

PRESENTAZIONE DELLA CONFERENZA

“NON LASCIARTI SCHIACCIARE DALLA GRAVITÀ”

È una conferenza scritta dopo aver osservato settimane dopo settimane, nel primo anno di età, lo sviluppo evolutivo di Bianca, la mia nipotina.

Ho visto, sin dai primi mesi di vita, come esplorava gioiosamente lo spazio in cui si muoveva, rimanendo incantata, perché giorno dopo giorno aumentava la sua curiosità esplorativa e il suo corpo diventava pieno di grazia ed esprimeva armonia.

Era sorprendente la variabilità dei movimenti e l'ordine sequenziale con il quale li eseguiva e diventavano sempre più complessi se veniva lasciata sul suolo.

Ho pensato che la natura ci ha fatto un grande dono regalandoci un corredo genetico selezionato nel tempo, atto a sviluppare una struttura neuromuscolare e scheletrica che si potenzia e si sviluppa pienamente, se il bambino vive a contatto con il pavimento, se esplora lo spazio circostante, sviluppando tutte le tappe evolutive che lo guideranno alla stazione eretta, attraverso la scoperta e non per compiacere la richiesta dei grandi.

Se un bambino perde il gusto di vivere sul suolo, viene parcheggiato nei box, messo sui girelli, l'armonia e l'integrazione dei movimenti corporei raffinati, è compromessa, perché i nuclei della base del cervello non maturano.

Se non gattona su mani e piedi, con schema motorio contro-laterale, che integra i due emisferi cerebrali, il bambino avrà dei problemi nel processo sensoriale che influirà nella capacità di scrittura e lettura.

Deviazioni posturali, posizioni scorrette del corpo, cifosi, lordosi, un'anca più alta dell'altra, sono tipiche conseguenze in soggetti che non hanno strisciato e gattonato sul pavimento.

Osservare Bianca, il suo compiacersi nel fare i movimenti consecutivi, mi ha riempito di gioia, la sua velocità nell'apprendere, che le permettevano di sviluppare tutte le tappe evolutive che il bambino deve compiere; garanzia di stabilità, di equilibrio nella vita adulta.

La gioia che ho provato la possono vivere tutti i genitori se imparano a lasciare i loro figli sul pavimento ed iniziano a vivere alcuni attimi con loro in questo modo daranno l'opportunità ai loro piccoli di sviluppare i percorsi ereditati e potranno imparare dai loro figli i movimenti dimenticati, ma utili nella vita, che assicurano una buona salute e un ottimo rapporto fra genitori e figli.

La copertina della conferenza “La contadina con il fascio d'erba” è un dipinto di Tommaso Molinari pittore romagnolo di Santarcangelo di Romagna

La giovane, porta sorridente un fascio d'erba sulle spalle, esprime pienamente il mio pensiero: se un corpo non perde l'allineamento naturale può sostenere pesi con facilità come fanno attualmente le donne Nigeriane che trasportano secchi d'acqua sulla testa per lunghi percorsi percorrendo a piedi distanze anche di 10 km.

I grafici sullo sviluppo motorio del bambino sono tratti dal libro “*Neonati e felici in movimento*” di Beverly Stokes, Macro Edizioni.

Le immagini sulle varie posture sono tratte dal libro “*Colonna vertebrale senza età*” di Kathleen Porter - Macro Edizioni, i disegni sono di Marilena Censi ed esprimono pienamente il mio pensiero.

Rendo pubblica questa ricerca perché ritengo che molti problemi che hanno i bambini, sono la conseguenza di uno sviluppo evolutivo incompleto, vissuto nella prima infanzia, per mancanza di una adeguata informazione negli adulti.

Quindi, non dobbiamo stupirci se questa società è in crisi, se non c'è lavoro e i giovani non hanno un futuro, se i politici non ci rappresentano più. Ed è il risultato conseguente ad un degrado sociale.

Perché l'uomo ha smarrito i valori che gli sono stati trasmessi di generazione in generazione, ma soprattutto ha perso la conoscenza di sé e la ricerca esplorativa per conoscere il suo corpo, aggrappandosi a fini che possono appagare momentaneamente ma non soddisfano pienamente,

come: la ricchezza, l'esibizione di sé, l'autocompiacimento, la visibilità e il successo. La ricerca frenetica di queste finalità può perdere la dimensione umana e in questa perdita l'uomo si sente smarrito.



La conferenza è così suddivisa:

nella prima parte c'è Bianca che si muove, fino ai 5 mesi cresce, sviluppa, ricerca nel proprio spazio personale, sviluppando muscoli, scheletro e organi di senso, che la guidano a conquistare lo spazio da 6 mesi in poi: strisciando, gattonando, sperimentando la stazione eretta, vivendola come conquista.

Nella seconda parte si mostrano alcune posture, analizzando quella ideale e le cause delle deviazioni posturali. Ciò che si vuole porre in risalto con questa ricerca, non è la critica ad un sistema che incita a produrre sempre di più facendo smarrire alle persone la dimensione di sé ma si vuole informare l'uomo, affinché possa prendere accorgimenti per migliorare la qualità della sua vita e dei suoi figli.

“Riallineare il corpo!”

è un messaggio si concluderà la conferenza suggerendo una serie di movimenti semplici e inabituali, facili ed armoniosi, che guidano alla consapevolezza, conducendo le persona a sfidare la gravità, per ritrovare una postura migliore, efficiente e funzionale, che fanno ritrovare la gioia di vivere.