



Associazione Sofrologica Caycediana Aquilana

Sede legale : Via XX Settembre, n.15 - 67100 L'AQUILA

Sede operativa: c/o Infomedia Group s.r.l., Piazzale Italtel (Località Boschetto di Pile), n. 3 - 67100 L'AQUILA.

Tel. 0862 310096 Fax 0862 321785

internet: www.sofrologia.it e-mail: asca@sofrologia.it

ONLUS

TRAINING SOFROLOGICO DELLA MEMORIA (T.S.M.) PER LO SVILUPPO DELLA POTENZIALITA' DELL'APPRENDIMENTO

La Sofrologia, nata nell'ambito medico per sviluppare comportamenti positivi, era naturale che trovasse uno sbocco nel campo pedagogico.

Si è cominciato così in alcuni centri, uno dei più importanti è quello di Roma, ad introdurre le metodiche soffrologiche in alcune scuole al fine di migliorare l'apprendimento.

Per ricordare qualcosa un soggetto deve riuscire a fare tre cose: acquisire un'informazione, trattenerla e recuperarla.

A scuola si fa prevalentemente proprio questo: l'insegnante spiega la lezione ed il ragazzo deve acquisire le nozioni, trattenerle e recuperarle.

Ma in pratica le cose non sono così semplici, poiché noi non acquisiamo o ricordiamo informazioni parziali, ma facciamo un processo di elaborazione non ancora comprensibile che ci permette di convertire le esperienze particolari in schemi generali.

Questo, naturalmente, è un processo attivo continuo per cui la conoscenza è sempre sottoposta a continui controlli e rimaneggiamenti da parte del cervello pensante.

Se non sappiamo ancora spiegarci bene i processi di elaborazione della memoria, sappiamo però quali sono i fattori che influenzano positivamente o negativamente l'apprendimento.

Anzitutto occorre che l'insegnante sia preparato e conosca bene i fondamenti della moderna pedagogia in modo da dare il meglio di sé.

Dall'altra parte l'alunno va, mi si passi l'espressione, sintonizzato su una determinata lunghezza d'onda per recepire nel modo migliore l'informazione ed elaborarla in forma critica, cosa indispensabile e necessaria per un processo formativo.

Ebbene, le metodiche soffrologiche si innescano proprio in queste fasi.

Si interviene con le tecniche soffrologiche per creare anzitutto un clima emotivo-affettivo adeguato a motivare l'apprendimento.

È noto, infatti, che un messaggio è tanto più recepito e trattenuto quanto maggiore è la motivazione e la distensione psico-fisica.

Le metodiche e tecniche soffrologiche di base permettono attraverso il rilassamento a livello soffroliminale di:

- *Recuperare energia;*
- *Sviluppare sentimenti di armonia, serenità, sicurezza (importanti per creare un clima emotivo-affettivo adeguato);*
- *Sviluppare la capacità di attenzione;*
- *Sviluppare la capacità di concentrazione;*
- *Sviluppare la capacità di memoria;*
- *Sviluppare la capacità di apprendimento.*

Per esempio il ragazzo che ha appreso ed interiorizzato il Rilassamento Dinamico di Caycedo (RDC) è in grado di autoregolare a scuola, quando è stanco, il suo mondo interno così da migliorare la sua produttività intellettuale ed il suo stato di animo attraverso un processo di autosofronizzazione.

È interessante dal punto di vista pratico esaminare ora la metodica del **Training Sofrologico della Memoria (T.S.M.)**.



Il T.S.M. utilizza gli stessi principi fondamentali che sono alla base della Sofrologia:

- *Rinforzo dello schema corporeo come realtà vissuta;*
- *Principio dell'azione positiva;*
- *Attivazioni intrasofroniche delle strutture fisiologiche della memoria.*

Ha come finalità il potenziamento dell'area cognitiva attraverso l'attivazione delle strutture fisiologiche e circuiti cerebrali mnesici che sono alla base della memoria.

La Sofrologia, per attivare i circuiti psico-biologici della memoria, utilizza i vissuti.

Per primo il vissuto del proprio corpo nel presente, il quale a sua volta stimola ed attiva le esperienze vissute del passato, il tutto a livello sofrroliminale.

Descriviamo ora l'attuazione pratica della metodica.

Sintesi del 1° tempo:

1. *sofronizzazione semplice fino al raggiungimento del livello sofrroliminale;*
2. *tensione e distensione della parte destra del corpo;*
3. *tensione e distensione della parte sinistra del corpo;*
4. *tensione e distensione di tutto il nostro corpo;*
5. *presa di coscienza della corporeità nel presente.*

Sintesi del 2° tempo:

1. *approfondimento del livello sofrroliminale;*
2. *percezione della sensazione sofrrorecuperativa.*

Sintesi del 3° tempo:

1. *sofronizzazione semplice seduti;*
2. *evocazione di un contenuto positivo lontano, intermedio, recente;*
3. *fissazione di un ricordo positivo in ognuna delle tre fasi esistenziali;*
4. *fissazione di un ricordo positivo di una delle nostre fasi della vita;*
5. *associazione di percezioni ambientali, sensoriali ed emotive-affettive insite nel nostro ricordo;*
6. *associazione di elementi cognitivi spazio-temporali, interattivi ed oggettuali legati al ricordo principale;*
7. *ripetizione delle fasi precedenti ad un livello sofrroliminale ai bordi della veglia nella posizione di terzo grado del Rilassamento Dinamico di Caycedo (posizione del fantino che monta a cavallo);*
8. *presentazione dei contenuti attraverso il linguaggio orale o scritto in posizione normale o nella posizione di III grado del RDC.*

Tutto questo lo possiamo trasferire nell'ambito di una scolaresca.

Gli alunni imparano la tecnica di sofronizzazione semplice per permanere a livello sofrroliminale (particolarmente percettivo).

A questo livello di coscienza ascoltano la lezione e la rielaborano dentro di loro attraverso un'analisi (evocazione-fissazione-associazione degli elementi chiave della lezione).

Gli alunni assumono poi la posizione di III grado del RDC ed eseguono la ripetizione orale o scritta (sintesi personale dei contenuti della lezione).

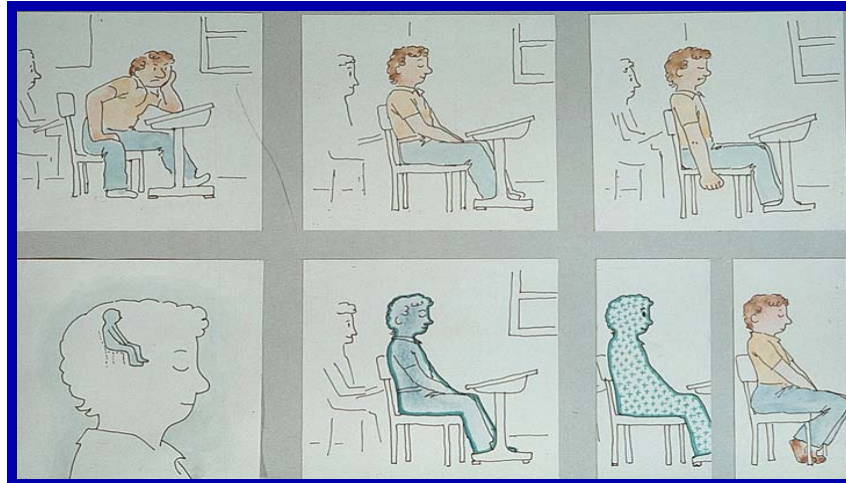
Le esperienze in questo campo sono molto interessanti e dimostrano come, oltre a conquistare una maggiore capacità di produzione intellettuale, l'alunno migliora la percezione di sé, acquisisce una maggiore sicurezza ed autostima e impara a controllare la sua emotività ed i suoi stati di animo.

Questo rinforzo globale della personalità consente all'alunno di stabilire un migliore rapporto interpersonale e socio-affettivo con i compagni e l'insegnante, migliorando così la dinamica di gruppo.

Inoltre la diminuzione o scomparsa delle interferenze emotive, l'instaurarsi di uno stato d'animo positivo, di un'atmosfera affettiva di calma e serenità, in aggiunta al rinforzo delle facoltà e dei processi men-

tali, soprattutto quelli mnesici e di concentrazione, fanno sì che l'apprendimento diventi più rapido e produttivo.

L'applicazione del T.S.M. nello studio si rivela così un metodo di lavoro insostituibile per preparare, evitando l'insorgere di affaticamento da stress, prove d'esame, interrogazioni, lezioni, ecc..



Autoregolazione del mondo interno dell'adolescente stanco e annoiato durante le lezioni scolastiche.