



Università degli Studi di Genova
Genoa University

 Scuola di
Scienze sociali
School of Social Sciences

DISFOR Dipartimento di Scienze della Formazione

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA

LE ARTI MARZIALI COME PROPOSTA ALLA SCUOLA PRIMARIA: L'AIKIDO, LA RELAZIONE, L'INCLUSIONE

Relatore: Prof. Andrea Traverso

Correlatore: Prof. Laura Cornero

Candidato: Elena Serra

**ANNO ACCADEMICO
2023 - 2024**

INDICE GENERALE

Introduzione

1. LE ARTI MARZIALI

1.1. Sport da combattimento e arti marziali, cenni storici

1.2. Lo ZEN e le arti marziali: il KI e il DO

1.3. Aikido: principi e origine

2. SVILUPPO MOTORIO E COGNITIVO NEL BAMBINO IN RELAZIONE ALLA TECNICA NELL'AIKIDO

2.1. Il movimento: il tempo e lo spazio

2.2. La coordinazione

2.3. La relazione

3. LA RELAZIONE A SCUOLA E NELL'AIKIDO

3.1. Le forme della comunicazione

3.2. L'ascolto

3.3. Le barriere comunicative

3.4. Arti marziali e comunicazione

4. LA DIMENSIONE EDUCATIVA DELL'AIKIDO NELLA
SCUOLA

*4.1. Difficoltà nella comunicazione e autocontrollo a scuola: il
disturbo da deficit di attenzione e iperattività*

*4.2. La proposta: aikido come facilitatore nell'esercizio
dell'attenzione e della comunicazione*

4.3. Fare Aikido a scuola

5. LE INTERVISTE E I RISULTATI

*5.1. Esperienze di Aikido alla scuola del primo ciclo: interviste ad
esperti*

5.2. Analisi dei dati

Conclusioni

Bibliografia

Sitografia

Introduzione

“(…) le arti marziali non sono né una tecnica di competizione né uno sport di combattimento, bensì un metodo per raggiungere la padronanza di sé, il controllo dell'energia nell'abbandono dell'ego e la comunicazione con l'ordine dell'universo” (Deshimaru, *lo Zen e le arti marziali*, Se SRL, Milano, 1995, pag.36).

Con questa tesi voglio verificare la relazione tra le pratiche marziali orientali (in particolare l'Aikido) con l'esercizio per i bambini e le bambine delle funzioni esecutive utili alla metacognizione, all'autocontrollo, all'auto efficacia e alla buona relazione con gli altri.

L'indagine che conduco attraverso questo lavoro si svolge avvalendosi sia della bibliografia a disposizione, sia dell'esperienza diretta di esperti che hanno gentilmente aderito rispondendo ad alcune domande in forma di intervista.

In prima battuta utilizzo le fonti letterarie per dare un quadro sintetico della storia del pensiero e delle religioni su cui poggiano le radici delle pratiche di matrice Zen; passo poi a esporre gli ambiti di pertinenza delle pratiche marziali in campo motorio, dell'autodisciplina e della relazione. Analizzo in modo specifico questi aspetti legati alla pratica dell'Aikido.

Parallelamente delinea i quadri di riferimento riguardo le capacità attentive e relazionali nei bambini e nelle bambine di età scolare. Fornisco una panoramica riguardo le peculiarità dei soggetti con disturbo dell'attenzione e iperattività.

Infine, domando se - ed eventualmente in quale modo - possano esserci giovamenti nell'esercizio della pratica marziale dell'Aikido per i bambini e le bambine rispetto alle loro capacità attentive e relazionali: intervisto cinque esperti e analizzo le loro risposte attraverso i metodi della ricerca qualitativa.

Nel procedere del mio lavoro di tesi, si evince, sulla base della letteratura neuroscientifica, che il cervello umano sia materiale plastico in grado di generare connessioni nuove nell'arco della vita e di inspessire zone corticali grazie ad azioni ripetute corroborate dal piacere dell'esercizio ripetuto.

Per completare questo studio, ho avuto l'opportunità e la fortuna di intervistare direttamente alcuni Maestri di Aikido che hanno lavorato per anni con diverse fasce d'età di praticanti, in particolare rivolgendo loro quesiti riguardo le esperienze con i bambini e le bambine del primo ciclo scolastico.

Le occasioni di proposta dell'Aikido a scuola, nei doposcuola o in contesti di attività adattiva per soggetti con diagnosi di disabilità, fanno dei loro curricula il criterio principale per cui ho scelto di proporre a loro la mia indagine: si tratta di persone che conoscono e hanno approfondito svariati aspetti legati all'educazione motoria, alla pedagogia speciale, alla scuola e alla filosofia orientale. Sono indubbiamente testimonianze competenti e di prestigio.

In questa ricerca che si muove attraverso l'analisi di risultati qualitativi, ho utilizzato il modello proposto da Roberto Trincherò. Questo mi ha permesso di orientare la comprensione dei dati raccolti, creando un sapere.

In sintesi, tutto il mio lavoro si muove attorno alla tesi: *“La pratica dell’Aikido per i bambini e le bambine in età scolare è funzionale al miglioramento delle capacità attentive e di relazione con gli altri.”*

Capitolo 1

Le arti marziali

1.1 Sport da combattimento e arti marziali, cenni storici

Il concetto di “combattimento tra uomini”, il modo in cui si è evoluto all'interno di culture differenti, evidenzia una difformità profonda che caratterizza la concezione e l'evoluzione dello stesso all'interno del mondo orientale e di quello occidentale. Essi sono diversi per cultura in maniera sostanziale a partire da tempi lontanissimi.

Esistono linee di demarcazione che segnano i confini tra diversi principi e si incarnano in concezioni sportive o concezioni spirituali delle discipline di combattimento; queste dicotomie affondano le loro radici nella storia e nelle filosofie che hanno mosso passi ben distinti tra loro a seconda che ci si riferisca al passato in Oriente o in Occidente. Ponendo le basi su questi presupposti, analizzando il processo storico che li ha realizzati e trasformati nel tempo, si può approdare alla distinzione odierna tra sport da combattimento e arti marziali.

È indubbio che vi sia una matrice comune: esiste un bisogno primitivo di difesa di se stessi, della propria famiglia, del proprio gruppo o clan da pericoli esterni contingenti quali possono essere animali feroci, come anche i propri simili. Esiste da sempre il bisogno di combattere per la pura sopravvivenza e questo bisogno primario ha generato negli uomini la necessità di codificare le proprie strategie difensive passando attraverso prime tecniche istintuali per poi generarne di sempre più raffinate (Barduco, Canepa, 2009).

Tra gli altri, un elemento di distinzione profondo tra le due concezioni di combattimento, va attribuito sicuramente ai fondamenti e allo sviluppo delle diverse religioni. In Oriente la tensione è quella di apporre l'uomo come parte della natura, mentre in Occidente, nello specifico nell'idea cristiana di Dio dell'uomo, si pone quest'ultimo come centro dell'universo e dominatore assoluto della natura.

Per quanto riguarda le filosofie e la scienza di stampo occidentali la matrice va ricercata già nel sesto secolo a.C. All'interno delle correnti generate dal primo periodo della filosofia greca, basi che si pongono alla nascita di una cultura nella quale la filosofia, la religione e la scienza erano un tutt'uno. Gli stessi appartenenti alla scuola di Mileto non si curavano di queste distinzioni e la loro finalità ultima era quella di scoprire l'essenza, la natura sostanziale di tutte le cose. Gli appartenenti alla scuola di Mileto non differivano poi tanto dalle antiche filosofie orientali di Cina e India e lo stesso Eraclito attuava concezioni filosofiche ancora più legate a quelle di stampo orientale: egli, decretando il mondo in continuo mutamento, individuava nell'azione reciproca la genesi di tutte le trasformazioni di un mondo in divenire, individuando con un unicum le coppie dei contrari generatori (Galimberti, 1983). Vedremo più avanti come i principi di yin e yang appartenenti alla concezione filosofica del taoismo siano estremamente vicini a quanto detto.

Si può individuare una vera e propria frattura di questa unità prospettica tra pensiero orientale e occidentale nella scuola eleatica, secondo la quale un principio divino veniva posto al di sopra di uomini e dei, rivelandosi come principio di unità universale e essendo in seguito interpretato come un Dio che governa, che sta al di sopra del mondo. Da qui ha genesi la vera e propria separazione tra materia e spirito, il dualismo che pone le basi per le caratteristiche proprie della filosofia occidentale (Fritjof Capra, 1975).

Nel corso dei secoli questa diverrà una differenza sostanziale tra le due culture e si rispecchierà in tutte le loro espressioni, da quella artistica a quella militare; in Oriente la componente spirituale che connota tanto parte dell'universo porterà a creare le basi per l'essenza delle arti marziali, mentre gare, tornei, esibizioni eroiche e battaglie poste su piano razionale e umanistico daranno vita allo sport da combattimento in Occidente.

È doveroso riportare tra gli sport da combattimento la lotta, il pugilato e la scherma che saranno generatori di altre discipline e raggiungeranno apice di grande valore tecnico e psico-emozionale attraverso i secoli fino ad oggi.

Umberto Galimberti percorre gran parte della storia del mondo occidentale che ha portato a identificare una netta differenziazione tra corpo e anima, presupposto sul quale si basa quella sostanziale differenza che esiste tra le filosofie orientali e quelle che invece pongono le proprie radici nella culla del pensiero Mediterraneo.

La dicotomia anima corpo è tutta incentrata sui principi dualistici che governano il mondo secondo le filosofie greco romane a partire da Platone per approdare alle interpretazioni delle scritture sacre nella religione cristiana.

Riferendosi a questo Umberto Galimberti sostiene che il principio di realtà, che in Occidente Platone ha inaugurato con l'iperuranio, è solo l'effetto di una disgiunzione, dove un termine diventa positivo per il solo fatto di escludere l'altro che diventa il suo immaginario negativo. L'autore procede asserendo che non sia un caso che “la mortificazione del corpo incominci proprio con Platone e con la sua Fondazione metafisica dei valori, dove ogni traccia di ambivalenza scompare sotto quell'equivalente generale che è tò Agathòn:” cioè che vale per se stesso” e perciò” supera l'essere in dignità e potenza” (Galimberti, 1987, p. 40). In questo modo non solo l'ambivalenza, ma la realtà

stessa (l'essere) scompare, o quantomeno “è superata da quell'effetto di realtà che è l'immaginario del”Valore (tò Agathòn). Da allora per il corpo non ci sarà altro destino se non quello previsto da Platone per il cavallo nero che l'auriga riconduce a obbedienza” con la frusta e il pungolo” (Umberto Galimberti, p. 40).

Platone considerava quindi che il nostro corpo fosse una sorta di prigione in cui l'anima fosse stata rinchiusa. Gli uomini sono incarcerati nella propria carne come fossero costretti da chiodi e secondo questi principi fondanti, si giunge a dire che, anche se la stessa carne può essere messa in cattività, all'anima la libertà non potrà mai essere tolta.

Questa dottrina morale si fonda proprio sul dualismo platonico: l'uomo è costituito da due entità forzatamente congiunte, ma ontologicamente diverse, il corporeo e l'astratto, il mentale e il fisico, il materiale e l'immateriale.

La dottrina cristiana conserva questo principio: l'anima nell'uomo è immortale e sopravvive al corpo: anima e corpo sono separati e differenti e senza questo presupposto l'intero apparato di fede non potrebbe sussistere.

Cartesio fornisce una formulazione di questi concetti che nella modernità influisce attraverso la dottrina della res cogitans e res extensa.: res cogitans e res extensa sono sostanze differenti. Sulla base della res cogitans, il pensiero, si basa la dimostrazione del cogito, questo genera alcune considerazioni, tra cui la predominanza esasperata del mentale (una sorta di erede contemporaneo del concetto di anima) sul corporeo. Il corpo è carcere, fonte di peccati, origine di dubbi iperbolici.

È chiaro come nel mondo occidentale la storia delle idee umane sia costellata di condanne morali e metafisiche del corpo e del mondo materiale. L'influenza di queste idee è persistente ancora oggi, basti guardare alla cultura popolare contemporanea (per

esempio musicale e cinematografica) la quale trabocca di aforismi, versi e sentenze sulla supposta costrizione della mente, della coscienza o dell'anima a vivere intrappolata nell'intricato sistema di carne, ossa e liquidi che chiamiamo corpo. L'uomo in quanto coscienza, percepisce se stesso differente dal proprio corpo, che è solo un corpo tra altri corpi (Umberto Galimberti, 1983).

La concezione orientale di fisica e metafisica assume invece una prospettiva totalmente differente, che potremmo definire olistica: su questa base e da questa prospettiva va letta la stretta relazione sottesa tra il Budo (la via del guerriero che designa le arti marziali), l'etica, la religione e la filosofia. I testi antichi trattano delle tecniche marziali approfondendo aspetti della cultura mentale e della riflessione sulla natura dell'ego (Taisen Deshimaru, 1995).

Il Budo non è soltanto tecnica, un waza, e ancor meno una competizione sportiva. Non si tratta soltanto di competere, ma di trovare il dominio di se stessi.

“In Asia questa Via (DO) è l'espressione più elevata della morale, l'essenza di tutte le filosofie. Tutto questo significa che è possibile dimenticare il proprio corpo e il proprio spirito individuali e si può cogliere lo spirito assoluto, il non-ego. Significa armonizzare, fondere il cielo e la terra.

Tutto è legato, tutto si interpenetra nell'universo. Non si può separare una parte dal tutto: l'interdipendenza regge l'ordine cosmico.”

(Taisen Deshimaru, 1995)



Fig1.1: la forma del vuoto

1.2. Lo Zen e le discipline marziali: il DO e il KI

Rifacendoci ai termini di origine orientale, analizziamo la parola “Bugei”. Presi alla lettera, “bu” significa “militare”, mentre “gei” significa metodo. E’ così che vengono definite le arti di combattimento sviluppatesi a partire dal X secolo in Giappone e che divennero determinanti per la storia del paese. Un sinonimo di “Bugei” è “Bujutsu” (“bu” militare, “jutsu” arte), la differenza tra i due termini sembra sostanzialmente una maggiore genericità del primo rispetto ad una specificità più marcata del secondo.

Tra le arti marziali definite “bujutsu” ne vengono identificate ben 34 inizialmente, estese poi a più di 50.

Ecco l’elenco delle 34 individuate dalla classificazione che ne fece Seiko Fujita:

1 - kiujutsu – tiro con l’arco

2 – bajutsu – equitazione

3 – kenjutsu – uso della spada

4 – sojutsu – uso della lancia

5 – naginata-jutsu – uso dell’alabarda

6 – sumo (sumai) lotta senza armi nè armatura

7 – kumi-uchi – lotta senza armi, ma con armatura

8 - genkotsu – tecniche di assalto ai punti vitali

9 – jujitsu – combattimento con il minimo uso di armi

10 - uchi-ne – lancio di frecce con le mani

11- iai-jutsu – arte di estrarre la spada e colpire

12 – shurikenjutsu – tecniche di lancio di piccole armi affilate

13 – fukari-bari – tecniche di lancio di aghi con la bocca

14 – gekikan-jutsu – uso di una palla di ferro e di una catena

15 – chigiriki-jutsu uso di un’arma costituita da una palla di ferro, catena e bastone

- 16 – jutte-jutsu – uso di una mazza di ferro
- 17 – tessen-jutsu – uso del ventaglio da guerra
- 18 – tetsubo-jutsu – uso di una lunga sbarra di ferro
- 19 – bojutsu – scherma con bastone lungo
- 20 – jojutsu – scherma con bastone corto
- 21 – kusarigama – jutsu – uso di un falchetto con la catena e palla di ferro
- 22 – sodegarami-jutsu – uso di un’asta appuntita
- 23 – sasumata- jutsu Uso di un bastone forcuto
- 24 – shinobi – jutsu – arte del travestimento e dell’inganno
- 25 – hojo- jutsu – arte di legare il nemico
- 26 – hayagake – jutsu -tecniche di velocità nella corsa
- 27 – karumi – jutsu – tecniche nel rendersi leggeri nel saltare e nello schivare i colpi
- 28 – suijohoko- jutsu – tecniche per attraversare i corsi d’acqua
- 29 – suiei – jutsu – tecniche di combattimento con l’armatura in acqua
- 30 – chikujo – jutsu – tecniche di fortificazione
- 31 – senjo – jutsu – tecniche di dispiegamento di forze in battaglia
- 32 – hojutsu – uso delle armi da fuoco

33 – noroshi -jutsu -tecniche per fare segnali col fuoco

34 – juken – jutsu – uso della baionetta

(G. Granone, 1979)

Nella seconda metà del 500 avanti Cristo vissero tre figure di grande rilievo che condizionarono tutta la cultura orientale: Confucio (Kung-Fu-tse in Cina, importante figura delle corti e delle province), Lao-Tzu (fondatore del taoismo, storiografo degli archivi imperiali), Siddharta (in India, da famiglia guerriera, predicò percorrendo il territorio indicando la via del risveglio ascetico).

Le radici spirituali delle arti marziali affondano nei principi dettati da questi antichi maestri (in Giappone uniti allo Shintoismo) e si aprono ad una concezione filosofica per molti aspetti educativa.

E' vero anche che le arti marziali siano giunte ai nostri giorni non solo per la loro forma, ma per i contenuti che portano con sé attraverso i secoli di pratica: insieme alle discipline di combattimento vengono convogliati principi morali ed etici che si fondono con esse.

“La componente spirituale che le permea ne ha condizionato l'evoluzione, guidandole attraverso un percorso che da arti da guerra, quali erano in origine, le ha tramutate in “vie” (do, tao) di autorealizzazione interiore” (Barduco, Canepa, p. 59).

Il profondo influsso esercitato dalla religione buddista, in particolare dello Zen, può aiutare a comprendere l'evoluzione intercorsa tra le arti marziali come definizione del “jutsu” e le corrispondenti forme di “do”.



Fig. 1.2: kanji di DO, via, percorso

La “via dei Samurai” in Giappone pone le proprie fondamenta su sette concetti cardine, figli della compenetrazione di Buddismo e Shintoismo, religione autoctona: nasce così il Buishido:

1. Gi: la decisione giusta, l’atteggiamento giusto, la verità
2. Yu: la bravura, il coraggio tinto d’eroismo
3. Jin: l’amore universale, la benevolenza verso l’umanità
4. Rei: il comportamento giusto
5. Makoto: la sincerità totale
6. Meryo: l’onore e la gloria
7. Chugi: la devozione, la lealtà

(Barduco, Canepa, 2009)

“La via del samurai è imperativa ed assoluta. In essa è fondamentale la pratica che si manifesta attraverso il corpo e nasce dall’inconcio. Di qui la grande importanza

conferita all'educazione del giusto comportamento. L'influenza tra Bushido e Buddismo è stata reciproca, ma quest'ultimo ha determinato il primo tramite cinque aspetti:

L'acquietamento dei sentimenti.

L'accettazione serena di fronte all'inevitabile.

La padronanza di sé in qualsiasi circostanza.

La maggiore intimità con l'idea della morte che con quella della vita.

La pura povertà.

(...) lo Zen e le arti marziali costituiscono un'unità. Nello Zen, come nelle arti marziali, la costanza è decisiva. (...) gli europei vogliono imparare rapidamente, alcuni addirittura in un sol giorno! Anche nel Budo bisogna perseverare fino alla morte" (Taisen Deshimaru, 2007).

Lao-Tzu, nel libro del Tao, tra le altre cose interviene a far riflettere sull'importanza del vuoto oltre che del pieno, del ritmo della vita per cui l'unità di tutto il mondo e dei fenomeni umani si disvelano nella grande importanza di conservare l'originale semplicità della natura dell'uomo; ci insegna la dottrina della non-azione intesa come non-interferenza attraverso un percorso di umiltà contrapposta alla presunzione folle, iniste sul valore dell'orgoglio. Lao-Tzu si serve di epigrammi per esporre questi concetti:

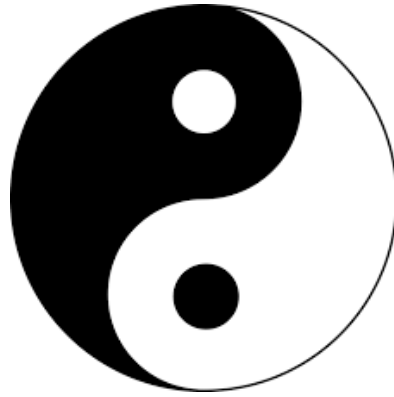


Fig. 1.3: il simbolo del Tao

“Trenta raggi si uniscono intorno ad un mozzo;

Dal loro non-essere (singolarmente nulla essi sono)

Sorge l'utilità della ruota.

Con l'argilla un vaso tu plasma;

Dal suo non-essere (dal vuoto all'interno del vaso)

Sorge l'utilità di un oggetto siffatto.

Porte e finestre ritaglia nel muro della casa;

Dal loro non-essere (dallo spazio dove il muro più non esiste)

Sorge l'utilità della casa.

Perciò noi beneficiamo dall'esistenza delle cose,

E ci serviamo del loro non-essere”.

(Taisen Deshimaru, 2007).

Tao significa “Sentiero”, “Via” che si manifesta nella natura, senza interferenze, tramite l’agire spontaneo di yin e yang, i due principi opposti ma nello stesso tempo complementari che, nel comporsi in varia misura, danno luogo al mondo fenomenico.

Alcuni concetti chiave stanno nel successo “dell’apparire perdenti”, o ne “la forza della debolezza” e divengono parte di molta della strategia delle arti marziali: lo “stile dell’ubriaco” del kung-fu cinese, come il principio del “ju” (cedevolezza) giapponese propongono in modo chiaro la centralità di questa filosofia nello sviluppo del combattimento (Barduco, Canepa, 2009).

Ad oggi in occidente si riconosce al fondatore del confucianesimo la sagace capacità di fornire detti particolarmente arguti in campo morale e filosofico. Il popolo cinese e la sua storia furono fortemente condizionati da questa scuola di pensiero che fornisce un sistema di ordine morale e sociale orientato alla ritualità come base su cui poggiare i principi di correttezza e buone maniere.

Il confucianesimo appoggia e radicalizza il sistema razionalizzato dell’ordinamento feudale, secondo cui l’ordinamento sociale ideale fornisce ad ognuno il giusto posto e conferisce ai singoli un orientamento dello stato d’animo che per noi occidentali è assimilabile al concetto di fede. Il maestro, la tradizione, il codice d’onore che seguono alla dottrina di Confucio sono ispirazione per l’etica dei Samurai che si rispecchiano nel detto di Confucio stesso: “io tramando, non creo”.

La ricerca della perfezione è il fine cui tende la filosofia del confucianesimo: attraverso la rettitudine, la costante disciplina, la morale e la tradizione. Il passaggio necessario si dispiega attraverso la pietà filiale, il rispetto per gli anziani, la chiarezza di parole e l'obbedienza alle autorità (ibidem).

Gli insegnamenti di Siddharta pochi anni dopo il fondamento del buddismo vennero interpretati secondo due diverse correnti: il Grande e il Piccolo veicolo. Il primo meno rigido, il secondo fortemente ancorato ai testi canonici.

Il Grande veicolo si diffonde rapidamente in paesi altri rispetto l'India e giunge anche in Giappone. Esistono quindi diverse espressioni del Buddismo, da quello cinese al tibetano dal giapponese al thailandese; in ognuno l'affrancarsi dalla catena delle rinascite è il fine ultimo, pur arrivando ad esso attraverso vie e riti differenti.

Secondo questa religione la vita ha due aspetti fondamentali che comportano la penetrazione del significato e la realtà della sofferenza mediante la non violenza e la compassione (Thomas Merton, 1999).

Taoismo, confucianesimo, buddismo: diverse parti di queste esperienze spirituali confluiscono nel formare lo scheletro su cui poggiano i pilastri alla base dei principi che animano la marzialità intesa come arte nel mondo orientale. La componente filosofica e spirituale che sottende ad esse è però strettamente legata ad un'ulteriore pratica, quella Zen.

La parola Zen deriva da "Ch'an", che significa meditazione. Questa pratica fu introdotta in Cina arrivando dall'India e traghettata dalla corrente buddista e nell'ottavo secolo lo Zen divenne la più importante scuola buddista, anche grazie al fatto che i maestri vi trovarono una proposta di lettura dell'esistenza molto vicina e funzionale al modello

taoista anche se in contesto buddista (Barduco, Canepa, 2009): Thomas Hoover scrive: “non si è mai riusciti a stabilire con assoluta precisione se il Ch’an fosse in effetti Buddismo mascherato da Taoismo ovvero Taoismo camuffato da Buddismo; quel che è indubitabile è che contiene elementi dell’uno e dell’altro, e comunque costituì la prima genuina confluenza di pensiero cinese indiano” (Thomas Hoover, 1989).

Il raggiungimento dell’illuminazione (satori, in giapponese) è centro cui converge e tende la spiritualità Zen e permette una visione della vita nuova che ne disvela il significato, andando al di là di desideri, logica, paure. La meditazione è la via cui la mente deve educarsi per raggiungere questa meta, creando il vuoto che disvela l’essenza delle cose, decontaminando la mente dalla logica.

L’illuminazione si raggiunge attraverso diverse vie a seconda della scuola di riferimento che in alcuni casi passano attraverso dialoghi e domande prive di logica (i Koan della scuola Rinzai), la meditazione (zaZen dei maestri Soto).

Per i guerrieri l’insegnamento Zen forniva ottime risposte alle esigenze di spiritualità, semplicità non erudita (erano consapevoli della carenza nella propria formazione letteraria pur desiderosi di nutrimento spirituale) e inoltre nello Zen erano centrali la risposta intuitiva e l’immediatezza percettiva, componenti perfettamente coincidenti con le loro strategie di combattimento: l’esecuzione impeccabile di gesti come un attacco o una parata in modo spontaneo e immediato costituivano per i samurai una prerogativa necessaria in combattimento, pena la vita (Barduco, Canepa, 2009) .

La meditazione ha come altro tema centrale quello del superamento del dualismo mente-corpo e ciò portava come naturale conseguenza la concezione della katana come

prolungamento dell'arto stesso che la impugna, diventando parte del corpo e dello spirito di colui che magistralmente la usava (ibidem).

Per i samurai la tensione doveva essere quella a privarsi del desiderio di vivere-sopravvivere o morire, alla totale impassibilità di fronte al pericolo, così come lo Zen insegnava loro che il compito assegnato deve essere perseguito rettamente, scevri da timori, per realizzare in se stessi il senso dell'intero universo.

“il riflesso della luna nel fiume è sempre in movimento. Eppure la luna esiste e non se ne va. Resta, ma non si muove”

Questo Koan esprime il legame tra arti marziali e Zen: nel combattimento lo spirito è come la luna e mentre l'acqua scorre e passa via lei resta sempre nello stesso punto, come lo spirito che deve restare nel “qui e ora”, concentrando la totalità dell'essere nell'attimo che sta affrontando.

Nelle arti marziali non c'è tempo di attendere. La vittoria o la non-vittoria, la vita o la non-vita, si decidono in un istante. Bisogna vivere nell'istante, dove la vita e la morte si decidono totalmente (Taisen Deshimaru, 2007).

Il Ki in Giappone, altrimenti detto Ch'i o Qi in Cina, o ancora il Prana in India esprime il concetto di "energia universale", vitale. Essa è origine e proseguimento della vita stessa. L'uomo se ne serve attraverso la respirazione.



Fig. 1.4: kanji di KI, energia vitale

Il Ki si sviluppò come principio metafisico in Cina, dove incarnava innanzitutto la fonte del creato espressa nella forma delle leggi del Tao, però era anche il coraggio, il carisma, entrambi generati dalla rettitudine morale. Secondo Lao Tzu il convogliare di questi elementi coincidono, portati all'estremo, con il vuoto o il nulla (Barduco Canepa, 2009).

In Giappone questo termine fu introdotto tra il 700 e il 1200 e si fuse con le preesistenti concezioni autoctone relative alla natura fino ad essere considerato come la forza responsabile dei processi vitali. I samurai lo interpretarono in termini di coraggio, forza di volontà e vigore, per poi successivamente essere considerato nella sua valenza più prettamente metafisica. Si può interpretare il Ki come l'essenza della vita, l'energia dell'universo o quella che risiede in ognuno di noi, con la possibilità di convogliarla ovunque si decida: all'interno del proprio corpo, in alcuni casi per curarlo, oppure all'esterno, sia per combattere che per amare.

Il punto "raccolta" del Ki, nell'individuo, è situato in una zona ben precisa del corpo posizionata all'incirca quattro dita sotto l'ombelico, ed è identificato in Giappone con il termine Hara, che significa letteralmente: ventre.

In tutta la cultura orientale l'idea di "Centro" (in Cina è chiamato Tan t' ien) rappresenta il consolidamento e lo sviluppo dell'intera personalità di un essere umano. Questa idea diede origine a vere e proprie tecniche (o arti) di sviluppo del ki: di respirazione addominale, meditazione e specifiche pratiche fisiche e della sfera spirituale.

Questi esercizi stimolavano, attraverso movimenti codificati (Kata) l'acquisizione, lo sviluppo ed il controllo dell'energia.

Una delle espressioni esterne della forza interiore si identifica nel Kiai, una sorta di "urlo" che viene emesso prima o durante un'esecuzione tecnica, e che esprime l'unione raggiunta tra l'intenzione e l'azione, tra la mente e il corpo (ibidem).

Il waza (la tecnica) differisce a seconda delle diverse arti marziali, che si tratti di judo di kendo o di tiro con l'arco: in generale nelle arti marziali coltivare la tecnica è questione indispensabile per numerosi anni; è però lo spirito (shin) a dominare sulla tecnica e questo appare chiaramente nel tiro con l'arco. Qui il legame stabilito tra spirito, corpo inteso come postura e tecnica è dato dalla respirazione: la respirazione si armonizza con la postura e diventa KI, (energia, vigore), come il KI dell'Aikido.

Mentre in zaZen la postura si esercita con una certa rapidità, nel Budo si può considerare assodato il waza solo dopo anni di pratica e ci si può concedere ad altri campi di esperienza solo una volta raggiunto il secondo o terzo dan (Taisen Deshimaru, 2007).

“Nell'interpretazione marziale avere concentrato il Ki nel proprio centro equivale ad aver raggiunto un buon grado di stabilità durante l'esecuzione delle tecniche, assumendo una condizione di < indipendenza emotiva > , attraverso cui è possibile cogliere il tempo giusto di ogni azione con precisione e decisione assoluta. Questo importante concetto rappresenta ancora oggi l'oggetto di ricerca di tutta una componente educativa e sociale relativa allo studio delle arti marziali, così come più in generale ancora, di tutte quelle tecniche che rientrano in quell'ambito definito con il termine di discipline orientali” (Barduco, Canepa, p. 90).

“Perseverando in zaZen potrete cogliere il segreto del Budo.

Allora non sarà più necessario utilizzare una tecnica, praticare judo, Aikido, karate o la spada.

Gli altri non oseranno avvicinarsi a voi.

Non sarà necessario combattere.

La vera via del Budo non è competizione nè conflitto: è al di là della vita e della morte, al di là della vittoria e della sconfitta.

Il segreto nell'arte della spada consiste nel non sguainarla. (...) Il riflesso della luna sull'acqua del fiume non si muove, non scorre.

E' solamente l'acqua che passa.

Durante zaZen lasciate scorrere i pensieri. Potrete trovare così la sostanza dell'ego”

(Taisen Deshimaru, 2007)

L'utilizzo del Ki al fine di sferrare un colpo decisivo in combattimento, è senza dubbio appannaggio di quell'arte marziale che, originaria dell'isola di Okinawa, divenne in breve una delle più diffuse e praticate nell'intero occidente: il KARATE, letteralmente "mano vuota".

Nel 1609, per ordine dello Shogun Tokugawa, il Giappone invase l'isola di Okinawa. Nonostante la vittoria, lo Shogun permise alla popolazione autoctona una certa autonomia, attraverso il mantenimento dei rapporti di ordine commerciale con la Cina, ma allo stesso tempo vietò in modo assoluto agli abitanti dell'isola la possibilità di indossare armi. In questo contesto prende forma uno stile di lotta chiamato "te" (mano).

The image shows the Japanese kanji for Karate, written vertically from top to bottom as 空 (Kara), 手 (Te), and 道 (Do). The characters are in a traditional, bold, black font.

Fig. 1.5: kanji di KARATE

L'esponente massimo di questa arte marziale è riconosciuto, a pieno titolo, nel maestro Gichin Funakoshi che all'inizio del '900 diede origine al karate moderno. Il

successo riscosso dal karate anche in occidente, in parte favorito da una "colorita" produzione cinematografica, ha permesso a quest'arte di inserirsi a pieno titolo tra gli sport da combattimento più seguiti e praticati. Nella sua espressione sportiva si presenta con due specialità di pari valore tecnico: il KATA e il KUMITÈ.

Il kata è costituito, nella sua essenza, da un combattimento contro uno o più avversari immaginari; l'atleta presenta quindi una sequenza di attacchi e parate secondo uno schema prestabilito. In questo caso vengono valutati dai giudici la velocità e la potenza dell' esecuzione (kime), l'atteggiamento mentale ed altri fattori tecnici ed interpretativi che attribuiscono ai kata la giusta "consistenza".

Il kumitè è il combattimento vero e proprio contro un avversario; i colpi più efficaci vengono portati ad una altissima velocità, ma contemporaneamente controllati al millimetro, come previsto dal regolamento, il che per altro denota la componente educativa insieme al rispetto per l'avversario.

Affinché vi sia l'assegnazione dei punti la tecnica deve essere eseguita sulla base di particolari criteri, tra cui ad esempio la consapevolezza, il vigore, la buona forma (M. Sasso, 2006).

Il KENDO, la via della spada, è sicuramente uno degli sport più popolari nel paese del sol levante, dove viene insegnato regolarmente ai bambini già nella scuola primaria.

気合

Fig. 1.6: kanji di KENDO

Si usa lo Shinai, una sorta di spada costituita da quattro lamine di bambù, tenute insieme da strisce di cuoio. Grazie all'utilizzo di una caratteristica armatura è possibile colpire l'avversario anche con estrema intensità. Costituita da varie parti a copertura dei punti attaccabili, l'armatura riecheggia nell'aspetto quella degli antichi samurai. Per lo studio delle forme (kata), che rappresentano l'essenza del Kendo, la katana è stata sostituita dal bokut (il bokken); per il combattimento vero e proprio si utilizza lo shinai. Al di là della sua applicazione in campo prettamente sportivo, che prevede competizioni a livello mondiale, il Kendo mira decisamente al mantenimento della tradizione schermistica giapponese, che allo studio tecnico dell'uso della katana affiancava inevitabilmente la formazione del carattere e dello spirito della persona.

Il principio marziale espresso in questa disciplina trova gli stessi fondamenti nello IAIDO; si potrebbe anzi dire che, se il Kendo è la sua applicazione in combattimento, lo iaido ne rappresenta lo spirito (Barduco, Canepa, 2009).

Alla base dello Iaido, che è una tecnica concepita per i duelli e non per i combattimenti di gruppo, risiede il principio secondo cui il momento dell'estrazione della spada debba coincidere con il taglio: "estraendo colpisci".

居合道

Fig. 1.7:kanji di IAIDO

Nel Giappone dei samurai era pensiero comune che un duello, iniziato con le lame già estratte ed incrociate, avrebbe potuto protrarsi senza soluzione nel tempo, oppure portare alla morte di entrambi i contendenti. Così si sviluppò la strategia di fronteggiare l'avversario senza sguainare la katana, o meglio "senza intenzione di attaccare". , per entrare nella sua guardia per poi "colpire estraendo" allo stesso tempo, solo quando questi avesse fatto la prima mossa. I passaggi di cui quest'arte si compone devono essere eseguiti con estrema attenzione, rivelando il massimo controllo fisico ed emotivo, tale da evidenziare un assoluto stato di calma e la totale consapevolezza di sé, condizione che nel Budo viene tradotta con il termine Zanshin (spirito imperturbabile).

Il KYUDO, letteralmente "via dell'arco", si distanzia notevolmente dalle competizioni occidentali di tiro con l'arco, non solo per la spiccata differenza dell'arma, ma soprattutto per il suo obiettivo intrinseco.



Fig.1.8: kanji di KYUDO

Per il cultore del kyudo non è importante fare centro o vincere contro altri tiratori; è infatti attraverso la ricerca del gesto nella sua completezza, dall'incocco della freccia allo scocco, che si esaudisce la possibilità di raggiungere il più alto grado di maestria, e quindi la realizzazione del sé.

I movimenti che oggi vengono eseguiti dai praticanti di kyudo, rigorosamente abbigliati in maniera tradizionale, sono gli stessi della tradizione più antica, e constano di passaggi ben definiti. Queste tappe fondamentali comprendono: la posizione in perfetto equilibrio; la concentrazione del respiro nell'addome; l'incoccare la freccia; l'alzare l'arco tendendolo; l'abbassare l'arco; il completamento dell'estensione e la presa della mira; lo scoccare; e la pausa finale in cui l'arciere segue la traiettoria della freccia con le braccia tese in direzioni opposte nello stato mentale di zanshin.

In questo atteggiamento di pieno controllo, centrare il bersaglio costituisce l'inevitabile risultato, non l'obiettivo da perseguire (ibidem).

1.3. Aikido: principi e origine

L'Aikido è il risultato di lunghi anni di studio condotti dal suo fondatore, Morihei Ueshiba (1883-1969), nel campo delle principali arti marziali giapponesi conosciute in epoca feudale come il Bujutsu.

L'Aikido ha oggi il proprio centro internazionale a Tokyo, l'Hombu Dojo fondato nel 1931 dallo stesso Ueshiba.

Questa disciplina pur essendo fortemente ancorata allo spirito del Budo (via del Guerriero) e quindi alla tradizione marziale ha avuto la capacità, grazie soprattutto al volere del suo fondatore, di adattarsi al pensiero moderno.

Nell'Aikido le tecniche di difesa si sviluppano attraverso movimenti circolari e dall'esperienza fisica della ricerca della stabilità del proprio baricentro si passa alla scoperta del proprio "centro" quale condizione di equilibrio psico- fisico; questo aspetto, unito al fatto che la relazione con i compagni avviene in un contesto non competitivo, fa di questa disciplina un ottimo strumento educativo.

Chiamato da tutti O' Sensei, cioè, "grande maestro", Ueshiba nacque il 14 dicembre 1883 e visse appieno il periodo di passaggio che segnò la modernizzazione del Giappone. Un durevole amore per le arti marziali tradizionali, insieme al profondo desiderio di far rivivere l'essenza spirituale del Budo, furono i principi che spinsero Morihei Ueshiba a codificare l'AIKIDO (la via: DO; dell'unione o dell'amore: AI; con il respiro o l'energia o lo spirito: KI). In questa arte il corpo e lo spirito è importante che siano in armonia con la natura e che il movimento sia come un respiro.



Fig.1.9: kanji di AIKIDO

Il termine "AIKI" rappresenta un altro principio, alla stregua del "Ju" di cui è formata la parola judo, che rappresenta una particolare strategia di combattimento. Il principio del ju consiste infatti nel non opporre forza alla forza, sfruttando l'azione dell'attaccante a proprio vantaggio, attraverso un adattamento fisico e mentale, relativo alla "condizione" da assumersi in vista di un combattimento, ed alla sua conseguente risoluzione. Tutto ciò era ben rappresentato dall'antico stile Daito-ryu con il quale, grazie agli insegnamenti del maestro Takeda Sokaku, O Sensei si era formato. Il maestro Ueshiba affiancò a questo principio di combattimento il termine Do, investendolo del concetto spirituale di "via dell'energia e dell'armonia universale".

Tecnicamente l'Aikido si sviluppa attraverso movimenti circolari che permettono di eludere, o anticipare, un attacco anche armato, o portato da più avversari, rispondendo

con tecniche di proiezione (nage), leve articolari (osae) o colpi (atemi). Il movimento del corpo è basato sul principio della rotazione sferica: così come nel caso di un corpo sferico dove il centro è stabile ed il movimento origina da tale punto immobile.

La ricerca della propria stabilità nelle azioni è garantita da un allenamento comprendente spostamenti e rotazioni conosciuti come Tai-sabaki, la cui tecnica base è caratterizzata da una entrata (irimi) nello spazio vuoto, o angolo cieco (detto shikaku) dell'avversario, e da una rotazione immediatamente successiva (tenkan).

Risulta evidente nell'Aikido l'influenza dello studio del ken jutzu, l'arte della spada praticata da Ueshiba. La posizione di guardia, la scelta della distanza, l'uso delle mani (te-gatana) come se fossero una spada, e lo studio parallelo alla pratica Aikidoistica del Bokken (spada di legno), ne fanno una disciplina pregevole dei fondamenti del Budo tradizionale.

Per quanto riguarda le ragioni per cui questa arte marziale non abbia assunto carattere di sport, troviamo un'esauriente spiegazione in uno scritto di Kisshomaru Ueshiba, figlio del fondatore e codificatore delle tecniche dell'Aikido moderno:

"...l'Aikido aspira a mantenere l'integrità del Budo e a trasmettere lo spirito delle arti marziali tradizionali, rimanendo fedele al primo principio del Budo, come pronunciato dal maestro Ueshiba Morihei: il costante allenamento della mente e del corpo come disciplina, base di coloro che intendono seguire un cammino spirituale. Non c'è nulla di più nocivo per il Budo di voler essere vincitore o incoronato alle competizioni: lo scopo del Budo è quello di divenire liberi dall'individuo, raggiungere il non-individuo, e in questo modo realizzare il vero uomo" (K. Ueshiba, 1987).

Questa disciplina ha identificato il concetto di arte marziale e di Budo con i presupposti educativi relativi alla costruzione di un "centro" fisico ed emotivo stabile, e la possibilità di sviluppare una relazione sincera tra le persone, travalicando differenze di ogni genere.

Nell' Aikido, le tecniche di difesa si sviluppano attraverso movimenti circolari. Colui che si difende (uke) è il perno di ogni movimento, egli stabilizza al meglio il proprio baricentro per destabilizzare quello dell'oppositore, attirandolo così nella propria orbita per sfruttare l'energia prodotta dall'azione aggressiva fino a neutralizzarla.

Dall'esperienza fisica della ricerca della stabilità del proprio baricentro si passa alla scoperta, e conoscenza consapevole, del proprio "centro" quale condizione di equilibrio psico-fisico. Possiamo affermare che l'Aikido travalica i confini della semplice padronanza tecnica auto- difensiva per caratterizzarsi come metodo superiore di integrazione, di coordinazione e di equilibrio basato sul principio di non-opposizione e di tolleranza.

In questo modo trasmette un sentimento di non-aggressività ma non di sterile passività.

Il principio della non- aggressione, della non- ricerca del combattimento. comporta un semplice ma fondamentale spostamento dell'attenzione, che non sarà più concentrata su l'aggressore ma sulla globalità del contesto, affinché se ne possa assumere il pieno controllo.

L'Aikido si caratterizza, fundamentalmente, come metodo superiore di integrazione, di coordinazione e di equilibrio fisico e mentale (DO) basato sul principio di non resistenza fisica e di tolleranza rispetto ad una azione aggressiva.

In questo modo l'Aikido si pone come via di educazione e rifiutando la competizione e l'antagonismo.

Per tale ragione nella pratica Aikidoistica non esistono né vincitori né perdenti ma solo due persone che con modestia e spirito di collaborazione, a turno si scambiano i ruoli (quello dell'aggressore e quello di colui che si difende), entrambi parimenti importanti nel processo dell'apprendimento.

Attraverso il movimento che l'Aikido propone ai bambini (correre, saltare, fare capovolte, rotolare), il gioco perde gradualmente il carattere della gratuità e si riempie del concetto di lavoro. Il gioco diviene così una divertente attività strutturata che rende necessaria la collaborazione.

Lo studio delle tecniche avviene infatti sempre in coppia e le coppie si mischiano continuamente, lo scambio continuo sia di ruolo che di compagno inducono il fanciullo a rendersi conto che sta giocando "con" e non "contro" il compagno.

Il cambiamento continuo del ruolo sia fare la tecnica che subirla, riassume un principio portante della vita stessa durante la quale talvolta si è chiamati ad essere protagonisti (e dobbiamo esserlo al meglio) e talvolta dobbiamo restare in ascolto degli altri e, anche in questo caso sarebbe bene saper ascoltare.

Per un bambino che cresce è fondamentale imparare a controllare il proprio egocentrismo da un lato e a vincere le proprie paure e la timidezza dall'altro. Imparare ad assumere il ruolo di "colui che fa" senza arrecare dolore, compiendo il movimento nella maniera migliore, rendendolo assolutamente efficace; e, allo stesso modo, accettare di essere colui che subisce" senza però mai perdere il controllo del proprio corpo,

assecondando volentieri il movimento dell'altro, significa sul piano emotivo, imparare a dare il meglio di sé permettendo, contemporaneamente, agli altri di fare la stessa cosa.

Dal punto di vista prettamente biologico-funzionale la pratica di questa attività aiuta lo sviluppo corporeo e le attitudini fisiche individuali. Agevolando l'acquisizione di un'immagine corporea precisa la pratica aiuta il perfezionamento del movimento migliorando la coordinazione, assicurando l'equilibrio e sviluppando la lateralità.

Durante le lezioni di Aikido, particolare attenzione va rivolta agli esercizi di respirazione, che oltre a favorire la concentrazione, aiutano lo sviluppo del torace e lottano contro "le malattie della scuola" atteggiamenti posturali errati e insufficienza respiratoria.

L'Aikido rappresenta inoltre, con i suoi movimenti ampi e circolari, un mezzo di espressione dei propri sentimenti. un modo di sentire di esprimere la propria interiorità; un modo di darsi, di espandersi, di comunicare simile alla espressione più pura della danza pur rimanendo una divertente arte marziale. Anche lo sviluppo della sfera sociale della personalità, che in questa fase dell'età evolutiva appare così importante, è quindi garantito dallo studio di questa disciplina.

Capitolo 2

Lo sviluppo motorio e cognitivo nel bambino in relazione alla tecnica dell'Aikido

2.1 Il movimento: il tempo e lo spazio

Durante la fascia d'età compresa tra i sei e gli undici anni, i bambini attraversano una fase cruciale nello sviluppo delle loro capacità motorie. Questo periodo è caratterizzato da un considerevole aumento delle abilità fisiche, della consapevolezza spaziale e temporale. Comprendere l'importanza del movimento, del tempo e dello spazio in questa fase è fondamentale per fornire un ambiente propizio e un adeguato supporto al loro sviluppo globale.

Il movimento gioca un ruolo centrale nel processo di apprendimento e di crescita: esplorando il mondo circostante attraverso il movimento, i bambini sviluppano la loro coordinazione fisica e acquisiscono abilità motorie fondamentali come la corsa, il salto, il lancio e l'arrampicata, che costituiscono la base per abilità più avanzate nel tempo. Nello stesso momento la percezione del tempo diventa un aspetto fondamentale per lo sviluppo cognitivo. I bambini iniziano a comprendere concetti temporali come passato, presente e futuro, affinando la capacità di organizzare eventi in sequenza temporale e pianificare le loro attività quotidiane in modo più dettagliato, influenzando la loro interazione con l'ambiente.

Parallelamente, lo sviluppo della cognizione spaziale assume un ruolo significativo. Durante questo periodo, si acquisiscono una migliore comprensione degli spazi e delle relazioni spaziali, interiorizzando assunti come dimensioni, distanze, direzioni e creando mappe cognitive dell'ambiente circostante, fondamentali per la navigazione e l'apprendimento viso-spaziale. È chiaro che l'importanza del movimento, del tempo e dello spazio nello sviluppo motorio dei bambini tra i sei e gli undici anni è la base su cui si costruiscono abilità motorie, cognitive e spaziali più complesse; è quindi essenziale fornire esperienze stimolanti che incoraggino il movimento e favoriscano una comprensione attiva dei sensi del tempo e dello spazio, contribuendo così ad un sano e armonioso sviluppo. È evidente la stretta necessità di fornire occasioni per allenare al movimento le nuove generazioni che subiscono le abitudini ad uno stile inadeguato a riguardo, specie nelle realtà urbane odierne (Notarnicola, 1985).

“L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti” (Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione, Miur 2012). Così recitano le prime righe dei traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria legate all'educazione fisica nella scuola primaria. Gli obiettivi di apprendimento al termine della classe quinta della scuola primaria intitolati a” il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo”, si dividono in:

- coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre, saltare, afferrare, lanciare, ecc.)

- riconoscere e valutare traiettorie distanze ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri.

(Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione Miur, 2012).

Le esperienze educative non possono prescindere dal corpo: l'agire del bambino tramite movimento è espressione di tutta la sua giornata. Il corpo, che non è coincidente con la corporeità, non è una dimensione del soggetto: è il soggetto nella sua complessità e proprio nel rapporto di stretta unione tra "avere" corpo ed "essere" corpo ognuno di noi esprime la propria corporeità.

Si impara attraverso il proprio corpo: i processi cognitivi sono influenzati e dipendono da come il corpo ne è stato attraversato (embodied cognition). In questo modo esprime la propria essenza il concetto di "embodied education", in base a come il soggetto vive con il corpo, così apprende in maniera differente; nella scuola di tipo dinamico si supera il paradosso dell'imparare da seduti, fermi.

Gli insegnanti, trasversalmente alle materie che insegnano, devono essere preparati a riguardo della percezione corporea perché gli alunni hanno diritto ad imparare attraverso l'esplorazione e l'esperienza corporea (ibidem). La didattica della corporeità fonda i suoi passi sulla costruzione del sé come identità fisicamente agita. Fa parte di questa prospettiva progettare ambienti di apprendimento e setting didattici in cui è il corpo ad essere continuamente accolto, educato, stimolato ad essere attivo.

Il corpo è dispositivo di mediazione cognitiva verso gli apprendimenti: fare didattica in-corporando consapevolmente i saperi e le competenze deve diventare un assunto per un'ottica nuova efficiente ed efficace.

Lo spazio diventa il risultato di percorsi di co-costruzione simbolica e sociale, deve contare su un progetto degli spazi identitari e curati, che diano senso all'abitare la scuola, anche attraverso la pratica del riordino, della pulizia, della cura (tutte pratiche di alto valore all'interno del dojo, dove il riordino è cura del maestro ed esserne l'aiutante rende l'allievo orgoglioso, insignito di un compito gratificante perché permeato di responsabilità).

L'approccio filosofico di matrice orientale relativamente alle coordinate dello spazio e del tempo, mette in stretta e necessaria relazione i moti dell'animo, i pensieri e l'azione del guerriero.

Lo Zen insegna che, se un uomo si comporta rettamente rispetto al compito assegnatogli, lo affronta al meglio, sarà libero da ogni paura e l'universo si realizzerà in lui (Taisen Deshimaru, 2007). Un famoso koan per esprimere il profondo legame tra lo Zen e le arti marziali recita: "Il riflesso della luna è sempre in movimento. Eppure, la luna esiste e non se ne va. Resta ma non si muove". I "Koan" sono spunti di riflessione, a volte sotto forma di domanda, che i maestri propongono ai discepoli perché trovino soluzioni: questo può avvenire in qualsiasi momento della vita del discepolo, la soluzione potrebbe non essere trovata mai, ma, una volta acquisita, essa porta con sé l'illuminazione. Durante un combattimento lo spirito deve essere come la luna; l'acqua scorre, continuamente passa e non ritorna; la luna con il suo movimento è sempre ferma nello stesso punto. Il concetto del "qui ed ora" è il messaggio insito in questo koan, il valore è la totalità dell'"essere" in ogni attimo, dove ogni atto respiratorio non sarà mai lo stesso dei

precedenti. Lo spirito è saldamente presente all'interno dell'azione fulminea (Barduco, Canepa, 2009).

In tutte le arti marziali e negli sport da combattimento, la padronanza percettiva dello spazio e del tempo sono elemento di primaria importanza. Nelle arti marziali giapponesi i concetti di distanza e di tempo sono identificati con un unico termine: “ma”, che nello specifico indica un intervallo tra due cose. La chiave di volta nel combattimento tra due avversari risiede proprio nel percepire tale intervallo (ma-hai) che rappresenta contemporaneamente percezione, strategia e ritmo. Il concetto di distanza è dunque da considerarsi in qualità di spazio vitale, in cui tutte le forme della “presenza” vengono sollecitate all'estremo delle loro possibilità, inscindibile perciò dal concetto di tempo e dalla sfera psico-emozionale (M. Random, 1988). Le capacità percettive e relazionali individuali secondo questo presupposto necessitano di continua sollecitazione; in campo sportivo ci si riferisce alla sfera tecnica e all'efficacia, il tipo di azione che tende a “togliere il fiato”. Nella scherma si ruba il tempo all'avversario tramite una stoccata, nella boxe si mira a “cogliere l'attimo” per colpire, nel judo è l'intuizione del momento giusto per una proiezione dell'avversario: il momento perfetto per una azione perfetta che risulta da una condizione percettiva in cui spazio e tempo si fondono.

Nelle arti marziali, la ricerca del Ma-hai riguarda trovare una giusta lettura dell'altro e, attraverso un linguaggio non verbale e non convenzionale, coglierne l'intimo fino a capirne le intenzioni. È chiaro quanto questo concetto si radichi nella filosofia orientale, nello specifico in quello stato mentale definito “vuoto”, condizione di “zanshin” che permetterebbe all'individuo di vivere appieno tutto lo spazio, cogliendone ogni sfumatura capace di occuparlo.



Fig. 2.1: la forma del vuoto

Nella cultura giapponese questo concetto è espresso in maniera eloquente anche nelle poesie Zen chiamate hayku, così come nelle opere pittoriche o architettoniche. Alla luce della nostra cultura si tratta di un principio non semplice da comprendere (Barduco, Canepa, 2009).

Quindi, per quanto sostenuto nelle riflessioni precedenti, l'insegnante che si avvalga della pedagogia della corporeità valorizzerà la connessione tra le competenze emotive e quelle sociali, riconoscendone il legame con la corporeità; fonderà il processo di insegnamento nella corporeità e nel movimento e cercherà di produrre prestazioni di qualità passando attraverso la mediazione corporea. È necessario costruire processi legati alla routine quotidiana, accogliere, coinvolgere e condurre riti di transizione: queste sono tutte pratiche altamente correlate alla figura del maestro di arte marziale e agli aspetti legati al dojo, in cui la ritualità permea le fasi di inizio, pratica, fine delle lezioni e la figura del SENSEI assume connotati di guida e punto di riferimento.

Le linee guida del Ministero della Salute definiscono la “sedentarietà” come un comportamento di veglia in cui ci si trovi in posizione seduta o reclinata con dispendio energetico minore a 1,5 METs, mentre per quanto riguarda l'inattività fisica individuano quest'ultima in un mancato raggiungimento della quantità di educazione fisica

raccomandata dalle linee guida per le diverse fasce d'età (https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5693_1_file.pdf, Ministero della salute, consultato il 19/01/24). In relazione a questi principi, i benefici sulla salute di bambini e adolescenti sono conseguenti ad attività motorie aerobiche che perdurino per almeno 60 minuti al giorno. Questo è principio tale da avere benefici rispetto al sistema cardiorespiratorio e muscolare, la salute cardio metabolica, quella delle ossa, gli esiti migliorativi in ambito cognitivo, la salute mentale globale. È evidenza scientifica che nella fascia d'età tra i tre e i cinque anni l'attività motoria abbia specifica funzione nella maturazione del sistema nervoso, dello sviluppo dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, nel consolidamento degli schemi motori e che nella fascia d'età successiva, arrivando agli 11 anni, oltre a tutte le precedenti vi sia un interesse fortemente legato alla struttura ponderale. (Biino, 2006).

La scuola, in qualità di ambito di sviluppo, di educazione, formazione dei bambini e delle bambine deve essere promotrice di uno stile NON sedentario e fisicamente attivo, anche sposando discipline quali ad esempio le arti marziali, portatrici di buone prassi (legate alla qualità programmatica, al tempo dedicato al movimento, alla specificità della comunità). La proposta oggi, che risponde a queste prerogative, prevede una scuola dagli ambienti attivi, gestiti da persone ed insegnanti attivi, che impiegano sistemi attivi tramite azioni culturali, politiche e agiti orientati alla salute al benessere.

Il percorso storico in Italia legato alla disciplina motoria nelle scuole attraversa stadi gradualmente nel tempo. A partire dai programmi della scuola elementare del 1985 (DPR di Febbraio 1985 numero 104), l'educazione motoria diventa nucleo fondante del curriculum scolastico; le indicazioni nazionali del 2004 con il ministro Moratti (2004 Miur), individuano le scienze motorie e sportive come parte integrante degli insegnamenti

nei vari gradi di scuola. Le indicazioni nazionali del 2012, in seguito a quelle nazionali del 2007, dimensionano l'educazione motoria come disciplina trasversale a tutte le altre, prima affidate all'insegnante di lingua ora sempre più connotate da esigenze specifiche didattiche, con insegnanti qualificati e formati nell'ambito. L'educazione fisica assume una profilazione di aspetto qualitativo, comprendendo aspetti legati alle funzioni cognitive, esecutive, all'apporto emotivo, al coinvolgimento sociale, alle Life skills nella accezione più generale; in quanto all'ambito quantitativo gli aspetti riguardano il dispendio energetico, l'impegno fisiologico, l'intensità vigorosa.

Le arti marziali entrano a scuola, quindi, alla luce del loro apporto in qualità di promotrici del movimento, della cultura del benessere, ma anche dello spirito e della disciplina che racchiudono nei loro principi fondanti che si radicano nella filosofia Zen e riconducono alle arti marziali come occasione per creare e concentrare energia: focalizzandosi sul qui e ora ed esternando la pura energia del corpo, la marzialità prevede di situarsi al di là delle illusioni dei sensi e allo stesso tempo di ricaricarsi. “Il segreto delle arti marziali consiste dunque nell'imparare a dirigere lo spirito, Ryu Gi. Lo spirito deve diventare la sostanza. La sostanza è senza forma, ma a volte assume una forma punto quando lo spirito riempie il cosmo intero allora può cogliere le occasioni può attaccare 10.000 cose in una sola. Dobbiamo creare la nostra vita, renderci liberi, distaccati, concentrati sul qui e sull'ora.” (Taisen Deshimaru, lo zen e le arti marziali, traduzione F. Guareschi, 2007, pag. 23).

“Il riflesso della luna nel fiume

si muove incessante.

Eppure la luna è lassù, immobile.

Resta ferma, eppur si muove.”

Koan (ibidem)

L'acqua passa, ma la luna non si muove. Durante un combattimento, lo spirito deve essere come la luna ma il corpo e il tempo passano, scorrono come la corrente del fiume. L'istante del presente non ritorna mai più; durante la pratica di meditazione in zazen ogni atto respiratorio è a sé stante, unico, irripetibile. Ciò che ci insegna la filosofia Zen è che ci si debba sempre concentrare sul qui e ora, creare un qui e ora! La pratica richiede costanza, non ci si potrà distrarre né durante la concentrazione in zazen né durante l'allenamento alle arti marziali. L'indicazione è di praticarle a fondo, con concentrazione, impegno totale. Per concentrazione si intende l'espressione totale della propria energia: così accade durante la pratica dello zazen e allo stesso modo durante la pratica delle arti marziali, questo deve accadere in ogni azione della propria vita. Nel mondo moderno si assiste ha una pratica contraria a questi principi: si dice nelle considerazioni dei maestri, che i giovani vivano a metà e siano a metà morti. Nella pratica marziale il tempo non è sicuramente un tempo per pensare, per decidere, per progettare. È invece un tempo che si realizza nell'istante: la vittoria o non vittoria significano la vita o la non vita e vengono decisi nello spazio di un solo istante (ibidem).

“Essere ZANSHIN, è questo un termine che si ritrova nella pratica della scherma giapponese, il kendo. Essere ZANSHIN significa rimanere vigili e distaccati, attenti a tutto ciò che accade qui e ora. Questa concentrazione, a poco a poco, si estende ad ogni azione della nostra vita. ello spirito dello Zen, come in quello del Budo tradizionale, entra sempre in gioco il comportamento nel suo insieme” (Taisen Deshimaru, lo zen e le arti marziali, traduzione F. Guareschi, 2007, pag40).



Fig. 2.2: zan shin, qui e ora

2.2 la coordinazione

Rispetto agli obiettivi di apprendimento, quindi ci si imbatte nel termine di riferimento “coordinazione” (“coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea”) che è strettamente legata ai concetti di tempo e spazio, oltre che di propriocezione (Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione Miur, 2012).

Le capacità coordinative sono l'espressione della funzionalità del sistema nervoso centrale nell'organizzazione dei gesti motori e determinano in maniera rilevante la qualità stessa del movimento, quindi la prestazione dell'atleta/individuo/bambino. Per coordinazione motoria si intende l'ordinamento delle azioni motorie in vista di un determinato scopo, ovvero l'accordo di tutti i parametri del movimento durante il processo di interazione tra l'individuo e l'ambiente. Questa sintonia può essere considerata come

l'armonizzazione tra le forze interne (muscolari) ed esterne (gravità, attrito, inerzia, eccetera), tenendo conto dei gradi di libertà dell'apparato motorio e dei cambiamenti di situazione che si possono presentare.

La capacità motoria di un individuo è differente dalla sua competenza motoria: l'obiettivo che dovremmo perseguire nel formare i bambini in educazione motoria è quello di aiutarli a sviluppare una competenza motoria, prima della quale si deve necessariamente passare per l'acquisizione di capacità (Barduco, Canepa, 2009). L'allenamento della coordinazione può avvenire solo con lo sviluppo della ricettività individuale, attraverso una continua e critica autoanalisi e grazie all'acquisizione cosciente delle sensazioni di movimento. Questo si rispecchia nel tipico allenamento alla pratica marziale perché risulta di fondamentale importanza la costante ripetizione delle tecniche (ibidem).

L'equilibrio, la fluidità del movimento, il ritmo, la capacità di adattamento costituiscono l'aspetto più evidente, è quasi misurabile, del progredire delle proprie capacità coordinative (Barduco, Canepa, 2007).

Per controllo del movimento si intende saper padroneggiare in modo impeccabile la tecnica marziale, in tutte le sue applicazioni; la capacità di adattamento e trasformazione del movimento, in combinazione con la possibilità di inventare nuove soluzioni motorie, è l'espressione del raggiungimento di una coordinazione fine consolidata. Nella capacità di equilibrio, così come in quella di dell'organizzazione spazio temporale, rientrano tutti i gesti tecnici: combinare più azioni motorie costituisce la componente primaria per portare un buon attacco e per formulare tecniche di risposta la mobilità articolare così come la forza esplosiva caratterizza l'allenamento, al pari di un

incremento dei sistemi energetici, aerobico ed anaerobico, che in queste discipline si alternano costantemente (Barduco, Canepa, 2009).

Con il termine capacità motorie s'intende l'insieme delle caratteristiche fisiche o sportive che un individuo possiede e che permettono l'apprendimento e l'esecuzione delle varie azioni motorie.

Le capacità motorie influenzano l'intensità e la qualità di risposta motoria all'ambiente e si connotano come componenti parziali delle abilità. Le capacità sono proprie dell'individuo, in parte legate all'ereditarietà e al patrimonio genetico, e possono modificarsi con l'allenamento.

La classificazione dello studioso tedesco Gundlach (1967) suddivide le capacità motorie in:

- capacità condizionali, legate alla condizione fisica e quindi agli aspetti energetici del movimento (aspetto quantitativo del movimento);
- capacità coordinative, connesse alla capacità del sistema nervoso centrale di avviare e controllare il movimento (aspetto qualitativo del movimento).

Questa suddivisione è fissata convenzionalmente poiché, in realtà, le capacità motorie interagiscono costantemente. Tuttavia, si è constatato che, mentre esercitazioni volte ad allenare le capacità coordinative migliorano anche le capacità condizionali, non sempre così efficacemente si verifica il contrario (Notarnicola, 1985).

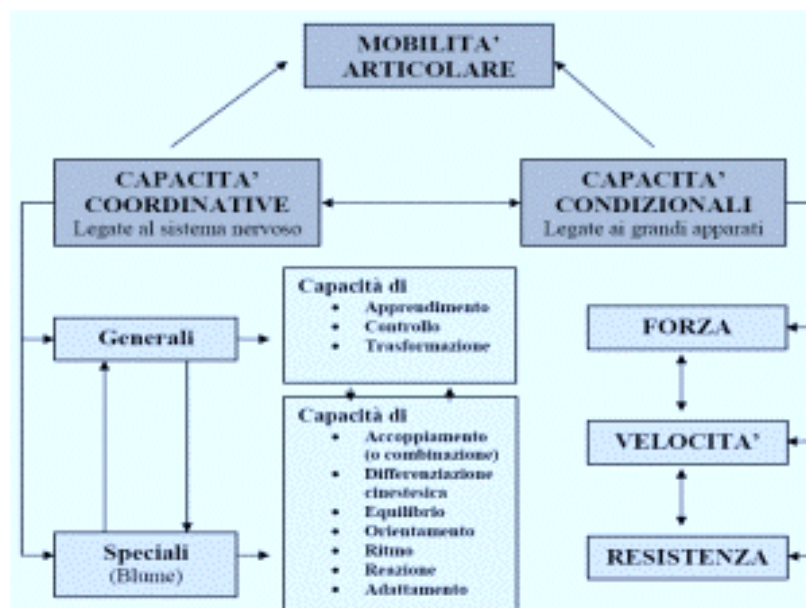


Fig 2.3: le capacità motorie, schema

Per quanto riguarda questo lavoro tralascieremo l'analisi delle capacità condizionali fatta eccezione per alcuni approfondimenti legati alla velocità e concentreremo la nostra attenzione sulle capacità coordinative in qualità di organizzazione della qualità della risposta del movimento, analizzando alcuni tra gli aspetti delle capacità coordinative generali e di quelle speciali.

Le Capacità Coordinative hanno la base della loro funzionalità nell'organizzazione dei processi del sistema nervoso, in prima analisi del sistema senso-motorio. La loro origine, infatti, è insita nelle capacità senso-percettive, che sono i prerequisiti che permetteranno al bambino di apprendere, controllare e adattare, alle varie situazioni, i movimenti, determinando in un soggetto la coordinazione motoria. La coordinazione si identifica nella forma più evoluta con la destrezza, intesa come capacità di assolvere un compito motorio in modo ottimale, in rapporto allo scopo da raggiungere. Il periodo

migliore per sviluppare le Capacità Coordinative è fra gli 8 e gli 12 anni, la fase sensibile (ibidem).

Le capacità coordinative speciali si dividono in:

1. Capacità di equilibrio: è la capacità di un soggetto di mantenere il proprio baricentro all'interno della base di appoggio; contemporaneamente è la capacità di ristabilire detto rapporto quando forze esterne ne alterino le condizioni. Si può meglio classificare, per chiarezza, in:
 - Capacità di equilibrio statico
 - Capacità di equilibrio dinamico
 - Capacità di equilibrio statico-dinamico-statico • Capacità di equilibrio in fase di volo

Nell'AIKIDO citiamo, come valido esempio, tutti gli spostamenti in base a diverso taisabaki, le cadute di ukè per autopreservazione o in seguito ad una proiezione da parte di tori, la ricerca continua del punto di caduta dell'avversario (sankaku).

2. Capacità di orientamento: è la capacità di determinare rapporti e posizioni che esistono fra i segmenti del corpo umano, come anche di questi in relazione al mondo circostante. Si può classificare per chiarezza in:
 - Orientamento di sé (topografico)
 - Orientamento in rapporto agli oggetti
 - Orientamento in rapporto agli altri
 - Orientamento in rapporto agli oggetti e agli altri

Nell'AIKIDO ci riferiamo a questa capacità relativamente all'analisi delle traiettorie da seguire per l'esecuzione di ogni tecnica e alla valutazione dei punti di riferimento spaziali per una buona pratica di preservazione di sé e di ukè. Tale capacità

viene notevolmente sollecitata quando la pratica avviene in un ambiente condiviso con altre coppie di praticanti, controllando e gestendo il proprio e l'altrui spazio oltre che i limiti dettati dal bordo del tatami.

3. Capacità di differenziazione spazio-temporale e cinestesica: è la capacità di organizzare processi mentali, di uno o anche più gesti motori, in modo cronologico e spaziale, producendo quindi una sequenza motoria finalizzata e collegata agli oggetti e agli altri. Inoltre, è la capacità di distinguere con precisione le informazioni sul grado di tensione e di rilassamento muscolare durante le posture e le varie fasi motorie (detta anche consapevolezza motoria).

Nell'AIKIDO riguarda tutti i tipi di spostamento, sia in fase qualità di tori che di ukè, in relazione al compagno, sapendo dosare con precisione i parametri di forza, spazio e tempo, al fine di eseguire in modo corretto la tecnica e di raggiungere il punto esatto dell'azione.

4. Capacità di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica: è la capacità di sviluppare movimenti rapidi utilizzando contemporaneamente l'analizzatore ottico e gli arti superiori o inferiori.

Tutte le azioni correlate all'AIKIDO prevedono coordinazione di arti superiori e inferiori in stretta pertinenza all'analisi viso-spaziale del partner e dello spazio di pratica.

5. Capacità di combinazione motoria: è la capacità di collegare in modo ottimale vari tipi di movimento, sia degli arti inferiori sia di quelli superiori, tanto contemporaneamente quanto in forma di successione temporale, ottenendo una struttura motoria unitaria.

Nell'AIKIDO ci si riferisce a tale capacità tutte le volte che è necessario e determinante un buon “accoppiamento motorio”, al fine di eseguire un gesto tecnico legato alla pratica.

6. Capacità di anticipazione motoria: è la capacità di prevedere correttamente lo svolgersi di una determinata azione degli altri, programmare quindi la propria, al fine di impostare movimenti che consentano il conseguimento di un risultato ottimale.

Nell'AIKIDO riguarda, ad esempio, la collocazione in relazione all'attacco avversario, oppure il raggiungimento della più corretta posizione rispetto al partner già dal momento del primo contatto (obiettivo primario della esecuzione di una tecnica in risposta ad un attacco, per recuperare tempo d'azione sull'aggressore e stabilire un contatto funzionale alla risposta che si intende eseguire).

Analizzando il rapporto che esiste fra le Capacità Coordinative Generali e quelle Speciali, si nota come le prime si riflettano in maniera molteplice nelle seconde. È importante ricordare come le Capacità Coordinative siano in stretta interdipendenza anche con le Capacità Condizionali: Possiamo affermare che le Capacità Coordinative Speciali sono capacità elementari che vanno a combinarsi in capacità più complesse, le Capacità Coordinative Generali, le quali rappresentano funzioni coordinative superiori e più articolate, sicuramente più vicine alle attività integrative e associative tipiche delle aree corticali cognitive del sistema nervoso centrale (ibidem):

- Capacità di direzione e controllo del movimento: è la capacità dell'individuo di realizzare il movimento programmato con padronanza, accuratezza, economia e razionalità, grazie a un controllo continuo e incrociato dei parametri di riferimento

principali. Rappresenta la situazione tipica dell'Aikidoka che esegue un gesto tecnico, dimostrando di controllare pienamente l'intera esecuzione.

- Capacità di adattamento motorio e di trasformazione del movimento: consente al praticante di arte marziale di esercitare un controllo dinamico dell'azione motoria all'interno di una situazione che può presentare continue variazioni anche a seconda del partner di lavoro; è una capacità che riguarda tutte le attività motorie e, in particolare le arti marziali e gli sport di combattimento, caratterizzati gli uni e gli altri da situazioni di continua variabilità. Poiché nella capacità di adattamento viene coinvolta notevolmente anche l'area cognitiva, assumono particolare importanza anche gli aspetti della creatività e dell'esperienza. Inoltre, rappresenta la capacità di saper trasformare il movimento programmato in un altro che si differenzia per ritmo, velocità e struttura, allo scopo di adattare la propria azione ai cambiamenti che possono intervenire nell'ambiente esterno.

- Capacità di apprendimento motorio: è la risultante dello "sviluppo" generale di tutte le capacità coordinative; talvolta viene definita impropriamente come "destrezza".

La coordinazione motoria e l'attenzione interagiscono sinergicamente in una intricata relazione cognitiva. La coordinazione motoria e l'attenzione sono due componenti fondamentali del nostro sistema cognitivo, interconnesse in modo da determinare la nostra capacità di interagire con l'ambiente circostante. La precisione dei movimenti richiede un'elevata concentrazione, poiché l'attenzione funge da guida per orientare e regolare la sequenza di azioni motorie; allo stesso tempo, una buona coordinazione motoria, contribuisce a liberare risorse cognitive, consentendo un maggiore focus mentale su compiti che richiedano attenzione dettagliata. Insieme queste due abilità collaborano armoniosamente per plasmare la nostra capacità di eseguire compiti complessi e interagire in modo efficace con il mondo circostante.

Non si può prescindere dal fatto evidente che vi siano ricadute positive nel rendimento scolastico nel praticare sport tout court. Perché allora le arti marziali dovrebbero avere effetti particolarmente positivi? La risposta risiede nel fatto che le arti marziali combinano attività motoria e Mindfulness intesa come consapevolezza, spirito fondato sul “qui e ora” tipici dei principi della meditazione zazen. Le arti marziali hanno sicuramente una matrice comune e un’origine che potremmo definire di stampo filosofico che le mette in stretta relazione con la Mindfulness. Le prestazioni cognitive giovano di effetti positivi laddove entra a scuola una concezione legata ai valori che connotano la Mindfulness. Questa relazione che lega ad essa le arti marziali è particolarmente radicata nel campo dell'attenzione; gli sport di squadra procurano miglioramento sulle prestazioni scolastiche, ma non così evidenti come per le arti marziali e questo dipende dal diverso tipo di attenzione che viene sollecitata e allenata (Barone, 2009). Esistono infatti diversi tipi di attenzione, il termine generico che deve essere distinto in tipologie differenti, possiamo riferirci allo schema in figura 2.4.



Fig. 2.4: diversi tipi di attenzione

Prenderemo in analisi solo alcuni tipi di attenzione. Ad esempio, nella pratica di allenamento del karate è esercitata in maniera particolare l'attenzione focalizzata, questo

dipende dal fatto che la pratica venga eseguita ponendo lo sguardo sul centro del proprio avversario, quindi eliminando distrattori esterni da colui che concentra tutte le potenzialità dell'avversario. Nella pratica dell'Aikido, invece, viene fortemente stimolata ed esercitata l'attenzione diffusa: viene richiesto ai praticanti di aprire lo sguardo in maniera tale da controllare tutte le variabili che caratterizzano lo spazio d'azione, in modo da prevedere più avversari o problematiche che provengano da all'intorno. Le arti marziali in genere allenano la vigilanza, quindi quello stato di attenzione costante alle variabili che caratterizzano l'insieme degli elementi che ci circondano, mentre studi scientifici rilevano che non allenino l'attenzione selettiva, quindi quella che si concentra su un particolare specifico dettagliato. Questa evidenza è stata appurata attraverso esperimenti legati alla psicologia cognitiva condotti in America, negli Stati Uniti tra il 2015 e il 2019 (Frontiers in Psychology, published 2/2/2018 e 9/1/2020).

In generale la pratica nelle arti marziali prepara a gestire efficacemente e con meno stress il carico elevato di informazioni e il continuo aggiornamento della memoria di lavoro, oltre che una prestazione migliore in compiti specifici che richiedano vigilanza, attenzione selettiva e concentrazione (F. Morra, DISFOR Genova, “arti marziali e apprendimento”, 27/01/2024), questo incide notevolmente sulle capacità di coordinazione.

Specie nei bambini, ma in generale per tutti gli individui, l'allenamento della coordinazione non è da ricercarsi esclusivamente mediante programmi standardizzati, ma necessita dello sviluppo della propria sensibilità attraverso una costante autoanalisi e un apprendimento cosciente delle sensazioni di movimento. Il principale strumento necessario per aumentare la capacità dell'essere coordinati è il nostro corpo.

Lo sviluppo della coordinazione comporta un processo a tappe. La prima tappa è sostanzialmente fondata sullo sviluppo degli schemi motori di base che sono le unità di base della motricità umana, vengono definiti di base perché sono strade di attivazione neuromotoria geneticamente prestabilite, proprie della specie umana e innate. Essi si identificano come: correre, saltare, arrampicare, afferrare lanciare camminare, rotolare. In questa prima tappa della coordinazione, la multilateralità è generale e l'attività è basata su esperienze molto ampie. Nella seconda si passa ad un miglioramento generale degli aspetti coordinativi, cioè le capacità generali e speciali, legati allo sport scelto. Nella terza si concentra l'impegno esclusivamente sul potenziamento delle capacità coordinative specifiche della disciplina.

Secondo il protocollo di progetto di Aikido per bambini pensato e attuato in uno dei dojo più attenti e attivi del territorio ligure (dojo Giustiniani, Maestra Biraghi), il percorso “è finalizzato all'ampliamento globale delle conoscenze motorie e delle capacità organizzative del bambino. Ciò che viene proposto, oltre a stimolare le funzioni fisiologiche primarie, respiratorie, cardiovascolari e del tono muscolare, costituisce un metodo di lavoro progressivo atto ad innescare l'evoluzione dei processi cognitivi legati a questo momento della crescita. La pratica dell'arte marziale dell'Aikido opportunamente adattata per la fruizione dei bambini viene suddivisa in opportune fasi per fornire un'esperienza di apertura ad ampio raggio, mentale e motoria, utilizzabile sia nel proseguire la disciplina sia nel avvicinarsi ad altri sport” (Manuale per istruttori di Aikido, UISP, AA.VV., 2019 pag 11).

2.3 la relazione

Non esistono stili nelle arti marziali che siano di forma assoluta, ma solo persone che li hanno codificati, è importante quindi considerare personalità e capacità di coloro che lo hanno fatto, piuttosto che le tecniche che li contraddistinguono: bisogna porre l'essenza al di sopra della forma! Questo sta a sottolineare come non sia possibile giudicare il maggiore o minore valore di una qualsiasi disciplina: esistono solo praticanti, gli uni diversi dagli altri.

Negli sport da combattimento sono fondamentalmente le regole a determinare le differenze: nella boxe non è permesso l'uso dei calci, nella savate non valgono le prese e così via; ma se considerassimo ogni tecnica esclusivamente per quelli che sono i suoi principi applicativi e per gli obiettivi perseguiti, troveremo ben poche diversità di esecuzione.

Nel combattimento a mani nude le armi sono costituite dal proprio corpo e dalla relazione fisica che si stabilisce con l'avversario: le tecniche marziali si sviluppano secondo una profonda ed antica conoscenza dell'anatomia umana, per mezzo della quale, nel corso dei secoli, sono stati individuati i punti vitali del corpo per colpirli così come per effettuare una leva articolare o uno strangolamento. Anticamente tali preziose conoscenze furono appannaggio degli uomini di medicina che in Cina erano perlopiù monaci. Lo studio dei meridiani, dove scorre l'energia vitale detta KI, oltre a rappresentare il cardine della medicina tradizionale cinese ha condizionato le tecniche marziali di combattimento, tanto che furono redatte vere e proprie tavole anatomiche, comprendenti la mappatura dei punti vitali da colpire al fine di rendere inoffensivo o addirittura uccidere l'avversario (Zhao Da Yuan, 2005). A questo sono stati affiancati lo studio della biomeccanica articolare e della fisiologia che hanno reso possibile, in sede di

combattimento, l'applicazione di tecniche di rottura e di strangolamento. Le basi della biomeccanica sono fondamentali nell'esecuzione di sbilanciamenti e proiezioni così come nel bloccaggio e nel controllo dell'avversario tramite leve articolari. Il movimento, nella sua componente meccanica, si fonda sulla nozione di energia, di leva, di centro di gravità e sulla loro connessione nello spazio e nel tempo.

È possibile quindi considerare l'essere umano, dal punto di vista meccanico, come un complesso insieme di leve ossee mosse dalla contrazione muscolare che rispecchia le leggi comuni delle leve, poggia a terra in modo variabile ed è sottoposto all'azione il peso delle leggi dell'equilibrio. Le ossa formano fra loro sistemi di leve simili a barriere rigide, costrette a girare attorno ad un'asse fisso; il muscolo costituisce la potenza che muove la leva; le inserzioni sono i punti di applicazione di questa potenza; la resistenza è costituita dal peso del segmento da muovere. La possibilità di effettuare con efficacia prese e leve articolari va di pari passo con la capacità percettiva dell'equilibrio dell'avversario, così come dello studio biomeccanico della posizione del baricentro. L'acquisizione di una buona padronanza di tali principi permette durante il combattimento l'esecuzione di azioni precise attraverso il minimo dispendio energetico, ciò può far sì, nelle arti marziali, che una persona più debole dal punto di vista fisico riesca ad atterrare o rendere inoffensivo un attacco portato da un avversario dotato di mole e forza fisica superiori (Barduco, Canepa, 2009).

Questi sopra enunciati sono i principali punti di riferimento riguardo gli strumenti anatomici di cui l'essere umano dispone per entrare in relazione con altri esseri umani, una volta escluso il linguaggio verbale. Si prende in analisi la relazione marziale come a paragonarla ad una sorta di dialogo tra due o più individui la cui grammatica si avvale del corpo come strumento di realizzazione di un rapporto.

L'uomo entra in relazione continuamente con elementi altri da sé animati o inanimati che siano. Il neonato entra in contatto con la realtà morfo ambientale ed è questa per lui nuova relazione che da subito può rivelarsi come un incontro o uno scontro. Sarebbe impossibile pensare che le circostanze di vita, anche se ideali al massimo, potessero proporre solo incontri, come appare improbabile, anche nella condizione peggiore, che un'esperienza sia di solo scontro: nel considerare la dialettica morfo-ambientale dovremmo parlare di percentuali di incontro o scontro. Questo processo influenza e si fa influenzare dalle matrici neurobiologiche e psichiche del bambino. La primissima esperienza avviene nel grembo materno con l'ascolto del battito cardiaco, nei diversi ritmi che la madre propone al feto con le diverse emozioni giornaliere. L'incontro-scontro morfo-ambientale crea quindi nel bambino la maggior parte del tono muscolare e di quello dell'umore, quindi la qualità della comunicazione e del rapporto interpersonale nell'età seguenti (Notarnicola, 1985).

Nelle prime fasce di età è utile osservare l'evolversi del contatto morfo-ambientale per capire l'evoluzione dei ritmi di socializzazione e il conformarsi dell'ambito affettivo sentimentale: il bambino arriverà all'adolescenza insoddisfatto dei propri contatti con l'ambiente o desideroso di nuove gratificazioni, a questo punto passerà ad un incontro/scontro che si svolge a livello sociale, non più ristretto alla cerchia del proprio ambiente familiare e quindi meno protetto. L'esperienza scolastica purtroppo spesso connotata di incontri fatti di "sorveglianza e repressione del movimento" può creare una realtà bio-psico-motoria orientata a usare ogni attimo di tempo utile per poter scatenare le energie represses: sulle prime scale che il bambino incontra, col primo barattolo che trova per strada, compensando la prigionia con modalità smodate nel comportamento. Da questa prigionia spesso sorvegliata da genitori severi e disattenti, da insegnanti non sempre pronti a gestire le forze vitali bisognose di sfoghi, si preparano a uscire i disturbi

del comportamento, le nevrosi, i comportamenti disturbo, le rinunce apatiche all'azione, il disinteresse, la depressione. È necessario permettere al bambino di rinnovare il proprio incontro scontro con l'ambiente e con gli altri che diventa allo stesso tempo una verifica delle proprie capacità sociali oltre che un aggiustamento graduale della propria estroversione motoria, la quale viene traducendosi con nuove modulazioni del tono dell'umore e del tono muscolare. Fra le reazioni inadeguate ad un incontro scontro con l'ambiente e gli altri poco appagante dal punto di vista relazionale per il bambino, possiamo trovare: il conformismo acritico, l'anticonformismo viscerale, la rinuncia, l'aggressività, la fuga; questo nasce dall'anestesia di riti necessari al passaggio da una fase di vita ad un'altra come il bisogno di potere, il bisogno di avventura, il bisogno di autodeterminazione. Con lo scorrere del tempo il bambino necessiterà di sperimentare il proprio vivere in gruppo, aumentando il desiderio di esplorare i confini tra gli effetti interni della propria organizzazione più bio-psico-fisica e quelli esterni dell'organizzazione sociale. Approdare alla esperienza sportiva come gioco maturo di incontro e non di scontro, come definitivo consolidamento sociale, come riconoscimento della propria utilità in un tessuto votato ai fini di comune benessere è uno degli orientamenti cui tendere, da tenere sempre presente nel rapporto educativo insegnante bambino.

In quanto ad apprendimento sociale del bambino, è doveroso tenere presente che all'età di sei anni ha inizio la fase cosiddetta della “socializzazione attiva”. A quest'età il bambino gioca o lavora con i coetanei; le regole impersonali (calcolo, linguaggio, eccetera) liquidano l'egocentrismo infantile ampliando l'orizzonte sociale e i giochi collettivi liberi hanno grande importanza come anche il rispetto delle loro regole. Ciò aiuta la percezione sociale del ruolo. Il ruolo e lo status sono concetti utili per comprendere il posto che l'individuo ricopre nella società.

Mentre gli animali si scambiano stimoli, l'uomo si identifica con i propri simili e sia il linguaggio che il gesto contribuiscono alla mutualità degli atteggiamenti. L'individuo può controllare il proprio atto in funzione della risposta dell'altro; Mead ha osservato che nel gioco i bambini passano dal gioco libero al gioco organizzato, nel quale i diversi ruoli sono unificati punto il sé sociale include sia il me (individualità) che l'io, che è la reazione agli atteggiamenti altrui (Meal, 2010). La dissociazione tra il me e l'io può condurre a fenomeni alienanti: il successo dei mass media è legato al bisogno di evasione: la società determina gli status che l'individuo può avere, cioè, la posizione all'interno del sistema sociale. Il loro ruolo, quindi, è l'insieme di doveri legati allo status e i ruoli non sono comportamenti spontanei, ma appresi e si presentano nella forma di doveri. In senso generale si può dire che i ruoli e gli status permettono di valutare e di comprendere gli effetti della vita sociale sulla vita psichica.

La relazione con l'altro assume fondamentale importanza quindi, per confermare la propria identità, il proprio ruolo all'interno di un sistema sociale composto da individui in continuo scambio comunicativo reciproco.

Esiste una teoria che interpreta le arti marziali come forme di comunicazione: la comunicazione può essere a senso unico o essere un dialogo; un dialogo all'interno del quale ci si capisca, le opinioni si intreccino armoniosamente, oppure uno scontro tra opinioni distoniche, dissonanti, opposte, cristallizzate. La comunicazione, di conseguenza, può essere un incontro o uno scontro di idee, di personalità. Anche il corpo dialoga, comunicazione può essere un confronto di parole ma anche di corpi. Gli atteggiamenti del corpo sono la grammatica di cui si avvale questo processo di scambio. Esiste un linguaggio del corpo che va interpretato e che fa parte di quella comunicazione analogica che va al di là del verbale. Imparando a leggere il linguaggio del corpo si

interpreta l'atteggiamento del prossimo, decodificando le intenzioni: incontro o scontro? Amichevole o minaccioso? Un gesto è innocuo o un attacco? Insieme alla decodifica del linguaggio del corpo, dei segnali anche subliminali, è bene tener conto di elementi oggettivi, la prossemica, in questo specifico caso sarà nella dimensione marziale (manuale per istruttori di Aikido, UISP, 2019).

Capitolo 3

La relazione a scuola e nell'Aikido

3.1 le forme della comunicazione

La comunicazione, in quanto fenomeno universale, è il pilastro su cui si regge la comprensione e l'interazione umana: è il filo conduttore che collega le persone, permettendo loro di condividere pensieri, emozioni ed informazioni. Essa si manifesta in molteplici forme, abbracciando il linguaggio verbale e non verbale, gesti, espressioni facciali e silenzi; all'interno di questa moltitudine di forme, ognuna contribuisce in modo unico e specifico alla comprensione e all'interazione umana. In un mondo interconnesso, la comunicazione si espande oltre i confini culturali, sfidando le barriere linguistiche e aprendo varchi per la condivisione di esperienze, idee ed emozioni.

Il ruolo fondamentale della comunicazione si riflette non solo nella sfera personale, ma anche in ambiti più ampi come l'economia, la politica e la società. La comunicazione si presenta come il veicolo attraverso il quale si costruiscono significati condivisi, si negoziano compromessi e si stabiliscono connessioni empatiche.

In questo contesto, il focus si sposta sulla comunicazione tra individui, un territorio ricco di sfumature psicologiche, sociali ed emotive. L'analisi di come le persone si influenzino reciprocamente attraverso il dialogo, l'interazione e la gestione dei conflitti riveste una grande importanza per comprendere le dinamiche delle relazioni umane.

La forma più evidente e diffusa di comunicazione è quella che passa attraverso il canale verbale: le parole, pronunciate o scritte, si fanno veicolo di significato. Ciò che interviene però nella comunicazione verbale è il ruolo dell'interpretazione: ogni termine

utilizzato può vestirsi di diverse sfumature che cambiano a seconda del contesto, del tono della voce e della situazione in cui la comunicazione è agita.

La comunicazione verbale è uno strumento molto potente che consente di esprimere pensieri complessi, concetti astratti e di condividere in maniera chiara e articolata le informazioni. Malgrado queste considerazioni, è evidente come la comunicazione vada oltre all'utilizzo delle parole: la parte di comunicazione definita non verbale è altrettanto potente e determinante. La mimica e l'espressione del viso, la gestualità, la postura nonché il contatto visivo sono fondamentali componenti di questa forma di interazione. Un sospiro profondo può trasmettere rilassamento o insoddisfazione, un sorriso può esprimere gioia o comprensione, la postura può riflettere fiducia o addirittura denunciare incertezza nell'interlocutore. Questi sono alcuni dei segnali non verbali che possono arricchire di significato la comunicazione verbale e determinano sfumature importanti di cui è connotata la comunicazione (Pani, Biolcati, Sagliaschi, 2009).

Analizzando storia, tradizioni e principi tecnici relativi sia alle arti marziali che agli sport da combattimento, si è più volte fatto riferimento a come questi siano portatori di messaggi e costituiscano quindi uno strumento comunicativo.

Di seguito sono riportati alcuni esempi tratti dal libro “il carattere delle arti marziali”, (Barduco, Canepa, pagina 120, 2009) che puntualizzano il significato semantico di termini che definiscono i linguaggi e i processi della comunicazione; si tratta di termini utilizzati per indicare stati particolari della coscienza che li comprendono anche al di là del loro significato prettamente semantico.

COMUNICARE: far comune ad altri ciò che è nostro

DIRE: significare per mezzo della parola

SENTIRE: avvertire le impressioni prodotte sui nostri sensi, è propriamente su quelli del tatto, del gusto, e più specificamente dell'udito

ASCOLTARE: stare ad udire con attenzione

RELAZIONE: legame tra cosa e cosa o tra persona e persona (Vocabolario Palazzi, 1977)”

All'interno del contesto legato all'essere umano, la comunicazione è pari ad un bisogno di natura primaria, può essere considerata come una parte integrante di quei bisogni che gli studi psicopedagogici definiscono prioritari: l'affettività (Barduco, Canepa, 2009).

Si è specificato nei passaggi precedenti che è necessario effettuare una prima distinzione tra comunicazione verbale e non verbale; Per ciò che concerne il linguaggio non verbale, la valenza comunicativa intrinseca delle sue molteplici espressioni risulta immediata e completa fino dal suo insorgere: basti pensare allo sguardo che nel bambino così come nell'adulto dice concetti, oltre a quelli espressi dalle parole. Il linguaggio non verbale spesso usa una forma comunicativa immediata e facile e per questo il linguaggio del corpo può diventare un ottimo facilitatore della comunicazione. Nell'idea della comunicazione, intesa come bisogno, è insito il principio della condivisione. Condividere significa trasmettere ad altri ciò che si conosce, acquisendo al contempo qualcosa che altri conoscono. Se comunicare rappresenta un bisogno, il suo appagamento è un piacere. Fra le più alte e complete forme della comunicazione vi è l'arte che rappresenta la somma esperienza comunicativa. In essa è racchiuso il messaggio espressivo universale proveniente dall'intima natura umana: l'artista esalta il linguaggio con cui sceglie di

esprimersi, la forma e il contenuto si fondono fino a confondersi in modo che il messaggio raggiunga mente e corpo del fruitore.

A proposito di comunicazione attraverso l'arte e nello specifico attraverso le arti marziali, è diffusa, tra maestri ed esperti, l'idea che ognuna delle arti marziali sia una vera e propria forma di comunicazione. La comunicazione secondo questa visione può essere svolta a senso unico oppure svilupparsi in un dialogo all'interno del quale ci si comprende, dove le opinioni si intrecciano armoniosamente oppure uno scontro tra opinioni distoniche, dissonanti, opposte, cristallizzate. Un atto comunicativo, quindi, può essere di incontro o di scontro sia che si stia parlando di idee, sia che ci si stia riferendo alla personalità. Anche il corpo parla e dialoga, per cui la comunicazione può essere un confronto di parole, di parole e corpi, ma anche di soli corpi. Gli atteggiamenti di cui è composto questo tipo di dialogo si compone di parole dettate dai corpi: imparando a leggere il linguaggio del corpo è possibile interpretare l'atteggiamento del nostro prossimo, decodificarne le intenzioni: incontro o scontro? Amichevole o minaccioso? Gesto innocuo o attacco? Insieme alla decodifica del linguaggio del corpo, dei segnali anche subliminali, è bene tenere conto di elementi oggettivi della prossemica facendo riferimento alla dimensione marziale (UISP discipline orientali, 2019).



Fig 3.1: l'anima del samurai, kina ed acquarello

Analizzando invece l'ambito della comunicazione dei bambini tra i 6 e gli 11 anni, si osserva un'evoluzione significativa, sia in termini di competenze linguistiche che di sviluppo emotivo e sociale. A questa fase, spesso denominata "età della latenza" secondo le teorie psicologiche, i bambini acquisiscono una sempre maggiore padronanza del linguaggio e affinano le abilità di comunicazione. L'"età della latenza", situata tra i 6 e gli 11 anni, costituisce una fase cruciale nello sviluppo psicosociale dei bambini, secondo la teoria psicoanalitica di Sigmund Freud. Durante questo periodo, si verifica una temporanea riduzione dell'accento sulle pulsioni sessuali e sugli impulsi emotivi, aprendo spazio a una maggiore focalizzazione sulle attività cognitive e sociali.

In termini di comunicazione, questo periodo è caratterizzato dalla crescita delle competenze linguistiche e dalla formazione di relazioni sociali più strutturate. I bambini in questa fase mostrano un'acuta sensibilità verso le norme sociali e imparano a

controllare meglio i loro impulsi, facilitando una comunicazione più razionale e orientata agli obiettivi.

È durante l'età della latenza che si sviluppano anche le basi per la formazione dell'identità individuale e della consapevolezza sociale. L'acquisizione di competenze comunicative più avanzate contribuisce a plasmare le relazioni interpersonali e a fornire strumenti per affrontare le sfide sociali e cognitive che caratterizzano questa fase dello sviluppo (Pani, Biolcati, Sagliaschi, 2009).

Durante questo periodo, si verifica un progressivo miglioramento delle capacità di esprimere pensieri complessi, utilizzando un vocabolario più ricco e articolato. La comunicazione diventa sempre più orientata alla comprensione e alla negoziazione, contribuendo alla costruzione di relazioni più mature con i coetanei e gli adulti.

Parallelamente, emergono abilità sociali più sofisticate, come la consapevolezza delle emozioni altrui, la capacità di cooperare e la gestione delle relazioni interpersonali. I bambini di questa fascia d'età sviluppano una comprensione più profonda dei codici sociali e delle dinamiche relazionali, contribuendo al loro progressivo inserimento in contesti più ampi, come la scuola e la comunità (ibidem).

3.2 l'ascolto

Per ragionare rispetto ai significati e alla valenza del processo comunicativo, è necessario porre attenzione sulla condizione di ascolto, indispensabile al fine della buona riuscita della comunicazione stessa. Per ascolto si vuole intendere in questa analisi un significato più esteso rispetto a quello letterale: viene presa in analisi quella condizione

psicofisica che riguarda il sentire a tutto tondo, cioè comprensiva della contemporaneità di un coinvolgimento di tutti i cinque sensi. Un elemento chiave dell'ascolto autentico è la capacità di sospensione del giudizio: capita spesso, nel nostro desiderio di rispondere prontamente, di interrompere il flusso delle parole dell'altro con i pregiudizi e le nostre opinioni. L'ascolto attivo implica il coraggio mettere da parte le risposte immediate, di aprirsi a nuove prospettive e di cercare di comprendere anziché di giudicare. Piuttosto che rispondere automaticamente, l'ascoltatore attivo riflette sul messaggio cercando di cogliere il significato più profondo: ciò dimostra un interesse sincero, aiuta ad evitare malintesi e fraintendimenti. Gli aspetti legati alla sfera non verbale dell'ascolto aggiungono un altro strato di significato alla conversazione. Il linguaggio del corpo, le espressioni facciali, la postura, comunicano tutti in modo silenzioso, ma potente. Porre attenzione a questi segnali non verbali completa l'ascolto, consentendo di comprendere non solo le parole, ma anche le emozioni e le intenzioni sottostanti alla sfera verbale. In un mondo che spesso promuove la velocità e la superficialità nella comunicazione, l'ascolto attivo si distingue come un atto di resistenza. È un dono che offriamo agli altri e a noi stessi, un atto di empatia che può alimentare relazioni più profonde e significative. Sotto questa luce, l'ascolto diventa un ponte che collega le nostre esperienze, un modo di onorare la ricchezza della diversità umana attraverso la consapevolezza e l'attenzione.

L'ascolto profondo e attivo è la condizione di attenzione all'altro che potremmo definire marziale: uno stato della coscienza cui si è fatto riferimento nei capitoli precedenti, rispetto ad esempio ai combattimenti fra samurai, che connota l'espressione di matrice Zen, pilastro fondante della filosofia che sottende alla via del Budo. Ascoltare l'avversario è condizione strettamente necessaria durante l'incontro è il combattimento, si tratta di un ascolto così profondo che consente di anticipare le mosse di colui che si ha di fronte, perfino di riuscire a percepire il grado di maestria del proprio avversario. Il livello

di attenzione richiesto in questi casi è altissimo ed è direttamente collegato al grado di motivazione che sta alla base della stessa comunicazione. Nel caso dei combattimenti questo grado di motivazione è di primaria importanza: si tratta di vincere o essere sconfitti, di vita o di morte. In realtà, in altri contesti, i livelli di ascolto sono estremamente variabili e dipendono da tanti fattori: rispetto al combattimento, la motivazione si esprime nella sua massima accezione, ma in altre campi sono le capacità e le possibilità attentive dei partecipanti alla comunicazione a determinare la motivazione che sta alla base dell'ascolto e questi fattori variano in base all'età, a livello culturale, alla familiarità con i linguaggi utilizzati, al contesto e ad altro ancora.

Assumendo, come dati di partenza, un buon grado di motivazione e una comunicazione di successo, si devono analizzare altri importanti fattori che incidono in maniera determinante rispetto alla condizione dell'ascolto. È necessario, ad esempio, domandarsi quali siano le forme espressive che gli interlocutori utilizzano per comunicare, quali siano i linguaggi che prediligono, quale sia la percezione reciproca. Nel caso di un combattimento le posizioni assunte dai due contendenti sono chiare: si tratta di un linguaggio noto ad entrambi i contendenti, che rende strutturata l'esperienza comunicativa: è regolamentata da un codice noto. In questo caso i due ruoli e la posizione reciproca sono definiti con chiarezza. È però vero che le informazioni provenienti dall'avversario consentono di leggere informazioni che vanno oltre alla pura tecnica: spesso sono proprio questi input a fornire uno strumento decisivo ed inatteso che inficia sull'esito del combattimento.

Questa analisi dal punto di vista marziale propone una riflessione importante che va ben al di là del combattimento e che coinvolge le capacità degli individui, una volta fortemente motivati, a comunicare un messaggio. Le prerogative sono relative alla

disponibilità all'ascolto di qualcun altro. Se veramente l'ascolto gioca una parte così importante del processo comunicativo, diventa di fondamentale importanza mantenere la disponibilità ad affrontarlo. Il confronto con i propri limiti prevede il loro superamento, o perlomeno l'acquisizione consapevole dei limiti stessi in modo da predisporre ad interpretare e capire l'altro da sé. Spesso “l'altro” rappresenta qualcosa di molto diverso da noi, distante per espressioni, difficile per leggibilità e servirebbero strumenti interpretativi che non sempre si hanno a disposizione o che non sempre si sanno adoperare per intelleggerne l'essenza (Barduco, Canepa, 2009). Esiste una curiosità naturale che ci spinge verso l'altro, mettendoci in condizione di disponibilità all'ascolto: il timore, la diffidenza e la distanza dall'altro potrebbero vedere abbattute le barriere che ostacolano il processo comunicativo con lui. Quando il momento dell'ascolto viene trascurato, la comunicazione ne subisce le conseguenze: può interrompersi, oppure i suoi contenuti possono venir male interpretati, dando origine anche a gravi incomprensioni. Il pregiudizio, inteso in senso letterale, agisce laddove non si sia prestato il giusto ascolto.

In ambito marziale deve essere presente una costante ricerca del proprio equilibrio e la sua messa in discussione da parte dell'avversario. “La condizione di ZANSHIN dovrebbe predisporre ad accogliere qualsiasi messaggio, senza che questo alteri in alcuna maniera la stabilità di chi lo riceve, andando anzi a rafforzarla dove questa non lo sia ancora abbastanza” (Barduco, Canepa, il carattere delle arti marziali, libero di scrivere, 2009, pag. 126).



Fig 3.2: kanji, samurai

Nelle competizioni sportive, così come nello studio delle arti marziali, al pari che nella vita stessa, la capacità di ascolto dell'altro, garantisce la migliore opportunità di relazione, oltre che un'occasione unica per continuare a crescere. La capacità di attenzione, così come quella di “sentire” quel che accade intorno a noi, la capacità di ascoltare le proprie percezioni, sono le qualità che si dovrebbero sviluppare prima ancora di qualsiasi tecnica sportiva o legata ad un'arte marziale (ibidem).

“Si cade preda della paura per carenza di KI. Chi ha paura è troppo egoista, non pensa che a se stesso. Bisogna staccarsi dal proprio ego e la paura scompare. Se andate sempre contro, nasce la paura. Anche durante un combattimento bisogna avere la stessa coscienza dell'avversario e non andare contro di lui, ma con lui, insieme a lui. Questo è un grande koan” (Deshimaru, lo zen e le arti marziali, 1995, p. 73).

3.3 Le barriere comunicative

Capita di trovarsi ad affrontare barriere relative alla comunicazione che possono complicare la trasmissione chiara di messaggi. La qualità delle nostre interazioni quotidiane può subire notevoli difficoltà a causa di queste sfide mutevoli e complesse; l'ascolto attivo, in qualità di prerogativa basilare nella comunicazione, facilmente è deficitario nella frenesia moderna. Troppo concentrati sulla nostra risposta, capita di trascurare l'essenziale pratica di ascolto del messaggio altrui. La mancanza di ascolto attivo può portare a malintesi e a una connessione emotiva superficiale.

Le diversità culturali e la mancanza di familiarità con esse, può creare barriere se non affrontate con consapevolezza e rispetto, generando malintesi e compromettendo la fluidità della comunicazione interculturale. Anche la complessità del linguaggio tecnico può ostruire la chiarezza della comunicazione, specialmente in contesti accademici o professionali; questo accade perché l'uso di termini specializzati può escludere chi non condivide lo stesso expertise, diventando una barriera all'interno di una comunità che dovrebbe condividere conoscenze. Esistono anche filtri personali, frutto delle esperienze passate, che possono alterare la percezione del messaggio: ognuno vede il mondo attraverso una lente unica e riconosce e gestisce questi filtri in maniera personale, potenzialmente creando distorsioni nella comunicazione.

L'epoca attuale offre un sovraccarico informativo e costanti distrazioni, la frenesia e l'esposizione a stimoli possono compromettere la capacità di concentrazione sulla comunicazione, influenzando negativamente la comprensione reciproca.

Pregiudizi e stereotipi, purtroppo, offuscano la chiarezza della comunicazione in alcuni casi: etichettare gli altri basandosi su preconcetti è un esempio di barriera

significativa alla comprensione autentica e per essere superata richiede uno sforzo cosciente (Bochicchio, 2017).

Le tecnologie di comunicazione nell'era digitale possono essere alleate preziose ma allo stesso tempo presentano sfide. Problemi tecnici, malfunzionamenti o mancanza di competenze digitali possono rendere difficile la comunicazione, specialmente online.

Affrontare queste barriere richiede un impegno consapevole: l'ascolto autentico, la sensibilità culturale, la chiarezza linguistica e la consapevolezza delle tecnologie digitali diventano elementi di fondamentale importanza per migliorare la qualità delle nostre interazioni.

È estremamente interessante stabilire quando e perché la comunicazione si interrompa o si complichino nel fluire da un individuo all'altro; una garanzia al buon esito del processo comunicativo viene offerta dalla piena disponibilità all'ascolto così anche come da un alto grado di motivazione, purtroppo però possono frapporsi altri ostacoli tra gli interlocutori. Un limite molto comune è dato dalla abitudine a comunicare utilizzando esclusivamente o quasi una forma del linguaggio: per relazionarci con gli altri tendiamo ad assumere la forma comunicativa più consona a noi, mettendo da parte quasi totalmente le altre possibilità comunicative. È naturale che col trascorrere del tempo e degli anni ogni individuo tenda a consolidare le proprie conoscenze e capacità facendo fatica ad avvicinarsi a nuove materie, così diventa difficile riappropriarsi di linguaggi noti, ma accantonati da tempo. Talvolta si dà per scontato che il proprio linguaggio sia comune e confacente agli altri interlocutori nello stesso modo in cui lo è per noi, oppure che sia necessario adoperare solo una certa forma comunicativa in un dato contesto. In altri casi capita invece che alcuni linguaggi possano, in un contesto, diventare i mediatori della

comunicazione. Il linguaggio del corpo trasmette messaggi forti, significativi, difficilmente equivocabili e i tecnici ne conoscono il valore profondo.

Benché quella verbale sia sempre più affinata, non si può dire che le altre forme di comunicazione non siano significative, in alcuni casi si può ipotizzare siano “arrugginite” dal tempo, perlomeno nel loro uso comune. Pare che il linguaggio del corpo, così come quello dei segni, oggi vengano relegati al mondo infantile ed esclusi dall'età adulta perché considerati in questa fase unicamente quando sono legati alla forma di massima espressione: quella artistica. In questo modo succede che non ci si accorga del problema comunicativo tra genitori e figli, all'interno delle coppie, fra insegnanti e studenti: l'abitudine più diffusa è quella di limitare in certi contesti la comunicazione solo ad alcune forme che, pur essendo eccelse, limitano le potenzialità, specie quando utilizzate a senso unico (Barduco, Canepa, 2009).

Dove viene a mancare l'ascolto, così come quando i linguaggi non sono comuni, non si crea la relazione tra gli interlocutori.

È vero che il processo comunicativo in molti casi prevede tempi rapidi, rendendo difficile l'individuazione delle barriere che possono frapporsi tra noi e gli altri. Inoltre, esistono elementi a priori indipendenti dagli interlocutori come, ad esempio, i ruoli di cui essi sono investiti: quello del genitore, dell'insegnante, dello studente, dell'amante, del dipendente e così via. Il ruolo ha importanza centrale nella relazione e sotto certi aspetti è fondamentale conoscere il proprio e l'altrui, accettando le convenzioni ma non restandone intrappolati.

Per allenare la capacità di ascolto esistono infiniti modi, così come per acquisire o recuperare nuovi strumenti di comunicazione; Quel che conta di più è la consapevolezza

della loro esistenza e la capacità di cogliere la loro offerta nel superamento dei limiti comunicativi (ibidem).

A favore di quei bambini che hanno gravi impedimenti nella comunicazione sono predisposti trattamenti speciali che devono essere conosciuti e condivisi allo scopo di non interferire ma di rafforzarne le pratiche. Vi sono casi in cui bambini e bambine con capacità comunicativa intatte, ugualmente non comunicano: la casistica, secondo il parere del professor Notarnicola (Life & fitness coach rinomato, con un'esperienza di ventidue anni nel campo della trasformazione fisica e del potenziamento delle prestazioni mentali) comprende tre gruppi: “bambini che pur potendo comunicare discretamente, non lo fanno per blocco psichico; bambini che pur potendo comunicare discretamente non lo fanno per ricevere cure parentali gratificanti; bambini che pur potendo comunicare discretamente, non lo fanno perché educati a non farlo” (Notarnicola, nuova educazione motoria, edizioni Remo Sandron Firenze, 1985, pagina 420).

In questi casi si può operare per riportare il bambino alla comunicazione necessaria per vivere la propria relazione con un mondo oggettuale. Ovviamente i sordomuti utilizzano il loro idioma mimico gestuale, sarà il contesto formato da insegnanti e compagni a dover apprendere, per utilizzarla, questa tecnica di comunicazione. Rispetto invece ai bimbi non gravemente lesi nella comunicazione sarà compito principale dell'insegnante quello di togliere gli impacci e facilitare la comunicazione. È pensiero della dottoressa Jacqueline Bickel, (già logo patologa di fama internazionale), quello che il linguaggio e la motricità rappresentino i due strumenti chiave per la raccolta e l'organizzazione dell'esperienza individuale completandosi e arricchendosi a vicenda (Bikel, 1989).

Analizzare e comprendere meglio i legami fra linguaggio e motricità, capire e guidare in modo consapevole ed efficace l'apprendimento: in questi due settori, è strettamente necessario avere una chiara definizione dei due termini presi in considerazione dalla Bickel. La motricità e insieme di schemi percettivo motori ed emotivi, che stanno alla base dei comportamenti dell'individuo ben adattato alle situazioni esterne e alle interazioni con gli altri. Con il movimento intenzionale, il bambino costruisce nella propria mente gli oggetti del mondo esterno con cui viene a contatto e le relazioni fra questi. I contenuti e le relazioni di pensiero rimarrebbero confinati alla sfera individuale se non vi fosse il mezzo del linguaggio, cioè della capacità umana di codifica del pensiero. Il linguaggio è la capacità di mettere in codice i contenuti e le relazioni di pensiero, capacità tuttavia generica che necessita dell'apprendimento di una lingua madre (ibidem).

Alcuni elementi del contesto e degli individui protagonisti della comunicazione possono risultare facilitatori o barriere per la comunicazione: l'ambiente e l'attenzione sono due esempi espliciti di elementi potenzialmente generatori di difficoltà. Nella fattispecie l'ambiente può diventare generatore di pericoli, dai quali l'insegnante deve mettere in guardia, esplicitandoli, i bambini e le bambine. Riguardo all'attenzione, invece, sarà necessaria una particolare attitudine dell'insegnante affinché in ognuno dei bambini e delle bambine vengano allenati l'utilizzo e la costante sollecitazione dei diversi tipi di attenzione che sono in relazione con l'ascolto: che si tratti di attenzione selettiva, di attenzione diffusa, o altri sottotipi di attenzione, è fondamentale attuare strategie affinché non si verifichino mancanze nel quotidiano esercizio del loro sviluppo.

Uno tra i principali fini per l'insegnante deve essere la trasmissione del concetto di salvaguardia: i bambini e le bambine necessitano di movimento, contemporaneamente

necessitano di comprendere e conoscere le tecniche per muoversi in sicurezza. Molti bambini sono in grado di compiere movimenti anche con buona velocità, alcuni danno ottime garanzie di equilibrio, altri assai meno e frequentemente cadono nel corso dell'atto motorio. Di certo non è possibile e sarebbe ingiusto limitare la motricità di un soggetto, perché proprio con continue nuove proposte questi potranno prendere coscienza dei propri limiti e acquistare rimedi ad eventuali carenze. È strettamente necessario, però, salvaguardare l'incolumità del bambino anche attraverso strategie che devono essere insegnate nel contesto scolastico.

Nei casi di maggiori difficoltà possono essere previsti supporti preventivi degli urti, ma nella casistica più comune basterà improntare esercizi di miglioramento degli schemi motori ed essere consapevoli che col procedere dell'età e col consolidamento della struttura fisica (che nei bambini è in continuo mutamento) i miglioramenti seguiranno il corso naturale delle cose. Con la maturazione e l'accrescimento molte cadute scompaiono pian piano di per sé. È però evidente che vi siano alcuni ragazzi che desiderano correre, sfidare la propria fisicità, e che sono sottoposti a frequenti pericoli di cadute anche in età più avanzata. A questi soggetti sarebbe prioritario insegnare fin da piccolissimi alcune tecniche utili di riflessi para-caduta, anziché insistere con limitarne la motricità. Utilizzare mezzi come palle, cilindri, materassi e tappetoni per improntare esercizi volti a "cadere bene", assicura un allenamento alla caduta che indirizzi gli istinti nel momento in cui capitino incidenti imprevisti. È necessario comprendere che, nell'attività fisica, qualsiasi soggetto che ha paura dell'infortunio è già candidato a patirlo. Pertanto, l'essere coscienti di saper rimediare ad eventuali perdite di equilibrio con una semplicissima disposizione del corpo, può dare la sicurezza necessaria a non subirle (Notarnicola, 1985).

Conoscere se stessi, i propri limiti, allenare le proprie capacità mediante esercizi che passino per gli aspetti propriocettivi, è il primo passo verso la comunicazione efficace con gli altri attraverso l'utilizzo del corpo.

In questo, le arti marziali in generale, ma l'Aikido e il judo in particolare, sono esemplari: l'esercizio di caduta in avanti, indietro e lateralmente è la base su cui poggia l'intera strategia di pratica.

La caduta all'indietro (USHIRO UKEMI): consiste nel porre il bimbo seduto a terra, in seguito sdraiato sulla schiena con il capo alzato dal tappeto, si fanno protendere verso l'alto gli arti superiori che poi, con velocità, saranno fatti scendere sul tappeto, insieme, ben dritti, con il palmo della mano rivolto verso terra e con un certo tono muscolare di sostegno. L'impatto col suolo sarà sostenuto. Il fatto di poter produrre rumore battendo forte sui tappeti è un rinforzo notevole per il bimbo. Si deve porre attenzione a non battere solo le mani ma tutto l'arto superiore sul tappeto, questo impatto servirà per scaricare al suolo le pericolose vibrazioni della caduta che potrebbero coinvolgere gli organi interni (ibidem).

Come questo, esistono altri esercizi propedeutici alla caduta indietro.

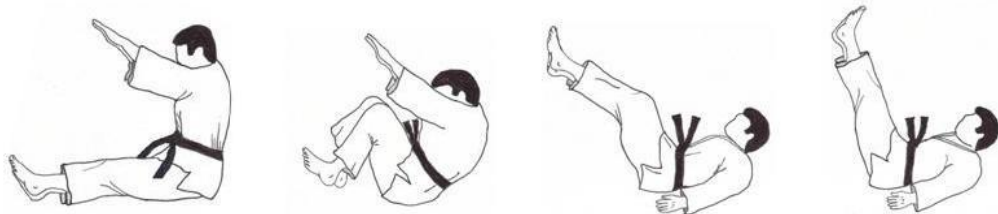


Fig 3.3: Ushiro ukemi

La caduta laterale (YOKO UKEMI): consiste nel porsi con i piedi a terra, le ginocchia piegate, si protende in avanti uno dei due arti superiori e subito dopo l'arto inferiore corrispondente; si verificherà quindi una fisiologica perdita di equilibrio dalla parte dei due arti protesi in avanti, ottenendo così una caduta laterale. Nell'impatto, sempre il più ruotato possibile, ci si ferma a terra con la percussione del terreno da parte dell'arto superiore proteso in avanti. Anche nel caso della caduta laterale gli esercizi propedeutici possono essere molti.

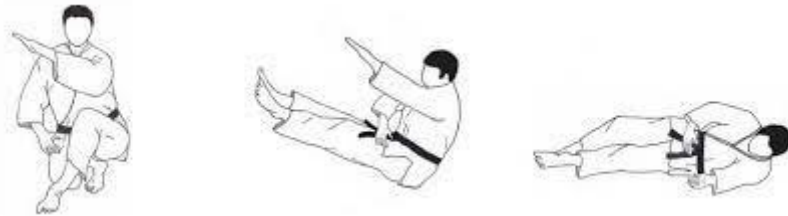


Fig 3.4: Yoko ukemi

La caduta in avanti dritta (MAE UKEMI OTOSHI): dalla posizione in ginocchio si cade in avanti con il busto dritto, parando la caduta con gli arti superiori che poggiano sul terreno, con le mani che, molleggiato e attutendo, fanno sì che il capo arrivi aderente senza danno. E il tono muscolare non deve essere troppo blando né troppo sostenuto: in pratica gli arti superiori debbono rallentare la caduta cedendo gradatamente tono muscolare. La pratica di esercizio di questa caduta può avvenire anche da posizione accovacciata spingendo e drizzando gli arti inferiori, protraendo il corpo in avanti. In questa occasione l'urto con il terreno sarà più violento. Si tratta di un livello in cui il bambino deve saper sorvegliare bene il proprio aspetto di atterraggio.

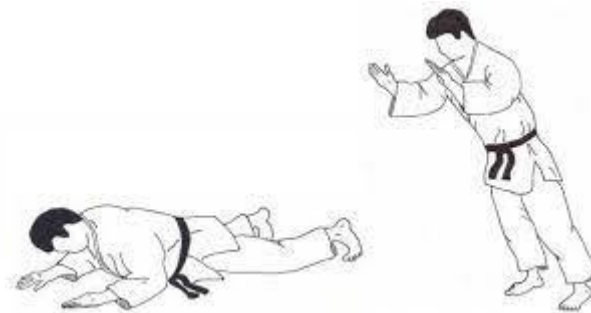


Fig 3.4: Mae ukemi otoshi

La caduta in avanti con capovolta (MAE UKEMI GURMA): questa è la più difficile delle cadute da realizzare per una corretta operazione di salvaguardia. Il principio generale si basa sul fatto che una palla sospinta non cade, ma cambia posizione. Questo esercizio è quindi basato sulla “sfericizzazione spontanea” del corpo in caduta e cerca, con la sua tecnica, di far sì che il corpo prenda contatto con il terreno un po' con tutte le sue parti e mai decisamente con una parte sola. La caduta può essere fatta a destra oppure a sinistra. Il bimbo si pone con i piedi a terra, con le ginocchia piegate e le mani appoggiate a terra. Da questa posizione sposta, per la caduta a sinistra, l'arto superiore destro, appoggiandolo vicino al piede destro e l'arto superiore sinistro un po' più avanti, con la mano che poggia a terra voltando le dita verso quelle della mano sinistra. Il piede sinistro viene appoggiato più avanti. Contemporaneamente a questa operazione si alza, spingendo sugli arti inferiori, fino ad arrivare quasi a drizzarsi al ginocchio. La nuova posizione crea uno squilibrio verso sinistra. Se l'arto superiore è giustamente arcuato, quando il corpo procede per la direzione intrapresa si inizia una rotazione basata su una linea immaginaria che partendo dal polso della mano sinistra passa direttamente per il gomito, raggiunge la spalla sinistra, attraversa in diagonale la schiena il bacino, passa

sopra il gluteo destro e scende per l'alto inferiore destro fino al tallone. Ponendo questa sfericità in piano, si potrebbe raffigurare il corpo umano in piedi, con arti inferiori divaricati ed arti superiori elevati verso l'alto e divaricato tanto da formare una enorme X con quelli inferiori. A questo punto tutto il corpo avrà toccato il terreno ruotando. È necessario tenere fuori dal contatto il capo, per ovvi motivi, coinvolgendo invece le parti più robuste del corpo. Quando si arriva a terra, l'arto superiore, dritto ed intero, effettua la battuta sul terreno come nelle cadute all'indietro; una volta che il bambino avrà imparato bene questa rotazione, partendo dalla posizione in quadrupedia, si potrà passare alla posizione in piedi per un esercizio più complesso. Si tratta di una caduta complessa, che va esercitata attentamente e a lungo, per la cui comprensione esistono svariati esercizi (ibidem).



Fig 3.5: Mae ukemi guruma

Al netto delle tecniche specifiche di caduta, utili alla strutturazione di un “sé competente nello spazio”, facilitatori dei requisiti necessari alla buona comunicazione attraverso il corpo, esistono comunque problematiche legate ad alcuni disturbi dello sviluppo neuropsichico che inficiano gravemente proprio sulle competenze comunicative e di relazione. Non si tratta di difficoltà di gestione del proprio equilibrio o dell'autotutela

da eventuali incidenti: quello cui ci si riferisce in questo caso sono le problematiche legate al disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD). Le persone che ne soffrono spesso affrontano sfide significative nella relazione e nella comunicazione. La loro difficoltà principale risiede nella (non) capacità di mantenere l'attenzione e di gestire l'impulsività, elementi chiave per una comunicazione efficace.

Nel contesto delle relazioni interpersonali, l'ADHD può manifestarsi con una tendenza a distrarsi facilmente durante le conversazioni, rendendo difficile seguire un flusso di pensiero coerente. L'iperattività può portare a un'agitazione fisica che può essere interpretata come disturbo nell'interazione sociale.

Inoltre, la gestione delle emozioni può essere compromessa, con sbalzi d'umore e reazioni impulsive che influenzano la qualità della comunicazione. Non da ultimo, le persone con problematiche ADHD possono incontrare difficoltà nel percepire e interpretare segnali sociali sottili, portando a malintesi e problemi nelle dinamiche relazionali.

È importante sottolineare che, con l'approccio giusto e il sostegno adeguato, le persone con disturbo ADHD possono imparare strategie per migliorare le loro abilità comunicative e affrontare le sfide nelle relazioni interpersonali. L'empatia e la comprensione da parte degli altri giocano un ruolo cruciale nel favorire un ambiente comunicativo più inclusivo e supportivo per coloro che vivono con questo disturbo.

3.4 arti marziali e comunicazione

Praticare un'arte marziale significa anche acquisire un codice relazionale molto complesso: all'interno del dojo si avvia la pratica di una disciplina che pretende dai suoi partecipanti una assoluta “presenza”. Questa è una richiesta molto impegnativa, che non sempre si è disposti (o in grado) di accontentare.

La proposta parte sempre dal proprio “centro”, dal proprio corpo, dalla stabilità del proprio baricentro in situazioni sia statiche che dinamiche, per arrivare fino all'incontro con l'altro.

Nelle varie arti marziali esiste un linguaggio, un codice. Nei diversi casi esistono peculiarità, ma la matrice comune è la qualità della relazione che si stabilisce durante la pratica; questa relazione deve necessariamente essere posta su basi sincere, durante la pratica non è possibile mentire, perché non sarebbe permesso dal corpo.

Quella marziale è una relazione impegnativa ed intima: posta sul contatto fisico con i compagni di pratica richiede di mettersi in relazione con persone a volte poco conosciute, altre del tutto sconosciute: è chiaro che praticare un'arte marziale mette in gioco molto di sé, dei propri limiti e delle proprie paure, attraverso l'esperienza della fiducia.

Il bagaglio esperienziale comunicativo acquisito dai ragazzi e dai bambini che studiano i codici marziali, non sempre è immediatamente da loro riconosciuto, ma si consolida attraverso significati più o meno consapevoli. Questa esperienza relazionale permane nei praticanti di arti marziali anche in caso interrompano la pratica e spesso in età adulta viene ricercata in discipline affini a quelle praticate in gioventù. In alcuni casi accade che un individuo adulto decida di provare una disciplina marziale, senza nessuna

conoscenza pregressa, spinto da semplice curiosità e dal desiderio di parlare un altro linguaggio, accantonando convenzioni e formalismi per “dedicarsi ad una forma precisa, rigorosa, così piena da anelare al vuoto” (Barduco, Canepa, il carattere delle arti marziali, Libero di scrivere, Genova, 2009, pag. 130).

La costante ricerca, volta a migliorare la propria pratica, viene coltivata insieme all'altro e racchiude in sé un significato importante che sta alla base della valenza educativa delle arti marziali. Non esiste una vera crescita senza una relazione sincera e la conoscenza di se stessi si fonda sulla conoscenza dell'altro. Ogni volta che si entra in contatto con un compagno di pratica si scoprono e si riscoprono i propri limiti travalicando e quelli del compagno di studio, che è sempre diverso e porta con sé esperienze e limiti differenti, una ricerca nuova, altre opportunità di studio e superamento.

La pratica di un'arte marziale si fonda su una continua ricerca che passa attraverso la relazione e aiuta il praticante nell'acquisire consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità. Inoltre, abitua ad una forma di ascolto che, trasposta nel quotidiano, fuori dal dojo, incrementa la capacità di mettersi in gioco e di essere versatile e flessibile una volta che si debbano affrontare eventi destabilizzanti.

La direzione è quella di una continua sollecitazione alla recettività, alla disponibilità e curiosità di fronte a ciò che è diverso da noi oltre che a ciò che è distante dalle consuetudini del quotidiano, senza subire le situazioni non ordinarie, ma controllandole. Il controllo emotivo si acquisisce passando attraverso la presa di coscienza di ciò che destabilizza l'equilibrio, sia fisico che psichico: l'allenamento marziale offre contemporaneamente buone possibilità di esperienze destabilizzanti e ottimi strumenti per il recupero dell'equilibrio.

La mediazione orientata all'alta valenza pedagogica che comporta queste condizioni è legata strettamente alla consapevolezza da parte degli insegnanti del loro ruolo educativo: rispetto all'insegnamento delle arti marziali è evidente che nel lavoro con i bambini l'intento funzionale è fortemente orientato al raggiungimento degli obiettivi legati alla sfera psico emozionale e sociale. Il compito del maestro è assai più gravoso di quello dei praticanti: per un bambino l'acquisizione di nuove competenze è relativamente semplice, soprattutto grazie alla componente ludica che deve essere presente; l'insegnante si pone come garante di attenzione a tutte le dinamiche relazionali che si evidenziano durante la pratica, a volte intervenendo come mediatore, sempre soffermandosi come osservatore attento rispetto alle modalità con cui i bambini affrontano eventuali difficoltà. È compito dell'istruttore creare un'atmosfera priva di tensioni negative, guidare con autorevolezza la ricettività degli allievi, tenendo sempre a mente gli obiettivi sociali sottesi alla pratica. L'insegnante deve essere in costante formazione, aggiornamento, garantendo così ai propri studenti una maggiore disposizione all'ascolto e alla pratica della via del "Jiu", laddove la cedevolezza è indice di grande forza.

Capitolo 4

La dimensione educativa dell'Aikido nella scuola

4.1 Difficoltà nella comunicazione e autocontrollo a scuola: il disturbo da deficit di attenzione e iperattività

Il Disturbo da Deficit dell'Attenzione e Iperattività – ADHD – è uno dei disturbi del neuro sviluppo più frequenti e più studiati; colpisce il 3-5% dei bambini in età scolare dotati di un QI normale o superiore alla media, con un rapporto di tre maschi per una femmina.

L' ADHD può persistere fino all'età adulta, per questo è definito un disturbo life-long (Barkley, 2002). Le manifestazioni cliniche di base sono la difficoltà a prestare attenzione, comportamenti impulsivi e/o un livello di attività motoria accentuato.

“La direttiva ministeriale 27 dicembre 2012 ha aggiunto ai disturbi dell'apprendimento certificabili in base alla legge 170 alcune categorie tra cui quella del deficit dell'attenzione con iperattività (attention deficit iper Activity disorder, ADHD) che in particolare è caratterizzato da:

- inattenzione o facile distraibilità, difficoltà a portare a termine le azioni iniziate, scarsa cura per i dettagli dei compiti da svolgere; dimenticanza di attività importanti; perdita frequente di oggetti
- impulsività, problemi di autocontrollo, passaggi veloci e non congruenti da un'attività a un'altra, difficoltà ad attendere il proprio turno in situazioni di gruppo o ludiche, incapacità nel programmare attività complesse;

- iperattività motoria, difficoltà a rispettare i tempi e gli spazi delle diverse attività, per esempio a rimanere seduti per i tempi richiesti dalle attività scolastiche.

Secondo l'ultima versione del manuale statistico diagnostico (DSM-5), i sintomi devono riguardare almeno due diversi contesti di vita, per esempio scuola e casa, provocando significative compromissioni dell'adattamento; devono perdurare da oltre sei mesi, essere iniziati prima dei 12 anni di età. Devono inoltre essere assenti rilevanti deficit cognitivi, pur se sintomi di iperattività possono essere presenti in altre sindromi come la disabilità intellettiva o l'autismo” (Santo Di Nuovo, Alunni speciali, bisogni speciali, Il Mulino, 2018, pag.20-21).

Non è chiaro del tutto quale sia il legame tra ADHD e disregolazione emotiva, tale deficit però è stato riscontrato in oltre il 40% dei soggetti con disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività: si tratta di una condizione caratterizzata da comportamenti di inattenzione, iperattività, impulsività tali da rendere problematico l'adattamento al contesto di vita (Lambruschi, 2015). Nel DSM V, la diagnosi consegue alla comparsa di alcuni sintomi presenti prima dei dodici anni di età, con la menomazione nel funzionamento sociale, scolastico e lavorativo del soggetto (APA, 2012).

Esistono degli INDICATORI legati al deficit di attenzione e iperattività: la difficoltà di inibizione degli stimoli irrilevanti per il compito, l'evitamento del ritardo del rinforzo e la conseguente risposta immediata non congruente oppure il disimpegno prematuro dal compito, la disattenzione durante lo svolgimento di un mandato, la asincronia motoria, i problemi di adattamento e di distanziamento dal contesto e dalle sue regole. Le funzioni e abilità compromesse, quindi, sono: l'attenzione e la concentrazione, le funzioni esecutive (intaccate dall'impulsività), la regolazione della gestione dei

rinforzi, la motivazione discontinua, l'incapacità di sopportare emotivamente il ritardo. Si manifesta una difficoltà di integrazione senso motoria e temporale con la conseguente alterazione delle funzioni di comunicazioni e delle relazioni interpersonali in quanto alla socializzazione (Santo Di Nuovo, 2018).

Si parla di ADHD con disattenzione predominante quando il problema centrale del bambino è il deficit attentivo. L'attenzione selettiva e l'attenzione sostenuta risultano essere le più compromesse in questa tipologia di ADHD, ma anche le funzioni esecutive, in particolar modo la pianificazione e la memoria di lavoro, sono deficitarie. Questa discontinuità dell'attenzione compromette l'apprendimento, non permette lo sviluppo di abilità cognitive come il problem solving e di strategie comportamentali adeguate ad instaurare relazioni soddisfacenti con gli adulti ed i compagni.

Si parla di ADHD con impulsività e iperattività predominante, invece, quando la funzionalità attentiva risulta lievemente compromessa, mentre il focus del disturbo risiede nel comportamento ipercinetico e nella mancanza di autoregolazione. Questi deficit si traducono in un'attivazione motoria spropositata ed inappropriata, eloquio eccessivo, difficoltà di inibizione delle risposte e difficoltà nel rispettare regole e turni. Infine, il tipo ADHD combinato presenta entrambe le classi di sintomi.

Quando ci si riferisce ad una capacità di inibire una risposta programmata del controllo dell'attenzione, in psicologia cognitiva si parla di sistemi di autoregolazione (self-regulation) o di autocontrollo. Termini come autoregolazione, autocontrollo, automonitoraggio indicano la capacità di controllare le proprie azioni in relazione alle esigenze del contesto in cui ci si trova (Cornoldi, 1999); si parla di autoregolazione indicando non solo la possibilità di regolare il proprio comportamento in relazione al

contesto, ma anche indicando la regolazione delle reazioni fisiologiche e psicologiche in relazione agli stimoli.

I bambini con ADHD hanno un deficit evolutivo che interessa i circuiti cerebrali correlati all'inibizione e all'autocontrollo. Alcune ricerche hanno messo in luce importanti differenze tra persone con ADHD e quelle che non sono affette da tale patologia: le aree cerebrali che governano le emozioni e la motivazione risultano essere più piccole rispetto alla popolazione generale. Inoltre, si è osservato che i bambini in età prescolare con ADHD mostrano un volume cerebrale significativamente ridotto in più regioni della corteccia cerebrale, inclusi i lobi frontali, temporali e parietali, regioni tipicamente coinvolte nel controllo cognitivo e comportamentale.

Sulla base di tali caratteristiche possiamo dedurre che i bambini affetti da ADHD faticano molto a mantenere la loro mente su attività che richiedano concentrazione focale e prolungata nel tempo, per cui si annoiano e si distraggono anche dopo pochi minuti; hanno difficoltà a focalizzare consapevolmente l'attenzione al fine di pianificare, organizzare e completare attività o imparare qualcosa di nuovo; sono iperattivi, sempre in movimento, non riescono a stare seduti a lungo; posseggono scarse capacità di controllare gli impulsi e di pensare prima di agire; non tollerano la frustrazione, l'attesa prima di ottenere ciò che desiderano e non sanno rispettare i turni sia nei giochi che in una conversazione.

Diverse ricerche hanno evidenziato la presenza di una compromissione nella regolazione delle emozioni in individui con ADHD, tuttavia, non è ancora chiaro quale sia il legame tra la regolazione emotiva e gli altri sintomi del disturbo. Infatti, è stato possibile osservare come la disregolazione non sia sempre presente nel campione clinico, nonostante la percentuale superi il 40% della popolazione patologica (Spencer, 2011).

Diversi studi condotti fino ad oggi hanno prodotto dati apparentemente discordanti. Infatti, sembrerebbe che la disregolazione emotiva possa essere considerata come un sintomo (Forslund, 2016), precedentemente ignorato tra i criteri della diagnosi categoriale, poiché definibile in termini di dimensione temperamentale (Martel, 2009) o come una conseguenza di un deficit nelle funzioni esecutive (Barkley, 1997) e quindi una disfunzione nell'inibizione del controllo comportamentale, di stati fisiologici, e di rifocalizzazione dell'attenzione (ibidem).

Secondo la prima ipotesi, che spiega la disregolazione emotiva in termini di dimensione temperamentale, la regolazione emotiva è un processo dissociabile dall'esperienza emotiva di per sé (Martel, 2009). Le ricerche in tal senso suggeriscono che la regolazione delle emozioni, l'emotività negativa e quella positiva siano dimensioni indipendenti da componenti di controllo cognitivo, come le funzioni esecutive (Forslund, 2016). La seconda ipotesi vede invece la disregolazione emotiva come una conseguenza del deficit nelle funzioni esecutive, non tiene conto di elementi temperamentali e ipotizza che il controllo dell'espressione emotiva sia soggetto al controllo cognitivo.

I due modelli esplicativi non si escludono l'uno con l'altro, ma possono essere invece visti come complementari. Infatti, in un lavoro di Steinberg e Drabick del 2015 viene introdotto il concetto di effortful control (controllo volontario impegnato), secondo cui temperamento e regolazione emotiva influenzano i meccanismi che regolano e inibiscono la risposta automatica dominante a uno stimolo, modificando volontariamente attenzione e comportamento. L'inibizione appare in tale ottica una sfaccettatura dell'effortful control, e cioè quanto un bambino è abile nel sopprimere un comportamento inadeguato in un determinato contesto, che non è correlata solo con il controllo comportamentale, ma appare invece correlata soprattutto con il controllo emotivo.

Secondo le autrici l'inibizione, e di conseguenza il controllo del proprio temperamento, sono componenti delle funzioni esecutive. Tale abilità sarebbe appresa attraverso l'osservazione e la regolazione del comportamento da parte dei genitori. Infatti, un'ipotesi all'origine del disturbo potrebbe essere un mancato apprendimento della mediazione verbale nello sviluppo dell'autoregolazione. Ovvero, non viene prestata l'opportuna attenzione alle istruzioni dei genitori e pertanto tali comandi non vengono interiorizzati e fatti propri dal bambino, che non impara quindi la necessaria autoregolazione del proprio comportamento.

A scuola, luogo in cui la relazione è il principale veicolo nella costruzione partecipata e nella trasmissione di conoscenze e abilità, queste caratteristiche tipiche del disturbo in oggetto inficiano clamorosamente sulla riuscita del patto educativo: le difficoltà per i bambini e le bambine con disturbo ADHD, per i loro compagni e per gli insegnanti sono davvero molto marcate e trovare le giuste risposte attraverso l'ambiente diventa essenziale.

Tuttavia, è importante sottolineare che, con il sostegno adeguato, queste sfide possono essere affrontate e superate. Interventi come la terapia comportamentale, la consulenza psicologica e l'educazione delle abilità sociali possono essere fondamentali nel migliorare le abilità comunicative e l'autocontrollo per coloro che vivono con ADHD. Inoltre, è essenziale promuovere una maggiore consapevolezza e comprensione delle sfide che queste persone affrontano, al fine di creare un ambiente più inclusivo e compassionevole. Con un sostegno adeguato e un impegno costante, coloro che vivono con queste condizioni possono sviluppare le abilità necessarie per affrontare le sfide della vita quotidiana e costruire relazioni significative e appaganti.

Stabilito il dato di fatto che il cervello umano sia materiale plastico, in grado di stabilire connessioni nuove nell'arco della vita e di inspessire zone corticali grazie ad azioni ripetute corroborate dal piacere dell'esercizio ripetuto, una disciplina orientale marziale strettamente legata ai principi di matrice Zen, può significare per i soggetti con ADHD l'orientamento funzionale alla costruzione di percorsi significativi.

Legato al senso di autoconsapevolezza, autocontrollo e arti marziali mi piace riportare qui di seguito un passo de "Lo zen e le arti marziali", di Deshimaru:

"Lo Zen esercitò, in Giappone, un influsso decisivo su tutte le arti. Alcune sono specificamente Zen, anche su un piano puramente storico, come la cerimonia del tè, l'arte di disporre i fiori, un aspetto importante dell'arte dei giardini, e l'arte della ceramica per tutto il periodo della sua evoluzione. Altre furono profondamente trasformate e per così dire ricreate dallo Zen, come la calligrafia e le arti marziali. Quando lo Zen giunse in Giappone, il paese era dilaniato da guerre civili, violenze, massacri, deportazioni di massa. Fu lo spirito Zen a trasformare le tecniche brutali della guerra in arti che avevano come fine non l'efficacia bellica, ma la ricerca di sé, il perfezionamento interiore di chi le praticava. La spada, l'arco e le frecce si trasformarono da strumenti di morte in supporti alla meditazione. Il combattimento divenne puramente spirituale, il nemico fu individuato in se stessi, nelle illusioni dell'ego che impediscono all'uomo di vedere la sua reale natura, e che si devono implacabilmente distruggere. In virtù di questa meravigliosa influenza nacque il Bushido, insieme di principi morali, codice d'onore, disciplina cavalleresca che ha come fine il perfezionamento delle qualità fisiche e morali dell'uomo: il coraggio, la semplicità e la frugalità, la lealtà e la giustizia, la generosità e il disprezzo della morte. Fu per questo che lo Zen venne nominato *La Religione Dei Samurai*. È possibile rintracciare questa influenza, visibile o celata, nelle arti marziali moderne,

soprattutto nel kendo e nel tiro con l'arco. La si trova anche nello spirito dell'Aikido, codificazione moderna delle arti di autodifesa più antiche. Si manifesta infine, ma in forme meno visibili, nel judo. Qualunque sia l'arte che voi praticate, in qualunque modo voi la praticiate, non potrete impedirvi di incontrare un giorno o l'altro lo Zen e di essere profondamente influenzati dal suo spirito. Potrà allora aiutarvi in quella lotta incessante che è la vita moderna e potrà permettervi, meglio di ogni altra influenza spirituale, di trovare quell'equilibrio fisico e morale che così avidamente l'uomo del nostro tempo ricerca" (Deshimaru, lo zen e le arti marziali, 1995, pag. 89-90).



Fig 4.1: kanji bushido

4.2 La proposta: Aikido come facilitatore nell'esercizio dell'attenzione e della comunicazione

Le arti marziali giapponesi sono tutte comprese della Via del Guerriero, il BUDO, che mette in relazione filosofia, religione, etica e esercizio marziale. Alle sue origini vi è una profonda riflessione rivolta all'ego, il termine DO si riferisce al concetto allargato di "Via" intesa come percorso (di studio, di crescita, di appartenenza). Non si tratta solamente di tecnica o di competizione di tipo sportivo, ma di praticare un esercizio volto alla pace e al dominio interiore di se stessi; ci si riferisce quindi a un insegnamento di metodo che indaga la natura umana e che vuole il risveglio dal sonno dello spirito, in un'ottica che abbraccia la Via del Buddha e permette di riscoprire la propria origine naturale.

Nel continente asiatico la morale è individuata nel DO, nella "Via", posta alla base di tutte le pratiche filosofiche. Questa è la premessa che permea i pensieri contenuti nelle I Ching e quelli formulati dal Lao-tzu a proposito dello YIN e dello YANG.

Affermando che "l'esistenza è il nulla" (Lo zen e le arti marziali, Deshimaru, Se srl, 1995 pag.11), si vuole significare che è possibile dimenticare il proprio corpo e il proprio spirito individuali, per abbracciare un concetto di spirito assoluto che viene definito come il "non-ego" (ibidem). Questa predisposizione dell'anima interiore permette di lasciar scivolare via i pensieri e le emozioni, liberandosi dalle preoccupazioni che lo circondano, dall'egoismo che viene superato. Si crea un'unità inscindibile che fonde in se stessa spirito e corpo, esterno ed interno, gli opposti in senso generale: non esistono più fenomeni dualistici. Sempre secondo questa visione esiste una relazione di interdipendenza tra le azioni personali e quelle dell'altro, la felicità propria e quella altrui, la tristezza dell'altro da me e la mia. L'universo è un tutt'uno e le sue parti sono legate fra

loro, inscindibili e interdipendenti. Lo Zen, infine, si rivela essere la via per il raggiungimento del dominio del pensiero al di là di ogni discriminazione, delle categorie e di qualsivoglia espressione del linguaggio (ibidem).

Esistono tantissime proposte educative che comprendono tutte le premesse fondamentali all'acquisizione di una serie di presupposti indispensabili all'idea di metacognizione, autocontrollo e autoefficacia, così come ne esistono di svariate in campo marziale che rivolgono la propria attenzione all'autodifesa o alla difesa personale. Una di quest'ultime, che comprende in sé anche le caratteristiche del primo gruppo è certamente la pratica dell'Aikido. Questa disciplina resta fortemente ancorata alle idee sottese al Budo, ma, grazie anche al volere del suo fondatore, ha saputo adattarsi al pensiero moderno e attraverso la pratica si propone come una attività rivolta alla crescita e al miglioramento dei praticanti nel profondo della loro stessa natura in qualità di persone.

L'Aikido è un'antica arte marziale giapponese fondata sulla filosofia dell'armonia e della non resistenza, si distingue per il suo approccio unico alla pratica fisica e mentale. Al di là delle tecniche di difesa personale, l'Aikido si concentra sull'ideale di armonizzare con l'energia dell'avversario anziché contrastarla. Questo concetto di armonia e fluire con il movimento dell'altro si estende anche al mondo della comunicazione.

“La relazione con i compagni, in un ambiente non competitivo, è una delle chiavi per cui quest'arte marziale può essere presa ad esempio sia sul piano educativo così come nella formazione della personalità” (Baruco, Canepa, il carattere delle arti marziali, Libero di scrivere, 2009, pag.141-142).

Nella pratica dell'Aikido, gli individui imparano a sviluppare una profonda consapevolezza di sé e degli altri. Questo senso di presenza consapevole è fondamentale

per una comunicazione autentica ed efficace. Attraverso esercizi di centratura e respirazione, i praticanti imparano a calmare la mente e a concentrarsi sul momento presente, abilità che si traducono direttamente nella capacità di ascolto attivo e di risposta empatica durante le interazioni comunicative.

I movimenti circolari sono alla base delle tecniche di difesa dell'Aikido: l'asse attorno a cui si sviluppano i movimenti è individuabile in UKE, cioè colui che si difende; questi, attraverso la stabilizzazione del proprio baricentro, mira a destabilizzare quello dell'aggressore, denominato TORI. A questo punto per UKE si tratta di attirare TORI nella propria orbita e convogliare l'energia aggressiva ricevuta in azioni che puntano a neutralizzarla.

Si giunge attraverso questa pratica fisica che ricerca un baricentro stabile a una condizione di consapevolezza della propria centralità, del proprio “centro”, così come condizione di equilibrio non solo fisico, ma anche psichico (ibidem).

L'Aikido insegna inoltre la gestione costruttiva dei conflitti, un elemento cruciale per la comunicazione efficace in qualsiasi contesto. I praticanti imparano a non opporsi direttamente alla forza dell'avversario, ma piuttosto a canalizzarla in modo armonioso per raggiungere un obiettivo comune. Questo principio si riflette nella capacità di affrontare i conflitti con empatia e apertura nella comunicazione quotidiana, trasformando le divergenze in opportunità di crescita e comprensione reciproca. Un altro aspetto fondamentale dell'Aikido è il concetto di rispetto reciproco e collaborazione. Durante gli allenamenti, i praticanti lavorano insieme per perfezionare le tecniche, costruendo una relazione di fiducia e sostegno reciproco. Questo atteggiamento di rispetto e cooperazione si estende naturalmente anche al contesto comunicativo, creando uno spazio in cui le persone si sentono ascoltate, rispettate e valorizzate.

Secondo Christian Tissier (SHIHAN di Aikido, studioso dei principi legati alla didattica delle arti marziali e guida tecnica di riferimento a livello mondiale), questa disciplina è strutturata in qualità di sistema tecnico di autodifesa efficace e temibile, pregno di elementi morali e culturali che hanno lo scopo di promuovere la crescita di spirito e corpo congiuntamente; ripetere le forme mette in atto uno scambio continuo di ruolo con il proprio compagno che è anche avversario e diventa metafora di una ricerca dell'equilibrio tanto fisico quanto mentale. Risolvere il conflitto in modo armonioso, interpretando alternativamente i due ruoli contrapposti, stabilendo una sorta di dialogo empatico, costituisce una simulazione partecipata che trova nel confronto armonioso la risoluzione del conflitto. Lo SHIHAN indica nel gesto legato alla pratica dell'Aikido la via della ricerca dell'idea di "purezza": l'idea di base è quella di assenza di competizione, spirito nobile nella sconfitta e nello studio. Questo avviene perché è dato di fatto che praticare Aikido significa interpretare il ruolo del perdente per la metà del tempo: si studia come vivere l'esperienza del non vincitore. Christian Tissier chiosa citando il senso di verticalità e lo mette in accostamento alla pratica morale, al rispetto, la salvaguardia della salute di chi ci è compagno di pratica, della comunicazione e della naturale tendenza umana alla ricerca di dialoghi armoniosi (ibidem).

L'Aikido non è solo un'arte marziale, ma anche un potente facilitatore nell'esercizio della comunicazione. Attraverso la pratica dell'Aikido, gli individui imparano a sviluppare una consapevolezza profonda di sé e degli altri, a gestire costruttivamente i conflitti e a coltivare un senso di rispetto reciproco e collaborazione. Questi principi si traducono in una comunicazione più autentica, empatica ed efficace, creando connessioni significative e relazioni positive sia sul tatami che nella vita quotidiana.

Riguardo al maestro esistono alcune prerogative che sottendono all'idea di formazione olistica orientale, in particolare quella legata alle arti marziali e all'Aikido. L'insegnante o, meglio, il maestro, si prende cura degli aspetti educativi che considerano la persona sotto più punti di vista: quello fisico, quello mentale, intellettuale, spirituale ed energetico. Questo approccio prevede che il maestro prenda in carico gli allievi per sorreggerli da tutti i punti di vista, e debba essere abbastanza forte da poterlo fare, consapevole del fatto che altrimenti si cadrà in due. Quello dell'insegnante è un compito molto gravoso, necessita del senso di responsabilità sui propri allievi, consapevoli del fatto che essi percepiscano in lui l'amplificazione di comportamenti e atteggiamenti, seppur inconsapevoli o involontari. All'interno del circuito italiano di Aikido, i maestri devono conseguire una abilitazione che prevede oltre ad il superamento di esami tecnici di alto livello, anche tutta una serie di Test motivazionali e esami attitudinali. Per il maestro di Aikido è essenziale saper trasmettere motivazione, assumere la responsabilità dei propri allievi, resistere alla tentazione di manifestare o scaricare le proprie difficoltà o frustrazioni quotidiane, astenersi dal fare preferenze tra gli allievi, porsi in condizione di totale astensione indicazioni di tipo politico o religioso, ascoltare gli allievi senza escluderne nessuno, allontanare da sé qualsiasi atteggiamento riconducibile al fanatismo o alla megalomania, garantire equità e dare continuità al progetto didattico che persegue, deve essere capace di spiegarsi ed essere compreso, tener conto della eterogeneità della classe e aggiornarsi migliorandosi continuamente, saper allontanare narcisismi ed esibizionismi.

Proporre la pratica dell'Aikido ai bambini significa dar loro un luogo e un tempo in cui convergono ritualità, principi legati al Bushido, un maestro che si fa guida e facilitatore fortemente centrato su principi educativi rigorosi, un ambiente sano e dinamico in cui vige il principio della non competizione, del dialogo, dell'empatia.



Fig 4.2: Io e Magdalena durante l'esame di primo kyu

4.3 Fare Aikido a scuola

Ad oggi sono pochissime le occasioni nelle quali capita di ritrovare un'arte marziale come proposta curriculare inserita nel Piano dell'Offerta Formativa a scuola. Non è raro invece che una disciplina marziale orientale venga proposta tra le attività di doposcuola, facoltativa per quegli studenti che volessero seguire il corso. Generalmente tutte queste occasioni di praticare un'arte marziale in correlazione con i percorsi scolastici dei bambini, sono fornite da associazioni sportive operanti su territorio circostante al plesso in oggetto che si mettono a disposizione per guidare percorsi che si svolgono fisicamente nelle strutture scolastiche stesse, se non, in rari casi, che vengano ospitate nel dojo di appartenenza della disciplina orientale in oggetto.

Introdurre l'Aikido come parte integrante del curriculum scolastico offre agli studenti una straordinaria opportunità di crescita personale, sviluppo fisico e arricchimento sociale. Questa arte marziale raccoglie in sé la proposta una serie di abilità fondamentali fin dalla giovane età. Le esperienze di Aikido nella scuola primaria non solo

mirano a migliorare le capacità motorie degli studenti, ma puntano anche a promuovere il loro benessere sociale, emotivo e cognitivo in modo olistico e integrato.

Oltre agli evidenti benefici fisici derivanti dalla pratica regolare, come il miglioramento della forza, della flessibilità e dell'equilibrio, l'Aikido fornisce agli studenti un'importante formazione a livello mentale ed emotivo. Attraverso l'apprendimento delle tecniche di respirazione, la concentrazione e la consapevolezza del corpo, gli studenti sviluppano una maggiore attenzione al presente, migliorando la loro capacità di focalizzarsi durante le attività accademiche e di gestire le pressioni e gli stress quotidiani. Inoltre, la pratica dell'Aikido insegna agli studenti l'importanza del rispetto reciproco, della disciplina e della gentilezza, promuovendo un ambiente di apprendimento positivo e inclusivo all'interno della scuola.

Rispetto a concentrazione, consapevolezza e focalizzazione sulla gestione dello stress, è bene ricordare come la scuola in alcuni casi possa essere generatrice d'ansia. L'ansia è facilitatrice nell'apprendimento quando veste il ruolo di attivare l'individuo, riveste invece un ruolo fortemente negativo nella misura in cui lo distrae dal compito richiesto: può creare mancanze nel processo di elaborazione delle informazioni, per esempio di tipo organizzative e di codifica dei dati, oppure è fattore inibitore di recupero mnemonico o di espressività linguistica. L'ansia incide anche su autostima e percezione generale della situazione; È possibile si crei un circolo vizioso connotato dall'ansia che lega l'apprendimento all'emotività minando l'autoefficacia e cioè riducendo la propria percezione di poter riuscire a fare un qualcosa richiesto come prestazione. Gli studenti con ansia da prestazione hanno una resa deficitaria nelle prove di lettura e scrittura, o nella matematica; manifestano minori capacità metacognitive, si dimostrano più soggetti all'impulsività e alla distrazione rispetto al compito, ottenendo risultati con prestazioni

minori nei compiti che richiedono procedure complesse, sicuramente ottenendo risultati scolastici che prescindono dalla effettiva preparazione. È possibile che gli insuccessi legati all'ansia da prestazione che ha inciso sulla motivazione si ripercuotano sulla concezione generale della scuola identificata come fonte di frustrazione. Adottare strategie che eludano o semplicemente attenuino l'ansia da prestazione diventa un obiettivo di grande rilevanza per tutti gli alunni e le alunne (Santo Di Nuovo, 2018).

L'Aikido, permeato delle idee di “qui e ora”, focalizzato su concetti del Budo quali la tranquillità dell'animo, facilitatore nell'esercizio delle differenti qualità di attenzione, è una attività fortemente volta alla catalizzazione dell'ansia e a creare strumenti utili alla sua gestione.

Fare Aikido a scuola non solo offre benefici individuali agli studenti, ma ha anche un impatto positivo sull'intera comunità scolastica. La pratica dell'Aikido incoraggia la cooperazione e la collaborazione tra gli studenti, creando un senso di unità e solidarietà all'interno della scuola. Gli studenti imparano a lavorare insieme per raggiungere obiettivi comuni, sviluppando un rispetto reciproco e un senso di responsabilità verso se stessi e gli altri. Inoltre, l'Aikido promuove la tolleranza e l'inclusione, aiutando gli studenti a comprendere e apprezzare le differenze culturali e individuali. Questo contribuisce a creare un ambiente scolastico più aperto e accogliente, dove tutti gli studenti si sentono valorizzati e rispettati.

Inoltre, l'introduzione dell'Aikido a scuola può avere un impatto positivo a lungo termine sulla vita degli studenti. La pratica regolare dell'Aikido in età scolare può instillare negli studenti una passione duratura per l'attività fisica e per il benessere, incoraggiandoli a mantenere uno stile di vita sano e attivo anche in età adulta. Inoltre, gli studenti acquisiscono abilità importanti, come la gestione dello stress, la risoluzione dei

conflitti e la leadership, che saranno preziose per il loro futuro personale e professionale. In conclusione, l'introduzione dell'Aikido nell'ambiente scolastico offre agli studenti una formazione completa, promuovendo non solo il loro sviluppo fisico, ma anche il loro benessere mentale ed emotivo e la creazione di una comunità scolastica basata sul rispetto, sulla cooperazione e sull'inclusione.

Nella scuola primaria, l'Aikido viene insegnato in modo ludico e interattivo, con un'enfasi particolare sulla pratica di movimenti fluidi, armoniosi e non violenti. Attraverso esercizi di base come il movimento, la postura e la respirazione, gli studenti imparano a connettersi con il proprio corpo e a sviluppare una migliore consapevolezza della propria fisicità. Questo tipo di apprendimento motorio è propedeutico allo sviluppo fisico e psicomotorio dei bambini, contribuendo alla loro agilità, coordinazione ed equilibrio.

Oltre agli aspetti fisici, l'Aikido alla scuola primaria pone una forte enfasi sullo sviluppo delle competenze sociali ed emotive degli studenti. Durante le lezioni, gli insegnanti incoraggiano la collaborazione, il rispetto reciproco e l'empatia tra gli studenti, creando un ambiente di apprendimento positivo e inclusivo. Attraverso esercizi di coppia e attività di gruppo, gli studenti imparano a comunicare in modo efficace, a risolvere i conflitti in modo costruttivo e a lavorare insieme per raggiungere obiettivi comuni. Queste competenze sociali sono fondamentali per il loro successo sia in ambito accademico che nella vita quotidiana, poiché favoriscono relazioni positive e collaborazioni significative (AA. VV., Manuale UISP di Aikido per insegnanti, 2019).

La pratica marziale dell'Aikido alla scuola primaria aiuta gli studenti a sviluppare abilità cognitive come la concentrazione, la disciplina e la gestione dello stress; durante le lezioni, gli insegnanti guidano gli studenti attraverso esercizi di respirazione e di

rilassamento, che li aiutano a migliorare la loro capacità di concentrazione e a rimanere presenti nel momento. Queste abilità sono essenziali per il successo accademico, poiché consentono agli studenti di concentrarsi durante le lezioni e di gestire lo stress associato agli esami e alle pressioni scolastiche. La pratica dell'Aikido promuove anche la disciplina personale, poiché gli studenti imparano a seguire una routine di allenamento regolare e a rispettare le regole e le norme dell'aula.

In sintesi, l'insegnamento dell'Aikido nella scuola primaria offre agli studenti una preziosa opportunità di crescita e sviluppo in tanti tra gli aspetti della loro vita: attraverso l'apprendimento di abilità motorie, sociali, emotive e cognitive, gli studenti acquisiscono una solida base per affrontare le sfide della vita e per crescere come individui consapevoli, sicuri e responsabili. La pratica dell'Aikido non solo migliora la loro salute fisica, ma prepara anche a diventare cittadini attivi e responsabili all'interno della comunità e della società nel suo complesso.

Capitolo 5

Le interviste e i risultati

5.1 Esperienze di Aikido alla scuola del primo ciclo: interviste ad esperti e analisi

Riporto di seguito le interviste attraverso domande aperte proposte a cinque maestri di Aikido. Il loro percorso in campo educativo e accademico li rende competenti nelle arti marziali orientali (in particolare l'Aikido), nella scuola, nelle neuroscienze.

Per ognuno vengono elencate sinteticamente le esperienze curriculari legate all'ambito di interesse di questa tesi e riportate le risposte a quattro quesiti. Viene proposta una analisi dei dati condotta secondo i principi contenuti nel manuale di Roberto Trincherò "I metodi della ricerca educativa" (Trincherò, 2023).

I quesiti sono:

- 1. Considerando l'esperienza di maestro di Aikido, specie con i bambini e le bambine ma non solo con loro, è possibile stabilire un legame che metta in relazione il concetto di attenzione e la pratica dell'Aikido? Esiste un legame tra la capacità di relazione con l'altro e la pratica dell'Aikido?**
- 2. Quale valenza educativa per i bambini e le bambine è possibile individuare in una pratica connotata da rituali, tipici delle attività legate al Budo?**
- 3. Nella pratica dell'Aikido si interpretano sostanzialmente due ruoli: ukè e tori. Esiste anche una pratica di caduta e rialzata tipica di**

quest'arte marziale. Quale valenza hanno nei processi di educazione alla relazione?

4. Lo Zen, Il Budo e la Mindfulness. Le arti marziali, nello specifico l'Aikido, come possono accompagnare il processo di crescita dei bambini in età scolare?

Massimiliano Barduco:

Dottore in Scienze Motorie.

Maestro di Aikido con grado di 6° dan riconosciuto dal CONI e dall'Aikikai di Tokyo (JPN).

Istruttore di Ju-Jitzu e difesa personale (Wjko; World ju jitzu koBudo organization).

Istruttore di scherma sulle tre armi (sciabola, fioretto, spada) F.I.S. (Federazione Italiana Scherma).

Professore a contratto, Dipartimento di medicina sperimentale – DIMES.

Università di Genova corso di Laurea specialistica in Scienze Motorie.

Formatore del Metodo Benso area “Neuroscienze applicate allo Sport”.

Membro del comitato tecnico con la nomina di esperto della Scuola Regionale dello Sport del CONI Liguria.

Formatore nel comitato scientifico del DO U.I.S.P (Discipline Orientali) e responsabile tecnico Nazionale del settore Aikido.

Consulente per l'area metodologica della Scuola Regionale dello Sport del CONI Trento.

Docente Master Universitario in "Psicologia dello Sport". Giunti Psychometrics Firenze.

Docente Master Universitario in "Riabilitazione Cognitiva". Consorzio universitario Humanitas e Università San Raffaele, Roma.

Relatore Convegno «Sistema Esecutivo Attentivo: Motricità cognitiva Teoria e pratica»
Coop OLTREMODO Bologna.

Formatore in occasione di svariati corsi «Sistema Attentivo Esecutivo e Teoria e Pratica
nella Motricità Cognitiva».

Pubblicazione: Barduco M., Canepa S. "Esercizi di riequilibrio posturale" Frilli ed.
Genova 2007.

Pubblicazione: Barduco M., Canepa S. "Il carattere delle arti marziali" ed.
"liberodiscrivere" Genova 2009.

Svariati articoli scientifici su temi legati al Sistema attentivo esecutivo, gli apprendimenti,
le emozioni e le correlazioni con la pratica della motricità cognitiva.

I

*Quando ho iniziato ad insegnare Aikido le mie competenze erano tutte rivolte agli
aspetti motori. In seguito, approfondendo gli studi in ambito neuroscientifico ho iniziato
ad applicare i modelli che si occupano del potenziamento cognitivo attraverso l'attività
motoria. Soprattutto gli studi degli stati attentivi (executive attention Kane e Engle, 2003)
e delle ricerche di Benso (2018).*

Certo è, che le attività motorie devono avere alcune caratteristiche affinché diventino allenanti anche per le funzioni esecutive. Tali caratteristiche si identificano in un grande coinvolgimento degli aspetti coordinativi e dei doppi compiti.

La pratica dell'Aikido contiene tutti gli elementi per potenziare i network attentivi attraverso il motorio.

Sull'aspetto relazionale l'utilizzo del contatto durante la pratica funge da amplificatore e il linguaggio del corpo diventa un facilitatore per la relazione tra i praticanti.

2

Un'esperienza di tipo marziale, se ben calibrata nella proposta, può intervenire sulla ridefinizione dei concetti di forza e debolezza e sul controllo degli stati emotivi alla base dell'innescio di comportamenti aggressivi e distruttivi.

Gli aspetti più pratici fondono il loro principio sul rispetto e la fiducia verso sé stessi e gli altri.

Tutti questi elementi concorrono nella crescita personale infondendo sicurezza e determinazione ma anche sensibilità e rispetto.

3

L'allenamento in generale (adulti e bambini) deve avvenire in situazioni di "seria serenità" ed essere contestualizzato per dare senso al lavoro che si sta svolgendo. In altri termini il fine di un allenamento è educativo e di apprendimento di particolari abilità e si educa più incisivamente con il mantenimento di set sereni quindi poco competitivi con l'esterno, (se non verso sé stessi).

Il gioco dei ruoli di tori e uke nell'Aikido si sposa con le considerazioni appena fatte inoltre il cadere e rialzarsi oltre che ad un valore metaforico, è di fondamentale importanza nel creare una relazione di fiducia con i compagni di pratica attraverso proprio l'alternanza dei ruoli.

4

Se si parla di meditazione statica (tipo zazen) è molto difficile e inappropriato con i bambini, tuttavia è possibile introdurre questo elemento attraverso la richiesta di visualizzazione. Mi spiego; come esempio sarebbe possibile chiedere ai bambini di immaginare una scatola con i regali più belli che potrebbero ricevere a Natale. In questo caso potremmo ottenere, se correlato a mantenere una posizione tipo seiza, una sorta di meditazione statica. Ma a mio avviso la meditazione o Mindfulness che dir si voglia, soprattutto per i bambini deve passare dal "fare". Abbiamo tutti esperienza nell'osservare un bambino che gioca da solo e che è totalmente preso in quello che fa. È lo stato di flow (In psicologia, il flusso, in inglese flow), o esperienza ottimale, è uno stato di coscienza in cui la persona è completamente immersa in un'attività. Il concetto di Stato di Flow è stato coniato da Mihaly Csikszentmihalyi, famoso psicologo ungherese naturalizzato statunitense).

Questo è quello che dobbiamo ricercare come operatori o allenatori avendo come strumento le arti marziali.

Stefania Canepa:

Dottoressa in Pedagogia.

Maestra di Aikido con grado di 3°dan riconosciuto dal CONI e dall'Aikikai di Tokyo (JPN).

Educatrice per ANFFAS, M.A.S. e privati per bambini con disabilità intellettiva e/o disturbi dell'apprendimento dal 1988.

Pedagogista presso ambulatori di Coop. Soc. Ge integrazione ANFFAS con compiti legati alla stesura di documenti per l'integrazione scolastica, Profilo Dinamico Funzionale, PEI e PEP con le scuole del territorio.

Maestra di Aikido per bambini e adolescenti in progetti di inclusione di soggetti fragili.

Progettazione e attuazione di interventi educativi attraverso le arti marziali nelle scuole superiori a Genova e Savona (particolarmente rivolti ad azioni preventive e contenitive inerenti al fenomeno del bullismo).

Formatrice in occasione di svariati corsi «Sistema Attentivo Esecutivo e Teoria e Pratica nella Motricità Cognitiva».

Pubblicazione: Barduco M., Canepa S. "Esercizi di riequilibrio posturale" Frilli ed. Genova 2007.

Pubblicazione: Barduco M., Canepa S. "Il carattere delle arti marziali" ed. "liberodiscrivere" Genova 2009.

Articolo: Canepa S., Garbarino S., "Sassolino nella scarpa", rivista "Hacca Parlante", ed. Erickson, marzo 2011.

Il sistema attentivo esecutivo è molto articolato e coinvolge una quantità di reti neurali. Elicitare gli stati attentivi attraverso le attività motorie complesse, come gli sport e le arti marziali è sicuramente parte dello studio della nostra disciplina. Le cadute attentive che spesso caratterizzano le persone/bimbi con fragilità possono essere sostenute attraverso la pratica, certo è che la formazione dei tecnici che si dedicano all'insegnamento, è necessaria affinché le opportunità che le attivazioni motorie possono fornire vengano sfruttate, altrimenti si rischia di cadere in proposte sterili che ripercorrono l'esecuzione di cliché.

2

Nell'incontro con l'altro che si avvia durante la pratica si possono individuare almeno tre fattori che determinano fortemente la relazione: la distanza lo sguardo il contatto attraverso i quali si costruisce un dialogo non-verbale. Come ogni esperienza dialogica è necessario modulare il proprio e l'altrui spazio alternando l'ascolto e la proposta cercando di non sovrastare né essere sovrastati.

3

I ruoli di Uke e Tori dove il Tori "dice" e l'Uke "ascolta" incarnano il tipo di relazione che abbiamo appena definito, dove l'autoregolazione entra in gioco fortemente, dove l'intenzione è quella di trasmettere con sincerità ed ascoltare con fiducia. Così si determina quello che viene definito come AI l'armonia che non si risolve in una sterile ripetizione di una forma tecnica ma si riempie di una ricerca comune, che coinvolge i due attori in una relazione che comporta impegno e fatica, il superamento di rigidità, paura, timidezza, esuberanza, forza eccessiva, abbandono.

I semplici rituali che precedono accompagnano e chiudono la pratica ne scandiscono il tempo, aiutano il praticante a restare nel set, un po' come si fa quando a bimbi fortemente disregolati si fornisce la "striscia visiva" che racchiude con le sue caselle i tempi, l'ordine delle proposte. Il principio è simile, i rituali che appartengono alla pratica sono funzionali perché ci contengono. Per i bimbi che si avvicinano alla pratica le proposte sono vissute come un gioco che fornisce molte regole all'interno di un set contenitivo, loro lo percepiscono con naturalezza senza forzature e gradualmente questa esperienza può aiutarli nel percorso di crescita e maturazione emotiva. Ho esportato i principi che regolano la pratica dell'Aikido in contesti educativi esperienziali motori lontani dal tatami tradizionale. Ho avuto occasione di collaborare con esperti di teatro sociale dove erano coinvolti gruppi di persone con disabilità insieme a studenti degli Istituti superiori ed insegnanti, e dove il linguaggio del corpo ha segnato un'importante opportunità in una relazione intima delicata ed emozionante, che ha segnato per tutti i partecipanti un'importante esperienza di crescita e consapevolezza.

Mario Cavagnaro

Dottore in Filosofia medioevale.

Maestro di Aikido con grado di 3° dan riconosciuto dal CONI e dall'Aikikai di Tokyo (JPN).

Praticante di Kung Fu (forme esterne) e tai Chi chuan nello stile Yang.

Diplomato praticante shiatsu.

Studioso del pensiero buddista di cui è praticante per alcune forme di meditazione.

Insegnante prima di Lettere nella scuola secondaria di primo grado, poi insegnante di sostegno specializzato.

Insegnante dal 2016 presso Polo R.E.S. di via San Marino (I.C. San Francesco da Paola).

1

L'attenzione o vigilanza è connaturata alla pratica e all'espressione delle arti marziali. Implica necessariamente perseveranza, concentrazione e consapevolezza del proprio agire psicofisico. Implica la "cura" di quanto si sta facendo poiché l'orizzonte di quanto si agisce è sempre in relazione con l'altro.

In particolare, secondo me, l'Aikido - che si pratica sempre in coppia - si focalizza proprio sulla costruzione di un'etica dell'incontro, del mutuo riconoscimento della propria identità e del proprio limite.

2

La ritualità tipica del Budo rappresenta, secondo il mio punto di vista, l'adesione a un "mondo" inclusivo, autentico e trasparente. Un bambino può trovarvi sicurezza proprio perché tale spazio condiviso è fondato su un'etica della relazione in cui egli stesso diventa protagonista. Un'etica che - sia chiaro - non ha mai un carattere moralistico. Non c'è giudizio. Non c'è "cattiveria". Può esserci "correzione" rispetto ai comportamenti ma mai stigma sociale.

In sostanza si impara a vincere nel ruolo di tori e a perdere nel ruolo di ukè, a gestire il successo e l'insuccesso quali polarità dell'arte che si pratica e, possibilmente, della vita. La sfida formativa consiste esattamente in questo: quando si cade ci si rialza. La caduta non è mai permanente e definitiva, ma al contrario è impermanente e momentanea. Rappresenta un episodio all'interno del proprio e dell'altrui percorso. Insomma, non si fallisce ma si cresce insieme all'altro. Mi sembra che questo aspetto sia particolarmente rivoluzionario e "paradossale" rispetto ai valori correnti nelle nostre società.

Del Budo un po' abbiamo parlato.

Lo zen. Premetto che è difficilmente definibile. Per sua natura, per sua dichiarazione d'intenti, rifugge dalle concettualizzazioni, ritenute sempre fuorvianti. Però, da occidentali, non possiamo fare a meno di farcene una ragione. E quindi quantomeno possiamo tracciarne un percorso etimologico.

Il termine giapponese Zen è la traduzione del termine cinese Chan (riduzione di Channa), che, a sua volta, è traduzione del termine sanscrito Dhyana (la quinta delle sei paramita, cioè delle sei perfezioni), che significa "concentrazione", "presenza mentale", "consapevolezza". Direi che abbiamo già riflettuto nelle precedenti domande sulla valenza della concentrazione nell'ambito dell'Aikido e del Budo più in generale. Possiamo ulteriormente chiosare sottolineando l'importanza di una disposizione mentale derivante dalla "presenza mentale", cioè dell'attitudine a fare al meglio ciò che ci prefiggiamo. In modo approfondito. Non superficiale.

*Mindfulness da un punto di vista linguistico è il termine che traduce Dhyana-
chan-zen. Quale ambito di studio, di approccio alla psicologia del profondo, direi che ne
è la traduzione secolarizzata, a uso e consumo dell'impazienza occidentale. È uno
strumento immediatamente disponibile, fruibile. È mancante del complesso ambito in cui,
in Oriente, si iscrive.*

Ma è solo la mia opinione.

Federico Ceccatini

Maestro di Aikido con grado di 4°dan riconosciuto dal CONI e dall'Aikikai di Tokyo
(JPN).

Impiegato presso biblioteca civica Berio e biblioteca civica De Amicis a Genova.

Praticante di Kendo, Jujutsu, tiro con l'arco occidentale e Kyudo.

Studioso del pensiero buddista di cui è praticante per alcune forme di meditazione Zen.

1

*Attenzione e Relazione sono, a mio avviso, intimamente connesse. Solo prestando
attenzione alle cose, prendendosene cura, si entra davvero in relazione con esse.
L'Aikido, in questo, è un ottimo strumento educativo, che mette fin da subito il praticante
nelle condizioni di dover prendere parte attivamente ad un sistema marziale che vede la
relazione con l'altro un requisito fondamentale e indispensabile per la vera riuscita della
tecnica. I bambini, ma anche gli adulti, imparano a muoversi rispettando il proprio corpo*

e quello del proprio compagno, con una prospettiva di crescita che coinvolge non solo se stessi.

2

La ritualità tipica delle arti marziali è il primo anello di una catena che va a delineare un codice di condotta. Rientrare in forme prestabilite pone dei limiti, delle regole, che insegnano al praticante a “stare”, a rispettare quella che è l’etichetta, il luogo, i compagni di pratica, il maestro e, in definitiva, l’arte marziale stessa. Inoltre, si impara che è proprio grazie alle regole che si può progredire e che esse non sono un ostacolo alla libertà di espressione, ma, anzi, sono proprio quelle che la permettono.

3

“Nell’Aikido, per il 50% del tempo, si impara ad essere colui che non vince”. Queste parole del Maestro Christian Tissier, secondo me, riassumono molto bene uno dei valori educativi del sistema Tori-Uke. Nel pensiero comune si ha l’idea che esista un ruolo da “protagonista” che svolge la tecnica e un ruolo da “stuntman”, a cui è riservata un’importanza marginale. Nella pratica dell’Aikido però, ben presto, ci si rende conto che questa non è altro che una visione egoica e che è proprio grazie alla relazione che si viene a creare tra i due ruoli, di egual importanza, che è possibile praticare. Il comparto tecnico dell’Aikido trova espressione solo quando ai due ruoli è possibile comunicare, parlare lo stesso linguaggio relazionale. In caso contrario, l’Aikido non può nascere. Anche una semplice caduta è il risultato di un continuo dialogo tra Tori e Uke, in cui i due praticanti accettano il ruolo che stanno interpretando come motore di crescita.

Zen, Budo e Mindfulness hanno in comune l'attenzione al momento presente come unico momento "reale". Stare nel presente significa riconoscere le speculazioni sul futuro e le ruminazioni sul passato come "non reali". Questo ha sicuramente una naturale influenza nella gestione dell'ansia e delle situazioni di stress emotivo. Le arti marziali in generale hanno, altresì, il pregio di insegnare il rispetto per le regole, per il dojo, i propri compagni e l'insegnante di riferimento. Durante la crescita, aiutano lo sviluppo delle capacità coordinative e aumentano la sicurezza di sé e l'autostima. Peculiare dell'Aikido è, però, proprio la capacità di inserire il giovane praticante in un contesto relazionale in cui la propria capacità espressiva è condizionata dalla collaborazione con il compagno di pratica e che, dunque, sacrifica l'ego in funzione di un sé condiviso. Ad aiutare in questo processo, c'è la connotazione non agonistica della disciplina in esame.

Barduco Anita

Dottoressa in Scienze motorie, sport e salute

Maestra di Aikido con grado di 2° dan riconosciuto dal CONI e dall'Aikikai di Tokyo (JPN).

Impegnata nel campo della riabilitazione e nel mantenimento della sfera motoria e cognitiva.

Educatrice di minori diversamente abili.

Promotrice di progetti curriculari e non rivolti alla scuola primaria sul territorio della provincia di Genova inerenti la pratica dell'Aikido e del golf, per i quali si occupa della progettazione e dell'attuazione.

Conduttrice di attività per ragazzi con diagnosi ADHD per l'associazione AIDAI (associazione Italiana Disturbi dell'Attenzione e Iperattività) nella provincia di La Spezia.

1

Secondo la mia opinione questi due concetti sono alla base della pratica Aikidoistica, in quanto l'attenzione è fondamentale, in primo luogo per apprendere con consapevolezza ma anche per prevenire eventuali infortuni a sé stessi e ai compagni. Si possono quindi unire i due concetti come "attenzione a noi stessi, a cioè che ci circonda e attenzione ai compagni". L'Aikido è una disciplina che insegna a difendersi ma prima ancora ad evitare il pericolo. L'insegnamento di queste capacità vengono trasmesse con il corpo che ne fa esperienza e metabolizzate sempre nel rispetto delle regole, uguali per tutti.

2

Secondo la mia opinione le caratteristiche delle attività che comprendono ritualità, hanno sicuramente un impatto positivo, in quanto gestualità e routine aiutano a tenere calma la mente e mettere ordine, possono inoltre trasmettere sicurezza, poiché i bambini sapranno per certo che quando si troveranno ad affrontare la lezione di Aikido si troverà sempre quello che si è lasciato, e si comincia e finisce sempre allo stesso modo (in questo caso un esempio è il "saluto" che viene fatto all'inizio e al fine delle lezioni).

Le cadute sono tra i primi fondamentali dell'Aikido che si insegnano, poiché è importante prima sapersi tutelare ed eliminare quanto più possibile la paura. Con i bambini si trovano strategie ed esercizi divertenti per insegnare questo elemento, così che si possano apprezzare e comprendere l'importanza della caduta e anche del ruolo dell'ukè, che nella pratica rappresenta colui che “subisce la tecnica”. Il tori conduce la tecnica e l'ukè segue senza contrastare il lavoro del compagno. Si svolgono quattro tecniche a testa e poi s'inverte il ruolo questo oltre che garantire la ritmicità e il continuo muoversi, mette nella condizione entrambi i praticanti ad aspettare e rispettare il proprio turno.

I bambini quando praticano Aikido sono continuamente messi alla prova con sé stessi nell'affrontare le difficoltà che l'apprendimento porta con sé, i possibili fallimenti, gli aspetti della coordinazione motoria e la fatica. L'Aikido presenta continue difficoltà e sfide anche relative al rapporto con gli altri che si devono sempre rispettare. L'insegnante spiega un esercizio e gli allievi dovrebbero stare seduti in silenzio ad osservare per poi riprodurre, questo aspetto è in comune con la struttura delle aule di scuola, le tecniche si sperimentano con uno o a volte due compagni ma quando arriva il segnale “cambio persona” tutti i partecipanti cambiano il compagno, a fine lezione uno degli obiettivi è quello di aver praticato Aikido con tutti i membri partecipanti alla lezione.

Riguardo le interviste e la loro analisi:

Per progettare e proporre l'intervista utilizzata per questo studio, è stato adottato il metodo illustrato da Roberto Trincherò, in particolare nel suo volume "I metodi della ricerca educativa" (Trincherò, 2023). Lo stesso volume è il testo di riferimento che viene utilizzato come guida per l'analisi dei dati riportata nel prossimo paragrafo.

Si tratta di introdurre gli assetti metodologici propri della ricerca interpretativa che nel campo legato alle scienze umane prevede un proprio statuto epistemologico fortemente connotato dalla peculiarità dei fatti umani. Le relazioni causali e la loro comprensione, legata a doppia mandata con lo studio del contesto, vanno a indagare le motivazioni che sottendono alle questioni dell'uomo. Si tratta di fare "ricerca interpretativa" come affermato da Campbell nel 1974 quando dice "che la conoscenza qualitativa <precede> e orienta la conoscenza quantitativa, e che la seconda dipende in larga misura dalla prima. (...). L'approccio <qualitativo-interpretativo> consentirebbe una percezione molto più profonda delle realtà educative e permetterebbe un uso migliore, perché meglio diretto, degli strumenti quantitativi. (...). Nella prospettiva della ricerca interpretativa, il soggetto non è un semplice testimone di una relazione tra fattori, ma diventa oggetto di interesse nella sua unicità e specificità." (R. Trincherò, I metodi della ricerca educativa, Ed. Laterza, 2023, pag. 86).

Riprendendo a scorrere le indicazioni di Trincherò, si realizza il fatto che il ricercatore ha il compito di raccogliere i dati fattuali attraverso indizi che assumono senso grazie alla loro interpretazione e alla "comprensione empatica" che è uno strumento indispensabile nel processo: in questo quadro il ricercatore formula un "sapere" (ibidem). La ricerca di tipo interpretativo in generale, e in questo studio in particolare, indaga con finalità di tipo esplorativo, diversamente dal fine delle ricerche quantitative che per lo più

cercano conferma ad una ipotesi. Per altro: nelle ricerche di tipo interpretativo gli schemi stabiliti a priori dai ricercatori vengono abbandonati per lasciare campo all'indagine secondo le proposte suggerite dalle informazioni date dai soggetti stessi; gli assi cartesiani attraverso cui stabilire l'orientamento dell'azione di ricerca sono quelli dello spazio, del tempo e della cultura di appartenenza dei soggetti intervistati (ibidem).

Trincherò puntualizza che “nell'intervista l'intervistatore e, soprattutto, l'intervistato non hanno motivazione intrinseca all'interazione, ma estrinseca (ad esempio l'intervistatore chiede all'intervistato se, per favore, può dargli il suo parere su un determinato argomento). (...) Caratteristica distintiva dell'intervista è che essa riporta i punti di vista del soggetto.” (R. Trincherò, I metodi della ricerca educativa, Ed. Laterza, 2023, pag. 91).

Sono esattamente le caratteristiche che connotano la ricerca effettuata durante questo studio: l'intervistatore (la scrivente) e gli intervistati (maestri di Aikido di grande esperienza con allievi di diverse età, oltre che con curricula legati alla formazione, al campo educativo, alla pedagogia speciale, a quello delle filosofie orientali e alla scuola) si confrontano riguardo le possibili connotazioni tra una disciplina marziale, le sue fondamenta relative alla filosofia orientale e i potenziali benefici che la pratica dell'Aikido può addurre nella formazione dei bambini in età scolare.

5.2 Analisi dei dati

In questa parte di lavoro, dopo aver generato dati qualitativi tramite le risposte ad una intervista ad esperti, dobbiamo fare in modo essi assumano la forma di variabili testuali. L'interpretazione dei dati è il processo cui sottoporre i testi raccolti, consiste nel

selezionare e valutare i contenuti attribuendo loro significati che concorrono alla costruzione di un quadro concettuale definito. “Obiettivo dell’analisi dei dati nella ricerca interpretativa è la produzione di una <teoria>” (R. Trincherò, I metodi della ricerca educativa, Ed. Laterza, 2023, pag. 124).

Riporto in questo paragrafo di tesi l’analisi dei dati svolta secondo diverse tecniche.

La prima procedura che è adottata in questo lavoro è quella di ricerca interpretativa legata ad un approccio “comprendente” che fa capo alla fenomenologia: vengono riconosciuti i temi all’interno dei testi individuando unicità e punti comuni tra argomenti trattati da diversi referenti: si tratta di una codifica a posteriori del testo che richiede una suddivisione in classi e categorie delle informazioni presenti nei testi stessi e la categorizzazione in unità naturali di significato che sono la base per la codifica dei contenuti (Trincherò, 2023).

Va infine eseguita un’operazione di sintesi del significato che colga l’essenza, il fondamento, il significato dei fenomeni contenuti nell’atto di intervista dei testimoni pertinenti di un fenomeno indagato. Questa parte di analisi si svolge in diverse fasi: prima di tutto va ricercato il senso globale del testo; poi si individuano le “unità naturali di significato” per farne successivamente una sintesi che le possa riunire per comunanza; infine, le unità di significato vengono messe all’interno di un sistema che le pone in relazione di similarità o di differenza (ibidem).

La prima parte di analisi delle interviste è volta a individuare e comparare le unità naturali di significato contenute nelle risposte (Trincherò, 2016). Si procede poi al resoconto dei risultati ottenuti globalmente nelle risposte ad ogni domanda.

La parte successiva raccoglie le parole chiave individuate trasversalmente nelle risposte date ad ogni domanda dai cinque intervistati e ne individua la portata attraverso una restituzione grafica ottenuta tramite una nuvola realizzata utilizzando l'applicazione online Wordart (www.wordart.com, consultato il 23/04/2024).

Infine, viene proposta la mappa concettuale contenitore dei principali contenuti proposti nelle risposte ai quesiti. Quest'ultima tecnica che utilizzo per l'analisi dei dati si avvale della trasformazione del testo in mappa concettuale per rappresentare schematicamente concetti e relazioni tra essi. Il testo viene decostruito per “(...) identificare i concetti chiave, le relazioni che li legano e gli asserti che concetti e relazioni formano” (Trincherò R., *I metodi della ricerca educativa*, Ed. Laterza, 2023, pag. 130). La fase successiva ricostruisce ricomponendo i significati in sintesi. Nel costruire la mappa si parte dal primo concetto, quello chiave, per poi aggiungere e ampliare con ulteriori concetti messi in relazione con il principale, specificandone i termini di rapporto e rimodellando la mappa fino a raggiungere l'evidenza empirica.

Per questo studio ho utilizzato l'app per windows MIMIND (Cryptobeas, *Mimind*, <https://mimind.cryptobeas.com>, 27 aprile 2024).

1- Considerando l'esperienza di maestro di Aikido, specie con i bambini e le bambine ma non solo con loro, è possibile stabilire un legame che metta in relazione il concetto di attenzione e la pratica dell'Aikido? Esiste un legame tra la capacità di relazione con l'altro e la pratica dell'Aikido?

M. BARDUCO: l'intervistato ripercorre le proprie esperienze personali e cita fonti scientifiche. Spiega perché Aikido sia in relazione con le capacità attentive e i loro propedeutici (funzioni esecutive). L'intervistato spiega in quale maniera l'Aikido sia correlabile alla facilitazione della relazione.

S. CANEPA: l'intervistata dà un giudizio positivo riguardo il legame tra pratica dell'Aikido e facilitazione della crescita delle capacità attentive oltre che della pratica dell'Aikido e attitudine alla relazione. L'intervistata sottolinea l'importanza della formazione dei maestri di Aikido volta a fornire proposte di qualità per non disperdere queste potenzialità della pratica marziale.

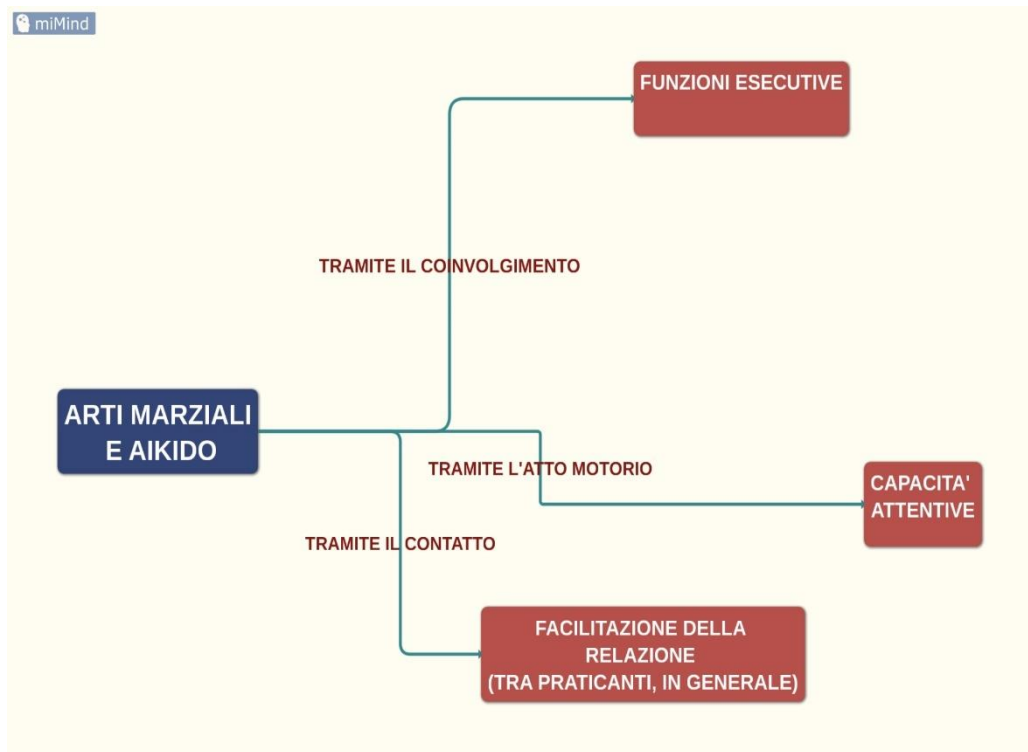
M. CAVAGNARO: l'intervistato spiega il proprio giudizio positivo rispetto il legame tra la pratica marziale e l'allenamento della capacità attentiva e approfondisce il concetto di relazione connaturato nella pratica dell'Aikido.

F. CECCATINI: l'intervistato riconosce un legame stretto tra Aikido, attenzione e relazione proponendo direttamente l'interconnessione tra i tre elementi.

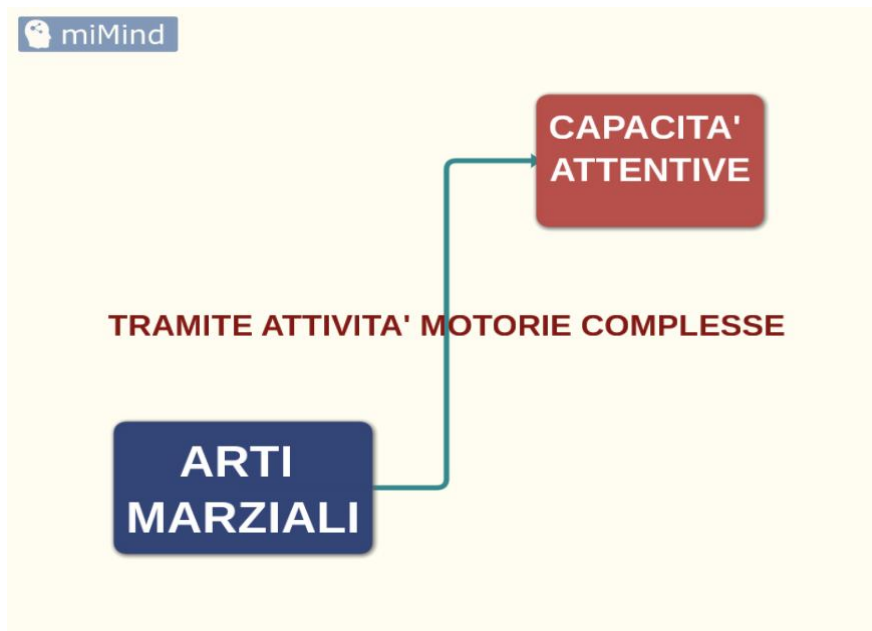
A. BARDUCO: l'intervistata propone un modello per cui la capacità attentiva fornisca la base per la pratica marziale dell'Aikido.

Tutti gli intervistati esprimono giudizio positivo riguardo alla esistenza di relazione tra pratica dell'Aikido ed esercizio dell'attenzione, quattro su cinque esplicitano giudizio positivo riguardo il legame tra pratica dell'Aikido e attitudini nella relazione; alcuni citano fonti scientifiche, quattro su cinque si riferiscono alle proprie esperienze in qualità di Maestro sul tatami.

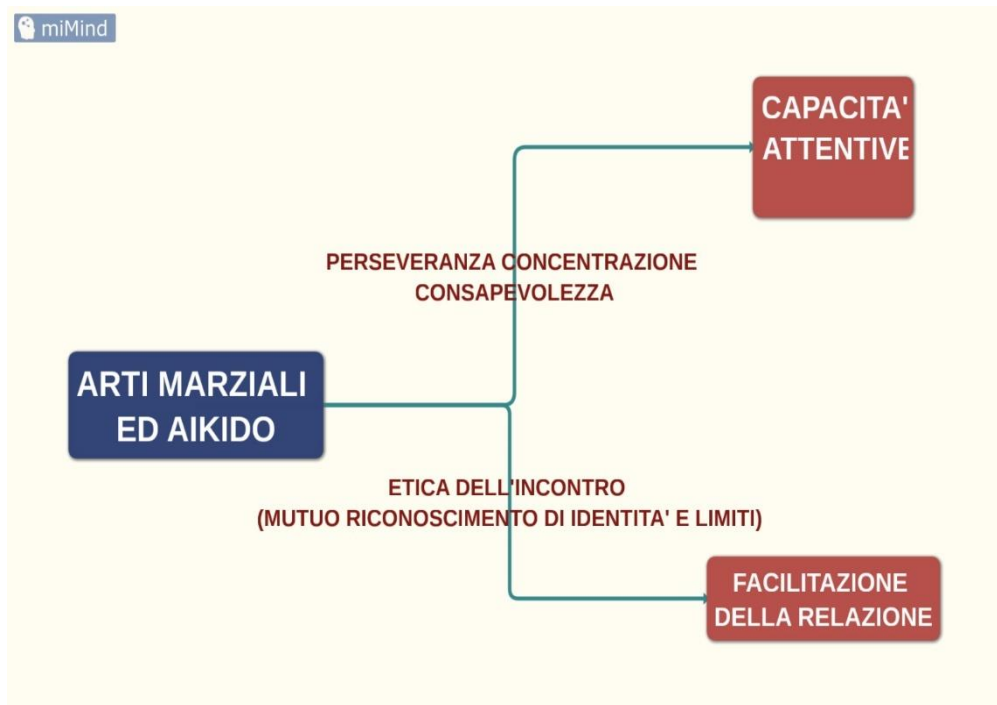
MASSIMILIANO BARDUCO QUESITO 1



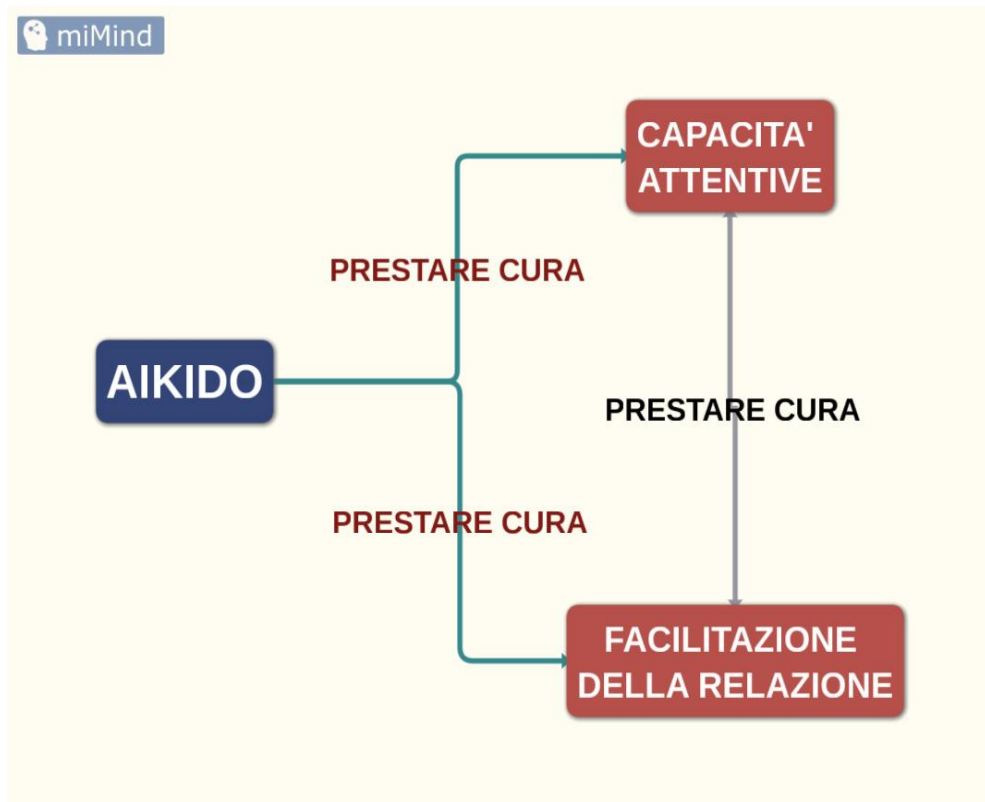
STEFANIA CANEPA QUESITO 1

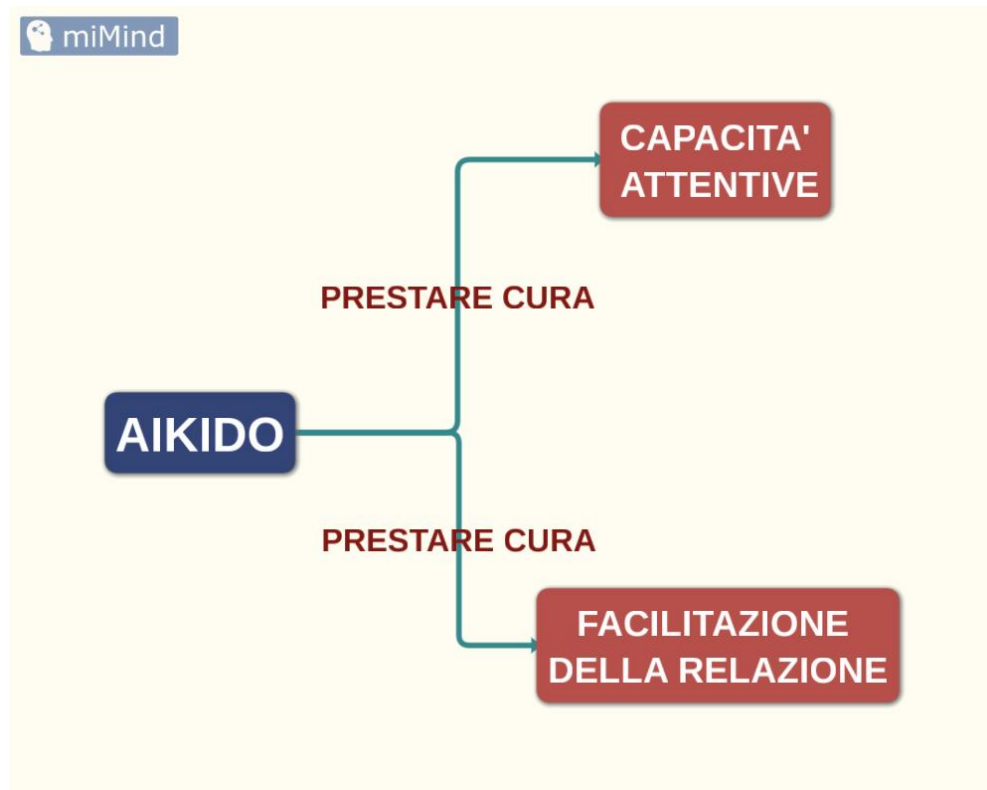


MARIO CAVAGNARO QUESITO 1



FEDERICO CECCATINI QUESITO 1



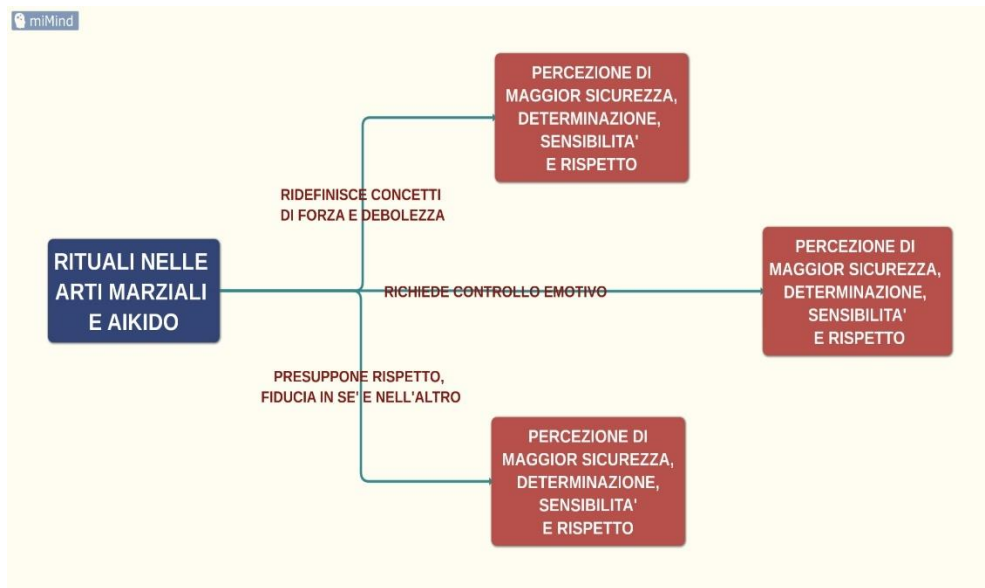


Tutte le mappe concettuali evidenziano rapporto diretto tra la pratica delle arti marziali, in particolare dell'Aikido e le capacità attentive. Quattro mappe su cinque evidenziano una corrispondenza anche con l'esercizio facilitante la relazione. Nel legame che unisce l'Aikido con le capacità attentive entra in gioco l'esercizio motorio e il coinvolgimento che suscita la pratica marziale. Viene evidenziato un rapporto virtuoso che triangola l'Aikido, le capacità attentive e la facilitazione della relazione innescato da una presa in cura particolare che connota le attività svolte nel Dojo.

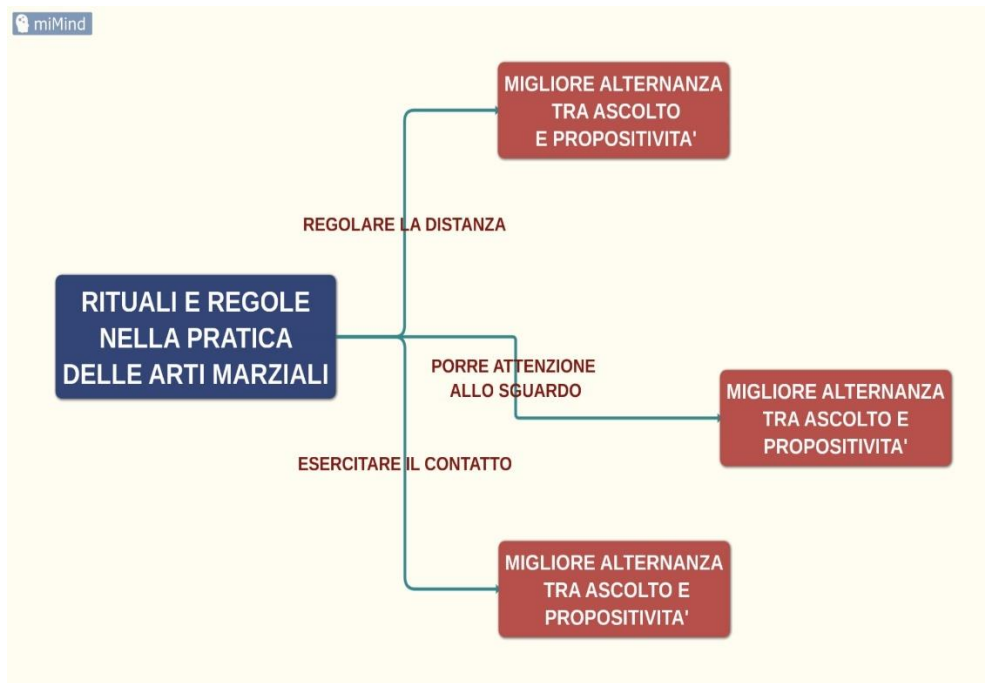
A. BARDUCO: l'intervistata parla dei gesti, dell'ordine e dei riti in qualità di trasmissione di sicurezza per i bambini che attraverso la ripetitività degli eventi ritrovano ciò che hanno lasciato. L'intervistata cita l'esempio del saluto ad inizio e fine lezione.

Tutti gli intervistati individuano valenze educative nella pratica di arti connotate da rituali. Tre intervistati mettono in evidenza il legame tra esse e la crescita delle capacità relazionali, due intervistati riconoscono nelle regole e nell'ordine dettati dai riti una tutela alla libertà e al piacere governato dal senso di sicurezza che essi garantiscono.

MASSIMILIANO BARDUCO QUESITO 2



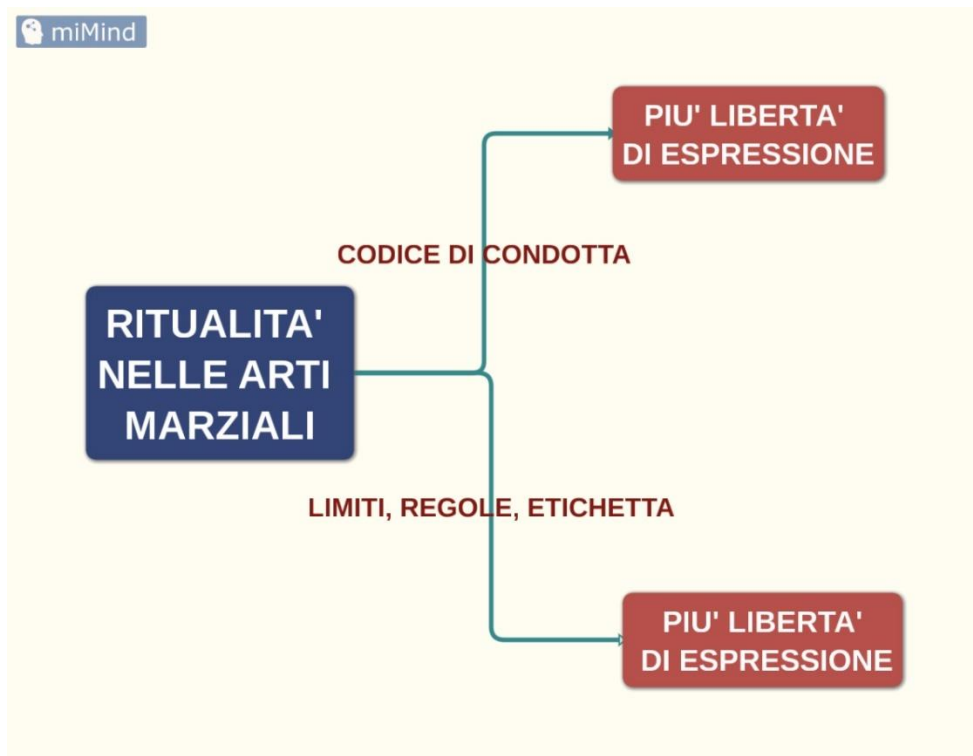
STEFANIA CANEPA QUESITO 2



MARIO CAVAGNARO QUESITO 2



FEDERICO CECCATINI QUESITO 2



3- Nella pratica dell'Aikido si interpretano sostanzialmente due ruoli: ukè e tori. Esiste anche una pratica di caduta e rialzata tipica di quest'arte marziale. Quale valenza hanno nei processi di educazione alla relazione?

M. BARDUCO: l'intervistato individua connotazione educativa nel contesto di pratica peculiare dell'Aikido e riconduce ad essa importanza nei processi di sviluppo della relazione e fiducia.

S. CANEPA: l'intervistata risponde positivamente; mette in rapporto diretto l'Aikido e l'esercizio delle capacità nella relazione, l'autoregolazione, l'ascolto e la fiducia reciproci tra praticanti. L'intervistata parla della relazione marziale come connotata di intenti comuni ai praticanti.

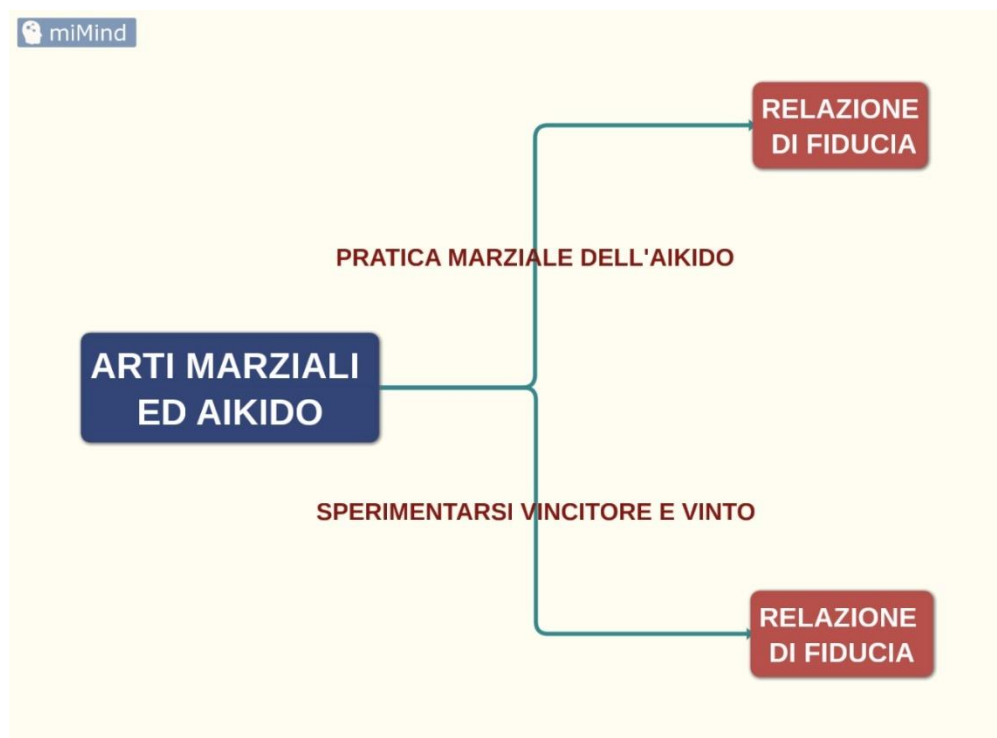
M. CAVAGNARO: l'intervistato dà parere positivo sul fatto che il rapporto marziale costruito attorno a cadere e a rialzarsi, a vincere e a perdere, porti i praticanti di Aikido a esercitare abilità nei processi di educazione alla relazione. L'intervistato sottolinea la differente visione in merito a questo tipo di modo di relazionarsi rispetto a quello che connota l'attuale tendenza in Occidente.

F. CECCATINI: l'intervistato rileva i dati di alternanza nella relazione marziale Aikidoistica legata all'interpretazione del ruolo di vincitore e di vinto. L'intervistato cita fonte autorevole nel campo dell'educazione motoria e delle arti marziali. L'intervistato sottolinea l'importanza di entrambi i ruoli nella relazione marziale dell'Aikido: vinto e vincitore. L'intervistato mette in relazione l'Aikido con un processo di crescita nella interazione marziale Aikidoistica.

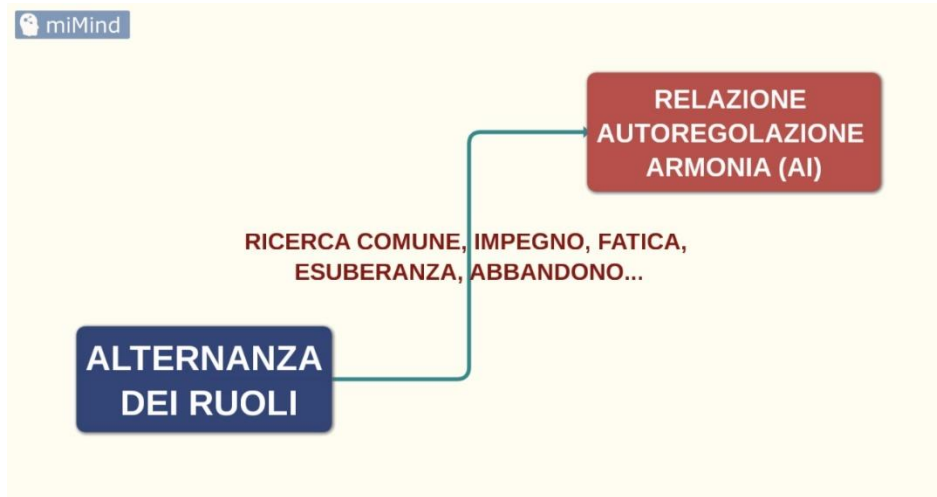
A. BARDUCO: l'intervistata esprime giudizio positivo riguardo l'importanza nell'acquisizione di competenze relazionali di interpretare ruoli differenti di vincitore e vinto durante la pratica che si svolge in sede di lezione di Aikido.

Tutti gli intervistati danno giudizio positivo riguardo la connotazione della pratica dell'Aikido come facilitatore dell'incremento delle competenze relazionali. Tre intervistati sottolineano l'importanza rivestita dal fatto di alternare sistematicamente il ruolo di vincitore e vinto nella relazione tipica di questa pratica marziale. Un intervistato sottolinea che l'esercizio della caduta e della sconfitta sia un modus operandi che si discosta dalle pratiche attuali tipiche delle prassi occidentali che indirizzano l'educazione alla vincita all'interno della relazione conflittuale. Due intervistati citano l'ambito della fiducia nell'altro come esercizio peculiare della relazione marziale nella pratica dell'Aikido.

MASSIMILIANO BARDUCO QUESITO 3



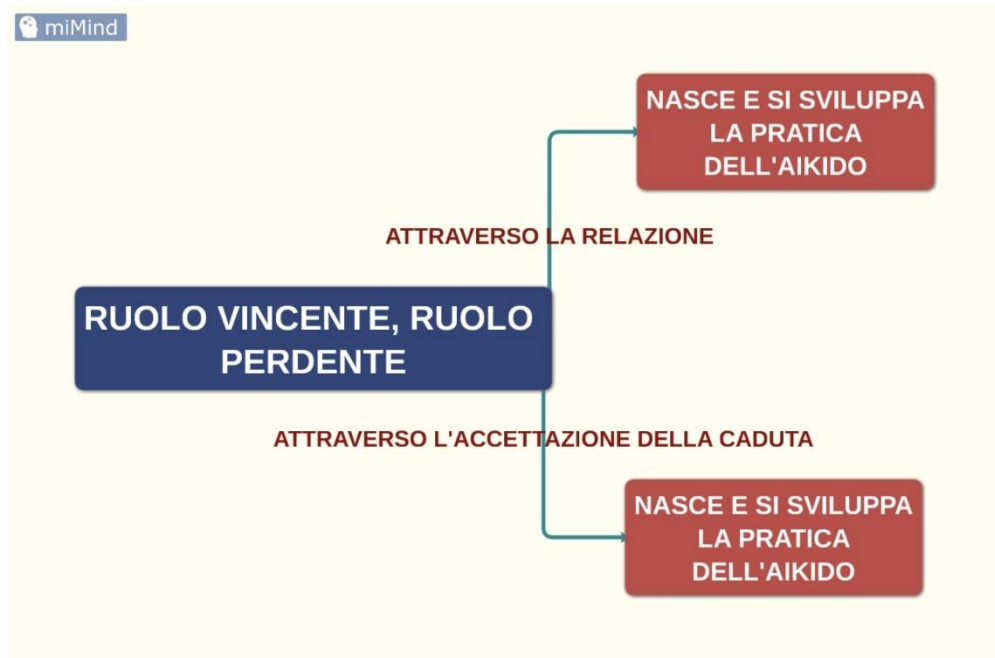
STEFANIA CANEPA QUESITO 3



MARIO CAVAGNARO QUESITO 3



FEDERICO CECCATINI QUESITO 3



ANITA BARDUCO QUESITO 3



Tutte le mappe concettuali partono dall'identificazione di due ruoli nell'Aikido (Tori ed Uke) da cui si generano situazioni che inficiano sulla relazione e sul senso

speciale in cui il contenitore emotivo ha permesso esperienze di crescita e consapevolezza.

M. CAVAGNARO: l'intervistato si sofferma a delineare un quadro preciso in riferimento all'etimologia dei termini Zen, Budo e Mindfulness che si correlano nei concetti di concentrazione, presenza mentale, consapevolezza. Esprime giudizio positivo riguardo alla pratica di concentrazione che si svolge durante l'esercizio dell'Aikido. L'intervistato chiosa specificando che si tratta di un giudizio personale e definendo Mindfulness come un concetto di ordine occidentale che vuole rendere più facilmente raggiungibili i contenuti delle meno rapide pratiche del Budo e dello Zen.

F. CECCATINI: l'intervistato accomuna Zen, Budo e Mindfulness come pratiche che attenzionano il presente. Sostiene l'efficacia di questa visione nel contrastare l'ansia e lo stress emotivo. L'intervistato sottolinea come le arti marziali siano volte al rispetto delle regole, sostengano i processi di costruzione dell'autostima e della autoefficacia.

A. BARDUCO: l'intervistata mette in relazione l'attesa e la concentrazione sottesi allo studio nel dojo con quelli propri del contesto scolastico. L'intervistata insiste successivamente nel ricordare che la pratica a coppie con partners che variano è propedeutico alla capacità di relazione.

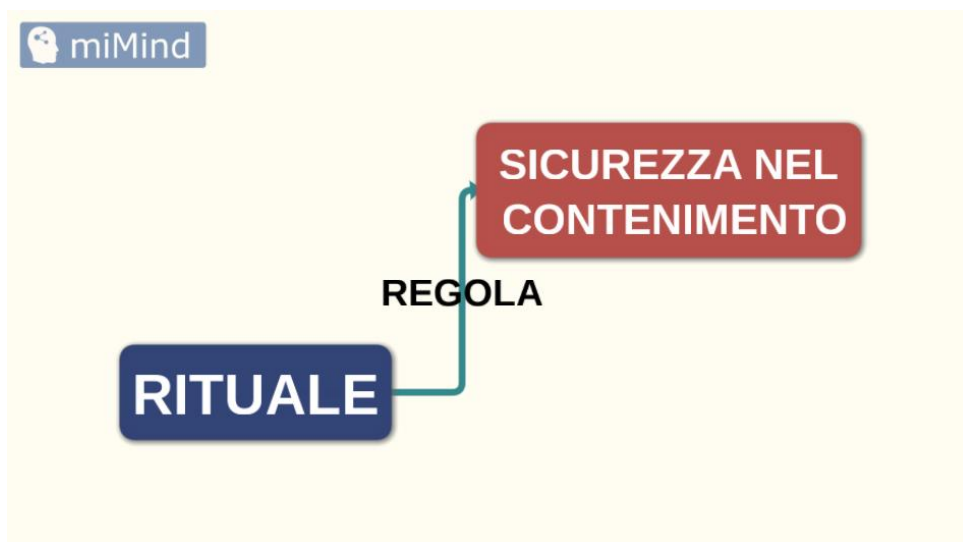
L'orientamento generale degli intervistati riguardo quest'ultimo quesito è quello di puntualizzare gli aspetti legati alle tre declinazioni del concetto di pratica della concentrazione e, in maniera diversa per ogni intervistato, trovare una relazione con la pratica dell'Aikido da parte dei bambini che assuma determinate caratteristiche dell'aspetto meditativo che più si confanno allo stile giocoso di relazione marziale nel dojo. Viene generalmente confermata la connotazione di serenità legata alla

concentrazione sull'imminente e sul sé che deriva nello specifico da alcuni aspetti del rituale legato alle attività di matrice Zen, Budo, Mindfulness.

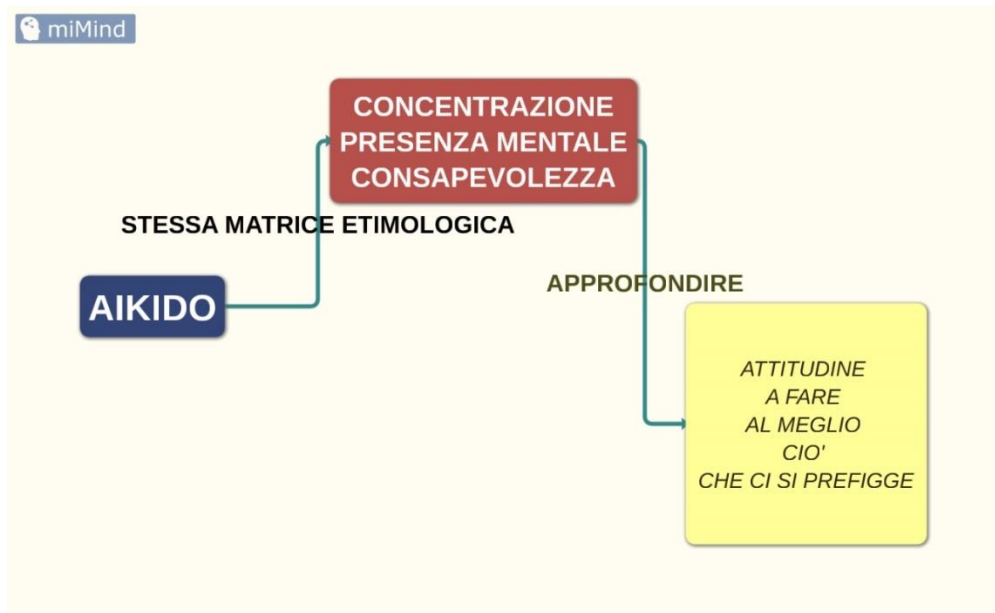
MASSIMILIANO BARDUCO QUESITO 4



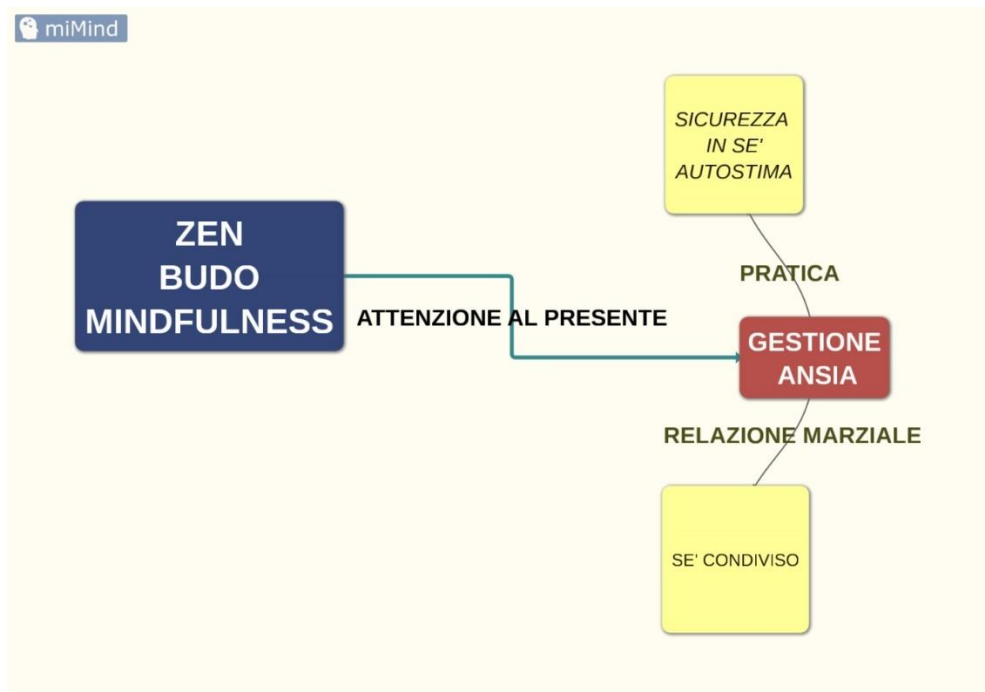
STEFANIA CANEPA QUESITO 4



MARIO CAVAGNARO QUESITO 4



FEDERICO CECCATINI QUESITO 4





Risulta evidentemente difficile esplicitare correlazione tra filosofie e pratiche di meditazione con i bambini in età scolare culturalmente connotati da prerogative di stile occidentale. Barduco M. preferisce citare concetti quali le visualizzazioni e lo stato di flow; Canepa rivolge l'analisi ai contesti regolarizzati e ritualizzati tipici del dojo, altri intervistati analizzano la questione senza rivolgere il discorso prettamente al contesto dell'età scolare. In ogni caso si riconduce un determinato clima tipico delle condotte disciplinate dalle arti marziali orientali ad un esercizio di autoconsapevolezza che richiede presenza e centratura, incentivando il senso di autoefficacia e determinando l'allontanamento degli stati di ansia. Barduco A. propone una riflessione sullo stato di

presenza al dojo come specchio delle dinamiche che si incontrano nella scuola e più in generale nella società.



Fig. 5.4: parole chiave utilizzate dagli intervistati per rispondere al quarto quesito

Conclusioni

Questa tesi si poneva lo scopo di dimostrare come la pratica dell'arte marziale dell'aikido in età scolare migliori le capacità attentive e di relazione nei bambini e nelle bambine.

Attraverso una rassegna sulla letteratura tradizionale e moderna, ho dimostrato come la matrice Zen cui sono legate tutte le arti marziali sia generativa di uno stato di concentrazione su di sé in grado di rafforzare le capacità attentive.

L'Aikido prevede luoghi e tempi dedicati all'esercizio ripetuto di forme che, attraverso il corpo, migliorano la centratura su di sé e sviluppano le capacità di relazione con l'altro. Il nome stesso significa la via o metodo (DO) per il coordinamento, la fusione o armonia (AI) dell'energia vitale (KI) (AA.VV., 2019).

In questo lavoro analizzo l'intervista proposta agli esperti e ricavo la conferma della relazione esistente tra le pratiche di matrice Zen - quindi anche l'Aikido - e l'esercizio efficace nella sfera delle capacità attentive. Gli esperti consultati hanno lavorato in diversi contesti con i bambini e le bambine in età scolare proponendo percorsi legati all'Aikido.

L'analisi dei dati qualitativi ha sottolineato connessioni tra concetti:

“Pratica – Attenzione – Aikido – Relazione”

“Rispetto – Ritualità – Sicurezza – Proposta Marziale – Relazione – Etica”

“Ruolo – Aikido – Pratica – Relazione – Tecnica – Caduta”

“Aikido – Bambini – Pratica – Budo – Esperienza – Zen – Mindfulness – Flow”.

Queste catene di parole – come del resto anche le fonti bibliografiche - indicano l'intrecciarsi di concetti espressi dagli intervistati; concetti che confermano quanto l'Aikido sia sorgente di esercizio della relazione con l'altro attraverso una pratica di armonia e di sviluppo delle energie interiori derivanti dalle funzioni esecutive.

È pur vero che questa indagine di tipo qualitativo lascia spazi irrisolti, come ad esempio quelli legati a quanto margine di miglioramento possa essere riscontrato riguardo alle capacità esecutive oppure per quanti soggetti possa dirsi verificata l'ipotesi.

Questa indagine apre prospettive possibili di sviluppo perché approfondisce le tematiche legate al disturbo dell'attenzione e iperattività, ADHD, che potrebbe diventare oggetto di future evoluzioni nello studio della relazione tra la pratica marziale e il miglioramento delle prestazioni relative alle capacità di attenzione.

Durante questo percorso ho messo in evidenza i benefici che porta un'attività costante legata alle pratiche di meditazione e di visualizzazione che, guidando i bambini e le bambine mediante lo stato di flow, aumentano le prestazioni legate alle funzioni attentive. Inoltre, l'analisi tramite la bibliografia incrociandosi con i dati ricavati nelle interviste, conferma l'efficacia dell'esercizio motorio aikidoistico nel rafforzare la competenza nella comunicazione non verbale, supportando la capacità di mettersi in relazione con l'altro.

Tutto il materiale e le riflessioni sistematizzate in questo lavoro, concorrono a suggerire che debba essere sostenuta ed ampliata l'offerta di esperienze di pratica di Aikido per bambini e bambine in età scolare in generale e alla scuola del primo ciclo.

Bibliografia

AA.VV, Vocabolario Palazzi, 1977

AA.VV., *Aikido manuale per insegnanti UISP*, Ed. Uisp discipline orientali, 2019

Barduco A.,” *Il potenziamento delle capacità attentive attraverso un protocollo basato sull’Aikido*”, tesi di laurea, Università degli studi di Genova, Scuola di scienze mediche e farmaceutiche, 2021/22

Barduco M. Canepa S., *Esercizi di equilibrio posturale*, Fratelli Frilli Editore, Genova 2007

Barduco M. Canepa S., *Il carattere delle arti marziali*, Libero di scrivere Editore, Genova, 2009

Barkley A. Daffi G. Russel, *ADHD: strumenti e strategie per la gestione in classe*, Erikson, Trento, 2020

Barone L. (a cura di), *Manuale di psicologia dello sviluppo*, Carocci Editore, Roma, 2009

Bickel J., *Il bambino con problemi di linguaggio*, Belforte Editore Libraio, Firenze, 1989

Biino V., *Manuale di scienze motorie e sportive: giochi e lezioni per la scuola primaria*, Hoelphi Editore, Milano 2006

Bochicchio, *L’agire inclusivo nella scuola logiche, metodologie e tecnologie per insegnanti ed educatori*, Editore Libellula, Tricase, 2017

Capra F., *Il Tao della fisica*, quarta edizione, Adelphi Editore, Milano, 1982

- Carraro A., Bertollo M., *Le scienze motorie e sportive nella scuola primaria*, CLEUP Editore, Padova, 2005
- Cazzoli S., *L'apprendimento motorio dal modello concettuale alle indicazioni metodologiche e didattiche* in Rossebastiano A. (a cura di) *Formazione e informazione*, UTET, Torino, 2001
- Cazzoli S., *La corporeità e la comunicazione non verbale: strumenti per lo sviluppo della relazione ed integrazione* in Rossebastiano A. (a cura di), *Per la scuola del 2000. Maestri, tra presente e futuro*, Libreria Stampatori, Torino, 2002
- Cornoldi C., *Difficoltà e disturbi dell'apprendimento*, Il Mulino Editore, Milano 2007
- Cornoldi C., *Le difficoltà di apprendimento a scuola*, Il Mulino Editore, Milano, 1999
- Da Yuan Z., *Quin-na*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2005
- Deshimaru T., *Lo zen e le arti marziali*, traduzione F. Guareschi, Se Editore, Milano 1995
- Di Nuovo S., *Alunni speciali bisogni speciali*, Il Mulino Editore, Milano, 2018
- Drabeni M., Eid L., *L'attività fisica adattata per i disabili. Prospettive della realtà italiana ed europea*, Libreria dello Sport Editore, Bologna, 2022
- Galimberti U., *Il corpo*, Feltrinelli Editore, Cles (TN), 2021
- Gobbo C., Morra S., *Lo sviluppo mentale: prospettive neopiagetiane*, ed., Il Mulino Editore, Bologna, 1997
- Granone G., *Aikido*, Alkaest Editore, Genova, 1979
- Hoover T., *La cultura zen*, Luni Editore, Milano, 1989

Indicazioni Nazionali e nuovi scenari, MIUR, febbraio 2018

Indicazioni Nazionali per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione, MIUR, settembre 2012

Lambruschi, *Psicoterapia cognitiva dell'età evolutiva. Procedure di assessment e strategie psicoterapeutiche*, Bollati Boringhieri Editore, Milano, 2014

Lowri D., *Lo spirito delle arti marziali*, Mondadori Editore, Milano, 1999

Meal G., *Mind, Self & society*, Giunti Editore, Milano, 2010

Merton T., *Lo zen e gli uccelli rapaci*, Garzanti Editore, Milano, 1999

Morra F., *Arti marziali e apprendimento*, Atti del convegno, DISFOR Genova, 27/01/2024

Nicolò G., Pompili E., *DSM-V Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, quinta edizione*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2014

Notarnicola G., *Nuova educazione motoria*, Editore Sandron, Firenze, 1985

Pani, Biolcati, Sagliaschi, *Psicologia clinica e psicopatologia per l'educazione e la formazione*, Il Mulino Editore, Roma, 2009

Pennazio V., *Formarsi a una cultura inclusiva un'indagine dei bisogni formativi degli insegnanti nel corso di specializzazione per le attività di sostegno*, Franco Angeli Editore, Milano, 2017

Random M., *Giappone, strategia dell'invisibile*, editore ECIG, Genova, 1988

Rossebastiano A. (a cura di), *Formazione e informazione*, UTET Editore, Torino, 2001

Rossebastiano A. (a cura di), *Per la scuola del 2000. Maestri, tra presente e futuro*,
Libreria Stampatori Editore, Torino, 2001

Sasso M. (Sassosan), *Karate e 52 kata*, grafiche del cielo, Edizioni Mediterranee, Roma,
2006

Trincherò R., *I metodi della ricerca educativa*, edizione 12, Editore La terza, Urbino,
2023

Ueshiba K., *Lo spirito dell'Aikido*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2000

Ueshiba K., *Lo spirito dell'Aikido*, Edizioni Meatu, Milano 1987

Sitografia

Barkley A., *ADHD and the Nature of Self-Control*, edizione inglese Guilford Press, 1997.

Disponibile online: <https://psycnet.apa.org/record/1997-09178-000> (ultimo accesso 23 Gennaio 2024)

Barkley A., *Behavioral Inhibition, Sustained Attention, and Executive Functions, Constructing a Unifying Theory of ADHD*, *Psychological Bulletin*, 1997. Disponibile online: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9000892/> (ultimo accesso 15 dicembre 2023)

Cryptobeets, *Mimind*, Disponibile online: <https://mimind.cryptobeets.com> (ultimo accesso 27 aprile 2024)

Forslund, T. Brocki, K.C. Bohlin G., Granqvist, P., Eninger, L., *The heterogeneity of attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and conduct problems: Cognitive inhibition, emotion regulation, emotionality, and disorganized attachment*. *British Journal*, 2016. Disponibile online: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26895773/> (ultimo accesso 15 Dicembre 2023)

Grazie a tanti, ma soprattutto a Fabio, Lucia e Maddalena.