

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 73 (2011)  
**Heft:** 4: Hausaufgaben  
  
**Rubrik:** Pagina Grigionitaliana

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Brain Gym per l'estate

## Come tenere allenati il corpo e la mente

DI GERRY MOTTIS

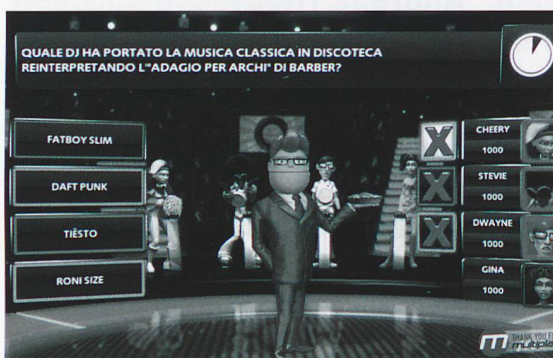
Negli ultimi anni, nulla quanto la conoscenza è diventata «democratica», nel senso che chiunque può oggi avere accesso a sterminate fonti di sapere da cui attingere a piene mani. Basta essere «connessi» al mondo etereo tramite il quale un flusso continuo di informazioni inonda su strade multimediali il nostro pianeta tecnologizzato.

È di pochi anni orsono lo sviluppo di studi che confermano l'utilità di tenere allenata, oltre che il corpo, anche la mente, la quale deperisce, proprio come un muscolo che non è regolarmente allenato. Così, sul mercato multimediale sono fiorite molte console di gioco che permettono a chiunque di mettere alla prova la propria logica, la creatività, l'intuizione, la concentrazione ecc., utilissimi per sopravvivere nella «selva oscura» del vivere quotidiano. Non più solo la scuola, dunque, ma pure la società del marketing galoppante si è lanciata a «educare» o meglio stimolare le menti (e i borsellini) di una miriade di utenti che vogliono tenere allenato il cervello.

Con **Brain Gym** si intende appunto (dall'inglese) «Ginnastica del cervello», che sta a indicare un insieme di tecniche e di esercizi che tengano allenati i processi mentali utili allo svolgimento di tutte le funzioni fondamentali del cervello. Il metodo di esercizio «Brain Gym» è stato elaborato dal dr. Kawashima che spiega perché sia necessario allenare oltre che il corpo pure la mente:

*«Se usiamo il nostro corpo in movimenti abituali di tutti i giorni, la forza fisica diminuisce. Ciò vuol dire che usando il nostro corpo in maniera abitudinaria non basta a mantenere o migliorare la nostra forza fisica. Possiamo dire lo stesso del nostro cervello. Quando usiamo il nostro cervello ogni giorno in maniera abitudinaria, ciò potrebbe non bastare*

*a tenerlo vivo. Quindi dovremmo mettere alla prova il nostro cervello a fare cose diverse per almeno 5-10 minuti al giorno. Dai nostri esperimenti abbiamo scoperto che il cervello può essere allenato così. Proprio come si allena il corpo, si può stimolare il proprio cervello allo stesso modo. In un certo senso il cervello non è diverso dal resto del corpo. Più si usa il cervello in maniera stimolante, meglio funziona.»*



A detta del dr. Kawashima, ci sono tre principi coinvolti nella stimolazione e nell'allenamento del cervello, che vanno seguiti per raggiungere risultati soddisfacenti:

*leggi, scrivi e fai di calcolo,  
comunica con le altre persone,  
crea qualcosa usando le tue mani.*

Questi utili consigli (innanzitutto per tenersi giovani e «connessi» col mondo quotidiano delle relazioni sociali), sono quelli che secondo la pedagogia scolastica possono essere identificati in un **sapere** (bisogno di conoscenza), un **saper fare** (sviluppare capacità e abilità), e un **saper essere** (relazionare con il mondo esteriore e interiore).

Gli esercizi di Brain Gym (che vanno dai semplici calcoli di logica matematica, ai cruciverba, ai quiz, alla risoluzione di problemi di quotidiana utilità) aiutano soprattutto a sviluppare e potenziare le seguenti caratteristiche:

*saper prendere le decisioni giuste,  
ridurre lo stress,*

*umentare il proprio QI (quoziente intellettuale).*

Secondo gli studi condotti dal mondo scientifico è ormai risaputo che la maggior parte di noi sfrutta solo il 10-20% della propria capacità cerebrale. Perché? Per pigrizia. È stato scoperto, infatti, che il calo delle prestazioni mentali è causato dalla riduzione dei collegamenti tra i neuroni atrofizzati dall'inattività del cervello. È dunque neces-

sario trovare delle strategie utili per tenere in allenamento i neuroni del cervello. Per questa ragione sono appunto stati sviluppati molti esercizi e di svariato tipo ed uso che vertono a mettere «in gioco» le seguenti abilità umane, al fine di potenziarle: **la concentrazione, la motivazione, la logica, la memoria, la creatività, la flessibilità, l'autostima, l'intuizione, la**

**coordinazione e la serenità mentale.**

Col presente articolo, si è dunque tentato di rilevare brevemente un fenomeno in crescita, e cioè quello della «cultura del fai-da-te», ovvero del libero mercato che forma (o cerca di formare) l'utente, il cittadino semplice, fornendogli strumenti per tenere allenare capacità e abilità necessarie ad ogni individuo.

Ciò che la scuola ha fatto, fa e farà con serietà, sta per essere affiancato da pseudo-scuole di pensiero (o aziende) che spacciano conoscenza e giochetti seppur divertenti e piacevoli, di discutibile senso.

In vista delle vacanze estive, in mio augurio è che si possa ancora allenare la mente con una buona Settimana Enigmistica, magari sotto un buon ombrellone, in riva al mare, senza strumenti elettromagnetici tra le mani... e senza dimenticare sane passeggiate respirando a pieni polmoni libera salsedine.... Buone vacanze a tutti!

Contatto: gmottis@hotmail.com

Articoli su [www.gmottis.ch](http://www.gmottis.ch)