

# Respirazione e ritmo per la gestione dell'aggressività in età evolutiva

L'AltraNotizia

La Bacheca dei Lettori



Le pratiche corporee centrate sulla consapevolezza corporea e sulla regolazione della respirazione, se integrate sistematicamente nei contesti scolastici, possono costituire strumenti pedagogici e psicologici efficaci nella prevenzione dell'aggressività giovanile. Questo studio esplora il potenziale dell'applicazione del metodo Sincrony e dell'attività percussiva-ritmica Body Percussion nel sostenere la regolazione emotiva durante la preadolescenza. I risultati suggeriscono che approcci educativi integrati e basati sul corpo possano favorire la regolazione emotiva, ponendo il corpo come mediatore tra emozione, cognizione e comportamento sociale.

*This study investigates the role of body-centered practices, specifically those focused on bodily awareness and breath regulation, as preventive strategies against youth aggression when systematically integrated into educational settings. The research examines the application of the Sincrony method and rhythmic-percussive Body Percussion in supporting emotional regulation during preadolescence. Findings indicate that integrated, body-based educational approaches can enhance emotional regulation and position the body as a mediator between emotion, cognition, and social behavior.*

## Introduzione

In una società sempre più globalizzata e attraversata da dinamiche di violenza e discriminazione, l'aggressività non può essere letta come un fenomeno isolato o decontestualizzato, ma va interpretata come il risultato di una complessa interazione di fattori sociali, culturali ed economici. L'educazione riveste un ruolo strategico nella promozione di una cultura della diversità e nella prevenzione di comportamenti devianti e aggressivi (Narváez & Muñoz, 2021). Differenze basate su genere, età, etnia o condizioni psico-fisiche ed economiche frequentemente diventano vettori di emarginazione e violenza, alimentando un circolo vizioso di pregiudizio e intolleranza che si traduce in comportamenti aggressivi (Santaella-Tenorio & Tarantola, 2021).

Affrontare l'aggressività richiede un approccio collettivo e strutturato che investa le radici sociali e culturali del fenomeno. L'intervento nelle fasi di socializzazione e apprendimento è cruciale: esse rappresentano periodi formativi per lo sviluppo dei comportamenti. Se programmi educativi inclusivi e interculturali possono ridurre intolleranza e violenza scolastica (UNESCO, 2021; FRA, 2020), affinché abbiano un impatto duraturo, è necessario che si vada oltre la mera trasmissione di conoscenze, promuovendo competenze di regolazione emotiva, empatia e interazione sociale sana (Arslan & Demirtaş, 2016; Sánchez, 2017).

In questo quadro, l'educazione motoria si configura come uno spazio privilegiato per sostenere la regolazione emotiva. Il movimento favorisce naturalmente l'interazione sociale e, secondo l'OMS (2018), l'attività fisica contribuisce al benessere mentale, all'inclusione sociale e alla riduzione di ansia e sintomi depressivi, specialmente se praticata in contesti scolastici o comunitari. Integrare pratiche di consapevolezza corporea e di regolazione della respirazione nelle lezioni di educazione fisica rappresenta, pertanto, una prospettiva promettente per la prevenzione dell'aggressività.

## Respirazione, ritmo, mindfulness e aggressività in età evolutiva

La combinazione di respirazione diaframmatica, consapevolezza corporea e movimento ritmico percussivo (*Body Percussion*) costituisce un approccio educativo innovativo con potenziali effetti positivi sulla regolazione emotiva. La respirazione diaframmatica attiva il sistema parasimpatico, contribuendo alla riduzione dello stress e al miglior controllo emotivo (Khoury et al., 2015). Studi recenti suggeriscono inoltre che questa tecnica riduce la reattività verbale e fisica nei bambini, migliorando la capacità di inibire risposte impulsive (Tsakona et al., 2025). L'ampliamento della visione periferica favorisce una modalità attentiva diffusa, meno focalizzata e rigidamente orientata, che può attenuare stati ansiosi e reattività impulsiva (Davidson et al., 2003; DeCouto et al., 2023). L'introduzione di sessioni di Body Percussion - in cui ritmo, musica e gesto corporeo si combinano - permette di canalizzare l'energia emotiva in forme di espressione condivise, offrendo ai partecipanti uno spazio sicuro per rilasciare tensioni e migliorare la coesione di gruppo. Inoltre, l'esperienza ritmica collettiva genera sincronizzazione sociale e senso di appartenenza, fattori che contrastano isolamento e frustrazione, spesso associati a comportamenti aggressivi (Ambretti et al., 2025; Mazzella & Fogliata, 2024). Dal punto di vista neurofisiologico, l'attività motoria strutturata migliora le funzioni esecutive e il controllo degli impulsi (Diamond & Lee, 2011; Tomporowski et al., 2008). La regolazione della respirazione è stata associata a riduzioni dei livelli di cortisolo, indicativi di una maggiore stabilità emotiva (McCraty & Childre, 2004).

Il metodo *Sincrony* è un approccio pedagogico ed educativo centrato sul movimento corporeo consapevole, che utilizza esercizi di respirazione diaframmatica, body scan, giochi di equilibrio e di percezione visiva, integrando movimenti ritmici, rituali corporei e attività motorie che stimolano la consapevolezza somatica. Il metodo si fonda sull'idea di *Embodied Cognition*, cioè che i processi cognitivi ed emotivi sono radicati nel corpo e nel movimento (De Bernardi, 2008).

In sintesi, si sostiene che pratiche corporee mediate pedagogicamente possono facilitare l'autoregolazione emotiva e trasformare potenziali manifestazioni aggressive in capacità relazionali.

L'articolo completo in italiano è disponibile in allegato per gli utenti registrati.

Autrici: Mariapia Mazzella, dottoranda presso l'Università degli studi di Cassino e del Lazio Meridionale ([mariapia.mazzella@unicas.it](mailto:mariapia.mazzella@unicas.it)); Arianna Fogliata, dottoranda presso l'Università della Campania Luigi Vanvitelli e docente a contratto presso UniPegaso ([fogliataarianna@gmail.com](mailto:fogliataarianna@gmail.com))

copyright © Educare.it - Anno XXV, N. 9, Settembre 2025

Tagged under: [#bambini](#), [#aggressivita](#), [#emozioni](#), [#corpo](#),

[✉ Posta](#)

[💾 Salva](#)