

“Studenti a caccia di sovrumani silenzi e profondissima quiete”

Un impolverato volume di Giacomo Leopardi che si apre ... Una mappa del tesoro celata nella poesia “L’Infinito” ... E la palestra scolastica si trasforma ne “l’ermo colle” dove trovare quei “sovrumani silenzi e profondissima quiete” tanto sospirati dai giovani che devono affrontare l’Esame di Maturità o un’importante competizione sportiva.

1. L’adrenalina dello studente

“Il maestro sottopose un allievo a tre prove di tiro con l’arco: Lo invitò a centrare un bersaglio ponendo come premio una monetina di nessun valore. La mano del giovane era ben salda; la freccia raggiunse la meta. Mise come premio una luccicante moneta d’oro. La mano dell’allievo cominciò a sudare; l’obiettivo venne solo sfiorato. Pose come premio una borsa di monete d’oro. La mano del giovane tremò vistosamente, la sua vista si annebbiò. La freccia ... finì fuori bersaglio!”

Da un’antica leggenda orientale

Dover superare l’Esame di Stato, aspirando ad una brillante valutazione o solo alla promozione, può rivelarsi fonte di stress per gli studenti che frequentano l’ultimo anno delle scuole superiori. Specie quando un ‘pensiero parassita’ come “ ... e se mi chiedono proprio quell’argomento?”, “ ... e se mi blocca e non ricordo più niente?”, “ ... e se finisco per essere bocciato?”, si insinua nella mente di un soggetto particolarmente suggestionabile. Di fronte alla commissione d’esame al gran completo si scatena nel candidato una vera e propria tempesta chimico-umorale. Il soggetto:

- si sente svuotato di energie (astenia);
- il suo cuore batte all’impazzata (tachicardia);
- il sudore scende copioso dalla fronte ;

Ci sono studenti che vivono costantemente sotto tensione, non solo in classe o durante lo studio, ma anche nelle pause, con gli amici, persino durante il sonno. Essi non sono più capaci di sbarazzarsi delle tensioni residue, che poi somatizzano o alimentano gli stati di ansia ...

2. Dallo Yoga al Training Autogeno

Alla fine degli anni ’70 il “Centro Carl Gustav Jung” di Riccione ha avviato una ricerca sulle metodiche di rilassamento utilizzate nella scuola e nello sport. Antichi saggi orientali, nel corso dei millenni, ci hanno tramandato lo yoga, disciplina permeata di concetti medico-filosofici ed etico-spirituali. I suoi benefici effetti sono testimoniati dai praticanti ed evidenziati in numerosi studi di carattere scientifico. In particolare si è dimostrato come certe asanas (posture) hanno il potere di influire terapeutamente su determinati organi e funzioni. Attraverso la costante applicazione di questa metodica sono state realizzate fantastiche imprese, vedi ad esempio il record mondiale di digiuno del prof. **Eriberto Hlawathy Delfo** (Trieste 1904 – Cattolica 1981) che rimase in una cassa di vetro sigillata da un notaio per 61 giorni; il record mondiale di immersione in apnea di **Jacques Mayol** (Shanghai 1927 – Isola

d'Elba 2001) soprannominato l'uomo delfino, sceso a 105 metri di profondità.

Di grande interesse lo "Yoga-Nidra": la concentrazione dell'allievo viene spostata da un punto all'altro del corpo secondo un particolare percorso, quindi sulle sensazioni inerenti il respiro, i suoni esterni ed interni; vengono inoltre effettuate particolari visualizzazioni mistico-religiose legate a simboli quali un 'santo', un 'fior di loto', una fiammella ...

Così come veniva praticato in occidente, lo Yoga è stato soggetto alle critiche da parte della psicologia e delle religioni tradizionali. Lo stesso Carl Gustav Jung aveva sostenuto che:

"In Occidente, lo sviluppo spirituale ha seguito vie del tutto diverse da quelle dell'Oriente, preparando un terreno oltremodo sfavorevole alla pratica dello Yoga ... occorre anzitutto una profonda comprensione della natura umana, che non si conquista opprimendola e dominando e meno ancora imitando metodi sorti in condizioni psicologiche del tutto diverse rispetto a quelle europee. L'Occidente produrrà nel corso dei secoli il suo proprio yoga. "

Per non provocare il rigetto di una cultura che, pur di tutto rispetto, è troppo diversa dalla nostra dobbiamo rinunciare a qualsiasi forma di yoga spirituale; rinunciamo altresì ad una terminologia metafisica tipo 'illuminazione interiore', 'corpo astrale', 'chakras', 'mente universale'.

Proprio per la distanza culturale tra il mondo orientale e quello occidentale dall'Hatha-Yoga abbiamo tratto la coscienza del respiro profondo, calmo e regolare.

Il Centro C. G. Jung ha preso in esame il 'Training Autogeno' di Schultz, la cui importanza è fuori discussione, anche se in ambito scolastico ha dimostrato i suoi limiti: può essere appreso solo da 'persone mature', necessita della costante presenza di uno psicoterapeuta, da parte del soggetto è indispensabile grande concentrazione e continuità di esecuzione.

3. Meditazione nell'arte e nella letteratura

"Bisognerebbe introdurre, nelle scuole, lezioni di silenzio, lezioni di immobilità attiva, lezioni di ascolto. Ascolto del silenzio e ascolto dell'altro. Bisognerebbe, insomma, iniziare a impostare un discorso sull'educazione emozionale e sullo sviluppo armonico dell'interiorità ..."

Susanna Tamaro

Con il romanzo "Il piacere" **Gabriele d'Annunzio** (Pescara 1863 - Gardone 1938) inaugura la sua prosa introspettiva:

"Il giovine, disteso all'ombra o addossato a un tronco o seduto su una pietra, credeva sentire in sé medesimo scorrere il fiume del tempo; con una specie di tranquillità catalettica, credeva sentir vivere nel suo petto l'intero mondo; con una specie di religiosa ebrietà, credeva posseder l'infinito ..."

Durante il suo soggiorno al 'Vittoriale' il Poeta si ritira a meditare nella 'Stanza del Lebbroso', detta anche 'Stanza dei puri sogni':

“Ho il bisogno irrinunciabile d’essere solo e di studiare me stesso. Mi basta rimaner disteso, coi pugni chiusi, nel silenzio, ad ascoltare il battito del mio essere profondo.”

Rivela lo scrittore Attilio Mazza: *“L’urgenza della propria intimità spirituale diventò ancora più viva negli ultimi tempi della vita in cui ribadì il bisogno di rimanere indicibilmente solo, profondamente solo, assolutamente solo. Tale esigenza non fu del resto una novità. L’aveva descritta, infatti, anche nei pensieri segreti e nei testi letterari: ‘Di meditazione in meditazione, di sogno in sogno, assaporo divinamente la mia stessa solitudine. sono beato di sentirmi solo, di essere solo. come ridoventa viva e fresca nel mio profondo l’antica sentenza degli asceti ‘Solitudo sola beatitudo’! veramente fioriscono le solitudini [...] Sono solo. sono al colmo del mio digiuno rituale ”*

In un capitolo del romanzo storico “Spadò il danzatore nudo” viene ricostruito l’incontro, avvenuto nei giardini del ‘Vittoriale’ fra Gabriele d’Annunzio ed il giovanissimo decoratore **Alberto Spadolini** (Ancona 1907 - Parigi 1972).

Afferma D’Annunzio: *“E’ mia intenzione realizzare una Scuola per artisti, scienziati, mistici ed esoterici, una scuola per uomini eletti dal corpo perfettissimo, capaci di dominare gli elementi e di influenzare l’intero universo. A questi allievi io voglio insegnare quanto è nobile la volontà di potenza su se stessi, e quanto è ignobile la volontà di dominio sugli altri; dovranno raggiungere un armonico equilibrio tra corpo e spirito, praticare pittura, poesia, musica, danza, e soprattutto l’ascolto del loro essere più profondo, alla ricerca della libertà silenziosa.”*

Venti anni dopo un giornalista francese riferisce che Spadolini, diventato nel frattempo coreografo e danzatore di fama mondiale, **“Crea le sue danze in poltrona”**:

Per preparare il suo prossimo recital, non è mai uscito di casa per delle settimane. I suoi attrezzi da lavoro sono una poltrona o un divano, un grammofo, dei dischi e delle partiture. Instancabilmente, egli ascolta la ‘Fuga in re minore’ di Bach, la ‘Danza del Fuoco’ di Manuel de Falla o il ‘Minuetto’ di Lulli. E sulla partitura musicale che egli studia a fondo, poco a poco disegna la sua futura interpretazione coreografica. Non fa un gesto finché non è completamente impregnato dell’opera.”

Gli amici ricordano Spadolini, danzatore prediletto da Max Jacob e Paul Valery, seduto ad occhi chiusi, mentre si allena a far affiorare dal proprio inconscio particolari visioni che dipingerà sulla tela, versi poetici che scriverà su di un foglio di carta, nuove coreografie che rappresenterà nel corso dei suoi spettacoli di danza. Riferisce Jean-François Crance:

“Non ha mai studiato danza ma si lancia improvvisamente colpito da non si sa che cosa, per eseguire una scena meglio di chiunque altro. Crea composizioni pittoriche strane e sontuose dopo lunghe meditazioni in una poltrona e allo stesso tempo la sua mente viaggia verso le sue coreografie ... tutto sembra conferirgli un’aurea magica”.

In una serie di interviste concesse nel dopoguerra, Spadolini confessa la sua venerazione nei confronti di **Giacomo Leopardi** (Recanati 1798 – Napoli 1837) e “L’Infinito”. E’ all’interno di questa poesia che si cela la ‘mappa’ che conduce all’interiorità.

4. La mappa del tesoro

- La palestra scolastica diventa l'*ermo colle*, luogo solitario dove gli studenti scoprono il silenzio;
- la *siepe* è innalzata chiudendo gli occhi;
- '*sedendo*' è la comoda posizione assunta dal corpo. Proponiamo agli studenti la posizione del 'Cocchiere' di Schulz, ossia seduti su di uno sgabello; la maggioranza predilige quella più confortevole in decubito supino sul tappetino;
- '*... e mirando*' gli allievi, sempre con gli occhi chiusi, sono invitati ad osservare con attenzione il proprio corpo, a prendere coscienza del respiro ritmico, profondo e regolare, a rilassare tutto il corpo ...
- '*... sovrumani silenzi e profondissima quiete*' si possono raggiungere grazie al quotidiano utilizzo dell'Autodistensione e di particolari immagini mentali che promuovono calma e serenità.

5. Come si effettua l'Autodistensione

Per una migliore esecuzione si tenga presente quanto segue:

- a) prima di entrare in palestra accantoniamo ogni preoccupazione per dedicare un po' di tempo solo a noi stessi.
- b) Fattori ambientali: poca luce, assenza di rumori, temperatura moderata (dai 16 ai 18 gradi).
- c) L'abbigliamento deve consentire la più completa libertà di movimento, non deve essere troppo attillato né così pesante da provocare sudorazione.
- d) Se scegliamo la posizione in decubito supino sul tappetino, mettiamoci comodi, completamente distesi, occhi chiusi, braccia abbandonate lungo i fianchi, piedi leggermente divaricati.

Se utilizziamo la posizione del 'cocchiere' (seduti su di uno sgabello o sulla sedia) dovremo tenere il mento appoggiato sul petto, le gambe leggermente divaricate, avanbraccia sulle cosce. In ogni caso la posizione del corpo deve essere comoda e rilassata.

- e) Al fine di non creare dipendenza dalla voce dell'insegnante, la "Tecnica di Autodistensione" sarà appresa nel corso di 5 – 6 lezioni.

6. Tecnica di Autodistensione

Abbiamo paragonato l'Autodistensione alla scalata di un colle. In basso è il mare tempestoso, simbolo della tensione e, in alto, la vetta, cioè il relax, alla cui conquista si giungerà in cinque tappe. Ogni tappa è stata segnata con un picchetto, contenente la frase che agirà su di noi come un riflesso condizionato.

6.1 – Respirazione

La respirazione è la prima funzione a subire alterazioni sia che si stia correndo sia che ci si trovi di fronte ad un'emozione di una certa intensità. Un ritmo respiratorio profondo, calmo e regolare è sinonimo di rilassamento, mentre una respirazione superficiale ed affannosa è indice di ansia e paura. Ne consegue che respirare ritmicamente e profondamente è un ottimo farmaco calmante.

Scegliamo uno dei seguenti esercizi:

- portiamo la nostra attenzione sulle narici ed in particolare sull'aria fresca che entra, e su quella calda che fuoriesce;
- volgiamo la nostra consapevolezza sull'addome che si solleva durante l'inspirazione e che si abbassa durante l'espiazione (non dimentichiamo che la respirazione profonda, calma e regolare costituisce un meraviglioso massaggio degli organi interni);
- dirigiamo la nostra coscienza su tutto l'atto respiratorio che coinvolge addome, torace, spalle, narici ...

Al termine ripetiamo mentalmente la frase: *"Il mio respiro è profondo, calmo e regolare!"*

6.2 – Rilassamento muscolare

La tensione produce contrazione muscolare che equivale ad uno sperpero d'energia. Infatti l'esercizio del 'pugno chiuso', protratto per alcuni minuti, può provocare dolorosi crampi alla mano. Questo ci dimostra come la contrazione dei muscoli riesca, in breve tempo, a stremare l'organismo. In questa fase gli allievi sono invitati a rilassare il proprio corpo. Senza alcun movimento essi operano una completa distensione muscolare iniziando dalle dita del piede destro ... pianta del piede ... dorso del piede ... polpaccio ... coscia della gamba destra ... gluteo; ... poi è la volta della gamba sinistra ... piede ... polpaccio ... coscia ... gluteo ... Si distendono gli arti superiori ... dita della mano destra ... palmo della mano ... avambraccio ... tutto il braccio fino alla spalla; segue il braccio sinistro. Si rilassano i muscoli dell'addome ... del petto ... del collo; la zona dei reni, delle scapole, fino alla nuca; infine i muscoli del viso ... fronte ... guance ... bocca. Per alcuni secondi, assaporiamo il rilassamento di tutto il corpo ... e ripetiamo mentalmente la frase: *"Il mio corpo è completamente rilassato!"*

6.3 - Plesso solare

Il plesso solare viene definito 'cervello addominale' o 'sede fisica delle emozioni' proprio perché la tensione emotiva lo fa contrarre favorendo l'insorgere di ulcere gastriche, coliti e diabete. Esso è un intreccio di nervi simpatici e gangli nervosi situati dietro la bocca dello stomaco e controlla i principali organi interni. In questa fase poniamo una mano sulla zona epigastrica ... Possiamo visualizzare il plesso solare come un fiore che sboccia: ad ogni petalo corrisponde stomaco, intestino, fegato, reni ... Grazie al calore della mano tutti gli organi interni saranno beneficamente rilassati. Al termine ripetiamo mentalmente la frase: *"Il mio plesso solare è disteso!"*

6.4 - Rilassamento del viso e il sorriso

Rilassiamo approfonditamente i muscoli del volto, dalla fronte alle guance, al collo ... Soffermiamoci qualche istante sui muscoli intorno agli occhi ... Infine richiamiamo alla mente una piacevole immagine, che ci ricordi un momento felice e che rallegri il nostro cuore: un'isola tropicale con le alte palme proiettate sull'azzurro del mare, o un bosco attraversato da un limpido ruscello, oppure un paesaggio di campagna sotto il sole ... Entriamo nello scenario prescelto come se in quell'istante fossimo realmente presenti. Rievochiamo i suoni, i colori, le sensazioni più gradevoli Infine sorridiamo ... e ripetiamo mentalmente la frase: *"Il mio viso è sereno e disteso!"*

6.5 - Conquista della distensione

Percepriamo il completo rilassamento muscolare associato alla calma della mente. Prendiamo coscienza del corpo abbandonato e della mente sgombra da ogni pensiero. In questo istante ripetiamo mentalmente la frase: *"Io sono completamente calmo e rilassato!"*

Restiamo immobili ad assaporare la sensazione di rilassamento ottenuto... e prima di aprire gli occhi contiamo mentalmente fino al numero 10. Al termine portiamo le braccia distese dietro la testa e stiriamo delicatamente tutto il corpo dalle mani fino ai piedi ...

7. Effetti dell'Autodistensione

L'Autodistensione si è rivelata di grande aiuto per gli studenti più tesi ed ansiosi nel corso di interrogazioni ed esami; sviluppa la creatività utilizzabile per trovare la soluzione ad un lavoro che prevede fantasia, un lavoro artistico, un compito di matematica che comporta un'apertura mentale o per svolgere più liberamente il testo di italiano. In educazione fisica migliora l'armonia del gesto sportivo che diviene più sciolto grazie all'equilibrata tonicità muscolare. Fra i benefici che l'Autodistensione può apportare al singolo individuo, lo specialista in cardiologia e scienze dell'alimentazione dr. Giorgio Gatti elenca:

" ... fa risparmiare energie, permette un più celere recupero della fatica muscolare e nervosa, migliora le funzioni automatiche (attività respiratoria, cardiocircolatoria, digestiva, intestinale; difesa dalle aggressioni di natura infettiva o tumorale), consente una più sincera conoscenza di sé e permette in tal modo che la vita di relazione abbia minori componenti di difesa; facilita quindi una più rapida realizzazione dell'io, sia nella comunicazione di coppia, che in quella sociale; il dolore afinalistico presenta una soglia più elevata ed un'intensità più ridotta: una persona serena, psicologicamente distesa, più raramente avverte i dolori artrosici o quelli da discinesie viscerali o circolatorie; cioè l'elevato tasso di endorfine ed encefaline rende più sommessi i fastidi di una artrosi, o di una cefalea vasomotoria, o di una discinesia biliare."

Marco Travaglini