



Brain Gym® per adulti e bambini con bisogni speciali

Building Block Activities di Cecilia Koester BBA

Pinerolo, 20 settembre 2018

Sono un'insegnante di Scuola primaria di 58 anni, ho conosciuto la kinesiologa educativa Monica Martina ad un corso di Brain Gym® per Insegnanti ad aprile 2016.

Michela ci racconta la sua esperienza con la tecnica di Brain Gym® per adulti e bambini con bisogni speciali ideata da Cecilia Koester.



Mi sono iscritta al corso con la mia amica Susy e con altre colleghe sperando di ampliare ed approfondire gli aspetti relazionali all'interno del gruppo classe in particolare per tutte le situazioni che presentano delle criticità.

Ho subito apprezzato la capacità di Monica di creare un gruppo adulto di apprendimento collaborativo (capacità non semplice e non scontata).

Monica è l'insegnante, ma è anche il gruppo, con le sue specificità, particolarità ed individualità, che apprende ed elabora un percorso esperienziale.

Considerata la positiva ricaduta didattica sulle classi, abbiamo richiesto a Monica di proseguire il percorso per completare il corso base di Brain Gym®. Per motivi organizzativi e burocratici abbiamo ripreso i corsi a novembre-dicembre 2017 e marzo 2018.

Dopo il primo corso svoltosi nei mesi di novembre-dicembre, Monica, molto attenta e sensibile, mi ha contattato chiedendomi se fossi stata disponibile a sperimentare una tecnica legata alla kinesiologia educativa, ma particolarmente indicata per i bisogni speciali sia negli adulti che nei bambini. Questo avrebbe potuto integrare e ampliare l'esperienza iniziata con lei, poiché, durante i nostri incontri, si era accorta di alcune mie difficoltà posturali e dinamiche.

Queste difficoltà risalgono ad una decina di anni fa quando, per una patologia inerente la coagulazione del sangue, avevo avuto delle ischemie. Il recupero era stato positivo, ma a livello personale avvertivo delle lacune nella visione, nella stabilità della posizione eretta e nell'equilibrio della camminata. Nulla che impedisse una vita normale, ma una parte di me percepiva il limite e ne soffriva.

Dopo la prima seduta con Monica l'equilibrio della camminata è decisamente migliorato e si è mantenuto nei giorni successivi; anche la sensibilità percettiva (del lato sinistro) è subito migliorata, perdendosi nei giorni successivi, per cui sono stati necessari altri tre incontri per acquisirla stabilmente. In questi incontri abbiamo anche lavorato sul recupero del campo visivo.

La mia consapevolezza sull'equilibrio posturale e dinamico è migliorata. Tutto ciò può sfuggire ad un osservatore esterno, ma la differenza qualitativa per me è davvero fondamentale. Su questo aspetto vorrei sottolineare l'importanza dell'intervento di Monica che, se potesse lavorare in sinergia con gli operatori ospedalieri che intervengono nel recupero post-ischemico potrebbe certamente migliorare la qualità di vita dei pazienti, nonché la loro consapevolezza.

Michela

Monica, kinesiologa educativa, parla del lavoro fatto insieme a Michela dal punto di vista kinesiologico.

Ringrazio infinitamente Michela per questa testimonianza, soprattutto per la grandissima disponibilità nell'accettare questa mia proposta. Tornavo dalla formazione con Cecilia a Nantes e spesso avevo pensato proprio a lei, avendo notato alcune sue difficoltà di movimento durante il corso che avevo tenuto nella sua scuola proprio poco prima di partire per la Francia. Così mi sono permessa di proporle questo esperimento che lei ha accettato con piena fiducia.

Il lavoro che abbiamo fatto insieme si è svolto in quattro incontri per dare il tempo al suo corpo di adattarsi ai cambiamenti, sperimentare le novità e ancorare le trasformazioni. La tecnica che ho proposto è il Brain Gym® per adulti e bambini con bisogni speciali (Building Block Activities) sviluppata da Cecilia Koester e di proprietà della Movement Based Learning Inc. E' un'integrazione del Brain Gym® che pone l'attenzione agli schemi motori evolutivi che possono essere malinformati o danneggiati.

Prima di iniziare i nostri incontri abbiamo osservato la situazione di partenza.

Foto dal corso BBA a Torino in maggio 2018



Erano passati 10 anni dai primi problemi neurologici, ma anche se i movimenti erano buoni, non era presente la percezione tattile nella mano sinistra e sulla zona dell'ombelico. In posizione eretta non era stabile sul piede sinistro. Si sentiva sempre stanca ed era triste per la continua difficoltà di impugnatura con la mano sinistra. Non si sentiva sicura nel guidare per via del ridotto movimento dei suoi occhi.

Amante del Tai Chi continuava a praticarlo con difficoltà di equilibrio.

Gli obiettivi che ci siamo date erano quelli di attivare la percezione sensoriale nella mano sinistra e sul ventre: migliorare la stabilità e l'equilibrio su entrambi i piedi ed espandere il movimento degli occhi e la percezione visiva.

Seguendo la procedura della kinesiologia, a

cinque tappe, scegliamo delle attività (pre-attività) che ci permettano di capire quali sono le situazioni che ci mettono in difficoltà rispetto agli obiettivi. Michela fa quindi una piccola camminata prendendo coscienza dell'equilibrio sui due piedi, tocca differenti superfici, impugna con la mano sinistra un bicchiere, muove gli occhi nelle varie direzioni con attenzione a ciò che percepisce visivamente. Notiamo difficoltà in tutte le dimensioni: Lateralità, Centratura e Focalizzazione.

Utilizziamo il "menu di apprendimento" sia del Brain Gym® (PACE, Attivazione del Braccio, Civetta) che del BBA - Building Block Activities (Irradiazione dall'ombelico, Camminata spinale, Picchiettare il cranio e Attivazione degli occhi). Sono esercizi di bilanciamento nelle tre dimensioni che attivano l'equilibrio sulla linea della partecipazione, della lateralità e della stabilità. Utilizziamo esercizi che riportano la percezione sul centro del corpo, rilassano la muscolatura e attivano il sistema vestibolare. E per finire inseriamo esercizi di attivazione della percezione visiva e della stabilità nello spazio.

Per concludere riprendiamo le attività (ora post-attività) per osservare ed ancorare i cambiamenti.

E osserviamo che ora lei può camminare con stabilità su entrambi i piedi. Finalmente la mano sinistra ha ripreso la percezione tattile e l'impugnatura. Anche la sensibilità sul ventre è tornata a farsi sentire. Gli occhi hanno ampliato la percezione visiva e il movimento anche se non completamente.

La percezione sensoriale nelle mani e sul ventre e la stabilità anche sul piede sinistro cambia completamente il suo quotidiano. Cambia l'umore e la fiducia. Ora può eseguire gli esercizi di Tai Chi con piacere e sicurezza.

Grazie a Michela per l'emozione che traspare dal suo racconto e per la sua curiosità nell'accettare l'esperimento "a scatola chiusa".

Grazie a Cecilia Koester che con estrema semplicità e umiltà trasmette questo suo prezioso lavoro aprendo i cuori alla fiducia nelle trasformazioni.

Monica