

*Tutte le cose, materiali e spirituali,
hanno origine da un'unica fonte e
sono in relazione come se fossero una famiglia.*

*Il passato, il presente
e il futuro sono tutti contenuti
nell'energia vitale. L'universo
è apparso e si è sviluppato da
un'unica fonte, e noi ci siamo evoluti
attraverso il processo ottimale di
unificazione e armonizzazione.*

*Morihei Ueshiba
fondatore dell'aikido*

INDICE

1. Introduzione

L' Aikido e bambini di Kisshomaru Ueshiba

2. Presentazione

3. Descrizione dell'attività

Cosa facciamo durante una lezione di aikido

4. Scelta della Localizzazione delle attività sul territorio

(Analisi del bisogno territoriale, motivazioni della scelta)

5. Finalità e Obiettivi

L' Aikido come metodo educativo

6. Aikido, ADHD e Approcci Multidisciplinari

L' Aikido e bambini di Kisshomaru Ueshiba



I bambini sono davvero innocenti. Per loro le cose belle sono belle, le cose brutte, decisamente brutte. I fanciulli non hanno pretese. La percezione della realtà avviene in essi in modo spontaneo e onesto. L'aspirazione a cose che siano potenti e belle è in loro più forte che negli adulti. Anche nella pratica dell'Aikido la loro esperienza è sostanzialmente diversa da quella delle persone mature. Nei tempi antichi bambini guerrieri seguirono gli ideali del Bu-Jutsu. Venivano educati e vivevano in modo severo.

I fanciulli di oggi, tuttavia, apprezzano le cose in modo più ampio. La loro educazione non è più così rigida come un tempo e, di conseguenza, anche l'attitudine allo studio dell'Aikido è molto diversa da quella del bambino guerriero che apprendeva il Bu-Jutsu. La società, l'educazione dei fanciulli e gli scopi dell'istruzione sono cambiati.

L'Aikido può essere di valido aiuto nell'educazione dei bambini. Nonostante la pratica dell'Aikido sia severa, quando i movimenti si armonizzano con le leggi della natura esprimono bellezza. Per questo, quando i fanciulli apprendono l'Aikido, il desiderio di raggiungere quella "severa bellezza" si fa progressivamente strada nei loro cuori. Nel cammino verso l'adolescenza questo desiderio influenzerà sensibilmente la formazione del loro carattere.

Se l'Aikido viene praticato con animo sincero e l'aspirazione alla bellezza che i fanciulli ricavano dall'applicazione della disciplina è profondamente radicata nei loro cuori, si può essere certi che i semi gettati porteranno a frutto le nostre speranze per il futuro che essi rappresentano. L'Aikido insegna anche l'umiltà. I movimenti dell'Aikido sono naturali e

razionali, devisati, appunto, per fondersi con le leggi della natura. Durante gli allenamenti, le tecniche vengono ripetute più e più volte così che il corpo, impadronitosi dei movimenti corretti, possa eseguirli con disinvoltura e semplicità.

La pratica dell'Aikido non sviluppa uno spirito competitivo finalizzato unicamente a vincere. Si dice che il corpo esprima ciò che è nell'animo o meglio che il corpo sia lo specchio dell'animo. Mentre si ripetono con costanza i movimenti naturali dell'Aikido perché il corpo li assimili e li faccia propri, lo spirito apprende l'umiltà. Applicandosi con passione e imparando correttamente si acquista inoltre, una maggiore sicurezza di sé. Dalla pratica dell'Aikido deriva non solo sicurezza, ma calma e serenità nella misura in cui l'allievo sente di poter confidare in se stesso.

Gli antichi guerrieri davano grande importanza alle buone maniere tanto che queste furono le caratteristiche di un'era e fonte di orgoglio per i samurai che erano un modello di correttezza secondo gli insegnamenti del Bushido. Degne tradizioni non vanno obliterate solo perché hanno radici nel passato, ma devono essere conservate e sviluppate.

L'origine dell'Aikido risale alle antiche arti marziali giapponesi che si sono evolute contemporaneamente alla storia di quel popolo. Le tradizioni del Bu-Jutsu vivono oggi nell'Aikido. Durante le pratiche le buone maniere ed il corretto comportamento vengono così lentamente assorbite per rivelarsi, poi, nella vita quotidiana.

Al tempo della mia fanciullezza non era raro che i bambini fossero incapaci di esprimere se stessi efficacemente. I movimenti dell'Aikido non sono rivolti all'interno ma all'esterno. Se quindi si è capaci di allenarsi tenendo ferma questa condizione essenziale, non si avranno più problemi di espressione del proprio sé in qualsiasi circostanza ci si venga a trovare.

Bambini dal carattere tetro e introverso, nella pratica dell'Aikido hanno trovato un nuovo modo di essere ed esprimersi in letizia, così da sembrare rinati. E' ovvio che tutti desideriamo che i bambini siano forti e coraggiosi. Recentemente tuttavia si è osservato che una protezione eccessiva rende i bambini fisicamente robusti ma paurosi. Attraverso la pratica dell'Aikido e seguendone attentamente i principi essenziali si educano bambini forti sia nel corpo che nello spirito.¹

¹Intervento del secondo doshu, Kisshomaru Ueshiba.

1. Presentazione

L'associazione culturale SeiShinKan nasce con lo scopo di diffondere la disciplina dell'Aikido con passione e serietà. Contestualmente alla pratica dell'Aikido, l'associazione è orientata all'inserimento interdisciplinare di fondamenti di lingua giapponese, scrittura, e pratica di altri budo (discipline marziali) come il Batto-Do (estrazione e taglio con la katana) , kendo (scherma), kyudo (tiro con l'arco).

I soci fondatori sono tutti praticanti di queste discipline marziali tradizionali e amanti della cultura orientale. La passione per queste meravigliose arti ed il desiderio di finalizzare gli anni di studio e di dedizione, passati e futuri, hanno portato alla decisione di costituire l'associazione culturale SeiShinKan, sperando di diffondere la pratica dell'Aikido e dei Budo, offrendo così la possibilità a chiunque di apprendere ciò che è stato trasmesso dai nostri maestri.

Per Takemusu Aikido si intende l'Aikido tradizionale insegnato dal fondatore nel dojo di Iwama, poi tramandato incontaminato da Saito Sensei e praticato nel dojo dell'associazione culturale SeiShinKan.

E' esclusivamente un'arte di difesa personale, non contempla perciò movimenti d'attacco, fenomeno che riflette i suoi principi etici e filosofici.

L'enfasi in Aikido è posta sulla crescita spirituale dell'individuo attraverso l'acquisizione dell'abilità nel difendersi.

Idealmente l'abilità dell'aikidoka sta nell'applicare soltanto quella quantità di controllo necessario per neutralizzare l'attacco dell'avversario e per sventare il pericolo.

L'Aikidoka, (attraverso l'acquisizione dell'abilità nel difendersi),mediante la pratica controllata di antiche tecniche di arti marziali, troverà un elegante metodo di ricerca dell'equilibrio fisico e psichico e di crescita spirituale L'aikido trova la propria originalità ed efficacia in una serie di movimenti basati sul principio della rotazione sferica, movimento armonico per eccellenza.

L'età ed il sesso non sono d'ostacolo alla pratica, così come non sono necessarie esperienze di altre arti marziali. Nel dojo, "*letteralmente luogo in cui si cerca la via*", ognuno trova il suo stile di pratica, secondo le proprie possibilità fisiche.

Oggi l'Aikido si è sviluppato in tutto il mondo attraverso la federazione Aikikai con sede a Tokyo, rappresentata in Italia dall'Aikikai d'Italia, insignita nel 1976 della qualifica di Ente Morale in riconoscimento dei valori educativi e morali di cui l'Aikido è portatore.

In questa nuova fase l'associazione è motivata ad aprire le porte del mondo dell'aikido ai bambini delle scuole perché interessati a svolgere un'azione di formazione, informazione e sensibilizzazione .

L'Aikido, inserita tra le discipline giapponesi riconosciute con la qualità di arte antica formativa sul piano fisico e psicologico, è un'arte marziale che si basa sul valore educativo della coordinazione mente-corpo, educa alla calma e al rispetto verso se stessi e verso gli altri.

Dal punto di vista fisico è un'arte in movimento completa i cui vantaggi, derivanti dalla pratica costante, sono inerenti non solo al miglioramento delle capacità d'autocontrollo e di opportuna reazione nell'ambito della pratica in palestra, ma anche nella vita quotidiana con la possibilità di adattamento della persona stessa alle nuove situazioni che si vengono a creare. In realtà questo è un processo educativo che implica quindi non solo un'attività sportiva ma una scuola di vita, che consente ai bambini di crescere meglio insegnando loro la disciplina, l'ascolto e il rispetto delle regole.

In particolare i corsi per i bambini propongono un lavoro sull'attenzione, concentrazione e coordinazione; sulla presa di coscienza della propria corporeità; sulla disciplina ed educazione del movimento integrandoli con ginnastica, gioco, tecniche di concentrazione ed esercizi di equilibrio.

I bambini possono iniziare quest'arte già a partire di 5/6 anni, perché considerata idonea per apprendere velocemente e senza aver timore

Nasce così l'esigenza di creare un programma di lavoro che prevede di sviluppare diversi aspetti attraverso:

- l'insegnamento della tecnica
- momenti di gioco e condivisione per far conoscere ai ragazzi gli aspetti peculiari dell'Aikido e in particolare ai principi enunciati dal fondatore dell'Aikido, usando dei modi di comunicazione adatti all'età;
- promuovere un percorso educativo che sviluppi, dal punto di vista fisico e mentale una conoscenza delle proprie potenzialità e risorse umane;
- far risaltare gli aspetti della forza, svincolandola dal legame con la violenza, focalizzando le tante strategie di difesa alternative alla violenza stessa;
- promuovere, in linea con il messaggio di O'Sensei una cultura di pace e di armonia; offrire punti di riferimento e valori in grado di favorire uno sviluppo psicofisico armonico.

2. Descrizione dell'attività

Cosa facciamo durante una lezione di Aikido?

La lezione, che dura solitamente un'ora, comincia sempre con il saluto, momento di silenzio e rispetto, in cui allievi e maestro si preparano ad affrontare un'ora insieme. Il senso della disciplina, che nulla toglie al gioco, comincia da subito e col tempo i bambini cominciano ad apprezzare e a cogliere il significato di questo momento.

Al saluto segue una fase iniziale di riscaldamento mediante la pratica di appositi esercizi di ginnastica finalizzati all'apprendimento delle tecniche e una serie di esercizi di coordinazione che lavorano:

- sullo scioglimento delle tensioni muscolari
- sulla corretta postura dello scheletro,
- sul preciso contatto dei piedi al suolo
- sulla percezione della colonna vertebrale in relazione al flusso di gravità.

I bambini scoprono cosa voglia dire “tenere il punto” (luogo sotto l'ombelico la cui visualizzazione permette una grande stabilità posturale), come si possa correttamente tenere una posizione di equilibrio senza vacillare, come il rilassamento del corpo non corrisponda ad un cedimento bensì ad un potenziamento di tutte le fasce muscolari.

Imparano come una precisa coordinazione dei movimenti nasca da una precisa attenzione e come sia possibile essere centrati seguendo semplici principi fisici (gravità, rilassamento) e mentali.

Come questo studio si applica nella relazione con gli altri?

La seconda parte della lezione è dedicata alle tecniche che aiutano i bambini, nel confronto marziale, a imparare a relazionarsi in modo non aggressivo, a concludere le tecniche seguendo il ki dell'avversario invece di opporsi, a rispettare il ritmo e il respiro del movimento globale.

Col tempo apprendono che non c'è bisogno sempre di un'entrata dura o di un colpo forte e che a volte basta uno sguardo preciso, una postura corretta e un movimento centralizzato per ottenere un

risultato potente che, nel contempo, non disturbi l'avversario.

Lo studio delle tecniche viene integrato con l'insegnamento delle cadute, fondamentali per le proiezioni in velocità .

Come l'insegnamento si integra con il gioco?

Durante la lezione il gioco diventa il modo per trasmettere qualcosa di più sottile; in ogni momento teniamo conto della fascia di età a cui ci rivolgiamo.

Non è necessario un gioco fisicamente impegnativo, ma qualcosa che catturi l'attenzione dei bambini e la sottometta allo studio della coordinazione mente-corpo.

I bambini spesso sono invitati a spiegare ai coetanei tecniche o esercizi dimostrando una precisione ed una qualità di attenzione inaspettati.

Durante una lezione anche una corsa può diventare occasione di studio dei principi fondamentali dell'aikido.

La lezione termina con il saluto tradizionale.

Saggio finale

In coincidenza con la fine dell'anno scolastico si terrà un saggio in presenza dei maestri e dei bambini dell'istituto scolastico, che avrà il senso di un incontro conclusivo, di saluto e condivisione.

L'Aikido crea l'occasione per stare insieme dando il senso del messaggio di pace, di armonia e un valore educativo profondo; l'iniziare e il terminare con il saluto tradizionale è indice di compostezza e rispetto.

La lezione dura un'ora e i bambini si esercitano iniziando da soli, poi in coppia o a piccoli gruppi.

Durante l'allenamento in coppia due praticanti sono uno di fronte all'altro ad una distanza ravvicinata e attraverso il contatto fisico uniscono le loro energie per eseguire correttamente una tecnica.

Vi è sempre la possibilità di poter fare domande o esprimere ciò che si sente. Questo tipo di lavoro è molto importante: i bambini sono stimolati a partire dalle proprie domande, perciò si tratta sempre di un'esperienza in prima persona. Nulla di ciò che viene insegnato non può essere esperito.

I bambini inoltre vengono dotati di un manuale provvisto di uno spazio che i bambini stessi possono arricchire con informazioni tecniche, storiche, di lingua giapponese o con appunti propri,

annotazioni, foto, disegni. Ogni istruttore potrà decidere le modalità e l'utilizzo di tale strumento, allo scopo di stimolare i propri allievi ad una sempre maggiore attenzione e partecipazione.

Durante gli allenamenti le tecniche di aikido, adattate alla loro età, vengono ripetute più volte per permettere ai bambini di effettuare movimenti semplici, corretti e disinvolti.

Ci sembra giusto gratificare i bambini ogni volta che raggiungono un buon risultato o si comportino in modo particolarmente positivo nei confronti degli altri e non punirli o schernirli quando invece sbagliano, perché credo sia molto importante dar loro fiducia e far sì che conquistino sicurezza. Il luogo in cui si svolgono le lezioni di Aikido, il "DOJO" è composto da apposite materassine, chiamate tatami, che servono ad ammortizzare le cadute, e vi si pratica a piedi scalzi. I bambini indossano il "DOGI", kimono da allenamento, la cui casacca viene legata da una cintura. Di norma nell'Aikido tradizionale non vi sono cinture colorate per distinguere i gradi, come nelle altre arti marziali, tuttavia allo scopo di gratificare i bambini quando conseguono dei buoni risultati possono essere utilizzate delle cinture colorate per distinguere i diversi gradi di esperienza ed apprendimento.

A chi è rivolto l'Aikido

Nella pratica dell'Aikido si osserva il massimo rispetto delle regole e la correttezza è indispensabile ed è proprio per questo che possiamo consigliarlo sia ai bambini più irrequieti, i quali, durante le lezioni vengono guidati a moderare la loro energia e a concentrarsi su cosa stanno facendo, sia ai bambini più tranquilli e timorosi che imparano a sviluppare un senso di sicurezza. Mediante l'insegnamento dell'Aikido i bambini imparano a scaricare gli eventuali piccoli stress della vita di ogni giorno, a superare i timori e per molti di loro, la timidezza che li caratterizza. È poi da sfatare anche la credenza che l'Aikido sia adatto solo ai maschi, perché in realtà le bambine grazie alla loro attitudine naturale alla concentrazione ed alla consapevolezza dei loro movimenti - facoltà più accentuate rispetto ai maschi - hanno una predisposizione favorevole verso quest'arte. I bambini apprendono tutto ciò divertendosi nello stesso tempo, quindi la pratica dell'Aikido può essere considerato un buon complemento educativo.

Probabilmente i ragazzi riveleranno durante il corso una visione dell'Arte Marziale come un qualcosa di aggressivo e violento. Tutto questo è in contrasto con il messaggio dell'Aikido e per questo motivo accanto alle tecniche, al lavoro fisico e al gioco può collocarsi un lavoro più profondo che preveda un messaggio educativo in grado di uscire dal dojo e di accompagnare i ragazzi nella loro quotidianità.

3. Scelta della Localizzazione delle attività sul territorio (Analisi del bisogno territoriale, motivazioni della scelta)

L'Aikido può dare un grande contributo pedagogico alla formazione di personalità libere da atteggiamenti e comportamenti violenti e costituisce sicuramente una delle "vie" più efficaci ed evolute per il controllo, mentale e corporeo, della propria e altrui aggressività.

E' facile constatare che la violenza è parte costitutiva del quotidiano di tutti e di sempre e che una considerevole fetta di attenzione, finanziamenti e risorse umane viene devoluta al suo controllo, al suo contenimento e alla sua punizione. Si può tuttavia sostenere che l'aggressività è una risposta vitale alle provocazioni e alle difficoltà dell'ambiente, una reazione tipica di tutti gli organismi viventi ai pericoli e alle sfide del loro habitat. Nella specie umana, però, il comportamento aggressivo ha assunto livelli di manifestazione del tutto sproporzionati alle necessità che ordinariamente lo chiamano in causa e lo giustificano. Si deve invece frequentemente registrare che tale comportamento tende a dissociarsi dalle motivazioni che potevano richiederlo e giustificarlo e a costituire un fine di sé, o a porsi in termini tali da non assolvere più alle funzioni di tutela, difesa e affermazione di chi lo mette in atto, fino a rappresentare una ossessione e una patologia per qualcuno, una professione per qualcun altro, fino a diventare una specializzazione di interesse categorie di individui, a tale scopo create, finanziate, organizzate, allenate e istruite.

L'aggressività si presenta spesso, insomma, come una prestazione, sganciata dalle ragioni per così dire '*naturali*', pronta a degenerare facilmente in atti puramente distruttivi e perfino autolesionistici, gratuitamente violenti, sadici, persecutori. Un periodo della vita in cui l'aggressività, anche nelle sue manifestazioni più parossistiche, è intensamente presente e sentita, è quello giovanile, in particolare l'arco adolescenziale. Anche durante l'età evolutiva le manifestazioni emotive e pulsionali sono massimamente avvertite, massima è la loro vitalità psicofisica e massimo è il rischio che fanno correre alla personalità in formazione e alle persone che le sono in stretto contatto.

Da queste considerazioni nasce l'esigenza di creare occasioni di studio e di diffusione di una cultura non violenta che però si basi - e questo è il punto decisivo - non sulla precettistica morale (che sempre, ma soprattutto nell'infanzia o nell'adolescenza, non ha alcuna presa sul destinatario, a meno che non sia accompagnata da sanzioni e terrori, ossia da rinforzi peggiori del negativo che intende contrastare), né sulla negazione dei fatti (negare l'esistenza e la funzione dell'aggressività e della violenza nella storia equivarrebbe a prendere e a prenderci in giro), ma su una pratica, mentale e corporea, del controllo dell'aggressione altrui e della nostra reazione ad essa con finalità non

distruttive, ma costruttive, non tese a fare del male a qualcuno, ma ad evitarlo a tutti, più impegnata ad evitare, parare, o neutralizzare l'attacco che a scatenare una rappresaglia ad esso, più concentrata sul raggiungere una conciliazione, piuttosto che sull'innalzare muri di odio, non determinata a travolgere un avversario, quanto a convincerlo della vacuità del suo assalto. Una ormai lunga esperienza insegna che ci serve una metodica formativa che senza rinnegare l'aggressività come azione e reazione ne disciplini le dinamiche impedendole di trasformarsi in cieca, gratuita e spettacolare violenza, promovendone un'evoluzione in controllo, neutralità, conciliazione, armonia.

Inutile dire che vediamo nell'Aikido lo strumento quasi perfetto di questa pratica e per chi si è dedicato allo studio della massime di O' Sensei sarà facile comprenderne il perché. Non sarà però superfluo approfondirlo anche a chi si allena sul tatami seguendo gli insegnamenti del Maestro Ueshiba; d'altra parte forse non tutti sanno che l'esperienza che lo portò ad approfondire, sperimentare, costruire, consolidare e diffondere questa arte consistette proprio nell'evitare i fendenti di un avversario in un duello di Ken (spada) a cui non poteva sottrarsi per le ben note questioni di onore e di coraggio, da cui intendeva uscire illeso, ma che non voleva nemmeno trasformare in un'occasione per ferire o uccidere il suo "nemico".

Le ragioni per cui si evidenzia che vediamo nell'Aikido la "via" per una pedagogia della non violenza sono molte e fanno parte del nostro allenamento quotidiano, della lezione di tutti i grandi maestri. L'Aikido è una grande risorsa per la formazione della personalità e può disciplinare ottimamente la maturazione individuale, soprattutto nel confronto con la dimensione aggressiva e violenta dell'essere, senza le ipocrisie, le falsità e l'inefficacia di molti approcci fondati sulla morale dualistica del bene e del male o su concezioni irrealistiche dell'essere e del sociale. E questo può avvenire non solo come specifico progetto formativo capace di affiancare e integrare la normale attività curricolare delle istituzioni educative, ma anche come iniziativa culturale di ampio respiro: seminari, workshop e stages a livello cittadino, regionale, nazionale.²

² Tratto da un articolo di Roberto Sabatini *"Il controllo dell'aggressività nell'Aikido"* pubblicato sul sito: ["http://www.aikikai.it/riviste/3401/pdf/51-53.pdf"](http://www.aikikai.it/riviste/3401/pdf/51-53.pdf)

4. Finalità e Obiettivi

L'Aikido come metodo educativo per i ragazzi

Il fondatore dell'Aikido, Morihei Ueshiba, credeva che le radici profonde delle arti marziali fossero l'amore e la comprensione, per cui il fine ultimo dell'allenamento marziale dovrebbe essere il raggiungimento dell'armonia e l'Aikido rappresenta un metodo per raggiungere tale armonia con l'universo. Il nome Aikido, infatti, significa proprio *“via per conquistare l'armonia con lo spirito universale”*.

Un dojo di Aikido dovrebbe essere il luogo nel quale i ragazzi possono sviluppare la propria individualità giocando e allenandosi perché apprendono meglio quando si comportano in modo naturale e per loro non c'è nulla di più spontaneo del gioco. I movimenti dell'Aikido sono fluidi, armonici e naturali. Aumentano la potenza fisica migliorando la salute e la bellezza del corpo, accrescendone la scioltezza, la resistenza allo sforzo, i riflessi, la rapidità e la coordinazione.

Più il praticante cresce, più sviluppa la concezione di salvare la propria vita e al tempo stesso quella dell'avversario. In questo senso l'Aikido si discosta molto dall'immagine comune della pratica di arti marziali che deriva dalla cinematografia e dai cartoni animati, contrapponendo alla pressante pubblicità della violenza un atteggiamento di rispetto per il valore della vita umana. Armonia, non aggressione: i ragazzi che studiano l'Aikido imparano che le soluzioni pacifiche sono preferibili a quelle violente. Crediamo che l'Aikido rappresenti quindi un moderno metodo educativo per i ragazzi, in quanto insegna loro a fronteggiare con sicurezza le diverse situazioni della vita, acquistando fiducia in se stessi e tranquillità e sviluppando al tempo stesso la volontà di imparare, la perseveranza e il senso dell'organizzazione.

Nel dojo di aikido il bambino viene inoltre educato a gestire il proprio corpo (allargamento e strutturazione spazio-temporale, orientamento, lateralizzazioni, coordinazione), alla socializzazione e alla pacifica convivenza, nella convinzione che l'affermazione di se stessi non debba essere legata necessariamente alla negazione della libertà dei propri simili. Viene insegnata la tradizione, l'integrare il passato e le proprie radici familiari per costruire nel presente il proprio futuro; viene insegnato il rispetto verso se stessi, verso il luogo di pratica, verso gli anziani.

Da ciò scaturisce una sicurezza interiore indispensabile per poter trovare il proprio spazio nella società odierna.

In aikido inoltre non esistono competizioni perciò il bambino non viene educato alla vittoria sul

prossimo ma alla vittoria su se stesso. In questo modo vengono evitati traumi psichici da sconfitta (ben noti in altre discipline) ed ingiustificati atteggiamenti di superiorità che portano a traumi ben più gravi nel momento in cui si subisce una sconfitta inattesa.

Aikido significa anche “*La via attraverso la quale armonizzo il mio corpo/mente/spirito*”. In genere un corso di Aikido Bambini è finalizzato all'insegnamento della capacità di concentrazione, della coordinazione mente/corpo, della responsabilità, della disciplina e dell'etichetta:

- Capacità di concentrazione

Attraverso esercizi di respirazione e di concentrazione viene data enfasi agli aspetti interiori dell'arte. Qualcuno ha paragonato l'Aikido ad una forma di *meditazione in movimento* e certo si può sostenere che ogni azione (spostamenti, squilibri, proiezioni, parate, ecc.) deve educarsi, raggiungere un equilibrio, una non intenzione, esprimere una calma interiore. Se non vuol scadere sul piano della mera difesa personale o della pura ginnastica il movimento somatico deve rappresentare una situazione interiore (mentale, psicologica, spirituale) libera e bella, armoniosa, priva di aggressività, di odio, di volontà di sopraffazione.

- Coordinazione mente-corpo

Durante una lezione i bambini apprendono i movimenti di base, le cadute, le tecniche di proiezione e di immobilizzazione, attraverso giochi ed esercizi formativi propedeutici e complementari alla disciplina marziale. Questa vera e propria disciplina non si è mai trasformata in uno sport ove il fine ultimo è il risultato. L'aikido si prefigge quindi come obiettivo la crescita armoniosa e regolare del corpo rispettandone la naturale maturazione. Fin dalle prime lezioni poche e precise istruzioni faranno sperimentare ai giovani quanto l'unificazione mente-corpo possa dare potenza, calma e decisione. Una disciplina costante del corpo e della mente influisce positivamente anche sulla qualità della vita. I bambini saranno stimolati attraverso gioco e movimento ad educarsi all'attenzione, alla precisione del gesto e ad una relazione con gli altri senza collisione.

I ragazzi approfondiranno questi aspetti in esercizi e tecniche più mirate alla sperimentazione della potenza che può dare una precisa unità mente-corpo.

“Un bambino ha necessità di imparare a conoscersi, di percepire le varie parti del suo corpo, di individuare le stesse componenti corporee nei suoi simili.

Attraverso il movimento nelle varie direzioni può cominciare a percepire gli elementi dello spazio che lo circonda, ad apprendere in modo semplice le varie forme geometriche, a strutturare il reale fino ad imparare ad orientarsi.

Riconoscere con prontezza e facilità la destra e la sinistra, prima su se stessi e poi sugli altri, vale a dire sviluppare la propria lateralità, può sembrare banale all'occhio di un adulto, mentre costituisce

un'acquisizione davvero importante nel bambino.

La consapevolezza delle proprie risorse, l'accettazione dei propri limiti, il desiderio di migliorarli accettando l'insegnamento di chi ha maggiore esperienza, la capacità di mettersi in gioco nell'affrontare le difficoltà, rappresentano obiettivi che ogni genitore vorrebbe vedere raggiunti nei propri figli.

L'arte marziale diventa la metafora del vivere; la palestra dove si consuma, solo in modo figurato, il rito del combattimento diventa il luogo dove si apprende che affrontare il prossimo significa prima di tutto rispettarlo, comprenderlo, accettarlo. Niente "colpi bassi" o lotte furibonde: Un bambino impara solamente a controllarsi e ad esprimersi, ad affrontare piccole difficoltà, a conoscere se stesso per poter poi conoscere gli altri, a vincere la timidezza o a frenare la propria esuberanza³."

- Senso di responsabilità e di solidarietà

Non esistendo competizione, tra gli allievi si sviluppa un alto senso di cooperazione e condivisione degli obiettivi, per cui i praticanti si aiutano vicendevolmente crescendo così insieme e progredendo reciprocamente nell'arte. In Aikido non sono previste né gare né competizioni, così come ha insegnato il Fondatore, per cui non ci sono mai dei perdenti. Un ragazzo non può eseguire una tecnica con successo senza la collaborazione di un partner e ciò non è possibile in una situazione che preveda un vincitore e uno sconfitto.

In Aikido i partner non sono dei nemici, ma persone che permettono di praticare, di crescere, d'imparare. Durante l'allenamento due praticanti sono uno di fronte all'altro ad una distanza ravvicinata e attraverso il contatto fisico uniscono le loro energie per eseguire correttamente una tecnica. Senza un partner la pratica dell'Aikido è quindi impossibile. Tutti gli allievi praticano insieme, grandi e piccoli, gradi avanzati e principianti e questo insegna ai ragazzi l'importanza della collaborazione, dell'aiuto reciproco e del rispetto dell'altro. Quando i ragazzi interagiscono tra loro imparano ad insegnarsi a vicenda, a confrontarsi e confortarsi, a discutere delle difficoltà, ad aiutarsi reciprocamente. E in questo senso diventa fondamentale il rispetto della gerarchia senpai - kohai, allievo anziano e allievo più giovane o l'allievo principiante, non nel senso sclerotico di una gerarchia militare, ma l'allievo più giovane rispetta il senpai per la sua attenzione nei suoi confronti, la sua guida e insegnamento. Rispettare la gerarchia significa quindi responsabilizzare i ragazzi.

- Disciplina e etichetta: componenti fondamentali nella pratica dell'aikido

Viene data molta importanza all'etichetta, alla disciplina, al rispetto reciproco, alla non violenza ed

³ Dalla rivista scientifica "Sport e Medicina". Sito Web

all'apprendimento di uno stile di vita positivo e corretto. Il rispetto delle regole e l' accettazione dei propri limiti porta ad una corretta valutazione delle situazioni e ad un giusto approccio ai problemi attraverso uno stile di vita positivo.

I ragazzi imparano ad eseguire le tecniche seguendo delle regole. Anche quando giocano essi seguono naturalmente un codice di regole non scritto: non hanno bisogno di discutere su ciò che è permesso o cosa non lo è; lo comprendono. Se uno di loro non rispetta questo codice, gli altri lo ignorano, per cui se vuole essere “riammesso” sa di dover seguire le regole. Non c'è bisogno di punizioni. Il termine giapponese reigi, etichetta, riunisce in sé i concetti di educazione, cortesia, gerarchia, rispetto reciproco, gratitudine verso il Maestro e i propri compagni. In seno a una società che fa facilmente sfoggio di tecnica, forza e potenza, le regole dell'etichetta permettono di sentire l'esistenza di valori superiori che è necessario rispettare senza sforzarsi. Il dojo diventa così il luogo dove si pratica l'arte, non solo nel senso tecnico, ma anche in quello di via spirituale: esso rappresenta anche una palestra di vita, perché l'Aikido non va vissuto solo durante le ore di allenamento, ma sempre. E i bambini sono i primi a capire questo importante aspetto di questa arte, insegnando a noi adulti il giusto atteggiamento con cui affrontare la pratica dell'Aikido.

Il valore educativo dell'aikido diventa visibile quando tutto ciò che i bambini apprendono sui tatami si riversa positivamente nella capacità di essere attenti a scuola e in famiglia e nella sensibilità che mostrano nel rapporto con i coetanei e con gli adulti.

5. Aikido, ADHD e Approcci Multidisciplinari

Viviamo in un periodo in cui ci si occupa con sistematicità dell'età evolutiva e caratterizzato da un aumento sempre maggiore di richieste di aiuto nei confronti dell'infanzia e dell'adolescenza. Consapevoli che è proprio nei primi anni di vita che emergono disagi affettivi, familiari e relazionali, che potranno poi svilupparsi in problematiche più gravi, vogliamo mettere in evidenza il carattere preventivo e in alcuni casi terapeutico di una disciplina come l'Aikido, anche all'interno dell'istituzione scolastica.

Sentiamo sempre più spesso parlare di iperattività o di bambini distratti, irrequieti e impulsivi: è questo il quadro di presentazione del "Disturbo da Deficit di Attenzione con Iperattività" (Attention Deficit Hyperactivity Disorder o ADHD), patologia neuropsichiatrica dell'infanzia e adolescenza che si manifesta con incapacità di mantenere l'attenzione nei compiti o nel gioco, eccessiva impazienza e continua irrequietezza motoria. Sintomi come questi possono naturalmente essere presenti in tutti i bambini, soprattutto se collocati in ambienti poco (o troppo) stimolanti per la loro età; si può parlare, perciò, di "disturbo" solo quando il funzionamento sociale e scolastico sia gravemente compromesso.

L'Adhd colpisce più frequentemente i maschi delle femmine e si rende di solito evidente durante le scuole elementari. Nei bambini più piccoli può essere molto difficile distinguere il disturbo da una normale vivacità, mentre in quelli più grandi e negli adolescenti i sintomi tendono ad attenuarsi, in parallelo con lo sviluppo di alcune aree del cervello (nuclei della base). Gli studi neuropsicologici sembrano indicare che il deficit dell'attenzione sia legato ad un'alterazione nell'elaborazione delle risposte agli stimoli ambientali. Nei casi più gravi potrebbe essere indicata la terapia farmacologica, sempre in associazione con interventi psicosociali.

Il metilfenidato, l'analogo dell'amfetamina, è il farmaco che viene utilizzato per il trattamento dei bambini con deficit dell'attenzione e iperattività, meglio noto con il nome di Ritalin (già introdotto in Italia nel 1958 e poi ritirato dal commercio nel 1989), insieme a un altro anti-Adhd, l'atomoxetina. Il metilfenidato può avere effetti collaterali gravi sebbene rarissimi: suicidi, arresti cardiaci. Il loro possibile impiego nei bambini affetti da Adhd ha suscitato diverse polemiche all'interno del mondo scientifico e delle associazioni di famiglie.

Un numero enorme di bambini, definiti malati mentali perché iperattivi e mai ligi alle regole, è considerato in costante aumento. Nei soli Stati Uniti i bambini in terapia a base di psicofarmaci erano 150mila negli anni '70 e 11 milioni sul finire del 2004: la maggioranza della popolazione infantile scolastica statunitense. In Italia, nonostante alcune dichiarazioni in direzione della prudenza, si sono già avviati screening nelle scuole e sono stati aperti i primi centri pilota per la somministrazione di psicofarmaci ai minori (N.d.R. 82 centri regionali di somministrazione e un registro nazionale per minori affetti da Adhd).

Secondo i dati emersi dalla campagna della ONLUS “Giù le mani dai bambini⁴”, va dal 4 al 20% la percentuale di minori italiani che soffrirebbero di iperattività e deficit dell’attenzione; dai 30mila ai 50mila sono invece i bambini italiani che ogni giorno assumono psicofarmaci, alcuni dei quali inducono al suicidio secondo quanto riportato dai “warning” statunitensi; 25% è la quota di minori dipendenti dall’uso di psicofarmaci e 8 anni è l’età media a partire dalla quale viene somministrato l’antidepressivo Prozac.⁵ Il dato è allarmante.

L’attenzione deve essere posta sul “fare diagnosi”. E’ chiaro che ridefinire comportamenti umani ed etichettarli come patologie, fa dell’iperattività una malattia. Ad oggi, infatti, se un bambino è distratto, se non segue le direttive e si agita, viene etichettato come malato mentale. Giusto? Sbagliato? Il tema divide. L’Adhd è stata inserita nel 1980, dall’Associazione Psichiatrica Americana, tramite la votazione di un gruppo di esperti, nel Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi mentali. Come tutte le altre forme di malattia mentale, anche l’Adhd è di fatto una diagnosi fondata unicamente sul riscontro dei sintomi. L’Adhd, dunque, a ben vedere, altro non è che un insieme di sintomi e di comportamenti. Non c’è patologia, né prova certa. Lo strumento utilizzato per la diagnosi è una lista di domande, un test che si basa sulla dicotomia si - no.

Una cosa è certa: per un bambino iperattivo sono diverse le cose che bisogna cambiare e il cambiamento non deve portare all’etichettamento, ma al miglioramento delle sue condizioni di vita e ad una maggiore comprensione della sofferenza psichica.

La lotta alla somministrazione di psicofarmaci e all’abuso degli stessi su una popolazione fragile come quella dei bambini induce a delle riflessioni: sotto il profilo educativo il bambino viene addestrato a risolvere i problemi della sua vita con una pillola.

⁴ **Giù le Mani dai Bambini** è un comitato nazionale per la farmacovigilanza in età pediatrica, che consorzia centonovantanove tra università, ordini dei medici, ospedali, associazioni genitoriali, socio-sanitarie, e di promozione sociale, e promuove una campagna contro quella che ritiene essere «la disinvolta somministrazione di psicofarmaci ai bambini».

⁵ Tratto dalla rassegna stampa del sito web “www.giulemanidaibambini.org” dal titolo “*Le Medicine non Convenzionali nel trattamento dell’ ADHD ovvero: Se i bambini vivessero in maniera più consona alla loro età, l’ADHD esisterebbe?*”

Il Ritalin, il Prozac, l'uso sconsiderato di psicofarmaci su giovani vite ricalca anche un ritorno all'istituzionalizzazione dei problemi sociali, al sedare i pazienti piuttosto che accompagnarli in quello che, considerando l'età, dovrebbe essere un percorso di crescita e non di cura.

È un percorso complesso quello che dovrebbe portare alla diagnosi di Adhd, una strada a tappe dove a ogni tappa viene operata una scrematura per escludere patologie o disturbi, che affliggono sì il bambino, ma che non necessariamente sono Adhd. Sono necessari più incontri tra i diversi specialisti (il neuropsichiatra infantile, lo psicologo clinico, qualche volta lo psicopedagogo o l'assistente sociale) e il paziente, la famiglia e la maestra, se è possibile, in modo da escludere una diagnosi errata. La diagnosi deve essere svolta da specialisti della salute mentale in età evolutiva, dopo aver osservato il bambino in vari contesti, e le strategie terapeutiche devono avere l'obiettivo di migliorare il benessere globale dei piccoli pazienti, mediante interventi psicologici e sociali centrati sulla scuola, sulla famiglia e sui bambini.

All'interno della famiglia e dell'ambiente scolastico vanno potenziate le capacità di comprensione del comportamento del bambino, per favorirne l'integrazione ed evitare così l'emarginazione e i suoi effetti deleteri sull'autostima del piccolo. Nel bambino devono, soprattutto, essere incentivati la riflessione sui propri processi di pensiero e l'uso di "piani d'azione" per ridurre l'impulsività.

Per superare le aspre polemiche e andare al di là delle categorie diagnostiche, evitando che l'infanzia diventi una condizione patologica, da anni esiste in Italia un approccio "complementare" agli interventi tradizionali per l'iperattività. Le terapie complementari includono alcuni approcci validati e altri aneddotici, il cui scopo è arricchire l'intervento tradizionale. Nella realtà, però, la terapia complementare può, spesso, da sola, se ben fatta, rappresentare l'unico elemento terapeutico. Le discipline naturali che possono aiutare il bambino iperattivo e con deficit di attenzione, fanno tutte riferimento al concetto di casualismo e di olistismo. In medicina naturale infatti non si corre dietro al sintomo, ma si ricerca la causa che lo ha portato alla luce secondo l'antico imperativo "tole causam". Tutti i trattamenti naturali puntano al riequilibrio attraverso il risveglio della capacità di autoguarigione dell'organismo, la vis medicatrix naturae. Ogni disciplina, riferendosi ad un bagaglio culturale e terapeutico specifico, avvalorato da anni e anni di pratica, adotta i suoi metodi precipui. Proprio a causa del loro riferimento epistemologico all'olismo, le discipline naturali, occupandosi dell'Individuo come essere "indiviso", nel quale gli aspetti fisici non possono prescindere da quelli psicologici ed emozionali, ben si sposano a trattamenti psicoterapeutici.

Durante il convegno "Bambini diversamente vivaci: diritti e buone prassi per la progettazione di interventi in contrasto all'abuso di psicofarmaci" organizzato dalla Commissione Affari Sociali del Comune di Roma e dall'associazione Psicheingenera si sono messi a confronto psicologi, avvocati, assistenti sociali, famiglie e insegnanti. In un clima di contaminazione dei saperi e di approccio

multidisciplinare, il convegno ha permesso di prendere in analisi le piccole sfaccettature del problema: dall'assistenza sociale alla tutela giuridica del minore, dalla psichiatria ai servizi sul territorio, dalla scuola alle forme alternative di terapia.

Pet therapy, Aikido, sport di disciplina, presa in carico, risposta personalizzata e approccio multidisciplinare: sono le possibili ed alternative risposte al problema Adhd prese in considerazione.⁶

In quest'ottica una disciplina come l'Aikido e uno specifico progetto formativo, capace di affiancare e integrare la normale attività curricolare delle istituzioni educative, possono essere considerati dei validi strumenti di prevenzione e supporto alla cura che aiutano a superare l'approccio nosografico ai disturbi, per andare verso una maggiore comprensione dell'individuo in tutta la sua complessità.

⁶ Tratto dal sito web “ www.sosinfanzia.org/linkscientifico.asp”