

Estratto dalla Tesi: La Sofrologia nella scuola: ricerca dell'armonia biologica fra il corpo e la mente per potenziare la memoria e l'apprendimento" discussa dalla Dott.ssa Federica Lizzi.

L'idea di presentare un lavoro sulla "Sofrologia caycediana" è nata in me dalla lettura del libro del dott. Antonio Bernardi, primo medico dell'ospedale "San Salvatore" di L'Aquila, "Nuovi orizzonti della medicina: la Sofrologia". La novità dell'argomento ha spinto me e la mia compagna di studi [...] a contattare l'autore del testo con l'intento di verificare la validità delle tecniche soffrologiche illustrate dal medico. Esse consistono nello studio diretto dei fenomeni armonici di un individuo, quelli cioè che sono l'espressione del benessere e dell'armonia fisica e mentale; non si tratta più di esaminare dei fenomeni patologici, il che non rientrerebbe neppure nei nostri compiti, quanto piuttosto di rivolgere l'attenzione all'acquisizione di una nuova dimensione di coscienza positiva ed equilibrata realizzata in ogni soggetto attraverso la parola, la musica e il tono di voce calmo e suadente.

Stupite per i risultati ottenuti durante le fasi di rilassamento da noi sperimentate, ne abbiamo discusso con il professor [...], docente di Pedagogia dell'Università degli studi di L'Aquila, che ci [...] ha pertanto proposto di analizzare due aspetti distinti dello stesso tema:

- la Sofrologia applicata nel campo pedagogico e cioè all'apprendimento, alla disciplina e allo sport nella scuola;
- la Sofrologia applicata alla psicologia e cioè come training autogeno, tecnica di preparazione ad eventi impegnativi, come liberazione dal vizio del fumo, preparazione al parto.

Per poterne sapere di più, abbiamo contattato [...] esperti soffrologi, i quali ci sono stati di grande aiuto nella sperimentazione delle tecniche nella classe III B della scuola media "Giovanni Pascoli" di L'Aquila. Inoltre, sperando di reperire altro materiale utile per l'elaborazione della mia tesi, mi sono iscritta ad una mail-list di psicologia. Navigando su Internet, sono venuta a conoscenza dell'esistenza di molti centri soffrologici in Spagna, Francia ed America Latina, mentre, a causa delle recente nascita

del movimento sofrologico, questi sono pochissimi in Italia. In tali scuole il training sofrologico viene applicato nell'ambito medico, sociale, psicologico e pedagogico; da queste interrelazioni Sofrologia-scienze umane hanno avuto origine le specializzazioni sofrologiche (fig.1):

1. *Medicina Sofrologica*: ha obiettivi preventivi e terapeutici che riguardano la prevenzione e la terapia delle alterazioni della coscienza.
2. *Sofrologia Sociologica*: fornisce metodi di allenamento collettivo finalizzati alla sofroprofilassi a livello sociale.
3. *Psicologia Sofrologica*: fornisce metodi e mezzi per la prevenzione e la terapia delle problematiche psicologiche e psicosomatiche.
4. *Pedagogia Sofrologica*: si profila come una nuova scienza che indica i metodi ed i mezzi operativi per raggiungere obiettivi educativi e didattici.

Proprio di tali tecniche legate alla pedagogia mi occuperò in questa tesi volendo mostrare che spesso è più facile indurre i fanciulli a raggiungere l'equilibrio psico-fisico con il convincimento attraverso parole suadenti che applicando punizioni severe che spesso generano nello studente non il convincimento ma una sorda ribellione.

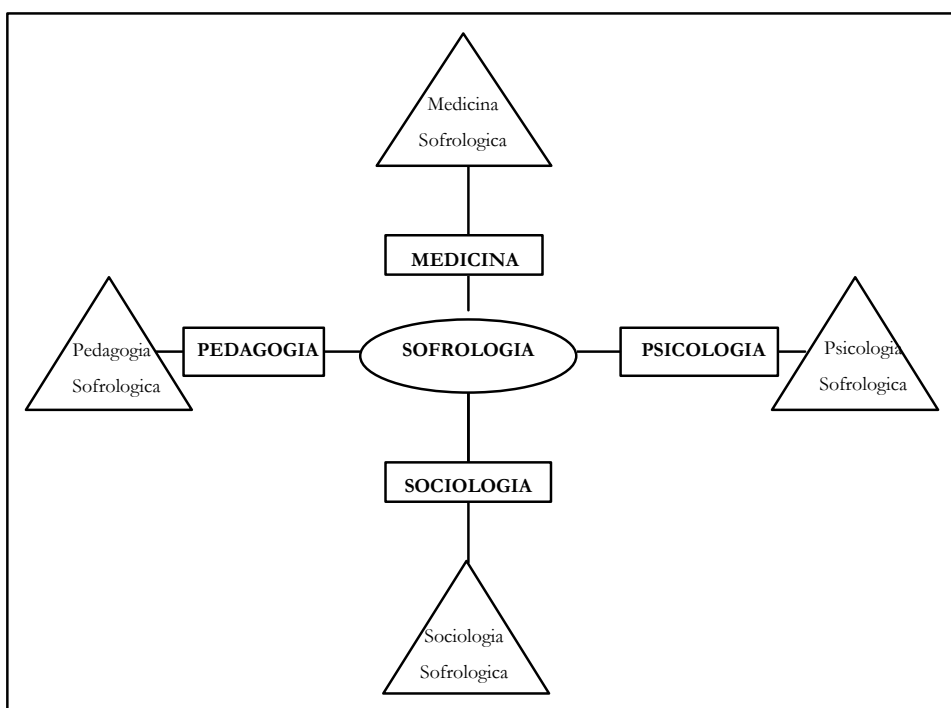


Figura 1 Interrelazione fra Sofrologia e scienze umane.

Dalla Grecia antica, culla dell'educazione e della civiltà occidentale, viene fino a noi il termine "Sofrologia" che significa assennatezza, prudenza e mente sana, ottenute quest'ultime con l'azione del linguaggio sullo spirito.

L'insegnante dovrà, per prima cosa, essere lei stessa persona equilibrata e di buon senso, disporre di una voce tranquilla ed in grado di convincere gli alunni non solo ad un apprendimento valido ed efficace, ma anche di ricondurli ad una vera armonia dello spirito. L'equilibrio ed il benessere che il fanciullo riuscirà a raggiungere nel corso di studi [...] ma saranno la risultante di un adeguato sviluppo ed integrazione di ogni dimensione della persona umana, tanto fisica che psico e socio-affettiva.

Nel primo capitolo del presente lavoro, verrà esposta la storia della Sofrologia con una disamina dei punti forza contenuti nelle tecniche di Alfonso Caycedo¹ comprese le varie fasi di rilassamento nelle quali si può far affiorare nei fanciulli, in modo positivo, le facoltà intellettive, emozionali-affettive, psicomotorie e socio-collaborative così da far nascere in essi un equilibrio interiore che permetta loro di vivere serenamente e in modo attivo e proficuo.

Nel secondo capitolo analizzerò le applicazioni delle metodiche soffrologiche alla pedagogia per migliorare l'apprendimento e ridestare il senso della corporeità attraverso lo sport nell'attuazione di una nuova disciplina basata sul convincimento e sull'auto-liberazione.

Nel terzo capitolo esporrò alcuni esempi di tecniche realizzate nel corso delle nostre esperienze fatte nella scuola media di L'Aquila, tecniche basate sulla comunicazione verbale volte a facilitare azioni di attivazione e di contenimento sia in senso comportamentale che affettivo.

[...] qualsiasi tecnica può essere valida in una scuola, purché miri incondizionatamente al rispetto della personalità dell'individuo ed al rinforzo globale della sua unità psico-

¹ Prof. Dott. Alfonso Caycedo medico neuropsichiatra colombiano, psicanalista, ipnologo, fondatore della Sofrologia, presidente della F.M.S., rettore della Facoltà di Sofrologia.

somatica, che si realizza, a mio parere, attraverso il conseguimento di obiettivi specifici inerenti alle aree cognitive, emotivo-affettive, psico-motorie e sociali.