

L'evoluzione del concetto di cura del corpo: la prospettiva filosofica e le neuroscienze

The evolution of the concept of body care: the philosophical perspective and the neurosciences

Salvatore Pignato

Università degli Studi di Enna "Kore".

salvatore.pignato@unikore.it

ABSTRACT

Body and soul dualism, in its various interpretations, has had an enormous influence on the Western culture. Starting from a review of the critical issues that characterized the process around which philosophical research has developed, the reflection conducted in this work aims to achieve a key objective. It wants to point out the positivity of the educational contributions of the science of human movement: it has allowed to recover the modern notion of "body", by anchoring it to the values of the care for the well-being of the person and of society.

Il dualismo corpo e anima, nelle sue diverse interpretazioni, ha avuto un'enorme influenza nella cultura del mondo occidentale. Partendo da una rivisitazione dei nodi critici che hanno caratterizzato il processo intorno a cui si è sviluppata la riflessione filosofica, si indica la direzione di un ragionamento, centrato sulla positività degli apporti educativi delle scienze del movimento umano, che hanno permesso di recuperare la moderna nozione di corpo, ancorandola ai valori più generali della cura come fondamento del più generale processo educativo per il benessere della persona e della società.

KEYWORDS

Body, Mind, Wellbeing.

Corpo, Mente, Benessere.

Nel corso della storia, il corpo ha costituito la fonte di studi, di interpretazioni e di valori diversi. (Cambi, 2006; Mariani, 2004; Sarsini, 2004). Per secoli, il denominatore comune è stato centrato sugli schemi concettuali dicotomici, efficientisti e utilitaristi, in base ai quali, la cura del corpo era assoggettata esclusivamente alla predisposizione del fisico alle guerre e al lavoro. Il filo conduttore dello sviluppo ontogenetico e filogenetico di corpo e movimento (Meraviglia, 2012; Schmidt, 2008, Meinel, 1984) è stato legato a quel modello e, anche in epoca moderna, la nascita e l'affermazione della pratica motoria, dalla ginnastica all'educazione fisica e sportiva, nelle diverse elaborazioni e tradizioni culturali non hanno subito migliore sorte. Oggi è ancora da conquistare definitivamente, la concezione secondo la quale la cura del corpo è il risultato dell'equilibrio psico-fisico che si ottiene per mezzo di pratiche motorie rispettose delle leggi di natura e svolte in armonia con lo stile di vita sano, capace di generare condizioni di benessere e di cura di sé stessi spesso compromessi dagli effetti negativi del ritmo convulso e spersonalizzante con cui si consuma la vita quotidiana. Il discorso sulla ricerca della giusta dimensione del corpo e della sua cura rinvia al grande tema della sua percezione come risultato del condizionamento della cultura di appartenenza. Il corpo è stato esaminato da angolazioni diverse. Nella prospettiva biomedica, esso è considerato una complessa macchina interdependente che per essere compresa, necessita di essere scomposta e messa in correlazione tra le diverse parti. La storia delle scienze mediche, almeno dalla società moderna in poi, ha considerato il corpo da questo versante d'indagine e lo ha classificato come un'entità divisibile, sezionabile, ispezionabile, analizzabile per verificare e valutare la sua funzionalità. Nella prospettiva fenomenologica, che annulla la dicotomia corpo/mente, il corpo biologico è astratto e depersonalizzato, è il corpo che si ha, contrapposto al corpo che si è, prodotto dall'esperienza umana e dalla sua infinita relazione, che lo modificano con incedere perenne. Il soggetto ha di sé il corpo vissuto, il corpo che si è, che si struttura così, qui ed ora, perché connesso ai codici, ai simboli della realtà culturale e sociale che lo circonda, trasformandolo e modellandolo incessantemente (Galimberti, 2006). La società industriale per tutto il Novecento ha perfezionato il concetto dell'uomo faber e gli strumenti, resi sempre più sofisticati dall'avanzare della ricerca scientifica, hanno agito su di lui, estraniandolo e relegandolo a componente passivo di un ingranaggio più complesso che guida la società. Il corpo è stato così meccanizzato, reso altro da sé. Nella società postmoderna, la subordinazione alla cultura della società reale a quella simulata e globalizzata ha finito per rendere virtuale il corpo e le sue esigenze oggettive e essenziali. Infatti, il soggetto rompendo i suoi limiti corporei e disperdendosi nella rete, è divenuto esso stesso prodotto e componente della rappresentazione virtuale. L'elaborazione di sofisticati sistemi virtuali ha permesso di simulare tutte le attività del corpo e di portare a termine al suo posto attività complesse che prima erano di netto dominio dell'uomo. In sostanza, l'estraniazione teorizzata da Marx nella sua analisi sull'alienazione dell'uomo subordinato alla macchina, torna sotto nuove forme e dimensioni. Il disagio esistenziale non è soltanto un aspetto caratterizzante del nostro tempo, bensì una costante che ha attraversato la sua vita sin dal suo nascere. Le spiegazioni ricercate per dare senso alle diverse questioni poste sono state diverse. Il mito, le religioni e la speculazione filosofica nel corso dei secoli hanno cercato di mettere al riparo l'uomo da problemi esistenziali, senza mai riuscirci in modo convincente e razionale. Il dualismo corpo e anima ha avuto una forte influenza nel determinare il valore da assegnare alla loro rispettiva funzione. La concezione più antica del corpo è quella che lo considera strumento dell'anima. In generale, uno strumento può essere apprezzato per la funzione che assolve e per tale motivo elogiato

ed esaltato, oppure, qualora non risponda adeguatamente allo scopo, criticato, svalutato e disprezzato per le sue condizioni limitanti e impedenti. Entrare nel merito della storia del valore attribuita al corpo, comporta la necessità di entrare nel merito delle diverse speculazioni filosofiche che lo presentano di volta in volta, come la prigionia dell'anima o lo esaltano come l'unica fonte della conoscenza e del sentire umano. In questa sede non è necessario ripercorrerle in modo organico tutte, ma vale la pena soffermarsi, a maglie larghe, su alcune tesi che hanno costituito i punti di snodo più significativi, da cui poi è nata, a partire dagli ultimi decenni del XX secolo, l'esigenza di affermare la reale funzione del corpo e del congegno a supporto del suo benessere con gli interventi propri dell'educazione motoria (Gamelli, 2004; Lipoma, 2014), delle scienze motorie e della personalizzazione delle attività fisiche.

Nel pensiero antico di matrice platonica, l'anima preesiste al corpo, è una sostanza capace di moto proveniente da sé stessa, è intelligente e perciò capace di scienza e di virtù, di conoscenza delle cose immutabili e eterne. Accanto all'anima razionale, Platone (1967) ne pone un'altra, non dotata di intelligenza, legata al corpo e, quindi, mortale, formata da due parti distinte e contrarie. La parte nobile, sede del coraggio, è l'aiutante positivo dell'anima intelligente quando conquista il bene ed ha sede nel cuore; l'altra parte è meno nobile, rappresenta la concupiscenza, il desiderio e la spinta verso il male e risiede nell'intestino. Il corpo è la prigionia dell'anima ed essa deve fare di tutto per liberarsene. Essa deve, inoltre, dominare il corpo, vincere le passioni, passando di corpo in corpo, per giungere alla perfetta purificazione. Vivere badando solo al corpo, come fanno molti, equivale a prestare attenzione alle cose che sono destinate a perire ed a perdersi nel nulla. L'educazione ha lo scopo di allontanare l'anima razionale dalla sensualità del corpo e avvicinarla alle virtù (giustizia, prudenza, forza e temperanza) che rende felici. L'educazione è un bene che va oltre l'individuo, essa riveste una valenza collettiva allorché consente all'individuo di diventare cittadino e di porsi al servizio del bene comune ovvero dello Stato, i cui reggitori devono apprendere la virtù attraverso la filosofia, scienza della scienza. Curare il corpo, renderlo efficiente, tonico e forte non serve. Tuttavia, se guardiamo alla grandezza e alla popolarità dei giochi olimpici e non soltanto ad essi, le considerazioni sul corpo e sul movimento sono state altre.

La strumentalità del corpo è poi affermata dalla filosofia scolastica. A seguito dello stato di caduta dovuta al peccato, l'anima ha bisogno del corpo e le è indispensabile avvalersi dei suoi servizi. (Abbagnano, 1969). Con Aristotele, la dottrina della strumentalità del corpo si compie pienamente. Nel *De Anima*, egli delinea il concetto di corpo come strumento naturale dell'anima. Nella *Summa*, Tommaso afferma che la finalità dell'esistenza umana consiste nell'andare sempre verso l'anima, sede della razionalità. Il corpo esiste in vista del raggiungimento della forma e gli strumenti esistono per caratterizzare le azioni compiute per tali fini dall'agente. Per tutto il periodo della speculazione filosofica scolastica e, dunque, per tutto i secoli che ci separano dalla modernità, il corpo è considerato strumento dell'anima. In generale si può sostenere che tutto il pensiero medievale considera l'essere umano costituito da due elementi principali: l'anima, di natura spirituale, attiva e intelligente e il corpo di natura materiale, passivo e privo di intelligenza. La duplicità è un'eredità dell'antichità classica che l'essere umano ha sempre avvertito non riuscendo a venire a capo di una questione di fondo: da un lato egli è capace di conoscere il mondo, sviluppando tante idee e facendosene un concetto sempre più raffinato e preciso e dall'altro essere consapevole di appartenere a quello stesso mondo oggetto della sua indagine, come dire un corpo tra corpi. Su questa considerazione valida sia per i filosofi gre-

ci che latini, la tradizione filosofica cristiana tenta di giustificare razionalmente le verità accolte per fede e vedere nell'uomo la natura a immagine di Dio e allo stesso tempo il volto mortale e peccatore. La natura dualistica del corpo pone il problema di come interagiscono le due parti. Nella riflessione medievale al dualismo anima/corpo si aggiunge la nozione di spirito, nell'accezione di mens, sostanza incorporea che, anche per merito degli studi di filosofia naturale, assume un significato vicino all'interpretazione stoica di pneumà, principio mediano tra corpo e anima.

Il corpo, sostiene Tommaso d'Aquino, è costituito da due principi: la materia prima e la forma sostanziale. L'uomo scaturisce dall'unione sostanziale di un'anima unica col corpo. Il suo Io è l'insieme di soggetto vegetante, senziente, intelligente e volente, ma questa unità che compone l'Io non appartiene né all'anima, né al corpo solamente, ma all'insieme dell'una e dell'altro. Con la differenza che per essere ciò che è, il corpo ha bisogno dell'anima, e l'anima richiede il corpo per potere compiere le operazioni della vita sensitiva e vegetativa. L'abbandono della prospettiva della subordinazione assoluta del corpo alla concezione della strumentalità si delinea con Cartesio. Si ritiene, comunemente, che la separazione corpo e anima abbia avuto come effetto fondamentale quello di stabilire l'indipendenza dell'anima dal corpo. In effetti, la conseguenza principale dell'interpretazione cartesiana è servita a stabilire l'indipendenza del corpo rispetto all'anima. Se, infatti, il corpo è uno strumento dell'anima, come in tutta la filosofia scolastica, si postula il fatto che esso non è nulla e non può svolgere funzione alcuna senza l'anima, ma il riconoscimento che l'anima e il corpo, *res cogitans* e *res extensa*, sono due sostanze indipendenti implica, per la prima volta, un valore nuovo che Cartesio attribuisce al corpo inteso come principio di movimento. Il corpo è una macchina con realtà sua propria, indipendente, autonoma, contenente il principio corporeo dei movimenti per i quali è stato progettato insieme a tutte le caratteristiche finalizzate all'azione, si distingue nettamente dalla macchina quando il suo movimento cessa di produrre effetti. La tesi cartesiana del corpo definito come realtà indipendente apre la via alla ricerca scientifica sui corpi viventi, che caratterizzerà la successiva storia dell'umanità. Ma Cartesio con la sua teoria apre una prospettiva che la filosofia antica non aveva posto. Tutta la concezione della filosofia classica, definendo il corpo come strumento dell'anima ed essa come ragion d'essere del corpo, finiva per risolvere il problema del loro rapporto come un compimento necessario dell'uno verso l'altro. Ma il dualismo cartesiano corpo-anima apre un problema irrisolvibile sul piano teorico. Infatti, se corpo e anima sono due sostanze indipendenti, non si comprende come e per quale fine conoscibile esse si combinano per formare l'uomo. E come può accadere che l'uomo, pensato come realtà unica, possa, invece, essere il risultato combinato di due realtà indipendenti?

Leibniz, aveva sostenuto la tesi che negava la diversità delle sostanze e riduceva quella corporea alla sostanza spirituale. Il corpo è un insieme di monadi, sostanze spirituali semplici raggruppate intorno ad una entelechia, termine enunciato da Aristotele, per indicare l'atto finale, ovvero la compiuta affermazione della potenza. La realtà e la stessa materia sono organiche, ovvero risultato vivente del principio vitale o monade con un corpo. Le monadi hanno in sé una perfezione che le rende capace di dare origini alle loro azioni interne, cioè esse sono qualcosa di somigliante ad automi senza corpo, principio della vita di tutti gli esseri animati. La seconda tesi considera il corpo come la manifestazione dell'anima, un segno esteriore di cui l'anima è perfetta forma e come tale non è reale ma simbolica. Già Platone nel Cratilo attribuisce questa lettura del rapporto corpo-anima agli Orfici, ma è con Hegel nel periodo dell'età romantica che que-

sta interpretazione si afferma con maggiore vigore. L'anima, sosterrà Hegel, si pone come soggetto singolo per sé e il corpo ne rappresenta la sua singola esteriorità. In definitiva, la manifestazione esterna del corpo non rappresenta sé stesso ma l'anima, esso può al massimo assurgere a segno di questa.

Un'altra interpretazione del rapporto corpo-anima è quella di Spinoza, per il quale la sostanza, proprio per l'unicità dell'essenza che la caratterizza, non può presumere diversità, tranne che per il corpo e l'anima, che costituiscono manifestazioni della stessa sostanza. Spinoza, infatti, considera l'anima e il corpo attributi dell'unica Sostanza divina, come pensiero e l'estensione. Il corpo con la sua forma, le sue caratteristiche distintive esprime l'essenza di Dio considerato come cosa estesa. L'individuo è la manifestazione dell'idea del corpo e del corpo in carne ed ossa, che formando un solo individuo viene concepito sia sotto l'attributo del pensiero sia sotto quello dell'estensione. La dottrina spinoziana implica che l'organizzazione e la connessione dei fenomeni che contraddistinguono la vita del corpo siano equivalenti ai fenomeni mentali e che, pertanto, si possa ricostruire attraverso un parallelismo l'ordine e la connessione degli eventi fisici e psichici come due serie parallele di eventi, che non si confondono tra loro, ma agiscono e determinano casualmente gli uni sugli altri. La causa del pensiero è sempre un pensiero, la causa del corpo è sempre un corpo, mentre l'ordine attraverso cui si manifestano le concatenazioni che caratterizzano la vita sono sempre le medesime. In questo modo, Spinoza negando la causalità del pensiero e la causalità dell'estensione, garantisce la loro completa subordinazione alla sola e vera causalità, quella di Dio. Anche in questa specifica elaborazione del rapporto corpo-anima, il corpo rappresenta un disvalore e, quindi, non ha alcun senso pensare alla sua cura e badare ai processi relazioni che determina.

L'affermazione di alcuni elementi di centralità e di celebrazione del corpo appartengono alla tradizione illuministica francese e costituiscono un vero e proprio punto di svolta rispetto a tutta la precedente elaborazione che in precedenza sono state accennate. L'illuminismo si fa portavoce di esperienze vissute, di trasporto fisico permettendo così all'individuo di riscoprire una sensualità nuova e una potenza espressiva fondata sullo specifico piacere del corpo (Franzini, 2009). Nasce la consapevolezza razionale: l'autosufficienza e l'auto-determinismo costituiscono i perni del sapere e dell'agire; il vivere sulla propria pelle diventa la condizione imprescindibile per apprendere le cose del mondo e, per la prima volta, il corpo viene posto sullo stesso piedistallo su cui l'anima era stata eretta, senza che alcuna dicotomia deteriorasse il valore di uno o dell'altro. Basedow, ispirato dai pensieri di Rousseau, fu il primo educatore ad associare l'educazione fisica a quella intellettuale e morale, traducendo in pratica il suo concetto unitario di educazione (Naccari, 2003). Viene data importanza alle attività ludico-motorie giovanili perché garantiscono svago e crescita del bambino in forma intuitiva e non imposta. L'educatore tedesco specifica pertanto che "l'individuo può essere completamente sé stesso non tanto nella vita sociale quanto nel contatto con la realtà. È nel contatto con le cose, per l'interesse che vi dedica, che egli si forma, e il metodo educativo più sicuro deve avere soltanto carattere ricreativo e intuitivo" (Naccari, 2003). Molto tempo dopo, con la fenomenologia di Husserl, il corpo viene considerato come il risultato di una forma di esperienza, ovvero un modo di essere vissuto posto accanto ad altri modi d'essere. Il corpo, per Husserl, non può essere ridotto a spirito come per l'idealismo hegeliano, non rappresenta il segno dell'anima, ma l'esperienza che viene isolata dopo atti successivi di riduzione fenomenologica, con i quali la natura dell'individuo perde i tratti dell'oggettività, assumendo una particolare fisionomia. Il corpo emendato da tutto ciò che gli è

estraneo, si distingue dagli altri perché è “il corpo che mi appartiene” ovvero è il corpo che l’individuo è riuscito a formare attraverso la sua esperienza, e la coordinazione delle sue diverse sensazioni. È il medesimo corpo che l’individuo dispone assieme ai suoi organi. Il corpo come esperienza vivente, connessione di immagini fisiche variabili e multiformi, che dà vita ad atteggiamenti e fenomeni che originano da tutti gli organi e che sono funzionali alla capacità di accumulare le sue esperienze e oltrepassare i suoi livelli di capacità. (Foucault, 2009). Il corpo, per dirla con Sartre, rappresenta il passato immediato che vive nel presente per oltrepassarlo, un punto di partenza, un “io sono” assieme a “io oltrepasso” per raggiungere ciò che dovrò essere: un movimento incessante che segna il continuo divenire del progetto di sé, di cui il corpo è il punto di vista. Sia la tesi presente nella fenomenologia husserliana che nell’esistenzialismo di Sartre postula il dato che il corpo non può essere considerato alla stregua di un oggetto. Per conoscerlo, per amarlo, bisogna viverlo e, come sostiene Merleau-Ponty (2003), confondersi con il corpo alloggiato nel dramma dell’esperienza umana, in cui esso è sempre inserito e dal quale non si può prescindere. È con il corpo che percepiamo, apprendiamo e comprendiamo. Per questo, il corpo è come un nodo di significati viventi, perché è attraverso di esso che possiamo cogliere la stessa essenza del mondo, col riferirla alle nostre sensazioni ed ai nostri vissuti.

A nulla vale pensare il corpo o formarsene l’idea attraverso la distinzione dei processi che regolano la sua funzione, perché essi considerati singolarmente danno luogo ad una rappresentazione ambigua, generano fraintendimenti, perché le funzioni umane non sono legate tra loro e il mondo esterno da un rapporto di causalità, bensì unite disordinatamente a rappresentare lo scenario drammatico dell’esperienza dentro cui il corpo è inesorabilmente gettato e costretto a dare senso a tutto ciò che gli accade intorno. La riduzione del corpo a insieme di comportamenti, non significa necessariamente scadere nella riduzione idealistica della realtà oggettiva del corpo stesso, a pensare questo come idea o rappresentazione. L’interpretazione fenomenologica della nozione di corpo ha potenziato il campo dell’esperienza e della ricerca nell’ambito più vasto della realtà, dando consapevolezza, secondo la lezione di Heidegger, all’individuo che, in quanto Esserci, è Cura, rappresentazione di tutte le possibilità offerte dall’esistenza vincolate con le cose e con gli altri uomini, dominate dalla situazione e animate dalla speranza che essa (la spensieratezza, la gaiezza, il benessere, l’equilibrio con la natura) non abbandoni l’uomo fino alla morte. Ma proprio perché l’esistenza umana è il risultato di un’incessante processo di Cura, l’uomo deve prendersi cura non soltanto di sé, ma anche degli enti diversi da sé, cioè delle cose, della natura, di tutto quanto è utilizzabile nella dimensione in cui si svolge l’esistenza. E ciò è possibile proprio perché il soggetto è nel mondo, e per questo assolve ad una funzione insostituibile e, pertanto, è vano pensarlo come un essere senza mondo, come invece aveva concluso Cartesio.

L’approdo originale del tema relativo alla moderna concezione della cura del corpo è segnato dall’affermazione della psicomotricità, che darà un fondamentale contributo agli studi circa l’importanza del ruolo svolto dal movimento del corpo all’interno di un contesto esterno e delle dinamiche che si sviluppano tra il bambino e l’altro. Jean Le Boulch, in particolare, a partire dalla seconda metà degli anni ’80 del secolo scorso, aveva approfondito le radici della sua attività didattica (era anche un docente di educazione fisica), conferendole un’accezione funzionale, orientata verso l’esigenza di studiare il movimento come mezzo di

espressione della condotta globale del soggetto. Il movimento dell'individuo ha sempre un obiettivo e questo si esprime con il movimento prassico, volontario (Pesci, 2011) portavoce dell'affettività e dell'estetica, essenziale alla percezione degli stimoli, funzionale alla correlazione esistente tra funzioni psicomotorie e cognitive nell'apprendimento. La sua posizione risultava, pertanto, estremamente vicina a quella di Wallon (1975), avendo difeso la necessità di un'educazione attraverso il movimento, la cui base fosse rappresentata dall'educazione psicomotoria, applicata a tutti i soggetti in sviluppo. Le Boulch aveva promosso, infatti, un'azione sull'uomo mirato allo sviluppo della persona, come condizione di un migliore adattamento del comportamento alle norme socio-culturali e dell'acquisizione della responsabilità nel quadro della vita sociale. Siamo in un contesto storico che riconosce l'assoluto legame instauratosi tra l'educazione e la valorizzazione del corpo, pertanto diventa impossibile non associare la nascita dell'educazione motoria, come complesso processo d'inesco della più generale concezione del benessere, alla nascita del concetto di psicomotricità. L'affermazione delle neuroscienze ha permesso di superare concezioni dualiste, dimostrando come mente e corpo siano intrecciati, e come i vari sistemi su cui poggia il corpo (nervoso, motorio, sociale, ecc.) siano strettamente connessi tra di loro: la mente, le emozioni, il corpo non sono valutabili come entità separate, ma interconnesse (Gamelli, 2012; Meraviglia, 2012). La stessa teoria enattiva di Maturana e Varela (2001) stabilisce che la cognizione nasce dal rapporto tra l'esperienza soggettiva del corpo immerso nell'ambiente che condiziona le sue radici biologiche. Da questo assunto è possibile recuperare la nozione di cura del corpo come elemento per la costruzione di "un'educazione del corpo, con il corpo e per il corpo" che orienta le nostre azioni. "In questa direzione, il fine che orienta le azioni della cura del corpo, con il corpo e per il corpo è il benessere in senso non esclusivamente personale, ma in una visione fortemente sociale e politica" (Milani, 2010). Un concetto di benessere che rinvia alla nozione di "vivere bene", in senso oggettivo (opportunità socio-economiche) e soggettivo come percezione dello star bene in rapporto al contesto, alle aspettative e al progetto di vita.

L'attività di cura del corpo e della mente, potenziato da stili di vita attivi, raccomandati ormai da tutte le più grandi agenzie specializzate internazionali è essenziale, per migliorare le condizioni di benessere (salute del singolo e dei gruppi). La Carta di Ottawa del 1986, il documento dell'OMS del 2006 definiscono il nuovo concetto di salute, superando la visione biomedica, volta all'"aspirazione al benessere psicofisico, fisico, sociale, frutto di un processo dinamico e relazionale, con sé stessi, con gli altri, con l'ambiente e risorsa per lo sviluppo della comunità". A partire dagli anni '90, si assiste a una nuova elaborazione dei concetti di stile di vita attivi, esercizio fisico, attività motoria, sport che porta a evidenziare le differenti ricadute in termini di salute. Lo sviluppo etico e morale, la trasmissione di valori fondamentali alla convivenza pacifica, essenziali alla maturazione del senso della cura si fondono in un ibrido con il corpo. Il corpo diventa sempre più l'universo intorno a cui ruotano grandi investimenti, dalla salute al tempo libero, dall'inclusione sociale alle strategie educative. Il centro di irradiazione di questa nuova cultura è il movimento (Gamelli, 2011). In definitiva, se il corpo deve assolvere a tutte le nuove funzioni di cui si è appena detto, allora esso va sostenuto e migliorato, garantito e protetto attraverso la moderna cultura del movimento.

Riferimenti bibliografici

- Cambi, F. (2006). *Abitare il disincanto. Una pedagogia per il postmoderno*. Novara: De Agostini scuola.
- Foucault, M. (2009). *La cura di sé*. Milano: Feltrinelli.
- Franzini, E. (2009). *Elogio dell'Illuminismo*. Milano: Pearson Paravia Bruno Mondadori.
- Galimberti, U. (2006). *Il Corpo*. Milano: Feltrinelli.
- Gamelli, I. (2012). *Sensibili al corpo. I gesti della formazione e della cura*. Milano: edizioni libreria Cortina.
- Gamelli, I. (2011). *Pedagogia del corpo*. Milano: Raffaello Cortina.
- Gamelli, I. (2004). Pedagogia e Educazione motoria. In: AA. VV. *Pedagogia ed educazione motoria* (pp. 97–129). Milano: Guerini scientifica.
- Lipoma, M. (2014) (a cura di). *Educazione motoria*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Mariani, A. (2004). Il corpo narratore. In: Gamelli I., *Pedagogia e Scienze motorie*, Milano: Guerini scientifica.
- Maturana, H., R., Varela, J., F. (2001). *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*. Padova: Marsilio.
- Meinel, K., Schnabel, G. (1984). *Teoria del Movimento*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Meraviglia, M.V. (2012). *Sistemi motori. Nuovi paradigmi di apprendimento e comunicazione*. Milano: Springer.
- Merleau-Ponty, M. (2003). *Fenomenologia della percezione*. Milano: Bompiani.
- Milani, L. (2010) (a cura di). *A corpo libero. Sport, animazione e gioco*. Milano: Mondadori Università.
- Naccari, A. G. (2003) *Pedagogia della corporeità. Educazione, attività motoria e sport nel tempo*. Perugia: Morlacchi, 104.
- Platone, (1967). *Opere* (vol.1). Roma-Bari: Laterza, 1186-1187.
- Pesci, G. (2011). *La Psicomotricità funzionale. Scienza e metodologia*. Roma: Armando.
- Sarsini, D. (2013). *Il corpo in Occidente. Pratiche pedagogiche*. Roma: Carocci Faber.
- Schmidt, R., Wrisberg, C. (2008). *Apprendimento Motorio e Prestazione*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Wallon, H. (1975). *Psicologia ed educazione del bambino*. Firenze: La Nuova Italia.