare e dirigersi a proprio talento: rendere il bagno gradevole, farlo desiderare, ed abituarvi tutti e dove, due giorni per settimana, si autorizzavano le Società di Risparmio delle Scuole ad inviarvi gli scolari dei due sessi (P. Christmann, *La Natation et les Bains*, Revoir Illustré, Paris 1871).

In Italia, nonostante l'eredità dei Romani e dei lontani Greci, e le città marinare come Genova, Pisa, Amalfi e Venezia, l'esercizio del nuoto e delle esperienze in acqua non è affatto popolare, seppure si scriva e si pubblicino importanti libri, come *L'uomo galleggiante o sia l'arte del nuoto* di Oronzio de Bernardi, comparso nel secolo XVII, tradotto in tedesco da Friedrich Kreis di Weimar (1797) ed in Castigliano (Madrid 1807), e, nel 1811 Francesco Bruni di Firenze scrisse il libro: *Sui bagni degli antichi e sulla necessità di assumerne la pratica*.

Questi gli esempi a cui si riferiva Jean Le Boulch, richiami che sostanziano le esperienze da lui proposte, da cui trarne vantaggi che potessero offrire oltre allo sviluppo e il rinforzo del corpo e abbellirne le forme, una migliore acquaticità capace di abilitare schemi e immagini di sé.

Principio di tutte le cose

Tanti sono stati i momenti in cui Jean Le Boulch, oltre alle rappresentazioni ed esperienze pratiche, combinava importanti momenti di riflessione sull'energia fecondatrice e generatrice di vita dell'acqua, luogo di nascita di tutto ciò che compone l'Universo e da cui inizia il percorso di trasformazione che conduce ad una nuova nascita. Elemento liquido e dinamico di cui egli sostanzialmente il principio che proprio l'acqua, fonte di ogni forma di vita, portatrice di energie, dovesse concorrere a generare trasformazioni di flusso del divenire. La materia vivente iniziò la sua avventura dall'acqua, essa è la fonte di ogni forma di vita e per l'uomo è la sua formazione iniziale.

Stupiva il Le Boulch, una persona apparentemente pragmatica, quando analizzava credi, tradizioni, miti, leggende e riti legati alle acque, al loro potere di risanare, di purificare e di rigenerare, bere l'acqua di Lourdes o il battesimo (greco *baptein*, immergere, lavare) propri del rito cristiano, l'immergersi nel Gange per gli induisti, il *Mikvah*, l'immergersi nudi in una piscina d'acqua piovana del rito ebraico, le abluzioni prima della preghiera per Ebrei e Musulmani. Oppure acqua in quanto sinonimo di rimedio allo stress, in Giappone i bagni pubblici (*sentoo*) offrono alle persone la possibilità di fuggire dallo stress e giungere alla "vera amicizia", sincera e lontana dalle convenzioni. Non solo, il Le Boulch non si sottrae neppure a ciò che va oltre al significato ovvio e convenzionale dell'acqua per espandersi nei simbolismi, evocazione di fluttuazione dei desideri e dei sentimenti, di vitalità e forza, di benessere ed equilibrio, liberarsi, purificarsi, terapeutica, portatrice di energie segrete. L'espansione teorica e scientifica del Le Boulch nel riferirsi all'acqua e all'acquaticità dimostrava il chiaro intento di evitare ogni possibile banalismo scientifico, arte e poesia, prosa e saggistica sappiamo che non sono sufficienti a tradurre l'importanza e il valore di ciò che dà la vita e mantiene la vita. Certo non aiutano neppure quanti si limitano a dichiarare che l'acqua occupa i 2/3 del nostro spazio naturale nel globo terrestre, o che l'uomo è un acqua-nauta, generato dalle acque del mare di cui trattiene, se adulto, in media, 37 litri, poiché oltre ai valori in quantità fisica e chimica, racchiude in sé i profondi segreti della rigenerazione. Le Boulch stima l'acqua come un liquido prezioso per la possibilità di galleggiamento che offre, per la funzione stimolatrice dei recettori sensoriali, per il grado di tonalità affettiva che può garantire, in sintesi per quel rapporto dialettico così significativo che è vita e che genera vita, e l'uomo che della vita e della natura ne è simbolo.

Un viaggio nel mare amniotico

Per avviare gli allievi alle esperienze di acquaticità Le Boulch, era solito sostare sul suggestivo periodo dell'utero-gestazione, quel periodo di vita intrauterina definito "nipiologico", in cui il bambino ancora non parla e del quale è indispensabile farne una lettura per cogliere da tutti quei linguaggi la grammatica che spiega gran parte della vita umana, in specie i processi consci ed inconsci, derivati da quello psichismo

virtuale che è proprio del bambino durante l'utero-gestazione e l'etero-gestazione, quel dialogo incessante fra trasmissioni di emozionalità positive e negative quale è quello che madre e bambino vivono nel dinamismo della loro unità. L'uomo nel suo vivere intrauterino, una vasca in cui si mostra provetto nuotatore e in cui compie i suoi primi passi, è cullato, galleggia e si lascia stimolare, accarezzare, abbracciare, baciare dalle acque di questo oceano della vita cosmica, esperienze che devono necessariamente continuare anche fuori dall'utero materno.

Dialogo con l'acqua

Attesi i primi giorni utili per la caduta del cordone ombelicale, al soggetto sarà garantito il primo bagno e il primo nuoto extra-uterino. Già nel primo mese, se sostenuto alla testa, garantito da un buon rapporto comunicativo, da un nutrimento affettivo positivo offerto da una persona conosciuta ed accettata, il piccolo, con movimenti spontanei e stile a dorso, mostra piena capacità di galleggiamento. Continuano così le esperienze di acquaticità che saranno sollecitate in un clima di piacere psico-affettivo, premessa per la continuità del dialogo con l'acqua fino a favorire la evoluzione espressivo-cinetica con cui garantire una prevenzione reale. Un ampio spettro preventivo quello dell'acquaticità se, al vivere in acqua, a salvaguardia del potenziale emotivo-affettivo e l'idoneità a ristabilire equilibri psico-fisici, si innestano esperienze che favoriscono la funzione psico-cinetica, l'appercezione senso-cinesico-tattile e una meravigliosa funzione fisio-meccanica. Vissuti esperenziali positivi favoriti dallo psicomotricista funzionale con sollecitazioni a cui il bambino è chiamato a riferire un contemporaneo interesse, sensazioni tattili, messaggi somato-affettivi, informazioni corporee, capaci di creare, assieme ad esperienze fisico-emozionali importanti modificazioni sull'umore e sulla condotta, influenze propulsorie un clima simpatetico. Il contributo tattile e il gioco sinergico fra i muscoli agonistici e antagonisti, procedono in un processo dialogico con lo specialista e con l'acqua, questo corpo avvolgente che offre all'atto respiratorio esperienze armoniche con il movimento, vivere intimamente il dinamismo respiratorio e la cinestesi, fino a rendere il soggetto più consapevole delle risposte del corpo attraverso il corpo, un modo profondo di sentirsi e di continuare questa esperienza di vita con maggiore sicurezza.

Prevenzione e terapia

Vissuti relazionali corporei, promozionali alla vita dell'uomo, quelli che la psicomotricità in acqua può favorire, processi di prevenzione e interventi incisivi di aiuto in favore di soggetti in difficoltà. In molti possono trarre profitto e vantaggio dall'acquaticità, certamente tutti coloro che sono impediti o incapaci di una espressione motoria organizzata, che presentano disturbi motori ipercinetici o difettivi, conseguenza di semplici ritardi maturativi a causa di repressioni evolutive, lesionali e funzionali, in disagio emozionale e relazionale.

La psicomotricità funzionale in acqua è una vera danza fisica, l'acqua contribuisce a facilitare qualsiasi movimento delle parti immerse, conferisce al corpo agilità e

grazia, facilita movimenti arrotondati, armonici, ritmati. La persona trova nella acquaticità effetti stimolatori infiniti, informazioni idonee a favorire e regolare processi cognitivi e riequilibri emotivo-affettivi.

Tali obiettivi potranno essere raggiunti con esperienze personalizzate di psicomotricità funzionale, garantite da gratificazioni intessute del piacere di stare assieme, e che nel piacere psico-sensoriale offrano coscienza del proprio dinamismo ritmico-respiratorio-cinetico, conoscenza di sé, spinte favorevoli ad alimentare fiducia, per un sano sviluppo psico-fisico. Interventi individualizzati che richiedono di osservare i comportamenti di ciascuno, le abilità, l'intensità emozionale, giungere senza ostacoli alla confidenza con l'acqua e viverne il benefico influsso, fino a trovarsi in una dinamica di gruppo e partecipare con forza vitalizzante al dialogo e allo scambio.

In relazione

La percezione di un corpo in acqua offre ampie opportunità visitazionali per meglio vivere i caratteri propriocettivi ed interocettivi. Sono vive le sensazioni di abbandono, di rilassamento, di mobilità tonica con cui poter definire lo sforzo del muoversi, superare la forza di gravità e godere di un cullamento. Ogni sosta ed ogni moto, ambientano in acqua infinite occasioni esperenziali sostenute dai principi della Psicomotricità Funzionale: l'aggiustamento allo spazio, il conoscere e riconoscere lo spazio, muoversi con una sempre più affinata abilità distributiva nel distinguo di movimenti lenti, rapidi, nel rispetto di un ordito temporale sollecitato dalla musica e perciò dal ritmo e dalla melodia. Un tono muscolare che si affina per rispondere ai limiti del nostro equilibrio: senza sostare sulla stabilità dei piedi sul terreno, senza alcun punto di appoggio, in una situazione di disequilibrio, alla ricerca costante di rintracciare stabilità mantenendo una figurazione in posizione in verticale. In un clima di benessere, di accoglienza, testimoni della nostra abilità e duttilità, in seguito potranno essere realizzate esperienze con l'utilizzo di palle di diversa grandezza il cui lancio direzionato aiuta ad affinare l'orientamento visivo, la distribuzione della forza, l'abilità di estimazione.

Esperienze che permettono di riconoscere l'alternanza ritmica, promuovere un potenziamento toracico e un'organizzazione dinamico respiratoria, con il sostegno o meno di ausiliari galleggianti. Sensazioni stimolo che raggiungono ogni parte del corpo e che contribuiscono a tradurre con efficacia la figurazione corporea nella sua globalità.

Aggiustamento e percezione spazio-tempo guidano il nostro dirigersi e ogni coreografia improvvisata o accolta su imitazione come la "foca", il "bradipo", "il palombaro", "la zattera" ed ogni altra rappresentazione che si offre a noi per essere testimoni di ampie trasformazioni organizzative.

Una sostanza, l'acqua, a cui si riconosce la funzione energetico-affettiva, l'essere aiutati a vivere bene se stessi con esperienze per cui il muoversi individualmente, in coppia o in gruppo, e in uno scambio tattile-corporeo e vibratorio, diventa

fondamentale per definire ogni disponibilità alla relazione, ogni scambio di intesa e di sfida fino a proporsi in attività di gioco in squadra in cui si consolida il principio leboulsciano dello sport educativo.

Le esperienze di acquaticità e il gioco in acqua hanno con ciò il privilegio di amplificare effetti esperenziali, di prevenzione e di recupero delle potenzialità proprio come recitano i principi della Psicomotricità Funzionale.