

# Aikido e Life Skills

A.C.R.E. - Applying Aikido as a Conflict Resolution  
Method in Youth Education



Project Funded by  
the European Union



# Aikido e Life Skills



A.C.R.E. Applying Aikido as a Conflict Resolution Method in Youth Education ERASMUS-SPORT-2023 SSCP Project number: 101133568 Project Coordinator Report

*Antonio Albanese - Pierangelo Bordignon - Simone Chierchini - Robert Gembal - Luisa Zaffaina*  
Aikido e Life Skills

Copyright © 2025

Immagine di Copertina: Tatiana Golovina  
Redazione: Pierangelo Bordignon  
Design della Copertina e degli Interni: Simone Chierchini

Project “Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”



Antonio Albanese - Pierangelo Bordignon  
Simone Chierchini - Robert Gembal - Luisa Zaffaina

# Aikido e Life Skills

# Indice

Prefazione	8
Nota Introduttiva del Coordinatore del Progetto	10
Introduzione	12
Capitolo 1 - Cosa È l'Aikido	32
Breve Storia dell'Aikido	35
La Tecnica e l'Approccio Filosofico	39
La Figura del Maestro	40
Ueshiba e le Life Skills	42
Capitolo 2 - Aikido e Life Skills	44
Life Skills - Origini del Concetto	48
Quali Sono le Life Skills	55
I Giovani nei Dojo - Considerazioni Generali Orientative	59
Trasmissione delle Life Skills – Psicologia dello Sport, Autoefficacia, Quadri Teorici Allenamento e Life Skills - Dojo Interiore, Dojo Esteriore	74
Capitolo 3 - Aikido e Life Skills di Area Emotiva	96

Sport e Life Skills dell'Area Emotiva	98
Consapevolezza di Sé	100
Gestione delle Emozioni	108
Gestione dello Stress	117
Capitolo 4 - Aikido e Life Skills di Abilità	
Interpersonale	124
Empatia	127
Comunicazione Efficace	136
Capacità Relazionali Interpersonali	145
Capitolo 5 - Aikido e Life Skills di Area Cognitiva	156
Sport e Life Skills dell'Area Cognitiva	157
Capacità di Risolvere i Problemi	159
Capacità di Prendere Decisioni	167
Pensiero Critico	176
Pensiero Creativo	184
Capitolo 6 - Lezioni di Aikido e Life Skills	
Durante i Campi Estivi	194
Foto Ricordo - Esperienze dai Campi Estivi	204

# Prefazione

Nel 2014, una scoperta casuale riguardo al programma Erasmus Plus Sport portò a una riflessione profonda su come l'Aikido potesse diventare un mezzo per promuovere competenze utili alla vita. Questo approccio si rivelò naturale per chi aveva già dedicato decenni all'insegnamento di quest'arte marziale, costruendo relazioni internazionali e creando spazi di apprendimento condiviso.

L'iniziativa prese forma attraverso un lavoro collaborativo tra partner internazionali. La stesura del progetto e la creazione di una rete internazionale richiesero un impegno lungo e significativo, finché nel 2023, un progetto innovativo prese vita: ACRE (Applying Aikido as a Conflict Resolution Method in Youth Education).

Questo programma era dedicato all'introduzione e connessione delle Life Skills con la metodologia dell'Aikido. Le Life Skills trovano un terreno fertile nell'Aikido: la nostra disciplina, oltre a promuovere il benessere fisico, insegna a gestire i conflitti, migliorare la concentrazione e costruire relazioni basate sul rispetto reciproco. È a partire da queste premesse che nacque l'idea di utilizzare l'Aikido come strumento educativo nel contesto di un progetto europeo.

L'iniziativa coinvolse insegnanti ed educatori di diversi paesi, unendo competenze pedagogiche e marziali per creare un modello replicabile di insegnamento. Le sfide, come la gestione della comunicazione internazionale e la necessità di coordinare obiettivi comuni, sono state via via superate grazie a una visione condivisa e alla determinazione dei partecipanti.

Tra i risultati più significativi del progetto va segnalata l'introduzione di percorsi didattici mirati, in cui concetti come, ad esempio, empatia, gestione dello stress e pensiero creativo venivano trasmessi attraverso l'Aikido. L'obiettivo non era solo formare praticanti migliori, ma anche cittadini più consapevoli e resilienti.

Questo progetto è un tributo alla collaborazione internazionale e alla capacità dell'Aikido di andare oltre la semplice pratica fisica, diventando uno strumento per migliorare la qualità della vita. È anche un omaggio a coloro che, con dedizione e passione, hanno contribuito a far sì che l'Aikido e le Life Skills possano continuare a ispirare generazioni future.

# **Nota Introduttiva del Coordinatore del Progetto**

*Applying Aikido as a Conflict Resolution Method in Young Education* (A.C.R.E. project nr. 101133568 financed by the European Union) aveva l'obiettivo di promuovere l'inclusione sociale tra bambini e giovani adulti attraverso lo sviluppo di competenze di vita fondamentali, come la risoluzione dei problemi, il processo decisionale, la creatività, il pensiero critico e la responsabilità personale e sociale. Essendo questi i valori chiave dell'Aikido, disciplina sportiva che conta molte Associazioni sportive affiliate all'Associazione Italiana Cultura Sport, il Comitato di Vicenza dell'AICS non poteva che guardare con interesse alla proposta giunta dai Maestri Simone Chierchini, Antonio Albanese e Robert Gembal Sr - lungo la strada sostituito dal figlio Robert Jr - di concorrere ad un finanziamento europeo grazie al quale dare alle stampe un manuale di buone prassi ad uso di tutti gli adepti della loro meritoria disciplina nella quale, più che in altre, il rispetto per la persona viene prima di altri tecnicismi e regole sportive.

Attraverso il lavoro finale, coordinato dal professor Pierangelo Bordignon al quale va il mio ringraziamento per la professionalità e la disponibilità assicurateci, bambini e giovani adulti impareranno o rafforzeranno le loro competenze di

vita attraverso la pratica dell'Aikido. Insegnanti e formatori di Aikido sono stati formati proprio dal professor Bordignon, per riconoscere le competenze di vita all'interno della pratica dell'Aikido e per supportare i bambini nel loro sviluppo.

Il progetto ha costruito una solida rete tra i tre partner coinvolti ed il risultato del progetto è, appunto, questo manuale delle migliori pratiche delle Life Skills nell'Aikido, un originale punto di riferimento che sarà diffuso negli altri Dojo di Aikido in Europa e sarà aperto a tutti gli interessati all'Aikido.

I nostri ringraziamenti vanno quindi all'Aikido Wago Dojo ASD di Vicenza (Italia), rappresentato dal Maestro Albanese. Grazie all'Uczniowski Klub Sportowi Akademia Ruchu I Zadrowia di Chmielno (Polonia), al compianto Robert Gembal Sr. ed al figlio Robert Jr. che lo egregiamente sostituito nel ruolo di coordinatore locale del progetto. Grazie ad Aikido Mayo, Wesport (Irlanda) ed al Maestro Simone Chierchini, cui è toccato di fare la sintesi del progetto, essendo incaricato non solo del Camp propedeutico, ma anche del coordinamento editoriale di questo manuale.

Grazie a Luisa Zaffaina, che nell'ambito del progetto ha curato l'importante aspetto del rispetto ambientale mediante lezioni e pratiche iniziative attuate durante i Camp estivi in Polonia ed Italia. Grazie, infine, alla dottoressa Vincenzina Vinci, responsabile europea del progetto, che ci ha aiutato a rispettare i tempi ed a cogliere l'ambizioso obiettivo finale.

Elio Rigotto - Coordinatore di progetto  
*Vicenza, 16 dicembre 2024*

# Introduzione

Pierangelo Bordignon



*“Alla subcultura del mercato delle conoscenze o delle cognizioni mercantili occorre contrapporre la coltivazione generosa e sovrana del sapere inutile, del sapere gratuito, delle conoscenze obsolete ed esotiche. Saperi il cui unico riscatto sta nel piacere di esplorare, nell’avventura di approfondire e di sorprendersi [...] Una cultura radicalmente estetica, finalizzata esclusivamente al lussuoso piacere di sapere, alla curiosità, alla dépense. Il godimento delle derive e dei sentieri che non portano da alcuna parte, che però rallentano ed intensificano, che arricchiscono di analogie e di affinità sottili la tela sempre più scarnificata attraverso cui percepiamo e riteniamo di sapere il reale e l’oltre reale, e il surreale. La cultura come viaggio nelle zone intermedie e liminari del sapere, come spostamento sulla superficie e sui confini, ben oltre qualsiasi ricerca di senso e soprattutto di un senso monetizzabile sotto qualsiasi forma”.*<sup>1</sup>

Questa citazione è tratta da un testo che riflette sul significato dell’educazione così come viene intesa oggi nelle scuole e nei luoghi di formazione dei giovani: un’educazione votata alla rendita e al profitto, in cui acquisire abilità e capacità equivale a garantirsi un posto nel mondo, lasciando poco spazio ai saperi che il mercato considera antichi e obsoleti. In questo contesto l’autore Paolo Mottana invoca una chiamata alla controeducazione, intesa come “Festa dell’esistenza, mozione a fondare il gesto che educa sopra il valore irrinunciabile del

<sup>1</sup> Mottana, P., *Piccolo Manuale di Controeducazione*, Milano, Mimesis, 2011, p.55

desiderio, dell'espansione vitale e dell'immaginazione sensibile. Per un'educazione rovesciata, non mezzo per lo sfruttamento della carne del mondo, ma campo d'esperienza molteplice, emancipatorio, aperto sul possibile come sull'impossibile e animato da incarnazione affermative e debordanti".<sup>2</sup>

Credo fermamente che questa sia la frase più adatta per introdurre il libro che avete tra le mani. Lo credo perché, sebbene l'autore di queste parole non sia stato direttamente incluso nello sviluppo del manuale, il tentativo di non imbrigliare l'Aikido con l'associazione ad un'utilità, spesso implicata nella Teoria delle Life Skills (soprattutto quando si tratta di dialogare con genitori ed istituzioni come le scuole) è centrale alla riflessione che state per leggere, e lo è fin dal primo colloquio con i partner di progetto.

È importante chiarire fin da subito un punto fondamentale: nell'affrontare la relazione tra Aikido e Life Skills, dobbiamo prestare attenzione a non snaturare l'essenza di quest'arte marziale, trasformandola in uno strumento finalizzato esclusivamente all'acquisizione di abilità utilitarie. L'Aikido, con il suo valore intrinseco, merita di essere apprezzato per ciò che è, non per l'utile che può offrire attraverso le competenze che intendiamo sviluppare con e tramite di esso.

Il termine *dépense*, richiamato nella citazione di Mottana, deriva dalla filosofia di Georges Bataille, che lo utilizza per indicare il concetto di "dispendio" o "spreco" non finalizzato a uno scopo produttivo o utilitaristico, ma legato all'eccesso, alla generosità, al piacere o al consumo senza ritorno. In pratica

<sup>2</sup> Ivi, p.10.

quanto vogliamo suggerire fin da subito è l'idea di esperienza intellettuale e culturale vissuta in modo gratuito e lussuoso, non guidata dall'utile o dal profitto, ma dalla pura ricerca del piacere estetico, della conoscenza e della curiosità. È una forma di investimento dell'energia personale e culturale che non punta a un guadagno materiale, ma piuttosto al godimento fine a sé stesso.

Nel momento in cui mi appresto a chiudere questo libro capisco che, in qualche modo, sto riflettendo in questi termini anche la mia esperienza personale. Ho praticato Aikido più di vent'anni fa, all'interno di una comunità terapeutica per tossicodipendenti che adottava l'Aikido come disciplina psico corporea per implementare la cura. Da questa esperienza ho rubato tesori che costituiscono molto del mio essere educatore: molti approcci filosofici (come l'idea di servizio dell'uke), diversi esercizi (come quelli di riscaldamento), un grande esempio. Il grande esempio era il maestro Giampiero Savegnago che seguiva noi e i ragazzi con una sapienza che potrei solo descrivere come "umana ad altissimi livelli". Le tecniche dell'Aikido non andavano perdute. Non andava persa la relazione tra di noi. Non si perdevano le storie, né gli errori, né le fragilità. Le capacità crescevano, credo; in modi che non comprendevamo del tutto, ma crescevano. Tutto in quell'ora e mezza di lavoro insieme, fluiva. Sapevamo che aveva un valore, ma forse era soprattutto bello. Grazie Maestro.

Che cosa rendeva efficace la relazione tra l'Aikido e la funzione terapeutica? L'allenamento di Aikido si svolgeva all'interno di un contesto terapeutico e di una vita di comunità che, in un certo senso, "accoglieva l'Aikido in casa propria". Tuttavia,

quando il maestro arrivava, faceva stendere i tatami e creava così, dentro quella casa, il suo dojo personale, creando uno spazio unico e carico di significato tanto per la pratica dell'Aikido, quanto per la funzione di cura. Ma come dialogavano queste due dimensioni? Quella "dentro il tatami" con quella "fuori dal tatami"?

Questo manuale cerca di esplorare questa riflessione. Non ha la pretesa di essere esaustivo, ma vuole essere piuttosto un punto di partenza: un tentativo di creare un dialogo di approfondimento per comprendere il legame tra l'Aikido e l'apprendimento delle Life Skills. Certamente questa relazione chiama in causa domande fondamentali:

- In che misura l'Aikido può essere considerato un'arte e in che misura uno sport?
- Quali sono le implicazioni pedagogiche di una visione dell'Aikido come esperienza estetica e di crescita personale?
- Come si può conciliare l'aspetto ludico e creativo dell'Aikido con la necessità di acquisire competenze tecniche?

Non daremo risposta a tutte queste domande. Lo spazio e gli obiettivi di questo scritto non permettono di approfondire ogni aspetto in modo esaustivo. Tuttavia, tenendo queste questioni come sfondo, ci concentreremo su un interrogativo centrale: è possibile integrare la formazione alle Life Skills nell'allenamento di Aikido, come accade in molti progetti sportivi? Implementare una formazione alle Life Skills significa affrontare una domanda fondamentale: questo ragazzo o questa ragazza sta vivendo bene la propria vita? Sta conducendo una

vita di qualità, in termini di benessere psicologico, sociale e collettivo?

Nell'elaborazione delle nostre riflessioni, abbiamo scelto di mantenere un tono divulgativo, piuttosto che strettamente scientifico o tecnico, proponendo alcune questioni in modo ampio e generale, per renderle accessibili a un pubblico più vasto. Per esempio, quando presentiamo teorie specialistiche, non approfondiamo la loro genesi o articolazione, ma rimandiamo alla letteratura specializzata per ulteriori dettagli. Questa scelta si basa essenzialmente su due motivi:

1. Una platea eterogenea: il libro si rivolge a un pubblico ampio e diversificato, che include praticanti e maestri di Aikido (che potrebbero utilizzarlo per riflettere sulle proprie esperienze di allenamento), istituzioni come scuole e centri sportivi, ed enti organizzativi come amministrazioni comunali ed enti sociali (che potrebbero trarne spunti per progettualità alternative da integrare nei propri percorsi e offerte formative). La scrittura, dunque, si sviluppa in una tensione costruttiva tra l'argomento educativo e l'arte dell'Aikido, senza necessariamente separare nettamente i due ambiti. Chiediamo quindi indulgenza al lettore specializzato di entrambi i campi.

2. La varietà nell'Aikido: pur essendo un'arte marziale unitaria, l'Aikido presenta diverse scuole, che talvolta utilizzano terminologie differenti o adottano approcci filosofici leggermente distinti. Ad esempio, alcune scuole pongono maggiore enfasi sull'aspetto spirituale, mentre altre si concentrano più sull'efficacia tecnica e sull'aspetto pratico del movimento. Tali differenze ci spingono a preferire un linguaggio e un approccio che possano essere inclusivi e flessibili rispetto alle diverse tradizioni e

sensibilità presenti all'interno del mondo dell'Aikido.

Implementare le Life Skills nell'allenamento dell'Aikido significa adottare uno sguardo educativo orientato a promuovere il benessere e la salute dei giovani, non solo all'interno del Dojo, ma anche nella loro vita quotidiana al di fuori di esso. Tuttavia, per raggiungere questo obiettivo, è fondamentale iniziare con una riflessione sul modo in cui si svolge l'allenamento nei nostri Dojo. Per questa ragione, è sembrato naturale avviare un confronto tra pratiche, esperienze e competenze maturate da diversi maestri e dai loro Dojo, al fine di giungere a una sintesi condivisa. Tale approccio tiene conto sia delle diversità nelle modalità di allenamento, sia della natura dinamica delle Life Skills, che possono variare a seconda del contesto socio-culturale in cui vengono considerate e applicate.

Quanto presentiamo in questo manuale nasce proprio da riflessioni, pratiche e confronti condotti alla luce di alcune delle più recenti ricerche scientifiche in ambito di psicologia dello sport, con particolare attenzione alla formazione delle Life Skills. Il risultato finale è stato tessuto quindi in una linea condivisa durante le tappe del progetto Erasmus ACRE (Applying Aikido as a Conflict Resolution Method in Youth Education) coordinato da AICS Vicenza (Italia), e promosso dalla volontà di alcuni maestri di Aikido: Antonio Albanese e Luisa Grace Zaffaina (Wago Dojo – Italia), Simone Chierchini (Aikido Mayo – Irlanda), Robert Gembal Sr e Robert Gembal Jr (Akademia Ruchu i Zdrowia Sakura – Polonia).

Gli anni di pratica nella disciplina avevano fatto maturare la consapevolezza e la convinzione condivisa che la disciplina dell'Aikido, praticata nel

quotidiano, organicamente alimenti il benessere dei giovani tramite l'esercizio e l'apprendimento di quelle che sono comunemente definite Life Skills. Uno degli obiettivi del progetto era appunto quello di sondare la relazione tra Aikido e Life Skills e provare a determinare le condizioni operative migliori che accompagnassero la maturazione e traduzione delle Life Skills con l'attività di allenamento nei dojo.

Il progetto ha richiesto un intenso lavoro di coordinamento e confronto a distanza, culminato in tre momenti fondamentali in cui le riflessioni teoriche sono state testate nella pratica:

- Westport, Irlanda (8-14 Aprile 2024): una settimana di incontro e formazione dedicata alle Life Skills, rivolta a 14 insegnanti provenienti da Irlanda, Italia e Polonia. Questo evento è stato cruciale per discutere e sviluppare pratiche relative alle Life Skills, poi sperimentate durante i campus estivi. Gran parte delle riflessioni tecniche e della parte storica contenute in questo testo nascono da questo intenso scambio tra dojo, durante il quale i maestri hanno integrato la pratica dell'Aikido con l'analisi delle teorie sulle Life Skills.
- Chmielno, Polonia (13-20 Luglio 2024): il primo campus estivo con la partecipazione dei giovani, in cui è stata avviata la sperimentazione sul campo per il rafforzamento delle Life Skills tramite l'Aikido. Durante questo incontro è stata anche abbozzata una prima attività di valutazione.
- Cereda di Cornedo Vicentino, Italia (24-31 Agosto): secondo campus estivo con la partecipazione dei giovani. Sulla base dei risultati ottenuti durante il campus in Polonia, sono state apportate le necessarie correzioni, proseguendo con la sperimentazione sia per il rinforzo delle

Life Skills sia per il miglioramento delle attività di valutazione.

La chiave di questo progetto crediamo sia stata il dialogo aperto pur nelle differenze tra i partner. In questo senso, è qui doveroso ricordare la figura del Maestro e Amico Robert Gembal Sr. (Akademia Ruchu i Zdrowia Sakura – Polonia), che fin dall’inizio ha sostenuto il progetto con entusiasmo. Purtroppo, la sua voce ci è venuta a mancare a Marzo 2024, lasciando un grande vuoto nelle nostre discussioni. Grazie alla sua lungimiranza, oggi possiamo condividere questo lavoro con suo figlio, Robert Iwo Gembal, e sua moglie, Agnieszka Szulecka, che hanno raccolto il suo testimone, contribuendo a portare avanti quest’opera.

Non abbiamo inteso scrivere un tipico manuale di Aikido, ma piuttosto proporre una serie di riflessioni e consigli per osservare l’Aikido con uno sguardo e una tensione educativi. Non si tratta quindi di un manuale di Aikido in senso stretto, per rispettare l’essenza dell’arte, che si trasmette attraverso il silenzio, la pratica corporea, l’imitazione e modalità formative proprie. Allo stesso tempo, abbiamo cercato di non tradire la natura della trasmissione delle Life Skills, che richiede momenti di condivisione, formazione specifica e tentativi di rafforzare autonomia e consapevolezza attraverso la pratica.

Nel primo capitolo presentiamo la disciplina dell’Aikido concentrandoci in particolare sulla storia della sua origine. Mettiamo in evidenza due incontri che hanno segnato profondamente la vita di Morihei Ueshiba e, di conseguenza, lo sviluppo della disciplina: il primo con Sokaku Takeda, maestro del Daito-Ryu Aikijujutsu, e il secondo con Onisaburo Deguchi, fondatore della religione neo-shintoista

Omoto-kyo. Il primo contribuirà a formare la base tecnica dell'Aikido, il secondo a formare la dimensione spirituale della disciplina e darà a Morihei Ueshiba la chiave per accedere a luoghi altrimenti a lui prima inaccessibili.

In questo senso la chiave di lettura che proviamo a dare recuperando alcune ricerche storiche è quella di vedere non già la leggenda o il mito in atto, piuttosto la dimensione storica che ha visto un giovane pieno di talenti e possibilità, lottare con le difficoltà, sfruttare le occasioni e continuare a mettersi alla prova cercando quella struttura esistenziale fatta di qualità e capacità (le vogliamo riconoscere come Life Skills) che gli hanno poi permesso di giungere al compimento della propria esistenza e alla formulazione della disciplina dell'Aikido tramandata fino ad oggi.

Le due radici principali, il Daito-Ryu Aikijujutsu e l'Omoto-kyo, costituiscono la base tecnica e filosofica dell'Aikido. Esse caratterizzano l'approccio privo di competizione dell'arte marziale, che pone l'accento sulla crescita personale e sul dominio di sé, piuttosto che sulla dominanza o sull'aggressività. In questo contesto, si coltiva la capacità di affrontare le sfide della vita senza ricorrere alla violenza, dimostrando forza quando necessario e compassione quando opportuno.

Il capitolo si concentra quindi sulla figura del maestro e sulla relazione con lui, considerandola una questione fondamentale per intraprendere il cammino dell'arte. Il maestro non è solo esperto delle tecniche marziali, ma aspira, attraverso l'esempio e la saggezza, a essere un mentore che guida i praticanti nel loro percorso personale e spirituale, insegnando i valori del rispetto, dell'umiltà e della ricerca dell'armonia. In questo cammino, la figura

del maestro e la relazione che si instaura con lui sono fondamentali.

Nel secondo capitolo ci addentriamo nella riflessione sulle Life Skills, analizzando le ricerche e gli studi che hanno cercato di individuare le condizioni necessarie affinché queste competenze, in particolare nei contesti sportivi, vengano non solo apprese ma anche applicate alla vita quotidiana.

A guidare la riflessione il tentativo, ispirato dal concetto di Tensione Polare di Romano Guardini, di evitare di ridurre la relazione tra Aikido e Teoria sulle Life Skills a una semplice “mescolanza dei significati, un compromesso o una sintesi superiore” (Guardini R., 1997). L’obiettivo è piuttosto quello di esplorare i modi in cui manifestare entrambi gli elementi della relazione in una coesistenza dinamica.

Come si può chiaramente intuire, le arti marziali (con la loro enfasi su etica, disciplina, e lavoro su di sé) sono certamente un luogo appropriato per l’apprendimento di abilità personali e sociali. Tuttavia l’obiettivo primario dell’Aikido (come delle arti marziali in genere) non è strettamente quello di promuovere Life Skills, ma di condurre alla perfezione della pratica e alla relativa maturazione nell’arte in sé. D’altra parte le ricerche dimostrano che l’acquisizione e la trasmissione delle Life Skills necessitano di una loro implementazione specifica all’interno dei momenti di allenamento e in questo processo, il ruolo dell’allenatore, così come la sua filosofia e metodologia di allenamento, risulta cruciale nel determinare il successo o il fallimento dei progetti legati alle Life Skills. Risultava pertanto necessario determinare le coordinate affinché la trasmissione delle Life Skills e la loro assimilazione potesse accordarsi con quanto necessita all’Aikido per continuare a svolgere il proprio lavoro, non

mettendo nessuno al servizio dell'altra e mantenendo una sorta di purezza dell'arte.

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità le Life Skills sono "un insieme di competenze psicosociali e abilità interpersonali che aiutano le persone a prendere decisioni informate, risolvere problemi, pensare in modo critico e creativo, comunicare efficacemente, costruire relazioni sane, provare empatia nei confronti degli altri e affrontare e gestire la propria vita in modo sano e produttivo. Le Life Skills possono essere indirizzate verso azioni personali o azioni verso gli altri, così come verso azioni per cambiare l'ambiente circostante per renderlo favorevole alla salute".

Le Life Skills sono numerose e la loro natura può certamente variare in base al contesto socio culturale in cui vengono considerate. Tuttavia, in questo testo, abbiamo adottato la classificazione fornita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che individua dieci competenze fondamentali considerate il nucleo centrale di ogni programma di prevenzione volto a promuovere il benessere di bambini e adolescenti, indipendentemente dal contesto. Esse sono:

- capacità di prendere decisioni
- capacità di risolvere i problemi
- pensiero creativo
- pensiero critico
- comunicazione efficace
- capacità relazionali interpersonali
- consapevolezza di sé
- empatia
- gestione delle emozioni
- gestione dello stress

Per sviluppare le Life Skills nei giovani, non è sufficiente fornire semplici informazioni: è essenziale puntare sull'esperienza personale e sui comportamenti concreti. L'apprendimento, infatti, va inteso come un processo attivo, che si realizza attraverso la trasformazione e la strutturazione dell'esperienza, come afferma Albert Bandura in *Social Learning Theory* (1977). Numerose ricerche concordano sul fatto che i giovani sviluppano le proprie Life Skills in modo privilegiato attraverso attività extracurricolari, come la musica, il teatro e lo sport: contesti esperienziali che offrono situazioni reali in cui vivere le emozioni, gestire lo stress, risolvere problemi e lavorare in squadra. In questa prospettiva, lo sviluppo delle Life Skills rappresenta un elemento chiave del grande quadro teorico adottato da questo libro, il Positive Youth Development (PYD), che promuove lo sviluppo positivo dei giovani. Valori come la salute, il benessere e il possesso di Life Skills vengono proposti come indicatori di crescita positiva.

Questo approccio non considera i giovani come "problemi da risolvere", ma si concentra sulle competenze che possono sviluppare, sulle qualità positive e sulle risorse interne ed esterne a loro disposizione per promuovere il benessere e prevenire comportamenti a rischio. In questo senso parliamo di "sguardo educativo". Si tratta di riflettere su come il nostro lavoro influenzi la vita quotidiana dei giovani e in particolare di riconoscere che possedere le Life Skills non si traduce automaticamente nella capacità di applicarle in diversi ambiti della vita. Questa transizione non è infatti un processo immediato, soprattutto quando l'individuo si trova in contesti problematici che limitano l'espressione delle proprie potenzialità. Si pensi, ad esempio, alle

difficoltà culturali legate al ruolo della donna, alle condizioni di svantaggio sociale, alle sfide connesse all'immigrazione e al razzismo, o agli ostacoli nell'affermazione dei diritti delle persone con disabilità. Ecco che diventa fondamentale saper organizzare il proprio dojo con questa "attenzione allargata" ai giovani che lo frequentano e alla rete relazionale che esso tesse nel territorio.

Per questo motivo, si è scelto di approfondire queste tematiche all'interno del quadro della Teoria dell'Autodeterminazione (Ryan & Deci ,2000), secondo cui il benessere di una persona dipende da tre elementi chiave: il supporto alla sua autonomia, la soddisfazione di tre bisogni psicologici fondamentali (autonomia, competenza e relazionalità) e la motivazione autodeterminata. In particolare, i tre bisogni individuati dalla Teoria dell'Autodeterminazione offrono spunti preziosi per strutturare ambienti in cui le persone possano svolgere attività che promuovano il loro benessere. Tali bisogni sono:

- Autonomia, ovvero sentirsi liberi di scegliere e di essere la fonte delle proprie azioni.
- Competenza, cioè il bisogno di sentirsi efficaci e capaci di affrontare e superare attività impegnative.

Relazionalità o appartenenza, ossia il bisogno di stabilire connessioni significative e sentirsi accettati e valorizzati nelle relazioni con gli altri.

Se intendiamo promuovere lo sviluppo delle Life Skills attraverso l'allenamento di Aikido, l'adozione di questi riferimenti teorici richiede, nella gestione delle palestre, la verifica continua di condizioni che:

- promuovano uno sguardo focalizzato non sui

problemi, ma sulle risorse dei ragazzi, con un atteggiamento in grado di valorizzare tali risorse;

- offrano un ambiente di allenamento che favorisca l'espressione e la valorizzazione di queste risorse;
- includano un lavoro intenzionale e consapevole per la promozione delle Life Skills;
- supportino la capacità di trasferire le Life Skills apprese nell'ambito sportivo anche in contesti esterni.

Due fattori chiave conferiscono valore e applicabilità a questa visione:

1. Concentrarsi sulle risorse permette agli insegnanti di evitare una dimensione terapeutica (*curing*) e di orientarsi verso la promozione delle potenzialità individuali (*caring*), un obiettivo pienamente realizzabile nei dojo.

2. Questo approccio favorisce lo sviluppo di un contesto relazionale positivo, che non solo è ben conosciuto dai maestri, ma porta beneficio anche al dojo stesso, rafforzandone la qualità educativa ed il legame con i praticanti.

Le Life Skills rappresentano un insieme dinamico di conoscenze, abilità e atteggiamenti che si sviluppano nel tempo, attraverso la pratica e la riflessione critica. Per tradurre queste competenze in azioni significative, è fondamentale che l'ambiente in cui vengono esercitate sia strutturato in modo da offrire opportunità di partecipazione attiva e protagonismo.

In questo contesto, diventa cruciale identificare metodologie organizzative efficaci e potenziare le competenze degli insegnanti, affinché gli allenamenti

e la partecipazione alla vita del dojo diventino luoghi in cui rispondere concretamente ai bisogni psicologici fondamentali dell'essere umano, come delineato da Ryan e Deci: autonomia, competenza e relazionalità. Si tratta, quindi, di pensare al lavoro degli insegnanti “dentro il tatami” e “fuori dal tatami”, distinguendo da un lato gli aspetti legati specificamente all'arte dell'Aikido, e dall'altro ciò che può essere implementato seguendo la teoria delle Life Skills.

Con queste espressioni, stiamo cercando di organizzare in modo pratico quella tensione di cui abbiamo parlato all'inizio della nostra riflessione: il desiderio di non mescolare le due dimensioni, ma di mantenerle in una relazione reciproca che permetta ad entrambe di esprimere al meglio le qualità che alimentano il benessere e la salute dei giovani. “Tensione” implica “relazione”: non significa né “mescolare” né “separare”. È fondamentale riconoscere che il nostro modo di insegnare “dentro il tatami” dovrà necessariamente tenere conto delle modalità richieste dalla trasmissione delle Life Skills. Viceversa, la strutturazione dei momenti dedicati alla formazione delle Life Skills non potrà ignorare le esigenze proprie dell'insegnamento dell'arte, come la relazione gerarchica maestro-allievo, l'accento sulla pratica fisica piuttosto che sull'insegnamento verbale, e la preferenza per l'apprendimento corporeo rispetto a quello cognitivo.

Per questo motivo nel capitolo vengono suggerite alcune attenzioni che in molti casi possono trasformarsi in consigli pratici o possibili suggestioni che aiutano ogni insegnante a strutturare la propria pratica in ordine alla trasmissione delle Life Skills. In particolare, seguendo le ricerche teoriche sulla trasmissione delle Life Skills, vengono suggerite: la

responsabilità dell'allenatore, la cura alla sua filosofia di allenamento, lo sviluppo di relazioni sociali significative con gli allievi, la pianificazione strategica dell'allenamento, l'abbinamento delle varie Life Skills a tecniche specifiche e a esercizi pratici, l'implementazione di momenti di discussione ma anche di pratica. Il Capitolo 2 si chiude fornendo un'ultima accortezza che si ritiene fondamentale proprio nell'ottica della tensione dinamica tra allenamento dell'Aikido e apprendimento delle Life Skills, ovvero si cerca di mettere in guardia circa un atteggiamento che abbiamo già visto essere sotteso ai progetti di formazione alle Life Skills.

In buona sostanza, nei discorsi sulle Life Skills potrebbe rimanere celato un interesse specifico all'apprendimento positivo, l'idea che sempre e comunque nello sport si possa trovare il modo per rendere l'esperienza positiva, utile e incrementare il capitale fisico, psicologico e sociale degli individui, in questo modo negando o bypassando, con intenzione o senza, un contributo dell'esperienza negativa alla costruzione di un apprendimento esistenziale. È in poche parole quel pensiero utilitaristico entro il quale siamo immersi. Non si tratta ovviamente di costruire appositamente esperienze negative, quanto piuttosto di non pensare di riuscire a creare un ambiente asettico che tuteli dalle esperienze negative, che nella vita sono tra le migliori maestre. E si tratta inoltre di lasciare adeguato spazio non all'utilità dell'arte dell'Aikido ma alla sua bellezza, come suggerivamo a inizio di queste pagine. Voler trovare nell'Aikido un utile ulteriore da spendere nel contesto sociale in cui viviamo, può avere un senso certamente, ma è un senso che, come abbiamo provato a vedere, deve essere accuratamente valutato, riflettuto, criticato e usato con cautela,

sempre con lo sguardo educativo vigile, perché sia utile a un apprendimento esistenziale, che non è fatto di semplici liste di abilità da ottenere, ma di momenti chiave che portano ad un'esistenza.

In coda al capitolo, infine, viene proposta una riflessione che riguarda la valutazione, che in merito alle Life Skills e al loro ottenimento, risulta ancora un tema piuttosto dibattuto. Nel nostro caso, non avendo questo scritto lo spazio adeguato e l'obiettivo di una partecipazione al dibattito teorico in corso, proviamo a suggerire alcuni modi di valutazione, in particolare quelli che abbiamo provato a mettere in atto durante i campi estivi in Italia e Polonia. Quanto riportiamo viene lasciato più a testimonianza che non a suggerimento, con l'intenzione di approfondire in seguito anche in maniera trasversale tra dojo.

I successivi tre capitoli costituiscono la parte maggiormente pratica del manuale e condividono la medesima struttura. Abbiamo suddiviso le dieci Life Skills elencate dall'OMS nei tre gruppi: area emotiva nel capitolo tre (consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress), area relazionale nel capitolo quattro (empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci), area cognitiva nel capitolo cinque (risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo). All'interno dei diversi capitoli, per ciascuna Life Skills vengono date: una descrizione ed una riflessione legata all'attualità storica; alcuni elementi di risonanza della capacità stessa con la pratica dell'Aikido nonché alcune tecniche che aiutano ad attivare la capacità specifica; la descrizione o l'ideazione di alcune buone pratiche che il gruppo di ricerca ha condiviso nel workshop in Irlanda e durante i Summer Camp estivi avvenuti in Polonia e Italia nell'estate 2024 e che servono per organizzare il dojo o per

caratterizzarne le relazioni con il contesto di riferimento; alcuni consigli specifici per chi si trova a gestire l'allenamento o l'organizzazione della palestra, che ci siamo sentiti di condividere.

Nel capitolo sei vengono tratte le fila del progetto evidenziandone alcuni punti chiave e ad alcuni esiti pratici messi in campo dai maestri durante i campus estivi. Questo conclude una parte del libro. Quella maggiormente tecnica. Tuttavia avevamo molto materiale da elaborare e sembrava interessante restituire la visuale sul progetto da un'altra angolatura. Il capitolo finale, intitolato *Foto Ricordo: Esperienze dai campi estivi* (impaginato con una grafica differente), raccoglie questa visuale presentando, attraverso una narrazione composta da racconti e brevi quadri, alcuni momenti significativi che meritavano di essere preservati, nonché alcune testimonianze raccolte a raccontare il progetto Acre in modo affatto diverso.

Siamo consapevoli che questo libro non sia esaustivo, anzi speriamo che non lo sia. Desideriamo invece che possa costituire la base per un dialogo futuro che faccia incontrare più persone e più dojo. Crediamo che il dialogo, quello ben fatto e curato, sia stata forse l'esperienza più bella che abbiamo sperimentato tra noi. Un dialogo fatto non solo di parole, ma anche di corpi in azione sul tatami e di corpi al lavoro assieme durante i diversi impegni della giornata – un dialogo tra scuole, pensieri, persone, idee, bias e idiosincrasie. La capacità di restare in dialogo tra noi, anche nelle diversità, è ciò che ha permesso a questo testo di prendere forma, nonostante le distanze e le difficoltà. E nonostante il fatto che molte volte il dialogo è stato difficile, o impossibile, o doloroso.

Rimane il fatto che questo libro vorrebbe

testimoniare, in spirito europeo, che stare insieme è possibile se si crede nelle cose che si fanno, per il piacere che procurano e non solo per l'utilità che recano con sé. Non crediamo significhi idealizzare le relazioni. Ma crediamo che viverle con lo spirito (armonico) dell'Aikido, significhi molte volte cercare l'incontro quando gli altri ti propongono lo scontro.

Morihei Ueshiba diceva: "L'Aikido è l'arte di armonizzare con l'universo e di entrare in relazione con gli altri in modo pacifico e cooperativo". Ueshiba considerava l'arte marziale non solo come una forma di difesa fisica, ma come una pratica per sviluppare comprensione reciproca e pace interiore, stabilendo relazioni basate sull'armonia e il rispetto. Soprattutto, questo testo vuole lasciare questa testimonianza e rilanciare affinché altri si uniscano a questo dialogo, per vivere insieme quest'arte e crescere insieme, perché sappiamo che ha un valore, ma soprattutto perché è bello praticarla. Per questo stesso motivo lascio infine i miei ringraziamenti a tutti i partecipanti al progetto, in primis i maestri Antonio Albanese e Luisa Grace Zaffaina per averlo ideato: senza la loro idea stabilire una relazione tra noi non sarebbe stato possibile.

WA GO DOJO



# Capitolo 1

## Cosa È l'Aikido

L'Aikido è un'arte marziale proveniente dal Giappone sintetizzata nella prima parte del XX secolo da Morihei Ueshiba,<sup>3</sup> a partire da tecniche di combattimento più antiche che trovano possibile origine nel *koryu*<sup>4</sup> ovvero il complesso delle antiche scuole tradizionali delle arti marziali giapponesi sviluppate per il combattimento sul campo di battaglia. L'aikido viene praticato sia a mani nude sia con le armi bianche tradizionali del Budo giapponese principalmente *ken* (spada), *jo* (bastone) e *tanto* (pugnale).

Tuttavia, a distinguere l'Aikido da altre arti marziali puramente fisiche è la promozione dei principi di 'pace' e 'accettazione' che si traducono, tramite le tecniche, eseguite secondo forme prestabilite *kata* (型), nel tentativo di dissuadere l'avversario dal combattimento e neutralizzare la sua intenzione aggressiva piuttosto che abbatterlo.<sup>5</sup> La risoluzione dell'Aikido è quella di non promuovere il conflitto, ma di mirare invece a risolvere le differenze senza l'uso della violenza. Con questo obiettivo le tecniche non sono progettate per ferire l'attaccante, ma piuttosto per indirizzarlo - esplicitamente e implicitamente - alla non violenza, senza causargli danno. In questa prospettiva l'attaccante non viene considerato come un nemico e il conflitto è risolto non come 'scontro' ma come 'incontro'.

Il metodo di allenamento proposto dall'Aikido per raggiungere questo controllo sulle azioni

<sup>3</sup> Morihei Ueshiba (1883-1969) è considerato uno dei più grandi maestri di arti marziali dei tempi moderni e viene definito *O-sensei* (Grande maestro) dagli *aikidoka*.

<sup>4</sup> Cfr. Ellis Amdur, [trad.it S. Chierchini], *Koryû. Vecchia Scuola. Saggi sulle Tradizioni Marziali Giapponesi*, 2023, The Ran Network, Foxford

<sup>5</sup> Cfr. Nobuyoshi Tamura, *Aikido. Méthode nationale*, 1977, Univerpress, Paris

dell'avversario e sulle proprie reazioni in risposta, consiste in un intenso lavoro su se stessi. Come nelle antiche discipline marziali, infatti, l'Aikido include non solo il perfezionamento delle abilità fisiche, ma anche l'allenamento spirituale e mentale, enfatizzando il rispetto per la tradizione e l'autorità rappresentati dal maestro. A guidare questo lavoro di interiorità, la consapevolezza che la prima cosa che il praticante deve cambiare, nella sua relazione con il mondo, è il proprio sguardo: "Il più grande nemico si nasconde dentro ognuno di noi".

La forma attuale cui è giunto l'Aikido si è sviluppata a partire dal modo in cui il maestro Morihei Ueshiba ha provato a dare significato ai principi che si trovano nei *kanji* che ne costituiscono il nome. Il significato della parola Aikido si può comprendere nei suoi diversi componenti: 合 (*ai*), 氣 (*ki*), 道 (*do*):

- 合 (*ai*) significa "armonia";
- 氣 (*ki*) significa "spirito" ed è inteso come "energia", "energia vitale", l'energia che sostiene ogni cosa.
- 道 (*do*) significa "ciò che conduce" ed è inteso come "percorso" o meglio "via".

Quindi il percorso che l'Aikido propone all'individuo porta ad armonizzare le sue energie con l'energia vitale e lo spirito dell'Universo. È determinante rilevare che per ottenere questo risultato esiste un solo modo: "L'Aikido non si apprende: si pratica".<sup>6</sup> Ecco che la via per armonizzare il praticante (*aikidoka*) con il mondo è allora quella di allenarsi con ogni altro aikidoka si

<sup>6</sup> Nobuyoshi Tamura, *Aikido. Méthode nationale*, 1977, Univerpress, Paris

possa incontrare all'interno del proprio *dojo* o nelle proprie esperienze di pratica, indipendentemente dal suo livello, dal suo genere, dalla sua scuola di appartenenza.

## **Breve Storia dell'Aikido**

Stabilire una storia autentica dell'Aikido, dalle sue origini fino alla sua forma attuale, non è un compito semplice, anzi, è a tratti controverso. Bisogna confrontarsi con racconti che spesso, allontanandosi dalla realtà, si sono trasformati in miti, alimentati dalla difficoltà nel reperire fonti storiche accurate, che, soprattutto per quanto riguarda i primi anni della disciplina, sono state spesso frammentarie e di parte.

L'Aikido infatti, come molte altre discipline, è intriso di una storia complessa e sfaccettata, che va oltre la semplice narrazione di grandi maestri e atti eroici. Ed è forse questo, come vedremo nelle pagine che seguono, che ne esalta la luce in relazione al secondo termine della relazione che interroghiamo tramite questo scritto, ovvero le Life Skills.

Nella ricerca di una verità storica, è forse necessario riconoscere che l'origine del sistema dell'Aikido, a lungo immaginato come distillato per ispirazione direttamente dalla figura carismatica di O-sensei, è in realtà più complessa.

Fonti e ricerche storiche indicano che l'evoluzione dell'Aikido si è generata tramite alcuni incontri che ne hanno determinato lo sviluppo. In primo luogo l'incontro con Sokaku Takeda e il Daito-Ryu Aikijujutsu, che fornì la base tecnica alla successiva

pratica dell'Aikido. In secondo luogo l'incontro con Onisaburo Deguchi fondatore della religione neo-shintoista dell'Omoto-kyo che fu importante in almeno due modi: da un lato le sue dimensioni spirituali (le visioni, l'esoterismo, l'idea di "formare la famiglia umana") si sarebbero fuse nella pratica spirituale dell'Aikido; dall'altro la sua diffusione e il suo potere contribuirono a fornire a Morihei Ueshiba la chiave per accedere a luoghi altrimenti a lui prima inaccessibili (la corte imperiale; l'addestramento dei soldati dell'esercito giapponese).

Fu, in qualche modo, l'esito della Seconda Guerra Mondiale a definire il resto della storia dell'Aikido. La sconfitta fece crollare un intero mondo. Già nel 1942, Morihei Ueshiba, che nel decennio precedente era riuscito a diventare un uomo di società, di successo, di fama, con numerosi allievi e scuole, entrò in una fase di crisi personale e spirituale, ritirandosi a Iwama, nella prefettura di Ibaraki insieme alla moglie. Durante questo ritiro, emerse una figura fondamentale nella storia della pratica: il figlio Kisshomaru Ueshiba, al quale il padre affidò la guida del dojo di Tokyo e la leadership della Fondazione Aikikai.

Kisshomaru Ueshiba fu uno dei principali fattori che contribuirono alla diffusione globale dell'Aikido e la sua importanza non dovrebbe essere omessa, nonostante il ruolo centrale del padre. Egli era uomo estremamente intelligente e di cultura e quel che più conta aveva la visione che serviva per la diffusione della disciplina tramandata dal padre. Dopo la Seconda Guerra Mondiale, la sua visione ha plasmato l'Aikido contemporaneo attraverso la formazione di maestri e l'apertura di dojo in tutto il

mondo. In questo senso forse, l'illuminazione di Morihei Ueshiba non fu quella della sfida con l'ufficiale di marina, dove secondo la narrazione comprese che lo scopo del Budo non era quello della morte. Piuttosto l'illuminazione fu quella di accettare la visione del figlio, visione che recuperava lo spirito dell'Omoto-kyo - ovvero quello che in termini moderni chiameremmo una fratellanza universale - e che facilitò la risonanza con il movimento della controcultura allora in pieno sviluppo.

Questo fu infatti il secondo principale fattore per il successo della disciplina. Le ideologie pacifiche dell'Aikido, in un mondo che si stava appena rimettendo dai disastri della guerra e che vedeva nuove istanze belliche all'orizzonte, si allinearono in modo molto naturale con le ideologie del nascente movimento pacifista in Europa e Nord America durante gli anni '60.

Con Kisshomaru Ueshiba alla guida della scuola principale, l'Aikido entrò in una nuova fase di evoluzione. Mentre il padre continuava a praticare e insegnare a Iwama, Kisshomaru si dedicò alla diffusione della disciplina a livello globale. Il suo impegno portò alla formazione di una nuova generazione di maestri, che a loro volta diffusero l'Aikido in tutto il mondo.

Negli anni immediatamente successivi alla Seconda Guerra Mondiale, un fervore straordinario iniziò a diffondersi tra gli allievi diretti di Morihei Ueshiba. In quel periodo, le aule di addestramento si trasformarono in laboratori di idee, dove i suoi allievi più esperti cominciarono a plasmare il proprio stile personale, riflettendo le esperienze uniche vissute al cospetto del maestro.

Alcuni di loro si dedicarono con passione allo sviluppo delle tecniche marziali, affinando le loro abilità fisiche e perfezionando le manovre che O-sensei aveva insegnato. Altri, invece, furono attratti dalla dimensione spirituale dell'arte, cercando di coglierne i significati più profondi e le connessioni con la filosofia orientale. Così, da questo crogiolo di talenti e visioni, nacquero vere e proprie scuole, che si differenziarono dal ceppo familiare dell'Aikikai, l'organizzazione centrale con sede nell'Hombu Dojo di Tokyo.

Ogni scuola portava con sé l'impronta del periodo storico in cui il suo maestro aveva appreso da O-sensei, così come i luoghi in cui il fondatore praticava. I maestri, ciascuno con la propria storia e il proprio bagaglio di esperienze, trasmettevano un Aikido che variava non solo nel tempo, ma anche nella filosofia e nella pratica. Alcuni di questi stili si affermarono a livello globale, creando una rete di dojo indipendenti che seguivano percorsi distinti rispetto alla visione singolare proposta dall'Aikikai.

Con il passare degli anni, però, molte di queste scuole si trovarono di fronte a una sfida ineluttabile: con la morte dei loro fondatori, il riassorbimento nell'Aikikai divenne una realtà. L'organizzazione, sempre più strutturata, iniziò a uniformare le interpretazioni delle tecniche attraverso un rigoroso sistema di esami e seminari.

Come si può ben comprendere la storia dell'Aikido è un viaggio attraverso la cultura, la spiritualità e la filosofia giapponese. Attraverso incontri cruciali, influenze diverse e una dedizione instancabile, l'Aikido è diventato molto più di una semplice arte marziale; è diventato un mezzo per la

crescita personale e la pace globale. E mentre le narrazioni mitologiche possono persistere, è importante riconoscerne la complessità e la ricchezza della storia reale.

## **La Tecnica e l'Approccio Filosofico**

L'Aikido possiede un approccio unico alle tecniche marziali influenzato, come abbiamo visto, da due radici. Per quanto riguarda la tecnica, la radice va identificata nel contributo del Daito-Ryu Aikijjutsu. Tuttavia, sebbene l'essenza meccanica dei *kihon* (forme base) derivi dal Daito-Ryu, l'intenzione dietro la pratica dell'Aikido diverge significativamente dalle arti marziali convenzionali. A differenza di molti sport da combattimento moderni focalizzati esclusivamente sull'efficacia, l'Aikido enfatizza un paradigma diverso: utilizzare le proprie tecniche per deviare la forza di un aggressore, il tutto senza causare danno. In questo senso possiamo riconoscere l'influenza della radice che concerne la riflessione spirituale ovvero l'Omoto-kyo.

Questo insieme costituisce la filosofia distintiva e la pietra angolare dell'Aikido, sottolineando una pratica che pur rimanendo profondamente fisica nella sua essenza, non prevede nei suoi principi alcun tipo di competizione.

Questo approccio pone quindi l'accento sulla crescita personale e sul dominio di sé, piuttosto che sulla dominanza o sull'aggressività. Attraverso una pratica dedicata, gli individui coltivano la capacità di affrontare le molteplici sfide della vita senza ricorrere alla violenza, dimostrando forza quando necessario ed estendendo compassione quando opportuno.

Questa è la ragione per cui la pratica dell'Aikido non contempla forme di combattimento competitivo, mentre i praticanti sono incoraggiati a migliorarsi e a integrare completamente la propria personalità, abbracciando sia gli aspetti luminosi che quelli più oscuri. Comprendendo e accettando queste sfaccettature del sé, i praticanti sviluppano una profonda comprensione della natura umana e coltivano empatia e comprensione.

### **La Figura del Maestro**

La complessità dell'Aikido richiede una guida esperta per comprendere a fondo le sue filosofie e tecniche, che vanno oltre il semplice combattimento. In questo senso, attraverso l'esempio personale, il maestro diviene figura essenziale per il corretto apprendimento e la crescita degli studenti. Il maestro di Aikido non è infatti solo un esperto delle tecniche marziali, ma aspira a essere un mentore che guida i praticanti nel loro percorso personale e spirituale insegnando loro i valori fondamentali dell'Aikido (rispetto, umiltà e ricerca dell'armonia) ma anche ispirandoli a impegnarsi nella pratica e sviluppare la disciplina necessaria per progredire.

Diventare un maestro di Aikido è un percorso che richiede dedizione, passione e una profonda comprensione della filosofia che guida questa arte marziale. Non esiste un unico profilo per chi aspira a diventare un maestro; persone di tutte le età e background possono intraprendere questo viaggio. Tuttavia, ci sono alcune qualità fondamentali che possono facilitare il cammino verso la maestria.

In primo luogo, è necessaria una forte motivazione personale. Gli aspiranti maestri devono essere pronti a investire tempo e sforzo nella pratica regolare, approfondendo le tecniche e la teoria dell'Aikido. La disciplina è essenziale, poiché la crescita in questa arte marziale avviene gradualmente attraverso anni di allenamento.

Un'altra caratteristica importante è la capacità di apprendere dagli altri e di insegnare con pazienza. I maestri di Aikido non solo padroneggiano le tecniche, ma sanno anche comunicare i concetti in modo chiaro e accessibile. Lo ricordiamo: la figura del maestro è centrale nell'Aikido, poiché funge da guida e modello per gli studenti.

La qualità dell'empatia è fondamentale: un maestro deve comprendere e rispettare i limiti e le esigenze degli studenti, adattando il suo insegnamento alle diverse personalità e abilità. Inoltre, il maestro svolge un ruolo cruciale nel creare un ambiente di rispetto e collaborazione, essenziale per il progresso degli allievi.

La continua ricerca di crescita personale e spirituale è essenziale per un maestro. I veri maestri di Aikido sono impegnati a sviluppare non solo le proprie abilità tecniche, ma anche il proprio carattere. Questa crescita interiore promuove una visione più ampia dell'Aikido, che è quella di un cammino verso la pace e l'armonia.

Come si può intuire da quanto detto fino a qui, la pratica dell'Aikido è intessuta proprio da quell'insieme di Life Skills che andremo a vedere in modo più approfondito nel capitolo successivo. Ci preme solo in questa sede fare tesoro di una riflessione compiuta durante l'incontro dei partner in Irlanda.

## **Ueshiba e le Life Skills**

Poco sopra rilevavamo come, in effetti, la storia di Morihei Ueshiba, al di là di miti e racconti, sia interessante di per sé proprio perché rappresentativa di un individuo che, con qualità e difetti particolari, è riuscito a navigare nella propria esistenza e a portare a compimento la sua storia.

Per quanto riguarda questo testo e la particolare relazione che intende studiare tra le Life Skills e l'Aikido, è questo un modo interessante per rileggere la storia dell'Aikido. Questa osservazione, messa in rilievo in modo particolare da Simone Chierchini, maestro e storico dell'Aikido, è stata al centro delle prime riflessioni compiute durante il nostro lavoro di ricerca in Irlanda.

Forse allora un modo diverso di guardare alla storia dell'Aikido è guardare a questo giovane, ancora un 'signor nessuno', però ricco di potenzialità, di energia, di forza, di visione anche se a tratti tormentato. Oggi diremmo forse una persona introversa, con qualcosa che gli rodeva dentro, che non aveva ancora trovato la strada.

Benestante, ma non Samurai, Morihei Ueshiba cercava in gioventù quel sistema di qualità - che oggi noi in questo libro riconosciamo come Life Skills - praticando le arti marziali. Il suo desiderio di fare qualcosa di sé stesso ma anche per gli altri si manifestò diverse volte nella vita, anche e proprio attraverso la creazione di qualcosa di nuovo (come nell'occasione della tentata costituzione di una colonia in Hokkaido<sup>7</sup> o come nel caso della

<sup>7</sup> Nel 1912, Morihei Ueshiba, fondatore dell'Aikido, si unì a una spedizione in Hokkaido, l'isola più a nord del Giappone, come parte di un programma governativo

spedizione in Mongolia con Onisaburo Deguchi<sup>8</sup>).

Forse possiamo guardare a Sokaku Takeda e a Onisaburo Deguchi come i due maestri che seppero dare struttura alla ricerca di Morihei Ueshiba promuovendo le qualità che già possedeva e promuovendo pertanto quella che sarebbe poi giunto a compimento con la storia dell'Aikido.

per incoraggiare la colonizzazione e lo sviluppo agricolo di terre allora poco abitate. In Hokkaido, Ueshiba si stabilì a Shirataki, dove divenne un pioniere e leader locale, contribuendo a costruire strade e infrastrutture per la nuova comunità.

<sup>8</sup>Nel 1924, Morihei Ueshiba si unì alla spedizione di Onisaburo Deguchi in Mongolia, guidata dall'obiettivo spirituale di creare un regno utopico di pace. Deguchi, leader della setta religiosa Omoto, e Ueshiba, che lo seguiva come protettore e praticante di arti marziali, speravano di stabilire una nuova comunità basata su ideali pacifici. Tuttavia, la spedizione finì rapidamente quando furono arrestati dalle autorità cinesi e rischiarono la vita.



## Capitolo 2 Aikido e Life Skills

All'inizio di questo capitolo, è essenziale chiarire il ragionamento di fondo che ha guidato la promozione e realizzazione del progetto Erasmus ACRE (Applying Aikido as a Conflict Resolution Method in Youth Education). Sin dalle prime fasi, è emersa l'importanza di esplorare e problematizzare adeguatamente la relazione da intessere tra la disciplina dell'Aikido e la trasmissione delle Life Skills, riconoscendone la complessità e particolarità.

Come interfacciare i due ambiti? Considerare implicita la loro coincidenza naturale, sotto il comune principio che le arti marziali - con la loro etica e disciplina - o, più in generale, lo sport, promuovano e trasmettano le Life Skills e migliorino il benessere dei praticanti, sarebbe stato riduttivo. Non tutti i percorsi sportivi, infatti, si concludono positivamente, e nemmeno quelli legati all'Aikido. Allo stesso modo, pensare che l'allenamento di Aikido dovesse essere modificato forzatamente per promuovere le Life Skills per molti insegnanti appariva un tradimento della sua essenza.

Aikido e Life Skills rappresentano ambiti teorici e pratici distinti che, pur condividendo tensioni valoriali comuni e riflessioni affini, rimangono separati nei loro obiettivi, nelle loro pratiche e nei loro intenti. Trattare la loro reciproca inclusione come ovvia o naturale rischia di portare a semplificazioni eccessive, che non farebbero bene né all'Aikido né alla trasmissione delle Life Skills. L'Aikido conserva la sua efficacia quando il suo fine primario è la crescita nell'arte marziale stessa. Ma cosa accade se l'obiettivo diventa quello di "promuovere le Life Skills per il benessere"? Il percorso tradizionale, la Via, rimane comunque valido? Oppure questo cambiamento di obiettivo

richiede inevitabilmente un nuovo approccio? E, in tal caso, in che misura questo nuovo approccio sposta il ruolo tradizionale per il quale si sono formati gli insegnanti di Aikido?

Per sviluppare adeguatamente il progetto Erasmus ACRE era dunque importante trovare un modo per connettere il sistema dell'Aikido con l'approccio capacitante delle Life Skills senza snaturare e compromettere l'integrità di entrambi.

Un concetto particolarmente utile che ha ispirato la nostra riflessione e il lavoro che ne è scaturito è stato quello della 'Tensione Polare', così come elaborata da Romano Guardini.<sup>9</sup> Per il filosofo italo-tedesco, l'essere vivente è caratterizzato dalla coesistenza dinamica di forze opposte che invece di annullarsi reciprocamente, si bilanciano. Ciò che distingue questo bilanciamento è che la tensione non si risolve in una mescolanza dei significati, un compromesso o una sintesi superiore, ma manifesta entrambi gli elementi della relazione. Guardini descrive questa particolarità come un'unità unica nel suo genere: "Questo rapporto peculiare in cui due momenti si escludono l'un l'altro e tuttavia si collegano l'un l'altro, questo rapporto che compare in ogni determinazione quantitativa, qualitativa e di forma, lo chiamo "opposizione".<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Romano Guardini (1885-1968) è stato un teologo e filosofo italo-tedesco noto per il concetto di "opposizione polare", centrale nel suo pensiero. Questa idea esprime la coesistenza dinamica di forze opposte, come libertà e ordine, individuo e comunità, che si bilanciano senza annullarsi a vicenda. Nella sua riflessione, Guardini riteneva che tale tensione polare fosse alla base della condizione umana e di conseguenza della comprensione del mondo. Lo sviluppo di questa teoria si trova nelle opere *L'Opposizione Polare* e *La Fine dell'Epoca Moderna*, nelle quali Guardini arriva a identificare – in ogni ambito relativo al vivente – otto categorie di polarità: atto/struttura; pienezza/forma; singolarità/totalità; produzione/disposizione; originalità/regola; immanenza/trascendenza; affinità/particolarizzazione; unità/pluralità.

<sup>10</sup> Guardini R., *L'Opposizione Polare. Saggio per una Filosofia del Concreto Vivente*, Brescia, Morcelliana, 1997, p.29.

Alla luce della necessità di bilanciare la relazione tra ‘trasferimento delle Life Skills’ e ‘disciplina dell’Aikido’, abbiamo trovato proficuo provare a seguire l’intuizione di Guardini, e guardare a questa relazione come ad un’opposizione polare leggendola “non dunque ‘sintesi’ di due momenti in un terzo. E neppure un intero di cui i due rappresentino le ‘parti’. Meno ancora mescolanza in vista di qualche compromesso”.<sup>11</sup>

Questo approccio ci ha permesso di provare a delineare una possibile struttura organizzativa per l’allenamento di Aikido<sup>12</sup> che potesse integrare entrambi, mantenendo però la loro distinzione. Un tale approccio offre diversi vantaggi: l’Aikido non verrebbe subordinato alle Life Skills, preservando così la sua essenza di arte marziale. Allo stesso tempo, la promozione delle Life Skills, in linea con le attuali teorie di psicologia dello sport, potrebbe trovare modi e spazi propri per essere applicata e potenziata nella vita quotidiana delle persone.

In questo senso si tratta allora di trovare le coordinate affinché ciò che necessita alle Life Skills per la loro trasmissione e assimilazione sia in linea con quanto necessita all’Aikido per continuare a svolgere il proprio lavoro non mettendo nessuno al servizio dell’altra e mantenendo una sorta di purezza dell’arte.

Per tanto, dopo aver trattato della storia dell’Aikido nel primo capitolo, ci apprestiamo ora a guardare più da vicino la teoria delle Life Skills per provare a trarne elementi di riflessione.

<sup>11</sup> Ivi, p.41.

<sup>12</sup> Nei capitoli successivi di questo testo proveremo a delineare questa struttura suggerendo attività o riflessioni che aiutino altri dojo a pensare alla propria pratica di allenamento connessa alla Trasmissione delle Life Skills.

## **Life Skills - Origini del Concetto**

Quando parliamo di Life Skills, o “Competenze per la Vita”, facciamo riferimento a quell’insieme di abilità psicosociali che permettono agli individui di affrontare in modo efficace le sfide che l’esistenza mette loro davanti. Le Life Skills comprendono abilità come la gestione delle emozioni, la comunicazione efficace, la capacità di risolvere problemi, il pensiero critico, l’empatia e la resilienza. Queste competenze non solo aiutano gli individui a navigare nel complesso panorama sociale e professionale, ma sono anche fondamentali per il loro benessere mentale e fisico.

Nonostante, fin dagli albori della sua esistenza in società, l’uomo abbia sempre avuto necessità di possedere qualità e abilità particolari che gli garantissero di vivere migliorando il proprio benessere, il concetto di Life Skills ha guadagnato rilevanza teorica a cavallo tra gli anni ’80 e ’90 dello scorso secolo, quando l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riconobbe l’importanza di insegnare queste competenze ai giovani per prevenire comportamenti che mettevano a rischio il loro benessere come l’abuso di droghe e alcol, la violenza, l’abbandono scolastico, le malattie sessualmente trasmissibili, le gravidanze premature.

Programmi con questi intenti, fortemente legati alla prevenzione dei problemi di salute, erano principalmente basati sul controllo e sulla dissuasione ed erano puramente centrati su aspetti informativi. Ma questa strutturazione risultava inefficace poiché le ‘semplici informazioni’ sulle dipendenze, sulle malattie o su altri tipi di

comportamento a rischio non erano sufficienti a cambiare la condotta relativa al benessere degli individui. Oltre alle informazioni andava costruito un sistema di sviluppo di qualità che afferisse il comportamento e l'esperienza: "Il presupposto teorico alla base dell'insegnamento delle Life Skills è la Teoria dell'Apprendimento Sociale sviluppata da Bandura (1977), secondo la quale l'apprendimento è un'acquisizione attiva, che avviene attraverso la trasformazione e la strutturazione dell'esperienza".<sup>13</sup> Questo permette di rendere l'apprendimento immediatamente utilizzabile e applicabile alla situazione esistenziale.

Un esempio potrebbe aiutarci nella comprensione. Sono numerosi i giovani che iniziano a fumare sigarette o a consumare alcol in modo eccessivo. È evidente che i rischi sanitari associati (malattie cardiovascolari, patologie respiratorie, tumori, ecc.), a partire dal potenziale sviluppo di dipendenza, sono ampiamente conosciuti a livello informativo. Tuttavia, nonostante le numerose campagne di prevenzione nelle scuole, l'inserimento dei rischi per la salute nel *packaging* dei prodotti, lo sviluppo delle normative volte a limitarne l'uso e la distribuzione, osserviamo un uso persistente di sigarette o un consumo eccessivo di alcol, spesso influenzato dalla pressione dei pari, da norme sociali o da fattori culturali.<sup>14</sup> Il nodo della questione risiede

<sup>13</sup> Marmocchi P., Dall'Aglio C., Zannini M., *Educare le life skills. Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità*, Trento, Ediz. Centro Studi Erikson, 2004, p.19.

<sup>14</sup> Cfr. WHO, *Alcohol, e-cigarettes, cannabis: concerning trends in adolescent substance use, shows new WHO/Europe report*, media release, 25/04/2024, reperibile all'indirizzo <https://www.who.int/europe/news/item/25-04-2024-alcohol--e-cigarettes--cannabis--concerning-trends-in-adolescent-substance-use--shows-new-who-europe-report> [visitato in data 17/10/2024]

nel fatto che il semplice possesso di informazioni non è sufficiente per acquisire le conoscenze necessarie per prendersi cura di sé. Avere informazioni sui problemi di salute è fondamentalmente diverso dall'essere consapevoli degli stessi problemi. Sviluppare la consapevolezza richiede competenze diverse.

Per questo motivo molte organizzazioni internazionali, tra cui l'UNICEF e l'UNESCO, hanno promosso programmi di educazione alle Life Skills in contesti educativi, sottolineando la loro importanza nella formazione integrale degli individui, finalmente espressa nell'art. 1 della dichiarazione finale della Conferenza Mondiale sull'Educazione per Tutti (Jomtien, 1990):

“Every person - child, youth and adult - shall be able to benefit from educational opportunities designed to meet their basic learning needs. These needs comprise both essential learning tools (such as literacy, oral expression, numeracy, and problem solving) and the basic learning content (such as knowledge, skills, values, and attitudes) required by human beings to be able to survive, to develop their full capacities, to live and work in dignity, to participate fully in development, to improve the quality of their lives, to make informed decisions, and to continue learning. The scope of basic learning needs and how they should be met varies with individual countries and cultures, and inevitably, changes with the passage of time”.<sup>15</sup>

<sup>15</sup> “Ogni persona – bambino, giovane e adulto – deve poter beneficiare di opportunità educative progettate per soddisfare i propri bisogni di apprendimento di base. Questi

L'educazione alle Life Skills è oggi vista come un complemento fondamentale all'istruzione tradizionale. Se il sistema educativo tradizionale si concentra principalmente sulle competenze intellettuali e tecniche, l'insegnamento delle Life Skills si rivolge alla sfera emotiva, sociale e relazionale. L'introduzione di programmi strutturati nelle scuole e nei contesti educativi è particolarmente cruciale durante l'infanzia e l'adolescenza, momenti in cui i giovani formano il loro carattere, identità e abilità sociali.

Insegnare ai ragazzi come gestire lo stress, prendere decisioni responsabili, essere consapevoli, costruire relazioni positive e gestire conflitti in modo costruttivo e pacifico è un passo importante verso la costruzione di una società più coesa e resiliente il cui obiettivo – come insistono UNESCO e OMS – deve essere quello di preparare i giovani non solo ad avere successo accademico o professionale, ma anche a sviluppare una vita equilibrata e soddisfacente dal punto di vista personale e sociale.

L'importanza delle Life Skills, inoltre, è anche riconosciuta per il loro impatto sulla salute mentale, laddove – come diversi studi hanno dimostrato - i giovani che sviluppano abilità come la resilienza e l'autoregolazione emotiva sono meno suscettibili a disturbi come ansia e depressione,

bisogni comprendono sia strumenti di apprendimento essenziali (come la lettura e scrittura, l'espressione orale, il calcolo e la risoluzione dei problemi), sia i contenuti di apprendimento fondamentali (come conoscenze, competenze, valori e atteggiamenti) necessari agli esseri umani per sopravvivere, sviluppare appieno le proprie capacità, vivere e lavorare con dignità, partecipare pienamente allo sviluppo e migliorare la qualità della loro vita". [traduzione P. Bordignon]; UNESCO, *World Declaration on Education for All: Meeting Basic Learning Needs*, 1990, reperibile all'indirizzo <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000127583> [visitato in data 17/10/2024].

fenomeni questi la cui dimensione comincia a diventare rilevante in Europa.<sup>16</sup>

La centratura sulla sfera giovanile non deve tuttavia far pensare che la formazione alle Life Skills si limiti a una specifica età o contesto. Queste sono competenze che possono essere apprese e sviluppate lungo tutto l'arco della vita e in differenti situazioni. Uno degli aspetti centrali della diffusione delle Life Skills è infatti la loro adattabilità a diversi contesti culturali. Le competenze sociali e relazionali possono essere insegnate in qualsiasi ambiente, dalle scuole urbane ai contesti rurali, e possono essere personalizzate per rispondere alle esigenze specifiche di ciascuna comunità.

Questa versatilità ha reso i programmi di Life Skills estremamente efficaci e largamente adottati in tutto il mondo, trovando applicazione in numerosi altri contesti, come i programmi di sviluppo comunitario, l'educazione non formale e le iniziative rivolte ai giovani disoccupati o in difficoltà. Questi programmi mirano a dare agli individui gli strumenti necessari per navigare nel mondo del lavoro, affrontare i cambiamenti sociali e personali, e costruire una vita stabile e gratificante.

Chiaramente, su questa scia, un altro ambito dove la promozione delle Life Skills ha trovato un grosso sviluppo soprattutto negli ultimi decenni è la pratica sportiva. Lo sport, infatti, rappresenta uno strumento potente per l'apprendimento di competenze fondamentali per la vita quotidiana, grazie alla sua capacità di coinvolgere i giovani in attività che

<sup>16</sup> Cfr. United Nations Children's Fund, *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*, UNICEF, New York, October 2021.

promuovono la collaborazione, la leadership, la resilienza e il rispetto delle regole.<sup>17</sup> Gli ambienti sportivi offrono un terreno fertile per lo sviluppo delle Life Skills, poiché attraverso la pratica sportiva si creano situazioni reali in cui i ragazzi devono vivere le proprie emozioni, gestire lo stress, risolvere problemi, lavorare in squadra, tutte competenze essenziali che vanno oltre il campo di gioco.

Organizzazioni come l'UNICEF e il Comitato Olimpico Internazionale hanno promosso l'integrazione delle Life Skills nei programmi sportivi, riconoscendo che lo sport è un potente motore di cambiamento sociale e i giovani che partecipano a questi programmi non solo migliorano le loro abilità fisiche, ma imparano anche a diventare cittadini responsabili e membri attivi delle loro comunità.

Come si può notare, la relazione tra Life Skills e programmi sportivi è ormai consolidata e riconosciuta a livello internazionale. Questa integrazione è particolarmente efficace nei contesti educativi, dove il potenziale dello sport come strumento formativo può contribuire a creare individui più resilienti, responsabili e capaci di interagire positivamente nella società. Grazie a queste iniziative, lo sport continua a dimostrare il suo valore non solo per il benessere fisico, ma anche

<sup>17</sup> Tra gli altri, si vedano almeno: Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., Theodorakis, Y. The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context, in *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (3), 2005, pp. 247-254; Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., Jones, T., A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development, in *The Sport Psychologist*, 19 (1), 2005, pp. 63-80; Gould, D., Carson, S., Life skills development through sport: Current status and future directions, in *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 (1), 2008, pp. 58-78; Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T., Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches, in *The Sport Psychologist*, 26 (2), 2012, pp. 243-260.

per lo sviluppo personale e sociale dei giovani di tutto il mondo.

Tuttavia bisogna prestare attenzione a una questione fondamentale: il fatto che lo sport promuova le Life Skills, non significa che la traduzione di queste Life Skills in capacità spendibili nella vita quotidiana sia automatica, ovvero che si sia in grado di tradurre successivamente nella quotidianità delle nostre esistenze quello che impariamo durante le pratiche sportive.

“In order for a skill to be characterised as a life skill, it must not only be used in sport but must also transfer and help youth succeed in non-sport settings [...]. Furthermore, in order for life skills to be learned, they must be intentionally taught in an effective manner by competent coaches [...]”.<sup>18</sup>

Come vedremo tra poco, la psicologia dello sport ha ampiamente dimostrato che affinché queste abilità sociali siano direttamente trasferibili ai contesti di vita delle persone, bisogna effettuare un lavoro specificatamente votato a questo all'interno dei programmi di allenamento e nei progetti sportivi, creando ambienti in grado di promuovere la traduzione delle Life Skills, e formando a questo scopo allenatori, responsabili e partecipanti.

<sup>18</sup> “Affinché un’abilità possa essere definita una Life Skill, non deve essere utilizzata solo in ambito sportivo ma deve anche potersi trasferire e aiutare i giovani ad avere successo in contesti non sportivi [...]. Inoltre, affinché le Life Skills possano essere apprese, devono essere insegnate intenzionalmente in modo efficace da allenatori competenti”. [traduzione P. Bordignon]; Camirè M., Forneris T., Trudel P., Bernard D., Strategies for Helping Coaches facilitate positive youth development through Sport, in *Journal of Sport Psychology in Action*, 2:2, 2011, pp. 92-99, p. 93.

## **Quali Sono le Life Skills**

L'educazione alle Life Skills contribuisce all'istruzione di base, all'uguaglianza di genere, alla democrazia, alla cittadinanza attiva, alla cura e alla protezione dell'infanzia, alla qualità e all'efficienza del sistema educativo, alla promozione dell'apprendimento permanente, alla qualità della vita e alla promozione della pace. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) così definisce le Life Skills:

“A group of psychosocial competencies and interpersonal skills that help people make informed decisions, solve problems, think critically and creatively, communicate effectively, build healthy relationships, empathise with others, and cope with and manage their lives in a healthy and productive manner. Life Skills may be directed toward personal actions or actions toward others, as well as toward actions to change the surrounding environment to make it conducive to health”.<sup>19</sup>

In effetti le Life Skills possono risultare innumerevoli<sup>20</sup> e la loro natura può certamente

<sup>19</sup> “Un insieme di competenze psicosociali e abilità interpersonali che aiutano le persone a prendere decisioni informate, risolvere problemi, pensare in modo critico e creativo, comunicare in modo efficace, costruire relazioni sane, entrare in empatia con gli altri e affrontare e gestire la propria vita in modo sano e produttivo. Le Life Skills possono interessare le azioni personali oppure le azioni verso gli altri, nonché le azioni volte a modificare l'ambiente circostante per renderlo favorevole alla salute”. [traduzione P. Bordignon]; WHO, Skills for Health. Skills-based health education including life skills: an important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School, 2003, p.8, reperibile all'indirizzo <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42818/924159103X.pdf> [visitato in data 17/10/2024]

<sup>20</sup> Il numero e la definizione precisa delle Life Skills è un tema dibattuto, tuttavia il

variare in base al contesto socio culturale in cui vengono considerate. Tuttavia, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha identificato 10 competenze fondamentali che dovrebbero costituire il nucleo centrale di ogni programma di prevenzione volto a promuovere il benessere dei bambini e degli adolescenti, indipendentemente dal contesto. Riprendendo le definizioni dal documento dell'OMS, esse sono:

1. Decision Making - Capacità di Prendere Decisioni: è la competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita. La capacità decisionale influisce in maniera positiva sulla salute poiché insegna alle persone come incidere attivamente sulle proprie azioni, attraverso una valutazione consapevole delle diverse opzioni legate al benessere e sugli effetti che tali decisioni possono avere.

2. Problem Solving - Capacità di Risolvere i Problemi: allo stesso modo ci aiuta ad affrontare in maniera costruttiva i problemi della nostra vita, nel lavoro e nelle comunità. Problemi importanti lasciati irrisolti possono causare stress mentale e dar luogo a conseguenti problemi fisici. Il problem solving è la capacità di scomporre un problema nelle sue componenti, pensare alle possibili soluzioni e quindi scegliere quella migliore senza entrare in conflitto.

3. Creative Thinking - Pensiero Creativo: è la capacità di vedere o fare le cose in modo nuovo. È caratterizzato da quattro componenti: fluidità

riferimento all'elenco delle Life Skills promosso dall'Oms è riconosciuto a livello internazionale, così come le capacità cui l'elenco fa riferimento.

<sup>21</sup> Cfr. ivi

(generare nuove idee), flessibilità (cambiare facilmente la prospettiva), originalità (concepire qualcosa di nuovo) ed elaborazione (costruire su altre idee). Il pensiero creativo contribuisce sia al processo decisionale che alla risoluzione dei problemi, consentendoci di esplorare le alternative disponibili e le varie conseguenze delle nostre azioni o non azioni. Ci aiuta a guardare oltre la nostra esperienza diretta e, anche se non viene identificato alcun problema o non si deve prendere alcuna decisione, il pensiero creativo può aiutarci a rispondere in modo adattivo e flessibile alle situazioni della nostra vita quotidiana.

4. **Critical Thinking - Pensiero Critico:** è la capacità di analizzare informazioni ed esperienze in modo obiettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole. Il pensiero critico può contribuire alla salute, aiutandoci a riconoscere e valutare i fattori che influenzano atteggiamenti e comportamenti, come valori personali e sociali, pressione dei pari e influenza dei media.

5. **Effective Communication - Comunicazione Efficace):** significa essere in grado di esprimersi, sia verbalmente che non verbalmente, in modi adeguati alle culture e situazioni relative. Ciò significa anche essere in grado di esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e paure. E può significare anche saper chiedere consiglio e aiuto nel momento del bisogno.

6. **Interpersonal Relationship Skills - Capacità Relazionali Interpersonali):** queste sono le capacità che ci aiutano a relazionarci in modo positivo con le persone con cui interagiamo. Ciò

può significare essere in grado di creare e mantenere relazioni amichevoli, che possono essere di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale, oppure può significare mantenere buoni rapporti con i membri della famiglia, che sono un'importante fonte di sostegno sociale. Ancora può anche significare essere in grado di porre fine alle relazioni in modo costruttivo, e questo oggi può risultare una componente fondamentale per il benessere.

7. Self-Awareness - Autoconsapevolezza o Consapevolezza di Sé): questa capacità riguarda il riconoscimento di sé, del proprio carattere, dei propri punti di forza e di debolezza, dei desideri e delle antipatie. Sviluppare la consapevolezza di sé può aiutarci a riconoscere quando, nelle situazioni della vita, siamo stressati o ci sentiamo sotto pressione. Spesso è un prerequisito per una comunicazione efficace e per migliorare le relazioni interpersonali, nonché per sviluppare empatia con gli altri.

8. Empathy - Empatia: è la capacità di immaginare com'è la vita per un'altra persona. Senza empatia, la nostra comunicazione con gli altri equivale a un traffico a senso unico. L'empatia può aiutarci ad accettare gli altri, che potrebbero essere molto diversi da noi. Ciò, chiaramente, conduce al miglioramento delle interazioni sociali, soprattutto in situazioni di diversità etnica o culturale. L'empatia può anche aiutare a incoraggiare un comportamento educativo nei confronti delle persone bisognose di cure e assistenza, o di tolleranza.

9. Coping with Emotions - Gestione delle

Emozioni: affrontare le emozioni significa riconoscere le emozioni dentro di noi e negli altri, essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento e rispondere alle emozioni in modo appropriato. Emozioni intense come la rabbia o la tristezza possono avere effetti negativi sulla nostra salute se non si hanno gli strumenti per rispondere alle situazioni in modo appropriato.

10. Coping with Stress - Gestione dello Stress: affrontare lo stress significa riconoscere le fonti dello stress nella nostra vita, riconoscere come questo ci influenza e di conseguenza agire in modo da aiutarci a controllare i nostri livelli di frustrazione, cambiando il contesto o il nostro stile di vita e imparando a rilassarci, in modo che le tensioni create da inevitabili fonti di tensione non diano origine a problemi di salute.

## **I Giovani nei Dojo - Considerazioni Generali Orientative**

Quanto detto finora evidenzia come ciò che accade dentro i dojo nei quali alleniamo non è affatto separato da quanto accade all'esterno. Riflettere sulla qualità della vita, sul benessere e sullo sviluppo delle ragazze e dei ragazzi che frequentano i nostri dojo significa, in qualche misura, riconoscere che è la società stessa a crescere i propri membri e ogni occasione sociale di apprendimento è di aiuto alla crescita dei giovani. Per ogni maestro che guida un dojo, questo implica capire se e come assumersi la responsabilità di tale compito.

Quanto sopra implica sollevare domande precise nei confronti di quanto accade all'interno delle

nostre palestre: chi si deve occupare di questo obiettivo? Che qualità deve avere chi lo fa? Come si deve strutturare il relativo insegnamento? Ma questo implica anche alzare lo sguardo e guardare oltre al tatami: quali sono gli esiti all'esterno? Come vive questa ragazzo/a?

Come si può già comprendere, l'approccio che stiamo provando a strutturare nel progetto Erasmus ACRE (Applying Aikido as a Conflict Resolution Method in Youth Education) invita a rafforzare uno "sguardo educativo" nel lavoro con i giovani.

Nel nostro meeting in Irlanda, i partner del progetto hanno condiviso alcune opinioni sui giovani che frequentano le palestre in Irlanda, Italia e Polonia. Con qualche eccezione, nelle zone di riferimento dei partner di progetto, l'Aikido non ha una diffusione tale da spingere il grosso pubblico nei dojo (sicuramente non al livello di altri sport come calcio, pallavolo o basket). Ai bambini, in particolare, l'Aikido è stato presentato a scuola, o nel contesto di stage aperti o, ancora, i genitori sono coinvolti con le arti marziali, il settore olistico, o la cultura giapponese.

Le bambine e i bambini che incontriamo nei nostri dojo, scelgono l'Aikido per motivi differenti. In primo luogo, ad attrarre i giovani sembra esserci un fascino per la cultura giapponese e la marzialità dell'arte: "Mi piacciono i samurai". Un'altra motivazione significativa viene certamente dai genitori: "Vorrei che mio figlio diventasse ordinato, disciplinato, corretto, ecc.". In molti casi, l'Aikido viene scelto come alternativa agli sport più popolari, dove il numero di partecipanti e lo stile organizzativo delle società sportive possono portare a disaffezione: "Giocavo a calcio, ma me ne sono andato perché non

mi facevano mai giocare”. In altri casi, ad attrarre è l’approccio filosofico-spirituale dell’Aikido, con il suo focus sulla pace e sulla crescita personale, che offre rifugio nella fuga da situazioni sociali spiacevoli: “Non mi piaceva come si comportavano l’allenatore e i compagni”.

Bambine, bambini, giovani, appaiono spesso fare i conti con un elevato livello di stress. Sembrano essere sopraffatti da mille impegni: compiti, esami, altri sport, esperienze ludico-ricreative, attività artistiche. Da un lato, vivono una forte competitività, instillata dagli ambienti di vita e da un sistema culturale strutturalmente competitivo; dall’altro, chi non riesce a fare i conti con tale competitività si arena in una passività che si manifesta nel poco interesse.

Generalizzando, tendono a essere poco inclini alla concentrazione e alla focalizzazione mentale. Spesso, pur ritrovandosi in una tendenza a “pensare troppo”, non sembrano possedere strumenti validi per effettuare una critica efficace dei propri flussi esperienziali. Inoltre la relazione con l’autorità è poco conosciuta e pertanto non molto matura.

Anche se non si può generalizzare, l’esperienza condotta da alcuni insegnanti del nostro gruppo indica una serie di problematiche che trovano base nel contesto cui fa riferimento la vita dei bambini:

- in alcuni territori, soprattutto dove il clima costringe i bambini spesso al chiuso, questi appaiono più timidi, introversi, chiusi. Con loro, il lavoro principale è cercare di farli uscire dal guscio e questo stimolandoli al movimento puro e semplice;
- nonostante sia normale che le competenze motorie differiscano per età, si constata in generale che i bambini e le bambine oggi arrivano

nei dojo di Aikido (ma anche in altri ambienti sportivi) con sempre meno confidenza con il movimento e con il proprio corpo;

- all'interno del dojo, i bambini con problematiche particolari o bisogni speciali risultano evidenti, non si possono nascondere o mascherare, così come coloro che hanno problemi in casa, e che spesso tendono ad escludersi. In questi casi, il movimento e la sfida che esso riesce a creare sembrano essere la chiave per scardinare le dinamiche che si pietrificano e si irrigidiscono tra compagni che frequentano la stessa scuola;
- con i bambini più piccoli si ha la tendenza a fare leva principalmente sulla motoria e sul divertimento - questo in particolare nelle situazioni in cui l'allenamento di Aikido esce dal suo ambiente ed entra nelle scuole con progetti limitati nel tempo. In questo contesto di scoperta dell'arte, le questioni importanti risultano essere la creazione dell'ordine, il formare un cerchio, o l'impostare una ritualità nell'incontro. In questo caso, soprattutto se non c'è la collaborazione di insegnanti e docenti, individuare le difficoltà e creare un clima sereno e di fiducia con i giovani è la sfida più grossa.
- i bambini aderiscono in modo molto empatico alla fantasia e alcuni insegnanti usano immagini che stimolano l'accettazione del maestro tra i piccoli della disciplina: "Questo è il mio regno e queste sono le mie regole"; "Io sono il capitano della nave".

Per quanto riguarda la continuità nel percorso di Aikido troviamo sensato rilevare che i bambini e

soprattutto i giovani sono molto attenti alle parole, o meglio alla quantità di parole. Hanno bisogno di essere portati a interessarsi e a mettersi in gioco nella pratica in prima persona. In questo senso serve limitare la tentazione al ‘proselitismo’, dove riversare fiumi di conoscenza a rischio di scadere nel ‘religioso’ non trova molta utilità. Atteggiamento da preferire, invece, è la concessione di uno spazio di ricerca e di adesione proprio.<sup>22</sup>

Pensando a quanti vivono l’Aikido nei nostri dojo, abbiamo provato a sondare tra gli insegnanti quali caratteristiche vedono come auspicabile apprendimento per il benessere dei bambini e dei ragazzi. Ne emerge una lista che restituisce il nostro sguardo adulto su queste generazioni:

- gestione dello stress
- autoconsapevolezza
- relazioni interpersonali
- senso di comunità
- capacità di comunicare
- sicurezza di sé

Quale ambiente trovano tutti questi desideri e istanze quando valicano le mura del dojo di Aikido? Quanto di quello che viene offerto dall’insegnante nell’allenamento (atteggiamento, sapere, presenza, esempio, ecc.) si riversa realmente nella quotidianità dei bambini che, vista la loro età, stiamo in qualche modo accompagnando durante la crescita? Lo “sguardo educativo”, come lo abbiamo chiamato,

<sup>22</sup> Come si vedrà più avanti, questo fa riferimento al quadro teorico sull’autodeterminazione di Deci e Ryan, dove, per promuovere l’adesione autodeterminata dell’individuo e non un passiva partecipazione, risulta importante creare uno spazio di esperienza nel quale promuovere la sua *agency*.

serve a ricordare che, una volta terminato l'allenamento, ogni bambino torna alla propria vita, che può essere serena e appagante o, al contrario, complessa e difficile.

Il progetto Erasmus ACRE (Applying Aikido as a Conflict Resolution Method in Youth Education) prova a mettere in luce questo collegamento tra l'interno e l'esterno dei dojo di Aikido. Abbiamo cercato di sintetizzare questo approccio con un motto: "Per costruire il dojo interiore dell'allievo, bisogna strutturare accuratamente il dojo esteriore". Questo serve a immaginare un lavoro possibile e, soprattutto, compatibile con l'arte dell'Aikido, per integrare l'apprendimento delle Life Skills nei progetti di Aikido che desiderano prendersi cura di queste competenze, guardando a questo equilibrio come a un'opposizione polare, una tensione.

Abbiamo visto che le Life Skills non si apprendono attraverso semplici informazioni, ma tramite l'esperienza. Tuttavia, possedere le Life Skills, significa applicare le competenze acquisite in un determinato contesto anche in altre situazioni ed esperienze differenti. Il fatto che una persona sappia giocare in squadra durante l'allenamento di calcio non implica necessariamente che sia capace di collaborare in gruppo in altri ambiti. Questo processo di trasferimento delle competenze deve essere strutturato all'interno degli allenamenti.

La pratica dell'Aikido può certo essere considerata una disciplina che incarna ampiamente i principi alla base delle Life Skills. I corsi istruttori hanno lo scopo di formare i futuri insegnanti nella filosofia dell'Aikido e nella precisione dell'esecuzione delle tecniche (con i

relativi programmi d'esame). Ma i corsi insegnano anche come va eseguita una lezione con le sue ritualità (come si entra in dojo, saluto, kokyu, aikitaiso, pratica delle tecniche, armi, fino al saluto finale).

Vengono insegnati inoltre i modi di rapportarsi ai bambini nelle varie fasce di età, i modi di comportamento dei bambini nella loro naturalezza, il modo di rassicurarli. I corsi istruttori hanno tre fondamenti: formare gli insegnanti, capacitare a coinvolgere le famiglie e saper creare la relazione con strutture e istituzioni nel contesto. Come possiamo vedere, i principi della cura verso i bambini e della costruzione della rete educativa attorno a essi sono già all'interno della promozione dell'insegnamento.

La strutturazione del dojo esteriore, con l'attenzione che richiede a chi si occupa dei giovani, è già nelle corde della formazione degli insegnanti. Tuttavia, gli studi in psicologia dello sport, pur attestando l'importanza della figura dell'allenatore, richiamano ad alcune attenzioni fondamentali nella costruzione e strutturazione dell'ambiente di allenamento.

Ci predisponiamo ora alla presentazione sommaria di alcuni di tali riferimenti teorici, nella speranza di prevenire alcune resistenze naturali di alcuni insegnanti che potrebbero rifiutare l'idea del voler 'fare discorsi educativi', e che naturalmente preferiscono 'la pratica alla teoria', evitando quindi di riflettere sul proprio ruolo di educatore a favore di quello di severa guida marziale della scuola.

## **Trasmissione delle Life Skills: Quadri Teorici e Riferimenti Pratici**

Abbiamo visto come il significato della parola Aikido si comprenda a partire dai kanji che la costituiscono:

- 合 (*ai*) significa “armonia”;
- 氣 (*ki*) significa “spirito” ed è inteso come “energia”, “energia vitale”, l’energia che sostiene ogni cosa.
- 道 (*do*) significa “ciò che conduce” ed è inteso come “percorso” o meglio “via”.

Conseguentemente, il percorso che l’Aikido propone all’individuo porta ad armonizzare le sue energie con l’energia vitale e lo spirito dell’Universo. L’essere vivente, per vivere, deve armonizzare la sua energia, organizzare il proprio sforzo per vivere. In questo una parte dipende da lui, dalla sua volontà di armonizzare il suo sforzo per adattarsi a ciò che cambia. Ma un’altra parte, inevitabilmente, dipende dal contesto in cui vive, che nella complessità in cui siamo immersi in questo periodo storico, non è sempre favorevole allo sviluppo e al benessere delle persone.

È per questo motivo che prendere in carico la riflessione sulle Life Skills provando ad immetterla all’interno del percorso di allenamento in Aikido, non si esaurisce e non si compie solamente all’interno delle mura del dojo.

In particolare, come sottolineano Christina Kwauk e Amanda Braga nella loro ricerca sulla connessione tra cambiamento sociale e educazione alla Life Skills nelle giovani donne:

“While there is a consensus on the importance of life skills education, there is less consensus on how to design, deliver, and measure effective and empowering life skills education. At the heart of this conundrum is a lack of attention to social change. Specifically, practitioners often overlook the dynamic and social processes through which life skills development in the individual girl can actually help girls to transform their life outcomes and circumstances”.<sup>23</sup>

Le autrici evidenziano come le problematiche si leghino a tre domande fondamentali: qual è il processo attraverso cui lo sviluppo delle Life Skills si traduce in un’azione potenziata e consapevole che non mira solo al mantenimento dello *status quo*, ma al cambiamento reale delle condizioni di vita? Quali sono i fattori che fanno da promotori nel facilitare questo processo di traduzione in azione? E in quale fase della vita questi programmi dovrebbero mirare a promuovere lo sviluppo delle Life Skills?

Diverse ricerche concordano nel suggerire che i giovani sviluppino le proprie Life Skills in modo privilegiato attraverso attività extracurricolari come

<sup>23</sup> “Mentre c’è consenso sull’importanza dell’educazione alle Life Skills, c’è meno accordo su come progettare, fornire e misurare un’educazione efficace e potenziante su queste competenze. Al centro di questo dilemma vi è una carenza di attenzione al cambiamento sociale. In particolare, i professionisti spesso trascurano i processi dinamici e sociali attraverso i quali lo sviluppo delle competenze per la vita in una singola ragazza può effettivamente aiutarla a trasformare i propri risultati e le proprie condizioni di vita.” [traduzione P. Bordignon], Kwauk C., Braga A., *Translating Competencies to Empowered Action. A framework for linking Girls’ Life Skills Education to Social Change*, Center for Universal Education at Brookings, November 2017, p.4, reperibile all’indirizzo <https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2017/11/translating-competencies-empowered-action.pdf> [visitato in data 17/10/2024]

la musica, il teatro e lo sport,<sup>24</sup> ovvero in contesti esperienziali. In questo senso, lo sviluppo delle Life Skills costituisce uno degli aspetti chiave del quadro teorico che promuove lo sviluppo positivo dei giovani (*Positive Youth Development* - PYD), e qualità come la salute e il benessere, nonché il possesso delle Life Skills, sono proposte come indicatori di sviluppo positivo dei giovani.

Positive Youth Development (PYD) è un termine generale che, nel quadro delle ricerche sullo sviluppo, si riferisce agli approcci basati sulle risorse e sul rafforzamento delle capacità dell'individuo. In questo senso i giovani non vengono considerati come "problemi da risolvere", ma vengono guardati dal punto di vista delle competenze che possono sviluppare, delle qualità positive e delle risorse interne ed esterne che essi stessi hanno per promuovere il loro benessere e prevenire comportamenti a rischio.<sup>25</sup>

Sono diversi gli approcci, i modelli e le teorie che sono state applicati all'area dello Sviluppo Positivo dei Giovani mediante progetti sportivi.<sup>26</sup> Una delle principali preoccupazioni comuni alle diverse prospettive è investigare quali aspetti chiave all'interno degli ambienti sportivi possa impattare in

<sup>24</sup> Cfr. Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development, in *American Psychologist*, 55(1), pp. 170–183. See also Cronin L.D., Allen J., (2017) Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport, in *Psychology of Sport and Exercise*, 28, pp. 105-119.

<sup>25</sup> Cfr. Cronin L.D., Allen J., (2017) Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport, cit.

<sup>26</sup> In questo senso, nel progetto Erasmus A.C.R.E. (Applying Aikido as a Conflict Resolution Method in Youth Education), prendendo in carico tali quadri teorici di riferimento stiamo implicitamente guardando all'allenamento di Aikido come ad un'attività sportiva assimilabile ad altre, almeno nel riferimento alla strutturazione dei contesti e agli approcci relazionali degli allenatori. Chiaramente siamo consci delle qualità distintive e del possibile conflitto nell'attribuire all'arte marziale l'etichetta di sport. Tuttavia riteniamo che i quadri teorici del PYD e della Teoria

modo consistente sullo sviluppo e la crescita dei giovani. A questo proposito:

«In particular, Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000) seems a promising theory for investigating the mechanisms by which young people develop their life skills through sport. Self-determination theory suggests that autonomy support, satisfaction of the three basic needs (autonomy, competence, and relatedness), and self-determined motivation all relate to a person's development and well-being". (Ryan & Deci, 2000)<sup>27</sup>

In particolare i tre bisogni psicologici fondamentali individuati dalla Teoria dell'autodeterminazione costituiscono elementi interessanti da tenere presente nella strutturazione degli ambienti nei quali si desidera che le persone manifestino benessere svolgendo delle attività. Questi sono l'autonomia (sentirsi liberi di scegliere e di essere l'origine delle proprie azioni), la competenza (bisogno di sentirsi efficaci e capaci di affrontare e riuscire in attività impegnative) e la relazionalità o appartenenza (bisogno di stabilire

dell'Autodeterminazione – che vedremo qui di seguito - rimangano approcci validi nella promozione del progetto. Le premesse sull'opposizione polare fatte in apertura del capitolo, sono intese a preservare proprio il lato marziale dell'arte e tutte le questioni ad esso connesse, all'interno della pratica.

<sup>27</sup> «In particolare, la Teoria dell'Autodeterminazione (Ryan & Deci, 2000) sembra essere una teoria promettente per indagare i meccanismi attraverso i quali i giovani sviluppano le loro Life Skills attraverso lo sport. La teoria dell'autodeterminazione suggerisce che il supporto all'autonomia, la soddisfazione dei tre bisogni fondamentali (autonomia, competenza e relazionalità) e la motivazione autodeterminata siano tutti legati allo sviluppo e al benessere di una persona (Ryan & Deci, 2000)», Cronin L.D., Allen J. (2017), *Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport*, cit. p. 109.

connessioni significative e di sentirsi accettati e valorizzati nelle relazioni con gli altri).

Se vogliamo implementare la promozione delle Life Skills nell'allenamento di Aikido, adottare questi riferimenti teorici significa doversi occupare di riorganizzare la gestione delle nostre palestre per:

- promuovere uno sguardo che veda in bambini e giovani non i loro problemi, bensì le loro risorse e un atteggiamento che sia in grado di valorizzare tali risorse;
- costruire un ambiente di allenamento in cui tali risorse possano essere valorizzate;
- orientare una parte del lavoro alla promozione intenzionale e consapevole delle Life Skills;<sup>28</sup>
- adottare uno sguardo che, preoccupandosi della salute e del benessere dei giovani, promuova la traduzione delle Life Skills apprese nell'ambito sportivo, anche negli ambiti esterni.

Due sono i fattori che danno valore e applicabilità ad una tale visione. Per prima cosa, concentrarsi sulle risorse esula gli insegnanti dall'entrare in una dimensione terapeutica (quella del *curing*): promuovere le risorse dell'individuo (occuparsi del *caring*) è nelle possibilità dei dojo. Secondo, questo atteggiamento promuove lo sviluppo di un contesto relazionale, che quindi diviene modalità operativa ben conosciuta dai maestri e cosa positiva anche per il dojo stesso.

Le Life Skills sono un composto di conoscenze, abilità e atteggiamenti che si rafforzano nel tempo,

<sup>28</sup> Cfr. Theokas, C., Danish, S., Hodge, K., Heke, I., Forneris, T., Enhancing life skills through sport for children and youth, in Holt N.L. (Ed.), *Positive youth development through sport*, New York, Routledge, 2008, pp. 71–81.

nei diversi contesti attraverso la pratica e la riflessione critica.<sup>29</sup> Tradurre tali competenze in azioni potenzianti richiede che l'ambiente in cui l'individuo le esercita sia strutturato in maniera da garantire opportunità e protagonismo.

Per questo motivo è importante trovare metodi organizzativi e implementare le capacità degli insegnanti affinché gli allenamenti diventino luoghi dove dare risposta a quelli che Ryan e Deci riscontrano essere i bisogni fondamentali psicologici dell'essere umano:

“According to Hodge, Danish, and Martin’s (2012) conceptual framework for Life Skills interventions, the basic needs of autonomy, competence and relatedness are the underlying psychological mechanisms that contribute to personal development within all Life Skills programs”.<sup>30</sup>

È giusto ricordare qui che:

“[the] Self-determination theory (Deci & Ryan, 1985b; Ryan & Deci, 2000) has proposed that individuals have three innate, psychological needs. These are the need for competence, which concerns succeeding at optimally challenging tasks and being able to attain desired outcomes [...]; the need for autonomy,

<sup>29</sup> Cfr. Kwauk C., Braga A., *Translating Competencies to Empowered Action. A framework for linking Girls' Life Skills Education to Social Change*, cit., p.4.

<sup>30</sup> “Secondo il quadro concettuale per gli interventi sulle Life Skills elaborato da Hodge, Danish, e Martin (2012), i bisogni fondamentali di autonomia, competenza e relazionalità sono i meccanismi psicologici di base che contribuiscono allo sviluppo personale all'interno di tutti i programmi che promuovono le Life Skills” [Trad. P. Bordignon], Cronin L.D., Allen J., (2017) *Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport*, cit., p. 109.

which concerns experiencing choice and feeling like the initiator of one's own actions [...]; and the need for relatedness, which concerns establishing a sense of mutual respect and reliance with others [...]. This latter definition of needs leads not to the assessment of need strength, but instead to the assessment of need satisfaction. Everyone is assumed to have these innate needs (regardless of the strength of their reported desires for those outcomes), so the degree of a person's need satisfaction is hypothesised to predict positive work-related outcomes. When need satisfaction is assessed, determining which aspects of the work context allow need satisfaction becomes a matter for empirical exploration, rather than for assumption. Use of this approach to defining needs and assessing need satisfaction could shed new light on the long-standing debate concerning the satisfaction-performance relation".<sup>31</sup>

<sup>31</sup> La Teoria dell'Autodeterminazione (Deci & Ryan, 1985b; Ryan & Deci, 2000) ha proposto che gli individui abbiano tre bisogni psicologici innati. Questi sono: il bisogno di competenza, che riguarda il successo in compiti ottimamente sfidanti e la capacità di ottenere i risultati desiderati [...]; il bisogno di autonomia, che si riferisce all'esperienza di scelta e alla sensazione di essere gli iniziatori delle proprie azioni [...]; e il bisogno di relazionalità, che riguarda la creazione di un senso di rispetto reciproco e di affidamento sugli altri [...]. Questa ultima definizione di bisogni porta non a una valutazione della forza del bisogno, ma a una valutazione della sua soddisfazione. Si presume che tutti abbiano questi bisogni innati (indipendentemente dall'intensità del desiderio per gli esiti), per cui si ipotizza che il grado di soddisfazione di questi bisogni predica risultati positivi sul lavoro. Quando si valuta la soddisfazione dei bisogni, determinare quali aspetti del contesto lavorativo permettono tale soddisfazione diventa una questione da esplorare empiricamente, piuttosto che da assumere. L'uso di questo approccio per definire i bisogni e valutare la loro soddisfazione potrebbe fare nuova luce sull'annosa discussione riguardante la relazione tra soddisfazione e prestazioni". -Trad. P. Bordignon, Baard P., Deci E., Ryan R., Intrinsic Need Satisfaction: a motivational basis of performance and Well-Being in Two Work Settings, in *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 10, 2004, pp.2045-2068.

In qualsiasi attività siamo coinvolti, il fatto di sentirci in grado di compierla in modo autonomo e competente, nonché il fatto di sentirci in relazione con altri, aiuta a sostenere le nostre motivazioni nel compiere l'attività, migliora i risultati che otterremo e il benessere che proviamo in quel contesto. In buona sostanza, la visione suggerita dal quadro teorico che stiamo adottando è che tutte le opportunità che garantiscono il soddisfacimento dei tre bisogni psicologici fondamentali, non fanno altro che facilitare l'automotivazione nel percorso di sviluppo nonché un funzionamento ottimale poiché:

“[they] facilitate internalisation of extant values and regulatory processes, and they facilitate adjustment because need satisfaction provides the necessary nutriment for human growth and development [...]. In contrast, thwarted satisfaction of the needs will undermine motivation and have maladaptive consequences [...]”<sup>32</sup>

Accettato questo sfondo teorico, si tratterebbe allora di trovare il modo di strutturare modalità operative per riuscire a mettere in tensione l'esigenza educativa di occuparsi intenzionalmente di Life Skills e del benessere degli individui, con l'arte dell'Aikido. Esiste una letteratura specifica per la creazione di workshop dedicati alla promozione

<sup>32</sup> “Facilitano l'interiorizzazione dei valori in gioco e dei processi regolatori e favoriscono l'adattamento, poiché la soddisfazione dei bisogni fornisce i nutrimenti necessari per la crescita e lo sviluppo umano [...]. Al contrario, l'insoddisfazione dei bisogni ne ostacola la motivazione e comporta conseguenze disadattive [...]” [Trad. P. Bordinon], Baard P., Deci E., Ryan R., *Intrinsic Need Satisfaction: a motivational basis of performance and Well-Being in Two Work Settings*, cit., p. 2047.

delle Life Skills.<sup>33</sup> Sfruttando tale letteratura, nel proseguire ci dedichiamo ad analizzare le modalità in cui si può integrare la promozione delle Life Skills all'interno dell'allenamento dell'Aikido.

## **Allenamento e Life Skills - Dojo Interiore, Dojo Esteriore**

Poiché questo libro vuole essere d'aiuto agli insegnanti che intendano promuovere un percorso di formazione alle Life Skills all'interno dei propri dojo, è necessario prendere in carico la visione educativa che deriva da un tale desiderio di implementazione.

Abbiamo visto che questa necessità deriva dalla letteratura scientifica proveniente dagli studi in Psicologia dello Sport, che rileva come la trasmissione delle Life Skills all'interno dei processi sportivi non possa considerarsi garantita in modo automatico.

Nelle progettazioni che tentano di implementare la formazione delle Life Skills all'interno dei percorsi sportivi, è necessario prendere in considerazione attentamente il ruolo dell'allenatore (nel nostro caso insegnante/insegnanti), la formazione del contesto di allenamento, nonché la consapevolezza dell'atteggiamento educativo diretto al benessere e alla salute dei giovani; questo soprattutto se si vuole che le Life Skills si trasferiscano dal contesto di allenamento al contesto di vita dei soggetti.

<sup>33</sup> Cfr. Ken Hodge, Steven J. Danish, Julia Martin, Developing a conceptual Framework for Life Skills Interventions, in *The Counseling Psychologist*, 41(8), 2013, 1125–1152, p.1129.

«The nature of what children and adolescents learn through their participation in youth sports depends on many factors. Youngsters are constantly observing their environment and the actions of others within this context. Although a variety of individuals impact the social learning emanating from youth sport participation, the coach occupies a key position in terms of this experience [...]. The youth sport coach may in fact be the most significant individual in determining the values and life skills that children learn through participation [...]. Much of the learning that occurs in this context is dependent on the coach and the environment this individual constructs. Smith and Smoll (1991) concluded that youngsters are very accurate in their perception of coaching behaviours and readily internalise these perceptions. Because coaches are in positions of authority and influence, their values and philosophies regarding the sport experience may directly impact the participatory experience for the youngsters in their charge [...]».<sup>34</sup>

<sup>34</sup> «La natura di ciò che bambini e adolescenti apprendono attraverso la loro partecipazione agli sport giovanili dipende da molti fattori. I giovani osservano costantemente l'ambiente e le azioni degli altri in questo contesto. Sebbene una varietà di individui influenzi l'apprendimento sociale derivante dalla partecipazione agli sport giovanili, in termini di questa esperienza l'allenatore occupa una posizione chiave [...]. In effetti, l'allenatore sportivo nei settori giovanili potrebbe essere la persona più significativa nel determinare i valori e le Life Skills che i bambini apprendono attraverso la partecipazione [...]. Gran parte dell'apprendimento che avviene in questo contesto dipende dall'allenatore e dall'ambiente che quest'ultimo costruisce. Smith e Smoll (1991) hanno concluso che i giovani sono molto accurati nella percezione dei comportamenti dell'allenatore e interiorizzano facilmente queste percezioni. Poiché gli allenatori si trovano in posizioni di autorità e influenza, i loro valori e le loro filosofie riguardanti l'esperienza sportiva possono influenzare

Per quanto concerne la relazione tra sport e insegnamento delle Life Skills, la letteratura scientifica mette in evidenza la necessità di considerare appunto la visione educativa che trascende di necessità il mero sviluppo sportivo. In buona sostanza, per l'allenatore, che è figura centrale di questo tipo di programmi, si tratta di mettere in conto oltre ad una serie di lezioni pratiche legate allo sport al quale prepara, anche dei momenti di trasmissione verbale e di atteggiamenti di cura e organizzazione del contesto, orientati a una promozione del tema delle Life Skills, poiché:

“an important determinant of the values and life skills that youngsters learn from youth sport participation relates to the ability of coaches to identify and teach desirable values and behaviours. Participants are unlikely to learn selected values and life skills unless the environment is structured in such a manner by the coach to promote these outcomes”.<sup>35</sup>

Per quanto riguarda il nostro progetto, si tratta allora di immaginare il lavoro degli insegnanti “dentro al tatami” e “fuori dal tatami”,<sup>36</sup> indicando da

direttamente l'esperienza partecipativa dei giovani sotto la loro responsabilità [...]. [trad. P. Bordignon], McCallister S., Blinde E.M., Weiss, W.M., Teaching values and implementing philosophies: dilemmas of the youth sport coach, in *Physical Educator*, 57, 1, 2000, p. 37

<sup>35</sup> “Un determinante importante nell'apprendimento dei valori e delle Life Skills dei giovani attraverso la partecipazione agli sport giovanili riguarda la capacità degli allenatori di identificare e insegnare valori e comportamenti desiderabili. È improbabile che i partecipanti apprendano determinati valori e competenze per la vita, a meno che l'allenatore non strutturi l'ambiente in modo tale da promuovere questi risultati”, *ivi*, p. 38 [trad. P. Bordignon].

<sup>36</sup> Con questa distinzione “dentro al tatami” e “fuori dal tatami” proveremo a strutturare i capitoli maggiormente pratici di questo libro, dove raccoglieremo buone pratiche organizzative divise nelle tre aree principali delle Life Skills.

un lato ciò che riguarda principalmente l'arte dell'Aikido e dell'altro ciò che invece può essere implementato seguendo la teoria sulle Life Skills.

Con queste espressioni, stiamo in qualche modo provando a organizzare in modo pratico quella tensione che abbiamo dipinto all'inizio della nostra riflessione, quel desiderio di non mescolare le due materie, ma tenerle in una tensione reciproca che permetta a entrambe di esprimere al meglio le qualità che alimentano il benessere e la salute dei giovani.

'Tensione' implica 'relazione'. Non significa né 'mischiare' né tanto meno 'separare'. Va riconosciuto, infatti, che il nostro modo di insegnare 'dentro al tatami' non potrà non tenere conto delle modalità richieste alla trasmissione delle Life Skills. Viceversa, il modo in cui struttureremo i momenti legati alla formazione alle Life Skills, non potrà non farsi carico delle esigenze dell'insegnamento dell'arte (per esempio la relazione gerarchica maestro-allievo, l'accento sulla pratica fisica piuttosto che sull'insegnamento verbale,<sup>37</sup> la preferenza all'apprendimento corporeo piuttosto che cognitivo).

In questo senso, immaginiamo un lavoro "dentro al tatami", che principalmente è costituito dall'insegnamento dell'arte così com'è e che chiaramente ha a che fare con l'Aikido in sé. Come abbiamo visto più sopra, le scuole di formazione degli insegnanti forniscono una serie di orientamenti non legati solamente al momento tecnico dell'arte, ma anche all'organizzazione del dojo e alle relazioni con le istituzioni del territorio entro il quale il dojo è

<sup>37</sup> "L'Aikido non si apprende: si pratica". [trad. P. Bordignon], Tamura N., *Aikido. Méthode nationale*, 1977, Univerpress, Paris, p.15

inserito. “dentro al tatami”, non significa allora letteralmente, “sopra al tappeto di allenamento”, ma più propriamente quanto è specifico dell’arte e della formazione dell’insegnante di Aikido.

“Fuori dal tatami” vuole invece significare quell’alzata di sguardo verso l’esterno, quella presa d’atto educativa che travalica in qualche modo la classica attività dell’insegnare, ed è invece fatta di quelle attenzioni alla cura (al *caring* – prendersi cura) e alla strutturazione del contesto di allenamento, finalizzate al soddisfacimento delle condizioni viste nel paragrafo precedente, affinché si possa parlare di promozione intenzionale delle Life Skills e sforzo affinché queste abilità si muovano nel contesto esistenziale dell’individuo.

Riportiamo qui di seguito alcune di queste attenzioni che in molti casi si trasformano anche in consigli pratici o possibili suggestioni che possono aiutare ogni insegnante a strutturare la propria pratica in ordine alla trasmissione delle Life Skills.

### **La Responsabilità dell’Allenatore nell’Insegnamento delle Life Skills**

Deve essere chiaro che occuparsi delle Life Skills deve essere una scelta specifica nei nostri programmi:

“However, lessons learned and improvements in health and well-being are not the natural byproduct of sport involvement. Rather, life skills must be purposefully taught so that the athlete understands the skills are transferable and how to transfer these skills from one setting (e.g., soccer field) to another setting

(e.g., home, etc.) (Danish, 2002). The responsibility to teach life skills is naturally placed on the coach”.<sup>38</sup>

Questo implica anche la responsabilità di formarsi adeguatamente, da un lato prendendo confidenza con il tema delle Life Skills, e dall'altro nella conoscenza e nelle abilità richieste per confrontarsi non solo con i bisogni fisici e tecnici dei giovani, ma anche con i bisogni emotivi e psicologici.

### **Prendersi Cura e Sviluppare la Propria Filosofia di Allenamento**

L'allenatore è una figura che si dedica alla formazione degli altri, occupandosene personalmente o organizzandone la pratica. Esistono molti allenatori che con dedizione e in maniera volontaria si fanno carico delle esigenze di bambini e ragazzi e il loro apporto è decisivo per mantenere in piedi realtà sportive anche laddove non esistono grosse possibilità economiche.

Tuttavia bisogna riconoscere la responsabilità che viene dall'occuparsi della formazione degli altri, responsabilità che chiede all'allenatore di occuparsi degli individui, della loro esperienza e del contesto:

“A crucial first step for coaches in establishing an effective coaching practice consisted of

<sup>38</sup> “Tuttavia, le lezioni apprese e i miglioramenti in termini di salute e benessere non sono il risultato naturale della partecipazione sportiva. Le Life Skills devono invece essere insegnate intenzionalmente, affinché l'atleta comprenda che tali abilità sono trasferibili e come trasferirle da un contesto (ad es., il campo da calcio) a un altro (ad es., la casa, ecc.) (Danish, 2002). La responsabilità di insegnare le Life Skills ricade naturalmente sull'allenatore» [trad. P. Bordignon], Bodey K.J., Schaumleffel N.A., Zakrajsek R., Joseph S., A strategy for coaches to develop Life Skills in Youth Sport, in *The Journal of Youth Sports*, 4, 2, 2009, p.16

developing a well thought-out philosophy that prioritises the physical, psychological, and social development of athletes. When developing their philosophy, coaches considered the context in which they operate (e.g., What is the mission of the school?), the performance demands of their sport (e.g., What type of commitment is needed from athletes?), and the developmental level of their athletes (e.g., Are my athletes freshmen new to the sport or experienced seniors?)”.<sup>39</sup>

Meditare la propria filosofia di allenamento e il percorso da fare durante la stagione significa porsi continuamente domande sul proprio modo di fare, su quanto gli atleti riescano ad apprendere, sul loro grado di sviluppo positivo e sul tipo di esperienza che vivono all'interno del contesto sportivo. Un'ottima regola sarebbe quella di presentare la propria filosofia a inizio stagione a tutti gli interessati (atleti, genitori, collaboratori), trovando poi durante il periodo sportivo momenti per analizzare e rinforzare la base pratica di tale filosofia.

È chiaro che questo atteggiamento porta con sé una serie di costi: in termini di tempo (organizzare incontri, momenti di riflessione ecc.) e in termini

<sup>39</sup> “Un primo passo cruciale per gli allenatori, per stabilire una pratica di allenamento efficace, consiste nello sviluppare una filosofia ben strutturata che dia priorità allo sviluppo fisico, psicologico e sociale degli atleti. Nello sviluppare la propria filosofia, gli allenatori considerano il contesto in cui operano (ad es., qual è la missione della scuola?), le esigenze di performance del loro sport (ad es., quale tipo di impegno è richiesto agli atleti?) e il livello di sviluppo dei propri atleti (ad es., i miei atleti sono matricole nuove nello sport o senior esperti?)”, [trad. P. Bordignon], Camirè M., Forneris T., Trudel P., Bernard D., Strategies for Helping Coaches facilitate positive youth development through Sport, in *Journal of Psychology in Action*, 2, 2011, pp. 92-99, p.93.

emotivi (doversi confrontare con valori differenti dai propri; fare in modo che i collaboratori implementino la stessa visione).

### **Sviluppare Relazioni Sociali Significative con i Propri Atleti**

Questo significa *in primis* dimostrare credibilità:

«Many coaches quickly realised that in order to gain athletes' respect and make the coach-athlete relationship work, they first had to demonstrate a certain level of credibility. This meant demonstrating to their athletes that they had the knowledge and skills necessary to coach effectively». <sup>40</sup>

La relazione con i propri atleti permette di strutturare al meglio il contesto di allenamento. Essa permette di ripensare la propria filosofia e di adeguarla, di verificare al meglio quali risorse interne posseggano gli atleti, per esempio quali abilità o quali Life Skills, ma anche quali siano eventualmente altre risorse a cui possono o non possono accedere (il loro contesto, la loro storia pregressa). Al fine di creare relazioni significative, si possono organizzare attività di gruppo come i campi sportivi nei periodi di vacanza, ma anche attività fuori dal contesto sportivo votate alla costruzione del gruppo (cene sociali, visite guidate ad attrazioni

<sup>40</sup> «Molti allenatori hanno rapidamente capito che, per ottenere il rispetto degli atleti e far funzionare la relazione tra allenatore e atleta, dovevano prima dimostrare un certo livello di credibilità. Questo significava dimostrare agli atleti di possedere le conoscenze e le competenze necessarie per allenare in modo efficace» [trad. P. Bordignon], *ivi*, p.94.

culturali). Ogni occasione può venire creata allo scopo di conoscere meglio le persone che lavorano e crescono insieme a noi. Sono attenzioni importanti allo scopo della trasmissione delle Life Skills anche l'organizzazione di momenti individuali in cui scambiarsi feedback e riflessione, così come momenti di elaborazione di gruppo.

Far tenere un diario può allo stesso modo essere un ottimo strumento che aiuta a conoscere i propri atleti: la scrittura del diario, oltre a garantire le informazioni riportate, genera nell'individuo pensiero riflessivo, analisi e valutazione del proprio percorso.<sup>41</sup>

### **Pianificare Intenzionalmente Strategie di Sviluppo nella Pratica di Allenamento**

Abbiamo più volte ribadito che le Life Skills necessitano di strategie intenzionali per poter essere insegnate e apprese. Uno dei modi migliori è quello di incorporare la formazione alle Life Skills nella pratica.<sup>42</sup> Questo significa programmare l'insegnamento delle abilità ancorandole a un apprendimento esperienziale. In questo senso, la programmazione di inizio stagione diviene per l'allenatore un alleato prezioso in cui pensare già al percorso che gli allievi dovranno affrontare.

“Many coaches do not prepare practice plans because planning is time consuming, hard work, and not always fun [...], but successful coaches know practice plans provide the

<sup>41</sup> Cfr. *ivi*, p.95.

<sup>42</sup> Cfr. *ivi*, p.96; vedi anche Schaumleffel N.A., Zakrajsek R., Joseph S., A strategy for coaches to develop Life Skills in Youth Sport, cit..

framework necessary to progress toward identified goals”.<sup>43</sup>

In questo caso gli obiettivi sono anche quelli legati alle Life Skills. Questo aiuta a organizzare la stagione, orientando non solo le tematiche sportive ma anche quelle legate alle Life Skills:

“The coach must keep in mind the choice of life skill(s) should match the developmental readiness of the athlete and be aligned with the league or sponsoring agency’s mission statement. At the preseason meeting, the coach will review the choice of life skill(s) with parents and make changes as necessary”.<sup>44</sup>

### **Abbinare le Lezioni sulle Life Skills a Specifiche Tecniche o a Esercizi Pratici**

Ancorare le Life Skills a un esercizio sportivo significa provare a immaginare modi pratici in cui rendere manifeste le Life Skills, favorendo così il loro apprendimento.

“The life skill lesson should be matched to a sport drill or activity already in the practice plan. The rule of thumb is to keep it simple, and to incorporate only one life skill lesson per

<sup>43</sup> “Molti allenatori non preparano piani pratici perché la pianificazione richiede tempo, duro lavoro, e non è sempre divertente [...], ma gli allenatori di successo sanno che progettare la pratica fornisce il quadro necessario per progredire verso gli obiettivi individuati”, [trad. P. Bordignon], *ivi*, p. 17.

<sup>44</sup> “L'allenatore deve tenere presente che la scelta delle Life Skills dovrebbe corrispondere al grado di sviluppo dell'atleta ed essere in linea con la dichiarazione di intenti della lega o dell'agenzia che sponsorizza il progetto. Durante l'incontro pre-campionato, l'allenatore esaminerà la scelta delle Life Skills con i genitori e apporterà le modifiche necessarie”, *ibidem*.

practice. While life skill lessons should be a consistent part of practice during the course of the season, not every practice must have a life skill lesson. This is also an opportunity for the coach to show his/her creativity in both designing the life skill lessons and linking the lessons to a variety of sport drills and activities as the season progresses. Planning to incorporate the life skill lesson into a specific practice involves three steps: (a) define the life skill, (b) select the sport drill, and (c) connect the life skill and sport drill”.<sup>45</sup>

### **Implementare la Lezione sulle Life Skills Durante una Pratica Specifica**<sup>46</sup>

Può essere interessante per l'allenatore approfittare degli esercizi pratici a cui ha abbinato la Life Skills per creare un momento formativo, che aiuti gli allievi a fare presenza della competenza di vita specifica e a memorizzarla così, attraverso una modalità dialogica, in un modo diverso.

“Typically at the start of practice, the coach will make announcements and give an overview of the planned activities. It would be

<sup>45</sup> “La lezione sulle competenze per la vita dovrebbe essere abbinata a un esercizio o attività sportiva già prevista nel piano di allenamento. La regola generale è mantenerla semplice e incorporare una sola lezione per sessione di allenamento. Sebbene le lezioni sulle competenze per la vita debbano essere una parte costante dell'allenamento durante la stagione, non è necessario inserirle in ogni sessione. Questo è anche un'opportunità per l'allenatore di mostrare la propria creatività sia nella progettazione delle lezioni sulle Life Skills, sia nel collegarle a una varietà di esercizi e attività sportive man mano che la stagione avanza. Pianificare l'inserimento della lezione sulle competenze per la vita in un allenamento specifico comporta tre passaggi: (a) definire la competenza per la vita, (b) selezionare l'esercizio sportivo e (c) collegare la competenza per la vita all'esercizio sportivo”, *ivi*, p.18.

<sup>46</sup> Cfr. *ivi*; vedi anche Camirè M., Forneris T., Trudel P., Bernard D. , *Strategies for Helping Coaches facilitate positive youth development through Sport*, cit..

appropriate for the coach to mention that as part of one of the drills. Dribbling through Pirates, the team was going to talk about the notion of fair play. Practice then proceeds as planned until it is time to implement the life skill lesson. Implementing the life skill lesson involves three phases: (a) message, (b) reinforce, and (c) transfer”.<sup>47</sup>

Il **messaggio** è il momento in cui si discute brevemente sui significati della Life Skills scelta. In questo momento, lasciare la possibilità di dialogo e costruzione condivisa diventa molto importante, così come costruire il legame tra la Life Skills e l'abilità richiesta nell'esercizio pratico.

Il **rinforzo** avviene durante l'esecuzione dell'esercizio o appena terminato. Si tratta di un momento in cui l'allenatore può gestire anche le tecniche legate alla pratica sportiva, che tuttavia può anche risultare prezioso per offrire **feedback** positivi che rinforzino il comportamento virtuoso.

Anche il termine dell'esercizio offre la possibilità per discutere e analizzare l'esperienza.

### **Rinforzare la Pratica delle Life Skills e non solo i Discorsi sulle Life Skills**

“Do Not Just Talk About Like Skills, Make Your Athletes Practice Life Skills”.<sup>48</sup>

<sup>47</sup> Di solito, all'inizio dell'allenamento, l'allenatore fa degli annunci e fornisce una panoramica delle attività pianificate. Sarebbe opportuno che l'allenatore menzionasse che, come parte di uno degli esercizi, come ad esempio *Dribbling attraverso i Pirati*, la squadra discuterà il concetto di *fair play*. L'allenamento prosegue quindi come previsto fino al momento di implementare la lezione sulle competenze per la vita. L'implementazione della lezione sulle competenze per la vita si articola in tre fasi: (a) messaggio, (b) rinforzo e (c) trasferimento», ivi p.18.

Per ottenere questo risultato, gli allenatori possono far partecipare i propri atleti alla presa di decisioni che riguardano alcune attività concernenti il gruppo e l'allenamento. Anche affidare responsabilità e riconoscere, attraverso status particolari (capitano, anziano) tali responsabilità è un modo per far sì che gli atleti si sentano riconosciuti e coinvolti, e in tal modo rinforzino la propria motivazione alla partecipazione e all'apprendimento.

Organizzare momenti effettivi di esercizio delle Life Skills potrebbe essere molto importante: per esempio, facendo svolgere attività di volontariato al gruppo. Questo potrebbe creare occasioni di rinforzo delle Life Skills, ma anche di connessione tra l'allenatore e gli atleti e tra gli atleti stessi.

### **Insegnare Esplicitamente Come le Life Skills si Trasferiscano ai Contesti non Sportivi**

“In sum, coaches strived to identify transferable skills and provided encouragement to help their athletes gain the confidence necessary to use their skills in a wide range of situations. Many coaches believed their athletes”.<sup>49</sup>

Questo significa provare a spiegare come il gioco di squadra, ad esempio, o la responsabilità verso gli altri, possano essere qualità apprezzate nell'ambito

<sup>48</sup> “Non limitatevi a parlare di Life Skills, fate in modo che i vostri atleti pratichino le Life Skills”, Camirè M., Forneris T., Trudel P., Bernard D., *Strategies for Helping Coaches facilitate positive youth development through Sport*, cit., p. 97.

<sup>49</sup> “In sintesi, gli allenatori si sforzavano di identificare competenze trasferibili e offrivano incoraggiamento per aiutare i loro atleti a sviluppare la fiducia necessaria a utilizzare queste abilità in una vasta gamma di situazioni” [trad. P. Bordignon], *ivi*, p.97.

del lavoro; oppure come l'essere in grado di fissare degli obiettivi possa essere una capacità preziosa all'interno di un percorso scolastico.

Come si vede da queste attenzioni, il ruolo dell'allenatore nei contesti sportivi giovanili, nel nostro caso l'insegnante di Aikido e chi lo sostiene e aiuta, è cruciale nel nostro sistema sociale, poiché riesce a fornire a molti bambini la possibilità di esercitare una forma fisica, ma anche di imparare abilità e capacità che travalicano il mondo sportivo.

L'integrazione dell'Aikido con le Life Skills è senza soluzione di continuità, poiché la sua filosofia centrale di miglioramento di sé e ricerca della pace si allinea perfettamente con gli obiettivi dell'educazione alle Life Skills. Entrambi gli sforzi mirano a potenziare gli individui per vivere vite appaganti e contribuire positivamente alla società. L'accento dell'Aikido sulla disciplina, sulla resilienza e sul rispetto risuona profondamente con i principi fondamentali dell'educazione alle Life Skills, che mira a fornire ai giovani le qualità essenziali necessarie per migliorare la loro salute, il loro benessere e le loro relazioni interpersonali. Attraverso la pratica dell'Aikido e l'acquisizione delle Life Skills, gli individui sono non solo meglio preparati ad affrontare le sfide del mondo, ma anche a promuovere armonia e comprensione nelle loro comunità.

La questione che stiamo cercando di delineare in questo scritto mira essenzialmente ad aiutare la strutturazione di un desiderio educativo quando nei nostri dojo puntiamo a diventare promotori di benessere e salute nei giovani. La questione delle Life Skills richiede che il nostro obiettivo non rimanga esclusivamente sulla pratica interna al dojo, ma si estenda oltre, verso la creazione di una

rete che consenta ai giovani uno sviluppo positivo, magari anche attraverso il coinvolgimento di altre istituzioni educative come la famiglia, la scuola e le istituzioni religiose.

Nel mondo particolarmente sedentario in cui viviamo, la possibilità di un luogo sociale di questa natura è fondamentale. Tuttavia, va riconosciuto l'impegno e la responsabilità che tale ruolo implica nel crescere i membri di una comunità. Lo sport, pur così ricco di possibilità, non garantisce automaticamente uno sviluppo sano e una formazione positiva dei giovani. L'ambiente e il contesto che creiamo e nel quale invitiamo i ragazzi è nostra responsabilità:

“Coaches are in a preferred position to use the power of sport to positively influence the lives of their athletes in a lasting manner”.<sup>50</sup>

Da un certo punto di vista, ci dovremmo sentire in qualche modo onorati: non siamo terapeuti e ci stiamo occupando di ragazzi che intraprendono questo percorso liberamente. Quella di avere questi studenti è un'occasione.

## **Un Ultimo Consiglio**

Un'ultima buona raccomandazione potrebbe essere quella fornita da Ronkainen e colleghi.<sup>51</sup> Nel loro contributo risulta interessante rilevare la critica alle intenzioni in gran parte utilitaristiche che

<sup>50</sup> Ivi, p.98.

<sup>51</sup> Ronkainen N., Aggerholm K., Ryba T., Allen-Collinson J., Learning in Sport: from Life Skills to Existential Learning, in *Sport Education and Society*, 26, 2, 2021, pp. 214-227.

sorreggono la maggior parte dei progetti sulle Life Skills:

“The aim of the present paper is to critically examine the content, the process and the justification of learning in sport that relates to ‘things’ broader than sports skills. We argue that the life skills discourse has led to a premature narrowing of research focus to ‘things’ that are deemed useful, positive, teachable, concrete and ‘objectifiable’.”<sup>52</sup>

In buona sostanza, nei discorsi sulle Life Skills potrebbe rimanere sottinteso un interesse specifico all’apprendimento positivo, l’idea che sempre e comunque nello sport si possa trovare il modo per rendere l’esperienza positiva e incrementare il capitale fisico, psicologico e sociale degli individui, in questo modo negando o bypassando, con intenzione o senza, un contributo dell’esperienza negativa alla costruzione di un apprendimento esistenziale:

“Few studies positioned within the life skills discourse have acknowledged ‘negative developmental experiences’ (e.g., stress, ego-oriented climates, social exclusion) in sport too [...] However, scholars have typically treated these simply as problems to be removed from the sport experience, rather than opportunities for learning that could

<sup>52</sup> “L’obiettivo del presente articolo è esaminare in modo critico il contenuto, il processo e la giustificazione dell’apprendimento in ambito sportivo sport che si riferisce ad aspetti più ampi rispetto alle sole competenze sportive. Sosteniamo che il discorso sulle Life Skills abbia portato a una prematura restrizione del focus della ricerca su aspetti considerati utili, positivi, insegnabili, concreti e ‘oggettivabili’.” [trad. P. Bordignon], Ivi, p. 215.

have some value. We will return to the role of negative experiences in our section on existential learning, to argue that they carry the potential to trigger questioning and reflection, and therefore should be recognised as carrying valuable potential for human learning”.<sup>53</sup>

Lo spazio a nostra disposizione non consente di approfondire tutti gli aspetti della questione, tuttavia conviene fare una riflessione. Non si tratta ovviamente di costruire appositamente esperienze negative, quanto piuttosto di non pensare di riuscire a creare un ambiente asettico che tuteli dalle esperienze negative, che nella vita sono tra le migliori maestre.

In questa riflessione, pensiamo ci sostenga l'idea di costruire l'intervento sulle Life Skills in Aikido legandolo all'idea della tensione polare. Abbiamo visto come l'Aikido si basi principalmente sulla pratica, sull'esperienza del tatami, sul lavoro di relazione tra maestro e allievo, sull'apprendimento esistenziale. Le modalità di insegnamento di molti insegnanti non prevedono nemmeno troppi discorsi e lo sviluppo delle tecniche è lasciato proprio all'approccio meccanico dei corpi che si incontrano di uke e tori.

<sup>53</sup> “Pochi studi nel contesto del discorso sulle competenze per la vita hanno riconosciuto anche le “esperienze di sviluppo negative” (ad es., stress, climi orientati all'ego, esclusione sociale) nello sport [...]. Tuttavia, gli studiosi hanno generalmente trattato queste esperienze come semplici problemi da eliminare dall'esperienza sportiva, piuttosto che come opportunità di apprendimento che potrebbero avere un certo valore. Torneremo sul ruolo delle esperienze negative nella nostra sezione sull'apprendimento esistenziale, sostenendo che esse hanno il potenziale di stimolare il dubbio e la riflessione e, pertanto, dovrebbero essere riconosciute come dotate di un valore significativo per l'apprendimento umano”, [trad. P. Bordignon] Ivi, p. 218

Da questo punto di vista gli insegnanti di Aikido conoscono bene la loro strada per averla appresa lungo un percorso di vita. La testimonianza, fatta di poche parole e di molta presenza, lascia lo spazio ai giovani per provare a riempire di senso le fatiche che incontrano durante gli allenamenti. L'Aikido è un'arte e in quanto arte, la sua perfezione dovrebbe essere l'unico obiettivo, poiché tramite la perfezione si raggiunge quell'armonizzazione con l'universo che il suo nome promette. Vestire quest'arte con altri obiettivi, come dicevamo all'inizio di questo capitolo, porta a voler trovare un utile ulteriore da spendere in più nel contesto sociale in cui viviamo. Può avere un senso certamente, ma è un senso che, come abbiamo provato a vedere, deve essere accuratamente valutato, riflettuto, criticato e usato con cautela, sempre con lo sguardo educativo vigile, perché sia utile a un apprendimento esistenziale:

“As opposed to life skills, existential learning embraces the ambiguities of human life and learning, and therefore the content of existential learning cannot be pinned down as a list of ‘life skills’ (Biesta, 2015; Bollnow, 1959; Saeverot, 2013). In contrast to practical skills, the ‘object’ of existential learning is the person’s whole mode of being; that is, how they are attuned to the world, find meaning and value in life, and make life choices”.<sup>54</sup>

<sup>54</sup> “A differenza delle Life Skills, l'apprendimento esistenziale abbraccia le ambiguità della vita e dell'apprendimento umano; di conseguenza, il contenuto dell'apprendimento esistenziale non può essere ridotto a un elenco di ‘competenze per la vita’ (Biesta, 2015; Bollnow, 1959; Saeverot, 2013). Contrariamente alle abilità pratiche, l' ‘oggetto’ dell'apprendimento esistenziale è il modo di essere complessivo della persona; vale a dire, come essa si relaziona al mondo, trova significato e valore nella vita, e compie scelte di vita”, [trad. P. Bordignon] Ivi, p. 215.

Di nuovo ritroviamo il valore del concetto di opposizione polare. Quanto messo in piedi per le Life Skills, trova nella mentalità aperta dell'insegnante di Aikido e nella sua sapienza nell'arte la possibilità di non trascurare quanto fin qui proposto sulla traduzione delle Life Skills nel contesto di vita, ma di ricondurlo anche a un apprendimento esistenziale non fatto di semplici liste di abilità da ottenere, ma di momenti chiavi che portano a un'esistenza.

## **Valutazione**

Il tentativo di valutazione e la costruzione di un quadro valutativo di ricerca è relativamente recente se alla data di pubblicazione del loro saggio (2013) Hodge et al. rilevano la pubblicazione di soli 30 saggi e la necessità di unificare il quadro teorico.<sup>55</sup> Anche Cronin e Allen rilevano che:

“Despite calls for new measures to be developed (Gould & Carson, 2008), only one sport-specific measure is currently available to assess life skills development through sport (i.e., the YES-S; MacDonald et al., 2012)”.<sup>56</sup>

Travalica le possibilità di questo scritto provare a contribuire a livello scientifico al dibattito sugli strumenti per valutare in che misura e grado bambini e ragazzi sviluppino le Life Skills e siano in grado di tradurle nelle proprie esistenze e contesti. Questo per

<sup>55</sup> Ken Hodge, Steven J. Danish, Julia Martin, Developing a conceptual Framework for Life Skills Interventions, in *The Counseling Psychologist*, 41(8), 2013, 1125–1152.

<sup>56</sup> Cronin L.D., Allen J., (2017) *Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport*, cit., p. 109.

un motivo contingente: il Progetto Erasmus ACRE è iniziato quest'anno e per questo motivo copre al momento pochi individui; in questo senso la quantità di dati non sarebbe significativa. D'altro canto, questo libro è inteso per essere un contenuto di buone pratiche e non abbiamo lo spazio per approfondire in modo troppo specifico; rimandiamo in questo senso alla LSSS - Life Skills Scale for Sport di Cronin e Allen<sup>57</sup> e alla lettura del loro contributo.

Per i nostri fini rimane interessante forse, come buona pratica, provare a capire quali sono le questioni da guardare all'interno delle nostre palestre.

Nel confronto tra partner di progetto, abbiamo provato a condividere i segnali che ci aiutano a capire quando bambini e giovani vivono bene l'esperienza del dojo, quando l'allenamento risulta efficace e i bambini sono felici, e quando permette frutti di benessere nell'individuo. In questo caso non significa che sono sempre felici, ma che riescono a superare le proprie difficoltà e mantengono una connessione con la pratica, mantenendo quindi la presenza all'interno del percorso. Dai nostri confronti sono nati questi indicatori:

- quando durante l'allenamento ci sono silenzio e intensità;
- quando durante l'allenamento i bambini pur essendo concentrati, sorridono;
- quando durante l'allenamento si percepisce che ciascuno è presente a sé stesso;
- quando durante l'allenamento si è disposti a dare più energia di quanta richiesta;
- quando durante l'allenamento i bambini

<sup>57</sup> Cfr. *ibidem*.

scoprono qualcosa;

- quando si vede che iniziano a rispettare alcuni valori senza che ci sia qualcuno a richiamarli;
- quando si impegnano per superare le prove.

Abbiamo visto come, adottando il quadro della Teoria dell'Autodeterminazione di Deci e Ryan, i contesti in grado di supportare la soddisfazione dei tre bisogni psicologici fondamentali di autonomia (sentirsi liberi di scegliere e di essere l'origine delle proprie azioni), competenza (bisogno di sentirsi efficaci e capaci di affrontare e riuscire in attività impegnative) e relazionalità o appartenenza (bisogno di stabilire connessioni significative e di sentirsi accettati e valorizzati nelle relazioni con gli altri) siano in grado di generare autodeterminazione nel proseguire l'attività e senso di benessere.

Su questa base, i marcatori che ha senso verificare, con questionari, osservazioni dirette, dialoghi e riscontri sono i seguenti:<sup>58</sup>

- la capacità di lavorare in gruppo, che significa accettare suggerimenti, costruire spirito di squadra, aiutare gli altri, sapersi sottrarre per far posto ad altri, riconoscere il bene del gruppo;
- la capacità di stabilire obiettivi, che implica il sapersi focalizzare sull'obiettivo, saper stabilire obiettivi sfidanti, rimanere ancorato agli obiettivi, verificare i progressi;
- la capacità di gestire il tempo, organizzando gli obiettivi in modo temporale, saper approfittare in modo adeguato del tempo concesso

<sup>58</sup> Facciamo qui riferimento agli item della Life Skills Scale for Sport di Cronin e Allen. Cfr. Cronin L.D., Allen J., (2017) Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport, cit.

controllandone l'uso;

- la capacità di gestire le emozioni, sapendo come viverle, comprendendo quando e quanto il comportamento è influenzato dalle emozioni, avere autoconsapevolezza del proprio stato emotivo, imparare a utilizzare le proprie emozioni per concentrarsi nei compiti, comprendere le emozioni degli altri, saper avvicinare e aiutare gli altri in stato emotivo;
- la capacità di gestire la comunicazione interpersonale e quindi imparare a parlare in modo chiaro, saper comunicare anche le proprie necessità e le richieste d'aiuto, saper comprendere le comunicazioni degli altri, sia quelle verbali che quelle non verbali;
- le capacità sociali, ovvero saper interagire con gli altri, mantenere le amicizie, farsi coinvolgere nelle attività, saper comprendere la richiesta d'aiuto di altri e aiutare senza attenderne l'espressione;
- le capacità di leadership, il che significa essere in grado di stabilire obiettivi sfidanti per il gruppo, saper come motivare gli altri, essere un buon modello, riconoscere i miglioramenti degli altri, saper come motivare gli altri;
- la capacità di risolvere i problemi fatta di razionalità critica applicata ai problemi, del creare più soluzioni al medesimo problema, del comparare ogni soluzione per trovare la migliore, di saper valutare la soluzione a un problema.



## **Capitolo 3**

# **Aikido e Life Skills di Area Emotiva**

Consapevolezza di Sé  
Gestione delle Emozioni  
Gestione dello Stress

In questo capitolo e nei due successivi proveremo a mettere a sistema alcune delle questioni teoriche abbozzate nel capitolo precedente. Sono consigli, suggestioni, buone pratiche legate alle Life Skills che abbiamo condiviso tra partner di progetto e provengono dalla nostra esperienza nella gestione di bambine, bambini e giovani durante gli allenamenti nei nostri dojo.

Nella relazione con i giovani praticanti, può sicuramente risultare utile utilizzare un linguaggio e un immaginario che partono proprio dal dojo. Ai bambini infatti devono essere insegnati due tipi di dojo: il dojo personale rappresentato dal soggetto solo nello spazio; il dojo visto come comunità, dove io sono in relazione con gli altri. Certamente queste immagini aiutano il giovane aikidoka a cogliere meglio la relazione che esiste tra interno ed esterno. Utilizzando questa immagine possiamo parlare di “creare e fortificare il dojo personale”, ma anche di “fare il dojo più bello del mondo”.

In questo senso, per “costruire un bel dojo esteriore”, dovrò “preparare il dojo interiore”: è infatti lo spazio interiore che si proietta verso l'esterno, ed è a partire da questo che possiamo costruire una comunità, laddove “diversi piccoli dojo sono attivi”. Per quanto dicevamo nei capitoli precedenti, è importante sottolineare che “ciascuno porta sempre con sé il suo piccolo dojo”. Per questo motivo bisogna fare attenzione all'essere troppo idealisti, affidandosi alla dottrina o alla filosofia. L'ideologia serve a ben poco, perché salta alle somme senza avere gli elementi. Come abbiamo visto, garantire lo spazio di esperienza ed essere in grado di attivare una visione

educativa tramite la relazione è il modo migliore affinché “il piccolo dojo che porto ovunque non si chiuda nel solo tempo dello sport”.

Per comodità di esposizione abbiamo diviso le Life Skills in tre aree: emotiva, relazionale, cognitiva.

### **Sport e Life Skills dell'Area Emotiva**

Consapevolezza di sé, Gestione delle emozioni e Gestione dello stress sono Life Skills che appartengono all'area emotiva. Le Life Skills emotive sono competenze fondamentali che nel contesto sportivo trovano ampia espressione, contribuendo significativamente al benessere, alla crescita personale e alle prestazioni degli atleti.

La Consapevolezza di sé permette agli atleti di riconoscere i propri pensieri, emozioni e reazioni fisiche in risposta a situazioni specifiche, rendendoli più capaci di comprendere e controllare il proprio stato emotivo. Questa abilità è particolarmente utile per identificare i propri punti di forza e le aree di miglioramento, contribuendo a promuovere l'autoefficacia e l'autostima. Inoltre questa abilità è alla base dell'*agency* dell'individuo, perché lo aiuta a riconoscersi come centro e origine delle proprie azioni.

La Gestione delle emozioni è un'altra abilità cruciale, e aiuta gli atleti a mantenere la calma e la concentrazione, nonostante la pressione o le difficoltà nelle prestazioni (in Aikido, per esempio, i passaggi di grado e la partecipazione agli *embukai*). Saper regolare le emozioni consente di evitare reazioni impulsive e di mantenere uno stato mentale

ottimale, facilitando la resilienza e la capacità di affrontare le sfide. Gli aikidoka imparano presto a convivere con il fatto di 'riuscire' e 'non riuscire', e a gestire le emozioni associate a queste esperienze. Questa abilità è fondamentale per affrontare le sfide della vita quotidiana. In realtà, una corretta gestione delle emozioni non corrisponde a un controllo, quanto piuttosto a un saper vivere le emozioni con serenità.

Infine, la Gestione dello stress permette di trasformare l'energia nervosa in una risorsa positiva, riducendo gli effetti negativi dello stress sulla performance. Abbiamo visto in precedenza come i giovani arrivino nei nostri dojo carichi di molti altri impegni, spesso preoccupati e in tensione a causa di uno stile di vita competitivo che richiede di essere sempre al massimo delle condizioni e al massimo della performance.

Come si può notare, le Life Skills emotive nel loro complesso aiutano a sostenere l'equilibrio mentale dell'aikidoka, favorendo il benessere e una crescita integrata che va oltre le capacità fisiche. Molte attività mirate possono promuovere queste competenze, consentendo agli allievi di sviluppare un approccio positivo alla pratica dell'Aikido e alla vita. Proviamo a vedere insieme come si caratterizzano all'interno del dojo.

## **Consapevolezza di Sé (Self-awareness)**

*Maciej lavora come programmatore informatico e passa buona parte della sua giornata seduto. Questo tipo di postura, quando tenuta a lungo, genera conseguenze negative. Maciej tuttavia pratica Aikido da 11 anni, e grazie alla sua conoscenza dell'aikitaiso è in grado di affrontare efficacemente il dolore alla parte bassa della schiena, al collo o alle spalle. Una volta finito di lavorare si presenta al dojo. È tranquillo. Aver padroneggiato una serie di esercizi specifici lo ha aiutato a migliorare la consapevolezza del corpo e quindi alleviare il dolore in ogni sua parte. Si prepara all'allenamento.*

La Consapevolezza di sé è la capacità di attivare il riconoscimento di sé, del proprio carattere, dei propri punti di forza e di debolezza, dei desideri e delle antipatie. Sviluppare la Consapevolezza di sé può aiutarci a riconoscere quando, nelle situazioni che la vita ci presenta, siamo stressati o ci sentiamo sotto pressione. Spesso è un prerequisito per una comunicazione efficace e per migliorare le relazioni interpersonali, nonché per sviluppare empatia con gli altri.

Nell'ultimo secolo, l'aumento della popolazione, lo sviluppo della mobilità e l'incredibile accelerazione delle capacità dei sistemi di comunicazione ha messo l'essere umano al centro di una moltiplicazione delle interazioni interpersonali. Oggigiorno tutti si trovano al centro di un flusso costante di interazioni con persone e informazioni, che portano a rielaborare in modo continuo la

propria esistenza: questo genera una sorta di continuo spaesamento. Siamo tutti continuamente attratti fuori da noi stessi, il che ostacola la nostra capacità di interagire in modo efficace, ma soprattutto di comprendere noi stessi. In questo momento storico, è più importante che mai sviluppare strumenti per favorire l'autoconsapevolezza, che non è solo riconoscimento, ma anche capacità di affermazione di sé.

Quando si guarda alla Consapevolezza di Sé, non la si deve immaginare come uno stato, ossia come qualcosa di statico o stabile; al contrario, la nostra consapevolezza si muove e cambia man mano che affrontiamo il nostro percorso esistenziale. Per quanti si ritrovano in un percorso di auto-miglioramento (fare), come per esempio nell'Aikido, la Consapevolezza di Sé è uno strumento necessario per misurare i propri progressi.

Autoconsapevolezza non significa solo “conosci te stesso”, come inscritto sul Tempio di Apollo nell'antico recinto greco di Delfi. Come suggerisce il filosofo Pierre Hadot nel suo libro *Exercices spirituels et philosophie Antique*<sup>59</sup> significa anche “prendersi cura di sé”. L'Aikido è certamente un modo per conoscersi e prendersi cura di sé stessi.

La pratica dell'Aikido favorisce una profonda connessione tra il corpo e la mente del praticante. Man mano che gli studenti si impegnano nei movimenti fisici e nelle tecniche dell'Aikido, diventano più in sintonia con le complessità della propria forma fisica. Imparano a riconoscere i

<sup>59</sup> Hadot P., *Exercices spirituels et philosophie antique*, 1981, Études Augustiniennes, Paris.

segnali sottili delle capacità e dei vincoli del proprio corpo, affinando gradualmente una profonda consapevolezza del proprio essere fisico.

Questa accresciuta consapevolezza corporea funge da porta d'accesso alla chiarezza mentale e alla concentrazione. Man mano che i praticanti sviluppano un forte senso di consapevolezza corporea, estendono naturalmente questa consapevolezza ai loro pensieri ed emozioni. Imparano a osservare i propri processi mentali con la stessa attenzione che applicano ai movimenti fisici, favorendo una comprensione olistica di se stessi.

Inoltre, l'ambiente strutturato fornito dal sistema Aikido migliora questo viaggio di autoconsapevolezza. Nell'ambito della formazione all'Aikido, gli studenti sono guidati dal Sensei, che si pone come figura di riferimento e modello all'interno del tatami offrendo preziosi spunti e istruzioni. Questi insegnanti fungono da mentori, aiutando gli studenti a procedere nella propria esplorazione della Consapevolezza di sé e fornendo uno spazio sicuro per la crescita e lo sviluppo.

## **Tecniche di Aikido per Attivare la Consapevolezza di Sé**

Nell'Aikido, la pratica delle Life Skills, in particolare nell'area emotiva, è parte integrante dello sviluppo personale.

### **Preparazione all'Entrata**

Dal momento in cui ci si interessa all'Aikido e alla sua pratica si inizia a lavorare sull'autoconsapevolezza. Preparare la borsa con il

*keikogi* in ordine, lavarsi prima di entrare in dojo, fare il saluto all'entrata e assumere la posizione di *seiza* nel corretto modo di fronte al *kamiza* sono azioni specifiche ripetitive che ci portano a fermare i flussi emozionali e ci costringono ad ascoltarci. La posizione del rei iniziale, ben definita negli appositi spazi deputati alle energie del tatami - *kamiza*, *shimoza*, *joseki*, *shimoseki*, rispettivamente i quattro lati che costituiscono i confini del mondo dell'Aikido - rappresenta la nave che ci porta in un porto sicuro.

### **La Posizione**

Altro punto fondamentale che genera consapevolezza del proprio ruolo all'interno del dojo è la posizione basata sull'anzianità dei praticanti in base ai tempi di pratica, distinguendo il ruolo di *kohai* (allievo giovane) da *sempai* (allievo anziano). Identificarsi in una posizione genera un ruolo a cui attenersi per ottenere la Consapevolezza di sé, consci che tale sensazione è destinata a mutare con lo scorrere del tempo. La posizione di *seiza* è una posizione seduta con le ginocchia piegate sotto al corpo. Essa è tipica della società giapponese del passato e non è consueta e facilmente praticata dagli occidentali: dopo qualche minuto può causare un intorpidimento delle caviglie e delle gambe. Provare questa sensazione e controllarla fa parte del lavoro sulla Consapevolezza di sé. Imparare a gestire il fastidio, sentendo il proprio corpo, necessita di controllo e forza di volontà. Il *seiza* implica inoltre un cambio del flusso cardiocircolatorio con un apporto di sangue maggiore alla parte alta del corpo.

### **Seiza**

Il saluto iniziale rivolto al *kamiza* ha un

significato molto profondo ed è legato alla parte interiore e spirituale dell'Aikido. Durante il seiza, l'aikidoka si immerge nella propria sede interiore concentrandosi sull'*hara*, il centro dell'energia e della coscienza.

### **Kokyu**

Fa sempre parte del rituale. Questi esercizi sono profondamente efficaci per aprire le energie interiori. In particolare, la fonetica utilizzata con l'apertura del diaframma, se applicata correttamente, crea una notevole carica energetica.

### **Aikitaiso**

Gli esercizi di riscaldamento e allungamento propri dell'aikitaiso sono concatenati per muovere le energie interiori e armonizzarle come preparazione alla pratica. Ovviamente riportano alla Consapevolezza di Sé attraverso esercizi fisici respiratori adibiti a sentire il proprio corpo, tanto che esso sia in grande forma che gravemente debilitato o infortunato. Tutta la parte del riscaldamento ha una funzione di meditazione dinamica: non servono parole, ci si immedesima con il linguaggio del corpo.

Quanto delineato sopra rappresenta nella sua interezza una forma di meditazione. Indipendentemente dal tipo specifico, l'obiettivo comune della meditazione è raggiungere il punto di unione dell'energia, il *seika tanden*, dove il respiro è centrato e i pensieri vengono messi a tacere. Questa pratica promuove uno stato di flusso, sia nell'attività fisica che nei momenti di quiete, portando a un maggiore benessere e al potenziale per esperienze trasformative.

Comprendendo e sfruttando il movimento del punto di unione, si riesce a ottenere più di quanto si sarebbe normalmente in grado di fare. Gli esempi possono includere la navigazione tra traumi, influenze esterne e alleanze interne, sbloccando livelli più profondi di scoperta di sé e di crescita.

Il punto di unione di un individuo può essere spostato inconsciamente anche attraverso altre situazioni come il trauma, l'appartenenza a culture diverse, la fede o l'uso di droghe. Gli effetti possono essere positivi o negativi, e generare nell'individuo la dualità: negativo o positivo, male o bene.

Gli insegnanti di Aikido hanno la responsabilità di riconoscere dov'è il punto di unione dei nostri studenti, già da quando entrano nel dojo. Questo permette di giocare di anticipo, attivando una ricerca di maggiori informazioni, per esempio raccogliendo informazioni dai genitori o dagli amici:

- Questo bambino/a ha problemi a scuola?
- Subisce bullismo?
- Qual è il carattere di questo bambino? Risulta essere più attivo o più timido?
- Quali sono i suoi interessi e i suoi hobbies?
- Come affronta le sfide o i conflitti nei contesti di gruppo?
- È a suo agio con il contatto fisico o con la prossimità ad altri?
- Come risponde alle istruzioni e alla guida dell'adulto?
- Quali sono le sue aspettative nel seguire la via dell'Aikido?
- Come vive le emozioni e lo stress?
- Aveva espresso precedentemente intenzione di imparare l'autodifesa o le arte marziali?

Le domande da farsi/fare possono essere numerose.

### **Buone Pratiche per Organizzare l'Autoconsapevolezza nel Dojo**

La Consapevolezza di sé è un modo per raccogliere e organizzare informazioni che provengono dal nostro interno. Su questa idea, raccogliere, far raccogliere, organizzare e far organizzare informazioni dai e sui nostri studenti è un modo per aiutare a costruire feedback che aiutino a implementare nei giovani la propria autoconsapevolezza. Per esempio, far compilare un questionario a inizio anno di attività, in cui ricapitolare storia, qualità, aspettative, punti dove è necessario migliorare, è un modo in cui i ragazzi possono agire sulla propria consapevolezza.

Organizzare momenti di dialogo personale con l'insegnante è un altro modo in cui poter far leva sulla consapevolezza dei giovani e alimentare una riflessione personale.

Il dialogo con i genitori o tutori dei minori è fondamentale per instaurare un rapporto sano e sincero tra le parti: non di rado i genitori si iscrivono ai corsi per praticare con i figli con risultati estremamente positivi.

### **Consigli Specifici per Aiutare la Consapevolezza di Sé**

- Implementare disciplina, senso del limite e regole. Soprattutto per i bambini, il modo

migliore per aiutarli a sviluppare Consapevolezza di Sé è dare loro una disciplina rigorosa all'inizio delle lezioni e all'interno del tatami. Nel momento in cui commettono un errore, imparano automaticamente dai loro sbagli, soprattutto grazie a un Sensei che insegna loro la direzione giusta e che rende quindi più facile per loro correggersi. Non esiste una vera Consapevolezza di Sé nei giovani. L'insegnante dovrebbe essere il faro, la guida che indica il cammino.

- Creare situazioni di ascolto e scambio, come, per esempio, un "cerchio di parole", in cui ogni partecipante esprima le sensazioni suscitate dalla tecnica appena eseguita. Durante la pratica, incoraggiare tutti a focalizzarsi sull'obiettivo della tecnica, spingendo i praticanti ad auto-analizzare il proprio lavoro, prestando particolare attenzione alla consapevolezza corporea esterna, che può essere considerata la 'meccanica' di determinati esercizi.
- Continuare a ricordare, durante gli allenamenti, come i movimenti efficaci siano costituiti dall'insieme di movimento e respiro e come, se priva di una respirazione corretta o del movimento diaframmatico adeguato, ogni tecnica risulti inefficace.

## **Gestione delle Emozioni (Coping with Emotions)**

*Il giovane Domenico si prepara ad affrontare il suo primo esame di Aikido; sta provando un misto di eccitazione e nervosismo. Mentre sale sul tatami il cuore gli batte forte. Tecnica dopo tecnica trova il suo ritmo: il respiro si va facendo regolare e i movimenti diventano fluidi. Attraverso le sfide dell'esame Domenico sta scoprendo il potere della resilienza emotiva coltivata nella costanza della pratica. Viene annunciato il successo dell'esame: per Domenico non è solo una vittoria tecnica, ma una prova della sua forza interiore e della sua determinazione.*

Questa Life Skill rappresenta la capacità di riconoscere le emozioni dentro di noi e negli altri, di essere consapevoli di come esse influenzino il nostro comportamento, e di rispondere alle esperienze emotive in modo appropriato. Emozioni intense come la rabbia o la tristezza possono avere effetti negativi sulla nostra salute se non impara a rispondere alle situazioni in modo appropriato.

Le emozioni sono tra le basi della vita e in quanto tali sono componenti fondamentali nello sviluppo dell'individuo. Esse sono così radicate in noi da avere origine nel nostro cervello primitivo. Anche se in principio non sono accompagnate dalla cognizione, tuttavia ne riconosciamo la forza fin subito, anche grazie ai segnali del corpo. Fin dal primo abbraccio della mamma ci sentiamo accettati: il contatto cutaneo o il rifiuto di tale contatto influenzerà le nostre emozioni per tutta la vita,

poiché il bisogno di connessione e appartenenza è un bisogno umano fondamentale, e il sentirsi amati e accettati gioca un ruolo cruciale nel nostro benessere psicologico. Le esperienze emotive si legano al nostro cuore e ai nostri sensi. La pelle e gli stati d'animo si saldano ai sentimenti generando una memoria fisica di quanto abbiamo provato in una determinata situazione.

Queste emozioni, che guidano il nostro sviluppo fin dai primi contatti, continuano poi a plasmare il modo in cui ci relazioniamo con gli altri. Attraverso il legame emotivo, condividiamo gioie, dolori e speranze, rendendo l'esperienza umana collettiva e interdipendente. Questo legame ci permette di sviluppare empatia e comprensione reciproca, dando vita a connessioni autentiche che arricchiscono la nostra esistenza.

La nostra felicità e sofferenza si influenzano a vicenda, creando una rete emotiva in cui ognuno di noi contribuisce e riceve in un flusso continuo di emozioni condivise. In questo modo, le emozioni non solo ci legano agli altri, ma fungono anche da ponte verso una dimensione più profonda, alimentando esperienze di spiritualità e connessione interiore, sia perché conducono a esperienze spirituali più profonde, sia perché i fenomeni spirituali possono generare una vasta gamma di sentimenti.

La gestione delle emozioni è diventata una sfida cruciale in un mondo che ci sovrasta con stimoli e informazioni contrastanti. Questo bussola che ci guida ai valori, può perdere la propria capacità di orientamento e farci perdere i riferimenti. La società contemporanea, pur valorizzando l'espressione delle

emozioni, sembra allo stesso tempo in difficoltà nel gestirle. L'equilibrio tra l'espressione autentica dei propri sentimenti e il rispetto per gli altri è un tema sempre più urgente. Il problema più significativo è che viviamo in un'epoca di connessione virtuale, in cui le interazioni spesso si svolgono a distanza, e rischiano di ridurre l'empatia e l'autenticità nelle relazioni. Inoltre, la sovraesposizione a stimoli digitali può portarci a non riconoscere e gestire adeguatamente le emozioni, esponendoci a stress e alienazione emotiva. Il rischio è che, senza consapevolezza emotiva, si sviluppi un distacco dalle proprie sensazioni profonde, indebolendo il nostro benessere psicologico e relazionale.

### **Tecniche di Aikido per Attivare la Gestione delle Emozioni**

Le mani sono le parti più espressive del nostro corpo, poiché divengono gli strumenti dei nostri pensieri, il nostro modo di comunicare, il nostro modo di creare, distruggere, dare la vita, togliere la vita. Nell'Aikido, le mani costituiscono uno dei principali strumenti di pratica. Per essere praticato correttamente, il *taijutsu* richiede una notevole sensibilità: in esso, l'autocontrollo è l'espressione di quella cura che si manifesta nella volontà di non ferire il partner e allo stesso tempo di rendere le tecniche efficaci.

Sul tatami esiste un rischio effettivo di ferire il partner - esattamente come nella vita fuori dal tatami - se non controlliamo la nostra dimensione

emotiva. Per essere consapevoli di ciò che stiamo sperimentando attraverso la pratica dell'Aikido, dobbiamo aprire il nostro sistema sensoriale e attivare le percezioni che ci connettono con il nostro partner: respirazione, battito cardiaco, pressione sanguigna, resistenza al dolore e fattori extracorporali che compaiono al momento delle leve di dissoluzione osteomuscolare. Attraverso la pratica del taijutsu, sono riconoscibili le tensioni emotive legate a esperienze quotidiane, passate o addirittura ancestrali.

L'Aikido offre ai praticanti competenze preziose per affrontare il turbinio di emozioni che accompagna ogni impegno. Non è semplice trovarsi sotto i riflettori durante un embukai, presentando tecniche che si sono affinate con cura. L'emozione palpabile si mescola al nervosismo e alla paura. Eppure, la vera essenza dell'Aikido si rivela nel modo in cui i praticanti navigano e gestiscono queste emozioni con grazia e chiarezza. Si tratta di riconoscere il proprio stato emotivo e comprendere il suo impatto sulle azioni, dimostrando non solo competenza tecnica, ma anche maturità emotiva.

La preparazione per l'embukai va oltre l'allenamento fisico: riguarda la costruzione della forza mentale e della preparazione emotiva. Gli insegnanti svolgono un ruolo cruciale nel dotare gli studenti con gli strumenti necessari per affrontare il loro stato emotivo. Offrono indicazioni su tecniche di respirazione, atteggiamento mentale e concentrazione, infondendo un senso di calma nel caos della performance. Equipaggiati con queste intuizioni, gli studenti possono allora silenziare il

proprio tumulto interiore ed eseguire le tecniche con una fiducia incrollabile.

Inoltre, la relazione tra senpai e kohai è fondamentale per promuovere la crescita e la maturità emotiva. I senpai fungono da mentori, che guidano i loro giovani allievi con rispetto e umiltà. Attraverso questa dinamica, i kohai imparano a gestire i feedback e ad affrontare i sentimenti di frustrazione; i senpai invece sviluppano pazienza, empatia e capacità di fornire critiche costruttive. L'embukai, con il suo elemento di sorpresa, rappresenta un'incarnazione pratica degli insegnamenti dell'Aikido sul controllo emotivo. Si tratta di padroneggiare le proprie emozioni in situazioni di alta pressione, esibendosi sotto lo sguardo attento degli altri.

La preparazione orchestrata dagli insegnanti crea una base affinché gli studenti affrontino l'embukai con determinazione e serenità, dimostrando la loro capacità di rimanere composti di fronte alla valutazione. Inoltre, per i giovani praticanti di Aikido l'embukai, in quanto espressione tangibile di controllo emotivo, rappresenta uno spaccato della vita stessa che insegna loro a gestire emozioni come ansia e paura. Queste abilità si estendono oltre il dojo, dando la forza per affrontare le sfide quotidiane con grazia e resilienza.

L'Aikido è un viaggio di scoperta di sé, dove i praticanti apprendono a sfruttare le loro emozioni come punti di forza, e a recuperare per questo tramite la propria serenità psico-fisica, imparando a gestire meglio le situazioni emotivamente impegnative che vivono nella loro vita di tutti i giorni.

## **Buone Pratiche per Organizzare la Gestione delle Emozioni nel Dojo**

Imparare a gestire le emozioni significa sviluppare la capacità di riconoscere, comprendere e regolare le proprie emozioni in modo positivo. Da un lato si tratta di promuovere in quella direzione l'abitudine personale di chi si allena, dall'altro di promuovere un ambiente ricco di possibilità per elaborare in modo sereno i propri vissuti. In questo senso, una buona pratica può essere quella di rendere l'ambiente del dojo aperto al dialogo nei due sensi: "dentro il tatami", ovvero per gli allievi, ma anche "fuori dal tatami", per esempio per i genitori, che possono contribuire, nei confronti dei figli, un mondo emotivo del tutto differente.

Non si tratta, tuttavia, di diventare dei terapeuti, quanto piuttosto di offrire occasioni di apertura, ascolto e feedback, e di creare quella fiducia nella relazione che permette di sentirsi sostenuti e supportati. Risulta chiaro che per poter esercitare questa abilità in modo sano, chi la esercita deve possedere piena competenza della gestione delle proprie emozioni.

Da un lato, quindi, chi gestisce gli allenamenti, quando si accorge di emozioni forti che circolano all'interno del gruppo, può farsi trovare pronto al dialogo, proponendosi come strumento per riformulare il significato di vissuti, pensieri e percezioni. Quando si riesce a costruire un clima di fiducia, non è necessario richiamare qualcuno al

confronto; a volte basta far percepire la propria presenza e rendersi 'partecipi' perché la cosa avvenga da sola. Una ulteriore possibilità organizzativa è quella di prevedere momenti di pausa durante l'allenamento che, anche se non espressamente votati a questo scopo, concedano tempo per riflettere sulle proprie emozioni.

Dall'altra parte, per chi si trova a gestire il dojo, si tratta di rendersi conto della centralità che la rete relazionale dei giovani riveste in termini di benessere nelle loro esistenze. Lavorare all'inclusione del sistema relazionale dei giovani costituisce un'ottima intuizione e una buona pratica, nella consapevolezza che anche questo richiede a chi organizza equilibrio emotivo e capacità direzionali. Questo per fare in modo che la relazione non diventi un luogo in cui lamentarsi o lasciare sfogare ogni emozione, ma piuttosto un luogo dove è possibile costruire insieme per il bene dei giovani allievi.

### **Consigli Specifici per Aiutare la Gestione delle Emozioni**

- Modificare la velocità con cui gli studenti praticano le tecniche. Osservare come si comportano. Quando si allenano lentamente si annoiano o rimangono concentrati? Come reagiscono quando la loro tecnica non funziona? Divengono aggressivi, si concentrano sui loro errori o si arrendono davanti alle difficoltà incontrate? Quando le tecniche sono eseguite in modo veloce riescono a mantenere la calma o

iniziano ad agitarsi e ad agire sulla difensiva?

- Insegnare a ogni individuo a combattere con le proprie debolezze. Se qualcuno si comporta in modo aggressivo, chiedere che assuma il ruolo di uke, mostrandogli a cosa può portare l'aggressività nel dojo. Se qualcuno perde la calma durante una sessione di pratica svolta con aumento progressivo della velocità, provare a riproporre pratiche più semplici con un ritmo più veloce. Esistono tre diversi *timing* di esecuzione delle tecniche: *jo*, *ha* e *kyu*. *Jo* è il ritmo lento che esercita la morfologia della tecnica e che permette di trasmettere le energie irradianti; è difficile da eseguire senza usare la predisposizione cerebrale. *Ha* è il ritmo normale dove la parte corporea e la parte pensante agiscono in simultanea; è difficile da praticare se non si trova il ritmo con il partner. *Kyu* è il ritmo veloce con il quale le tecniche di Aikido vengono eseguite dato che non c'è tempo per pensare e le azioni sono istintive. Questo è il ritmo più difficile da praticare, perché richiede esperienza unita a una buona forma fisica. Tutta l'aggressività si trasforma in pratica intensiva, nella quale, nella maggior parte dei casi, chi ne è coinvolto viene investito da una sorta di piacere epidermico estremamente coinvolgente.

- Provare a essere imprevedibili, in modo che gli studenti non sappiano con certezza che percorso di allenamento è stato programmato. Sorprendere occasionalmente gli studenti, facendogli dimostrare la tecnica che hanno

praticato, cambiando velocità o tipo di tecniche in diversi allenamenti. Utilizzare l'improvvisazione, lasciando fluire i movimenti in base alla direzione degli attacchi, che arrivano da tutti i lati senza seguire un modello, è possibile solo se si instaura un rapporto emozionale con i partner.

- Se qualcuno esegue la stessa tecnica durante la dimostrazione in modo significativamente peggiore che durante la pratica in coppia, fargli eseguire l'embukai più spesso.
- Rinforzare l'idea che essere scelto per un embukai è un onore personale e per il dojo, e una possibilità di imparare la gestione delle proprie emozioni.
- Scoraggiare attivamente la competizione e l'invidia, specialmente nelle situazioni dove gli studenti che hanno iniziato insieme la pratica procedono in essa con passi e velocità differenti. Come in tutte le pratiche, alcune persone sono predisposte per natura a svolgere attività sportive grazie alla loro coordinazione o ad altre doti naturali. Nell'Aikido, tuttavia, ogni praticante viene elevato alla propria capacità; a volte, con il tempo, quelli che hanno sofferto per le proprie limitazioni riescono a superare chi inizialmente sembrava più bravo.
- Non permettere ai praticanti di grado più elevato di guardare gli altri dall'alto in basso. Puntualizzare sempre nel gruppo che un grado più elevato è sia un riconoscimento della propria abilità che una responsabilità nei confronti dei compagni meno esperti.

## **Gestione dello Stress (Coping with Stress)**

*È sera. Fiona, 6 anni, entra nel dojo. È stanca, ancora una volta. Ha appena finito il suo pomeriggio denso di impegni, tra scuola, lezioni di canto e balletto classico. E adesso è il momento dell'Aikido. Fa un profondo respiro prima di salire sul tatami, ma il suo incedere è esitante. I suoi occhi sono stanchi. Il suo intero corpo comunica il suo bisogno di riposo e non si attiva nemmeno per giocare con gli altri. Ci penso un momento. Vado da lei. Le metto una mano sulla spalla. "Fai quello che puoi. Stai calma". Fiona si rilassa. Si avvicina. Prova dove può. Ogni tanto sorride.*

Il nostro potenziale è limitato. Saper gestire lo stress è essenziale perché preoccuparsi di qualcosa significa impiegare risorse mentali ed emotive, spendendo energie che potrebbero essere altrimenti utilizzate. Affrontare lo stress implica riconoscere le fonti che lo alimentano nella nostra vita, capire come questo ci influenza e di conseguenza agire in modo da aiutarci a controllare i nostri livelli di frustrazione - per esempio cambiando il contesto, oppure il nostro stile di vita, e imparando a rilassarci, in modo che le tensioni create dalle fonti di tensione che non possiamo evitare non diano origine a problemi di salute.

Vivere in una condizione di stress continuo influisce sulla salute mentale, che a sua volta condiziona ogni aspetto dell'interazione che la persona ha sia con sé stessa che con gli altri. In questo periodo storico, la gestione dello stress è

diventata una competenza essenziale per affrontare le sfide di una vita sempre più frenetica e connessa, dove la pressione sugli individui è aumentata non solo sul piano lavorativo, ma anche su quello sociale e personale. Il nostro sistema nervoso rischia di vivere in uno stato di allerta cronica, sovraccaricato da una continua iperesposizione a informazioni, dalla cultura dell'iperproduttività, e dalle costanti interazioni virtuali che tra app di messaggistica e alert social reclamano la nostra attenzione continua e non concedono più spazi riservati alla solitudine.

Problemi come l'ansia, la depressione e l'insonnia sono l'esito di una condizione di stress che, non trovando strumenti adatti per essere gestita, inevitabilmente si riflette sulla salute e sul benessere della persona. La mancanza di una buona gestione dello stress, tuttavia, può portare anche a difficoltà relazionali, poiché il nervosismo e l'affaticamento influiscono negativamente sulla capacità di comunicare e di empatizzare con gli altri.

Sviluppare abilità di gestione dello stress significa rafforzare la resilienza e migliorare la capacità di affrontare con lucidità le sfide quotidiane. Imparare a riconoscere i segnali del corpo e a utilizzare tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda o la meditazione, ci consente di creare un equilibrio che favorisce il benessere complessivo, l'efficacia personale e relazioni più sane e appaganti.

Lo stress che accusiamo nella pratica di allenamento può essere:

- Stress fisico derivante da sovraccarico di lavoro fisico (questo provoca stanchezza fisica);
- Stress fisico come carico introdotto durante la lezione;
- Stress mentale come svolgimento di grandi carichi di lavoro mentale (questo provoca

deconcentrazione e sonnolenza);

- Stress mentale come ansia da prestazione (provoca paura, blocco e mancanza di lucidità);
- Stress emotivo.

## **Tecniche di Aikido per Attivare la Gestione dello Stress**

Lo stress diventa negativo quando viene percepito in maniera continuativa. Tuttavia, nell'esperienza dell'Aikido può anche essere una spinta utile per superare il proprio livello di competenze. Infatti si può lavorare sui livelli di stress durante la regolare pratica: quando si esegue una tecnica, si introduce sempre una certa quantità di stress, soprattutto quando sono presenti movimenti fisici con molte ripetizioni o sequenze totalmente nuove che richiedono un buon livello di concentrazione. Anche la relazione con il compagno può essere un elemento di stress nella pratica. Tuttavia lo stress è utile per osservare la risposta dell'individuo, e segnala il passaggio dalla nostra *comfort zone* a una nuova dimensione non ancora familiare.

In quest'ottica, il primo passo per chi gestisce l'allenamento consiste nel definire accuratamente e in anticipo un livello di sfida adeguato, che sia alla portata dell'individuo o del gruppo, o anche diversi livelli progressivi. Quando tutto il gruppo è pronto fisicamente e mentalmente, e si entra nel cuore della lezione, è importante mantenere un livello di sollecitazione emozionale costante, che si svilupperà seguendo un filo logico adeguatamente preparato. Un insegnante, quindi, dovrebbe comprendere a fondo il potenziale dello stress e guidare i propri allievi nella sua gestione, tenendo conto sia delle loro

capacità interne sia delle situazioni esterne, per favorire un'esperienza di crescita ottimale.

Molte condizioni di stress che vivono i nostri allievi provengono dall'esterno. Chiaramente non tutti gli insegnanti di Aikido possiedono qualifiche e capacità per interagire con lo studente a livello psicologico (e in questo senso una buona pratica sarebbe quella di organizzare nei dojo appositi corsi di formazione).

Tuttavia, nella gestione dello stress aiuta molto sviluppare relazioni di fiducia all'interno del dojo. Quando gli studenti non si fidano del sistema, dello spazio o dell'insegnante, anche l'esposizione allo stress controllato in circostanze strutturate non si traduce in migliori capacità di gestione dello stress. In questo caso, le tecniche di respirazione sono uno strumento eccellente per migliorare l'elemento fiducia nel dojo interiore dello studente, costruendo una percezione accresciuta di sé e, di conseguenza, una maggiore disponibilità all'apertura con gli altri.

All'inizio di una lezione di Aikido, gli studenti potrebbero portare con sé lo stress accumulato durante la giornata. Questa fase iniziale rappresenta un'opportunità ideale per concentrarsi sulla gestione dello stress e alleviare le tensioni individuali. I rituali di ingresso e apertura, come il *seiza* e gli esercizi di *kokyu*, aiutano a ridurre lo stress emotivo e a calmare la mente, creando una netta separazione tra le attività quotidiane e la lezione di Aikido imminente. Allo stesso modo, gli esercizi di *aikitaiso* riducono efficacemente la tensione muscolare, preparando il corpo alla pratica.

Un elemento fondamentale, che è sempre utile far presente quando vogliamo rinforzare questa competenza e la sua traduzione nella quotidianità di vita dei giovani, è la pratica delle *ukemi* che

concretizza il concetto fondamentale di “cadere e rialzarsi”, “fallire e riprovare”, fondamentale per comprendere che la caduta non è mai un fallimento ma una premessa per il successo. Con questo elemento l’Aikido insegna che non c’è alcuna possibilità di fare i conti con qualcosa senza averne prima fatto esperienza. Un dojo di Aikido è un luogo dove sperimentiamo condizioni di stress in circostanze controllate, dopo aver ricevuto strutture e conoscenze per affrontarle.

In questo senso, strutture utili alla gestione dello stress possono essere:

- esercizi per la preparazione fisica al controllo dei movimenti e degli stati emotivi che generano lo stress;
- tecniche di respirazione;
- tecniche basate su leve articolari;
- tecniche di proiezione e relative ukemi;
- tecniche di immobilizzazione.

Questi invece i momenti dell’allenamento che possono essere utilizzati per creare condizioni di stress controllato:

- seiza/posizione in ginocchio - prolungare il tempo di permanenza in questa posizione;
- esercizi di riscaldamento - aumentare la velocità e la difficoltà degli esercizi;
- pratica di ukemi - eseguire cadute in condizioni insolite, ad esempio bendati; combinare diversi tipi di cadute in sequenze sempre mutevoli; ripetere un gran numero di volte ukemi già appresi;
- pratica di taisabaki o movimenti corporei - combinarli in modo insolito, invertire l’ordine o utilizzare ritmi irregolari;

- esecuzione di waza - praticare tecniche in formato non ortodosso, ad esempio eseguendo serie di dieci ripetizioni della stessa tecnica o dieci ripetizioni di dieci tecniche diverse; creare sequenze di tecniche con un inizio comune ma un finale diverso; eseguire la sequenza precedente in ordine inverso.

### **Circostanze Speciali**

- Randori - Combattimento libero;
- Embukai - Dimostrazione di tecniche.

### **Buone Pratiche per Organizzare la Gestione dello Stress nel Dojo**

La gestione dello stress si esercita attraverso una combinazione di atteggiamenti di consapevolezza, controllo emotivo e sviluppo di strategie di adattamento. In questo senso l'attività del dojo dovrebbe venire improntata innanzitutto a un lavoro di auto-riflessione e feedback. Continuare a riflettere sui momenti in cui percepiamo situazioni di stress all'interno della palestra, tra i nostri collaboratori, tra gli allievi o con le loro famiglie, permette di riconoscere i segnali di stress e identificare le risposte più efficaci. Momenti di incontro tra chi vive le dinamiche del dojo possono rappresentare l'occasione per provare a comprendere e migliorare la nostra reazione e le possibili capacità di adattamento.

Un'altra questione rilevante è legata alla pianificazione e organizzazione delle attività: stabilire obiettivi chiari e realistici, pianificare le

azioni e suddividerle in piccoli passi aiuta a ridurre la pressione, a gestire meglio il tempo e a eliminare fonti di malintesi. Una buona organizzazione riduce lo stress per noi, ma anche per quanti lavorano insieme a noi, siano essi i nostri collaboratori o gli allievi o i loro genitori.

Trovare il modo di dissipare problematiche o malintesi relazionali: organizzare una cena improvvisata o un'attività ludico-ricreativa può essere un modo per rilassarsi, ma anche per trovare spazi nuovi in cui risignificare elementi relazionali male interpretati, o grucchi che possono generare stress negli ambienti dove si lavora insieme.

### **Consigli Specifici per Aiutare la Gestione dello Stress**

- Gli insegnanti di Aikido devono prestare attenzione al livello di tolleranza individuale degli studenti. Ciò che accade nel dojo esterno presenta limitazioni fisiche che sono direttamente collegate alle limitazioni psicologiche del dojo interno?
- Provare a determinare alcuni elementi per valutare lo stress: quali sono i criteri che caratterizzano una persona stressata?
- Dialogare sulle cause che inducono allo stress.
- Applicare un approccio aperto che riconosce sempre la possibilità del negativo e del male intrinseco nell'umanità ma non lo combatte: lo accetta, invece, e per percorsi naturali lo modifica, portandolo a un sano svolgimento della vita.



## **Capitolo 4**

# **Aikido e Life Skills di Abilità Interpersonale**

Empatia  
Comunicazione Efficace  
Capacità Relazionali Interpersonali

Empatia, comunicazione efficace e capacità relazionali interpersonali, sono Life Skills che appartengono all'area delle abilità sociali e indicano la capacità di interagire efficacemente con gli altri.

Nel contesto sportivo, le competenze sociali come l'empatia, la comunicazione efficace e le capacità relazionali interpersonali sono fondamentali sia per garantire lo sviluppo personale, sia per il successo e il benessere collettivo degli atleti.

L'empatia consente agli individui di riconoscere, comprendere e condividere le emozioni degli altri, promuovendo la creazione di un ambiente positivo in cui ogni membro si sente valorizzato e compreso. Questa competenza è particolarmente importante negli sport di squadra, dove aiuta i compagni a sostenersi reciprocamente e a rispondere in modo sensibile ai bisogni e alle sfide reciproci, rinforzando uno spirito di gruppo e la resilienza collettiva.

La comunicazione efficace è essenziale per facilitare l'interazione tra i compagni e con l'allenatore (esprimere idee, intenzioni, bisogni) in modo chiaro e aperto. Che si tratti del campo, dello spogliatoio o dell'ambiente relazionale, la capacità di trasmettere messaggi chiari e ascoltare in modo attivo permette di condividere strategie, di chiarire ruoli e responsabilità, riducendo conflitti e malintesi. Una comunicazione chiara e rispettosa aiuta a risolvere problemi, mantenere la concentrazione e migliorare il rendimento complessivo incoraggiando uno spirito collaborativo.

Le competenze relazionali interpersonali, l'ascolto attivo, il feedback costruttivo, il rispetto reciproco, permettono agli atleti di costruire fiducia e sostegno reciproco. Queste abilità aiutano i membri di un gruppo a confrontarsi in modo positivo anche nei

momenti di tensione, garantendo una dinamica di squadra armoniosa e produttiva. Gli allenatori, dal canto loro, svolgono un ruolo chiave nel promuovere queste abilità, modellando comportamenti empatici e comunicativi e offrendo esempi di interazione rispettosa e aperta.

Lo sport è chiaramente un luogo privilegiato dove sviluppare le abilità sociali perché favorisce interazioni frequenti e significative, basate sulla cooperazione e la condivisione di obiettivi comuni. Attraverso il confronto con gli altri e il superamento delle sfide, gli atleti imparano a leggere le emozioni altrui, a comunicare in modo chiaro e a costruire relazioni di fiducia. Questi elementi creano un contesto in cui le capacità sociali si rafforzano, arricchendo l'esperienza sportiva e preparando gli atleti a gestire le relazioni anche al di fuori del campo di gioco.

## **Empatia**

*Sebastian pratica Aikido da diversi anni. Nonostante abbia solo 14 anni, è sempre stato molto aperto a ciò che accade sul tatami. Stasera, si sta riscaldando con Amelia, una bambina che partecipa alla sua prima lezione. Mentre si riscalda, Sebastian gira la testa e vede che Amelia sta facendo fatica. Si ferma e le si fa più vicino. Con gentilezza, riprende a riscaldarsi, dimostrando su sé stesso, senza parlare, come eseguire il movimento. Amelia capisce l'intenzione, sospira sollevata e riprende a riscaldarsi. Sebastian, senza guardarla, sorride.*

L'empatia è la capacità di immaginare com'è la vita per un'altra persona. Senza empatia, la nostra comunicazione con gli altri equivale a un traffico a senso unico. L'empatia può aiutarci ad accettare gli altri, che potrebbero essere molto diversi da noi. Ciò, chiaramente, conduce al miglioramento delle interazioni sociali, soprattutto in situazioni di diversità linguistica, etnica o culturale. L'empatia può anche aiutare a incoraggiare un comportamento educativo nei confronti delle persone bisognose di cure e assistenza, o di tolleranza.

L'importanza dell'empatia nel mondo di oggi non può davvero essere sottovalutata. In un'era caratterizzata dalla globalizzazione, dove culture diverse si incrociano sempre più frequentemente, l'empatia è una capacità fondamentale che aiuta la comprensione e la cooperazione tra gli esseri umani. La pervasiva influenza della tecnologia, pur connettendoci tra noi, può anche creare barriere alla

sana connessione umana. In questo contesto, possedere ed esercitare l'empatia diventa essenziale per decifrare le emozioni sottostanti alle interazioni digitali. Inoltre, il mondo affronta oggi sfide complesse, dal cambiamento climatico, alle disuguaglianze economiche, dai contrasti politici alle guerre. Chi possiede empatia è in grado di riconoscere le difficoltà degli altri e di collaborare per trovare soluzioni che vadano a beneficio di tutti. Comprendendo le prospettive e le esperienze degli altri, possiamo coltivare società in cui tutti si sentano valorizzati e rispettati. Nella costruzione di comunità inclusive infatti, l'empatia agisce come catalizzatore per celebrare la diversità e promuovere l'uguaglianza. L'empatia è in questo senso il fondamento di società compassionevoli e armoniose, rendendola indispensabile per navigare le complessità del mondo moderno.

Uno degli aspetti chiave dell'Aikido è lo sviluppo dell'empatia e del rispetto per gli altri. Sul tatami, impariamo a guardare il nostro partner con una mente aperta e comprensiva. Questo va oltre il semplice comprendere le emozioni dell'altro; implica allinearsi fisicamente e mentalmente con un compagno per sentire e anticipare le sue intenzioni. I praticanti imparano a muoversi in armonia con i compagni, sviluppando una sensibilità che favorisce rispetto e comprensione reciproca. Attraverso tecniche specifiche, l'Aikido incoraggia un'unione armonica con l'energia dell'avversario piuttosto che opporvisi, promuovendo una connessione profonda e consapevole.

Questo livello di empatia acquisito sul tatami può estendersi alla vita quotidiana, incoraggiando i praticanti ad affrontare le interazioni con ascolto,

pazienza e apertura. Creando un ambiente in cui l'empatia è parte integrante dell'allenamento, l'Aikido diventa un veicolo unico per sviluppare l'intelligenza emotiva e risposte partecipative nei diversi contesti sociali.

### **Tecniche di Aikido per attivare l'empatia**

In tutta la sua complessità, l'Aikido pone particolare enfasi sull'empatia. Probabilmente è la più prominente delle Life Skills presenti in questa arte marziale: infatti, a tutti gli effetti, è impossibile praticare Aikido senza empatia. Uno degli esempi più chiari di questo è anche una delle particolarità più evidenti dell'Aikido: la capacità di praticare le tecniche con qualsiasi uke, indipendentemente dall'età, dal peso, dall'etnia o dal sesso.

Questa attenzione nell'adattare le mosse a chi le riceve e non a chi le esegue richiede empatia da parte di tori che deve tenere conto non solo della condizione fisica di uke, ma anche del suo stato emotivo. Se uke è teso o spaventato, tori varierà la forza e l'intensità che sta usando.

Un insieme di tecniche che incarna particolarmente questo principio è il *katame waza*, una serie di tecniche di immobilizzazione a terra che termina con blocchi articolari. Nell'esecuzione di questi blocchi sarebbe molto facile ferire uke, ma tori utilizza la sua empatia sia a livello fisico che emotivo per percepire quando i blocchi o chiavi articolari stanno facendo male a uke e quando invece lo stanno aiutando.

“Lo scopo dell'esecuzione dei blocchi articolari nell'Aikido è il loro effetto benevolo, piuttosto che distruttivo, sul partner. Nelle tecniche di blocco articolare [...] non agiamo per causare danni fisici o psicologici. Pertanto, i principianti dovrebbero eseguire le chiavi articolari in modo meno dinamico, più fluido e rilassato. L'esecutore dovrebbe avere un senso del sentire e non forzare il blocco sul partner. Nel frattempo, la persona su cui viene applicato il blocco o chiave articolare non dovrebbe irrigidirsi. Il loro corpo segue e si allinea all'azione del blocco. Ciò richiede flessibilità, poiché irrigidirsi porta all'immobilità, che può causare dolore significativo o persino lesioni. Comprendere i blocchi articolari nell'Aikido implica studiare e scoprire i loro potenziali effetti sul corpo del partner. Tale approccio porta a percepire le chiavi articolari come un mezzo di comunicazione”.<sup>60</sup>

Il tipo di comunicazione descritto qui sopra può essenzialmente essere tradotto in una forma di empatia che inizia con l'ascolto non delle parole, ma direttamente del linguaggio del corpo. Trovarsi in una posizione in cui applicare una chiave articolare a un partner, e decidere di trasformare questa situazione di estremo vantaggio tattico nella situazione opposta in cui il blocco diviene un massaggio a beneficio del partner, comporta un significativo cambiamento di prospettiva. La

<sup>60</sup> Gembal R., *Aikido. Edukacjaciata i umystu* pag. 152 [trad. P. Bordignon]

situazione viene completamente invertita. Ciò implica prestare attenzione alla situazione del partner, che, passando attraverso la sicurezza fisica, si traduce nell'ascoltare la tensione muscolare, la percezione del dolore, il rispetto dei limiti fisici, in breve, un vero e proprio cambio di paradigma. Inoltre, durante l'esecuzione di un tale 'massaggio', c'è una sincronizzazione della respirazione nella fase di espirazione, e l'attenzione al limite di mobilità fisica dell'articolazione del partner comporta un alto senso di ascolto, così come le emozioni di tensione, dolore, disagio, sollievo, rilassamento e decontrazione sperimentate dal partner.

Qualora riesca ad instaurarsi una situazione di empatia durante la chiave articolare, in aggiunta alla sincronizzazione dell'espirazione, si verificano spesso per uke le condizioni ideali di rilassamento muscolare per poter oltrepassare il proprio limite e raggiungere una migliore mobilità articolare, a netto vantaggio della salute fisica.

### **Consigli Specifici per Aiutare l'Empatia**

- Incoraggiare i kohai a lavorare con i sempai: i principianti dovrebbero essere incoraggiati a lavorare con studenti più esperti. In questo modo, gli aikidoka più esperti devono usare la loro empatia per adattare le loro tecniche ai loro kohai, che a loro volta sono esposti a questa gentilezza fin dall'inizio della loro pratica e sono incoraggiati a fornirla loro stessi. Questa 'forma di gentilezza' va mediata di volta in volta, senza lasciare a kohai l'impressione di essere trattato

con troppo riguardo a discapito della sua formazione.

- Adottare esercizi specifici per far praticare l'empatia. Si può allenare l'empatia praticando questo esercizio in dojo: due praticanti eseguono simultaneamente *irimi-tenkan* uno di fronte all'altro, posizionati su una linea immaginaria che non cambia posizione. Devono assumere la stessa postura (guardia destra di fronte a guardia destra). I due praticanti si muovono simultaneamente e alla stessa velocità. Si inizia lentamente e poi si aumenta la velocità. Quindi, si aggiunge la sincronizzazione del respiro: inspirare mentre ci si avvicina, espirare mentre ci si allontana. Non guardare direttamente negli occhi della persona di fronte, ma espandere lo sguardo il più possibile. Una volta raggiunta la massima velocità di movimento e di respiro, mantenerla il più a lungo possibile.

- Creare esperienze condivise. Pianificare attività che forniscano esperienze condivise per gli studenti. Che si tratti di praticare tecniche di arti marziali, di partecipare a esercizi di gite culturali fuori porta o di avventure all'aperto, queste esperienze condivise creano legami ed empatia tra i partecipanti mentre affrontano insieme le sfide.

- Supporto tra pari. Creare un ambiente di supporto nei dojo, dove gli studenti si sentano a proprio agio nell'esprimersi e nel supportare i loro compagni. Incoraggiare la comunicazione aperta e l'ascolto attivo, permettendo agli studenti di condividere pensieri, preoccupazioni ed esperienze tra loro. Insegnare loro ad empatizzare

con le emozioni dei loro compagni di classe e ad offrire assistenza quando necessario.

- Osservare e discutere. Per affrontare una sfida individuale di uno studente in dojo, organizzare una discussione privata maestro-allievo per comprendere la sua difficoltà, creare insieme un piano personalizzato e fornire supporto e feedback costanti mentre lavora per superarla.

### **Buone Pratiche per Organizzare l'Empatia nel Dojo**

L'empatia è la capacità che ci aiuta a fare entrare l'altro all'interno della nostra vita, dandogli importanza e attenzione. In questo senso la prima caratteristica che il dojo – inteso come ambiente, ma anche come ecologia di tutti coloro che lo frequentano – deve possedere è quella di essere inclusivo: ogni persona deve potersi sentire benvenuta e rispettata. Anche al di fuori del tatami le relazioni vanno improntate all'apertura e all'accettazione e in questo senso si possono implementare momenti in cui incoraggiare i partecipanti ad esprimere le proprie opinioni e ricevere riscontri sui loro comportamenti e atteggiamenti, in questo modo promuovendo anche la consapevolezza di sé e la crescita personale.

Insegnare l'ascolto attivo (che prende in considerazione i sentimenti e le emozioni di chi parla ma anche di chi ascolta) e la restituzione di feedback costruttivo è un modo per promuovere relazioni empatiche costituite dalla possibilità di esporre in modo chiaro le nostre idee, ma anche i nostri bisogni ed il modo in cui ci sentiamo nelle situazioni e nei

diversi contesti. In questo senso organizzare workshop di formazione nelle capacità comunicative può essere un'attività che aiuta lo sviluppo dell'empatia e risulta interessante per generare momenti da condividere tra allievi, maestri e famiglie di appartenenza.

Anche organizzare momenti in cui si riconoscono e si celebrano i successi dei partecipanti, non solo in termini di abilità fisiche, ma anche nelle interazioni sociali può essere un modo per rinforzare l'apprendimento e la traduzione di questa Life Skills nel contesto quotidiano. Questo permette inoltre di consolidare i progressi fatti dai ragazzi e giovani adulti nell'apprendimento delle Life Skills, e motiva gli adulti (genitori e maestri) a rinnovare la fiducia nei loro confronti.

Infine su tutto, progettare attività che richiedano il lavoro di squadra e la cooperazione, in quanto gli esercizi di gruppo e le attività di *problem solving* possono aiutare i partecipanti a mettersi nei panni degli altri, favorendo una maggiore comprensione e tolleranza.

In conclusione, la pratica dell'Aikido offre una profonda opportunità di coltivare empatia e compassione sia sul tatami che fuori. Enfatizzando le esperienze condivise, il supporto tra pari e la capacità di adattare le tecniche all'individuo, l'Aikido favorisce un ambiente in cui gli studenti imparano ad ascoltare non solo le parole, ma anche il linguaggio del corpo e gli indizi emotivi. Attraverso questa pratica, gli studenti sviluppano la capacità di comprendere e rispettare gli altri, indipendentemente dall'età, dal background o dal livello di abilità. Abbracciando l'empatia come pietra angolare della pratica dell'Aikido, gli studenti non

solo migliorano le loro abilità nelle arti marziali, ma contribuiscono anche a costruire comunità inclusive basate sulla comprensione, la cooperazione e il mutuo sostegno.

## **Comunicazione Efficace**

*Martino, 8 anni, ha difficoltà ad apprendere i movimenti di kaiten; Luca, il maestro che stasera conduce la lezione, nota la difficoltà. Si fa più vicino. Mentre cammina sta pensando al modo migliore per spiegare a Martino i movimenti corretti. Si mette accanto a Martino, che si sente un po' in imbarazzo, e si predispone ad ascoltare il maestro. Luca semplicemente si mette accanto a lui. Con un sorriso rasserenante invita Martino a muoversi. Con leggeri tocchi delle mani, Luca accompagna Martino nel movimento fino a quando non riesce a replicarlo autonomamente. Luca insegna ormai da tanti anni. Sa che la comunicazione verbale molte volte non serve e sa come predisporre a comunicare con il corpo.*

Possedere la capacità della comunicazione efficace significa essere in grado di esprimersi, sia verbalmente che non verbalmente, in modi adeguati alla cultura e situazione relativa. Ciò significa anche essere in grado di esprimere opinioni e desideri, oltre che saper verbalizzare bisogni e paure. E può significare anche saper chiedere consiglio e aiuto nel momento del bisogno.

In un'epoca caratterizzata da comunicazioni rapide e digitalizzate, la capacità di comunicare in modo efficace è diventata fondamentale per tutti. Laddove tutti i contatti spesso avvengono tramite messaggi brevi e indiretti, il rischio è di non comprendere le sfumature emotive, generando fraintendimenti. Essere efficaci nella comunicazione allora non riguarda solo il trasmettere informazioni,

ma implica la chiarezza, l'empatia, la capacità di ascoltare gli altri, tenendo in conto i loro sentimenti ma anche i nostri. Questi sono elementi essenziali per costruire relazioni solide e collaborative, perché in contesti lavorativi e sociali sempre più multiculturali e diversificati, facilitano la comprensione reciproca e riducono i rischi di malintesi e conflitti.

Ignorare l'importanza di questa competenza può portare a gravi conseguenze in tutti i contesti. Una comunicazione superficiale o confusa può generare stress, incomprensioni e tensioni, compromettendo la qualità delle relazioni personali e professionali, causando perdita di fiducia tra individui e gruppi, inficiando il lavoro svolto sulla qualità delle relazioni.

Investire nello sviluppo della comunicazione efficace permette di rafforzare la capacità di esprimersi in modo chiaro e rispettoso, di ascoltare attivamente gli altri e di affrontare i conflitti in modo costruttivo.

## **Tecniche di Aikido per Attivare la Comunicazione Efficace**

Uno dei principi base che si può legare alla comunicazione in Aikido è il sapersi controllare e ascoltare: la comunicazione efficace non è una comunicazione chiassosa. È necessario stabilire una quiete anche interiore per potersi ascoltare e recepire i segnali del nostro corpo, valorizzare l'utilizzo di pratiche come meditazione, massaggio e respirazione - ad esempio la pratica respiratoria e meditativa che apre e chiude la lezione, o anche l'aikitaiso.

## **Prerequisiti per una Comunicazione Efficace: Ascolto e Silenzio**

Nel percorso dell'Aikido, come nella comunicazione, il primo passo è imparare a fare silenzio e ad ascoltare sé stessi. Solo così possiamo creare le condizioni per ascoltare l'altro con apertura e consapevolezza.

Una comunicazione efficace richiede la disponibilità ad ascoltare l'altra parte, che inizia dal saper ascoltare il proprio corpo e le proprie emozioni. Questo ascolto profondo comprende sia ciò che viene detto sia ciò che si cela 'tra le righe'. Il silenzio gioca un ruolo cruciale, poiché crea uno spazio libero da distrazioni, dove l'ascolto può avvenire senza interferenze.

## **Le Tecniche dell'Aikido Come Strumenti per la Consapevolezza e l'Energia**

Alcune tecniche dell'Aikido possono favorire l'efficacia comunicativa sviluppando consapevolezza e gestione dell'energia.

- *Mokuso* è una pratica che aiuta a creare le condizioni interne per la concentrazione e il rilassamento.
- L'*Aikitaiso* scioglie le tensioni muscolari e prepara il corpo al lavoro, predisponendo alla pratica con energia e serenità.
- *Funakogi undo* è una pratica che mette in movimento l'energia del singolo e rafforza quella

<sup>61</sup> Lowen A., *Bioenergetics*, 1975, New York, Penguin Books

<sup>62</sup> Ueshiba, M., *The Art of Peace*, 1993, Shambhala Publications [J. Stevens, Trans.];  
Tohei, K., *Ki in Daily Life*, 1977, Tokyo, Japan Publications

del gruppo, promuovendo un senso di unione e sinergia.

### **L'Importanza della Postura e dell'Atteggiamento nella Relazione con gli Altri**

L'Aikido, come altri percorsi fisici e spirituali, ci ricorda che il corpo riflette il nostro stato interiore. Quando ci troviamo di fronte a limiti imposti dalle relazioni con i nostri cari, amici o conoscenti, tali tensioni si manifestano anche nel corpo, attraverso contratture muscolari, rigidità articolari e somatizzazioni di vario tipo.<sup>61</sup> Per alleviare queste tensioni, possiamo agire in due modi: rivedere le relazioni stesse oppure lavorare sulla postura e sul corpo.

La postura non è solo una questione fisica, ma anche una manifestazione del nostro atteggiamento e della nostra disponibilità. Attraverso la postura e l'atteggiamento esprimiamo la nostra intenzione e apertura nella comunicazione, rendendo la postura un elemento fondamentale per un'interazione efficace.<sup>62</sup>

### **L'Approccio dei 3 Tempi: Jo, Ha, Kyu**

Nell'Aikido, così come nella vita, esiste un percorso progressivo di apprendimento e crescita che possiamo definire in tre tempi: jo (introduzione), ha (approfondimento) e kyu (maestria). Durante l'allenamento, il maestro richiama costantemente l'importanza della postura, perché questa è centrale non solo nel dojo, ma in ogni interazione quotidiana. Nel valutare una pratica o un esame, infatti, postura e atteggiamento sono importanti tanto quanto la corretta esecuzione tecnica.

## **Tecniche di Aikido per la Comunicazione Efficace**

Nell'Aikido, alcune tecniche offrono spunti preziosi per sviluppare abilità di comunicazione efficace. Ecco alcune tra le più emblematiche che si possono applicare alla comunicazione:

- *Irimi* (entrata) - Irimi esprime il concetto di 'entrare' nell'attacco per affrontarlo frontalmente ma senza scontro diretto, accogliendo e ridirigendo l'energia dell'attaccante. Nella comunicazione, questo equivale all'ascolto attivo e all'empatia. 'Entrare' nella prospettiva dell'altro, senza giudizi, permette di comprendere meglio la situazione e di rispondere in modo più efficace.
- *Tenkan* (rotazione) - Tenkan è la rotazione per sfuggire alla linea di attacco, mantenendo però il controllo. Comunicare in modo 'tenkan' significa essere flessibili e capaci di adattare il proprio punto di vista senza dimenticare l'obiettivo finale. Questa tecnica aiuta a disinnescare potenziali conflitti e a generare soluzioni collaborative.
- *Aiki* (armonizzazione con l'energia dell'altro) - Il principio dell'Aiki implica armonizzarsi con l'energia dell'altro, senza resistere o contrastarla. Nella comunicazione, questo significa trovare un terreno comune, facendo convergere le opinioni invece di opporle. È un approccio che permette di costruire una base di comprensione reciproca.

Questi principi, se applicati alla comunicazione, possono favorire interazioni più armoniose ed efficaci, basate sulla comprensione e sul rispetto reciproco.

## **Consigli Specifici per Aiutare la Comunicazione Efficace**

La grande quantità di flusso comunicativo che contraddistingue questo tempo, ci porta ad avere un atteggiamento selettivo nei confronti delle informazioni che riceviamo. Questo può condizionare anche le comunicazioni interpersonali durante l'allenamento.

Occorre quindi coltivare, a partire dall'età evolutiva, la capacità di comunicare efficacemente, quindi la capacità di comprendere, essere compresi ed ottenere ascolto e risposta.

È importante insegnare il valore del silenzio. Gli allievi mantengono il silenzio per contribuire alla creazione di uno spazio adatto all'apprendimento, l'insegnante, invece, utilizza il silenzio per potenziare il suo linguaggio comunicativo (le pause generano riflessione e migliorano l'assimilazione del concetto) e per percepire i messaggi non verbali che gli arrivano dagli allievi.

Il silenzio si presta a numerosi giochi sul tatami. Uno in particolare sembra essere gradito dai più piccini, ossia il gioco del silenzio: si decide di iniziare il gioco spiegando che il primo che parla dovrà pagare pegno; si inizia poi a praticare (ad esempio ukemi o tenkan) ed al primo che dimentica che non si può parlare... decine di flessioni.

L'insegnante dovrebbe cercare sempre di mettere energia nella sua comunicazione verbale o non verbale, (un'energia extra-quotidiana,<sup>63</sup> un po' come

<sup>63</sup> Cfr. Barba, E. *La canoa di carta*, Bologna, Il Mulino, 1993. Dello stesso autore si confronti anche la voce 'Energia' in Barba E., Savarese N., *A dictionary of theatre anthropology. The secret art fo the performer. 2nd ed.* London, Routledge, 1991, pp. 72-92.

un attore in scena), in modo da catalizzare l'attenzione della classe. Il tono di voce sarà calibrato opportunamente a seconda della situazione.

- **Comunicazione non verbale 1: Chiarezza**

Quando si spiega una tecnica, non serve a nulla mostrarla alla massima velocità; è invece assai utile rendere descrittivo il movimento, rallentando e facendolo in modo distinto

- **Comunicazione non verbale 2: Neuroni a specchio**

I neuroni a specchio sono delle celle che si attivano quando si compiono azioni motorie o quando si osservano le stesse azioni compiute da terzi: quando vediamo un'altra persona compiere un'azione o provare un'emozione, dentro di noi si attivano i neuroni specchio i quali ci consentono di 'vivere' quello che la persona di fronte a noi sta provando, poiché anche in noi quell'azione o quell'emozione è presente a livello potenziale.

La chiarezza si ottiene tramite una programmazione anticipata. Per raggiungere chiarezza nelle spiegazioni offerte può essere opportuno non affidarsi alla improvvisazione, ma programmare per tempo la lezione in tutte le sue fasi.

Si raccomanda di usare uno 'sguardo democratico': dobbiamo ricordare che il nostro sguardo può includere solamente una persona alla volta, ovvero altri due occhi che restituiscono lo sguardo. Va ricercato lo sguardo degli allievi il più possibile ed il contatto visivo con tutti.

La comunicazione deve essere di tipo energetico. Bisogna pensare a ciò che si sta comunicando, e se

esprime un consiglio o una correzione, lo si offre essendo presenti e prestando attenzione a quello che si sta facendo.

Il messaggio presentato va proiettato, esprimendo il concetto con decisione oltre che con chiarezza. Questo può risultare decisivo per una comunicazione efficace.

A volte può anche aiutare l'utilizzo di linguaggio metaforico, magari costruendo immagini mentali atte a spiegare i concetti.

Non serve parlare per riempire i silenzi, ad esempio quando ci si avvicina ad una persona disabile che non comunica nel modo che noi ci aspettiamo.

### **Buone Pratiche per Organizzare la Comunicazione Efficace nel Dojo**

Per implementare la comunicazione efficace, il dojo dovrebbe essere un luogo aperto, in cui si può sentire che le relazioni vengono costruite sull'empatia, sulla fiducia e sull'interesse reciproco. In un luogo così strutturato le comunicazioni sono chiare, è garantita la possibilità di restituire e ricevere feedback costruttivi e le emozioni, pur espresse liberamente, non sovrastano gli intenti comunicativi.

Tenendo a mente questi principi, alcune buone pratiche che aiutano a costruire un dojo che permette di esercitare la life Skill della comunicazione efficace possono essere le seguenti:

- creare uno spazio di allenamento accogliente, includendo uno spazio ed un tempo per il rilassamento che favorisca il dialogo tra partecipanti;

- organizzare attività specifiche di formazione nelle abilità di comunicazione, come l'ascolto attivo;
- organizzare momenti di condivisione e riflessione anche con le famiglie degli allievi, in cui dare il giusto spazio alle emozioni e alle difficoltà, e ricevere feedback sul lavoro del dojo;
- Ricordare che gli istruttori sono i modelli delle Life Skills. Essi dovrebbero incarnare i valori, mostrando per primi una comunicazione chiara, empatica e il controllo delle emozioni in ogni tipo di interazione;
- creare obiettivi personalizzati, lavorando con ciascun praticante per stabilire obiettivi personali legati alle Life Skills. Questo permette una crescita personale dell'individuo, che si riflette nella qualità della comunicazione e delle relazioni nel gruppo.

## **Competenze Relazionali Interpersonali**

*Piotr sta lavorando in coppia con Elia, sono studenti di diversa esperienza, come avviene spesso nei dojo. Piotr è un praticante più esperto che guida Elia, un principiante, nell'esecuzione di una tecnica di kotegaeshi. Piotr, invece di usare la sua esperienza per imporre la tecnica o mostrare il proprio livello, usa una comunicazione fisica delicata e rispettosa per facilitare l'apprendimento di Elia.*

Questo approccio si basa su un ascolto profondo, che in Aikido significa percepire l'energia, il movimento e le incertezze dell'altro senza forzare. L'esperto si allinea al ritmo e alla forza del principiante, adattando ogni movimento per mantenere l'armonia. In questo momento, la connessione tra i due diventa un dialogo non verbale dove entrambi si sentono rispettati e compresi.

Questo tipo di interazione va oltre l'insegnamento della tecnica: è una lezione di fiducia e apertura. Il principiante si sente incoraggiato, sviluppa fiducia in sé stesso e si sente parte di una comunità di pratica rispettosa, mentre il praticante avanzato rafforza la propria consapevolezza e abilità nell'adattarsi a un partner. Entrambi escono dall'esperienza con una comprensione più profonda della comunicazione e dell'armonia che va oltre la tecnica fisica, toccando un aspetto più profondo dell'Aikido: quello della connessione umana.

Queste sono le capacità che ci aiutano a relazionarci in modo positivo con le persone con cui interagiamo. Ciò può significare essere in grado di

creare e mantenere relazioni amichevoli, che possono essere di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale, oppure può significare mantenere buoni rapporti con i membri della famiglia, che sono un'importante fonte di sostegno sociale. Ancora può anche significare essere in grado di porre fine alle relazioni in modo costruttivo, e questo oggi può risultare una componente fondamentale per il benessere.

In questo periodo storico, le competenze relazionali interpersonali sono diventate cruciali per affrontare sfide che derivano da una crescente interconnessione globale e dalla rapida trasformazione digitale. Il mondo ormai è una "casa comune". Sentiamo ogni giorno la pressione di persone, informazioni, storie, avvenimenti ai quali siamo chiamati in più modi a relazionarci. In un contesto digitale, dove le interazioni faccia a faccia sono ridotte, il rischio di malintesi e il senso di disconnessione sono sempre più pronunciati e rischiano di portare a conflitti e solitudine.

Oggi più che mai, sentiamo quanto siano essenziali la capacità di ascoltare, comprendere ed entrare in sintonia con gli altri, sia per costruire relazioni autentiche sia per collaborare efficacemente in contesti professionali e personali, ma anche nel tentativo di costruire una società più giusta ed inclusiva, dove gestire le differenze e valorizzare le diverse prospettive di ciascuno. Senza una solida base di competenze interpersonali, diventa difficile creare e mantenere legami di fiducia e rispetto reciproco, sia online sia offline e ciò influenza negativamente il benessere psicologico, favorendo solitudine e stress.

## **Tecniche di Aikido per Attivare le Competenze Relazionali Interpersonali**

Le relazioni sono alla base della coesistenza umana, sia nella relazione di un individuo con sé stesso che nelle interazioni tra persone, famiglie, clan, villaggi o società più ampie. Le relazioni interpersonali derivano da bisogni che possono essere tanto basilari quanto il nutrimento o lo svolgimento delle funzioni organiche, o tanto complessi quanto l'espressione dei propri sentimenti verso un'altra persona. I bisogni guidano la capacità degli individui di relazionarsi tra loro. L'uso del linguaggio parlato, scritto o gestuale presuppone la conoscenza della lingua per trasmettere pensieri, oggi fortemente facilitata dalle risorse tecniche fornite dalla scienza digitale.

Nell'Aikido, le relazioni si costruiscono secondo regole stabilite e ruoli ben definiti. La struttura del dojo, con posizioni chiare su dove stare e come comportarsi, consente ai nuovi arrivati di stabilire relazioni di fiducia e rispetto con i loro senior e, in seguito, con i loro junior, portando infine a una relazione di maestro e discepolo con il Sensei, che, se accettata da entrambe le parti, diventa incrollabile.

Il disprezzo per i ruoli, tipico della società moderna, non fornisce strumenti sostitutivi per il rispetto nella formazione delle relazioni. La superficialità delle relazioni mediatiche, che cancella ogni forma di intimità, sta creando nuove forme di espressione del pensiero. L'Aikido funge da strumento di transizione tra passato e futuro per una relazione *ab ovo*.

Ecco alcune tecniche di Aikido che, per i loro principi e modalità di esecuzione, possono ispirare e facilitare le relazioni interpersonali:

- *Kokyu-ho* (Esercizio di Respirazione e Connessione) - *Kokyu-ho* è una tecnica di respirazione e centratura che si pratica in ginocchio, nella quale entrambi i praticanti si confrontano e uno esercita una presa sui polsi dell'altro. L'obiettivo è che l'aikidoka usi la propria connessione e l'energia interna (*kokyu*) per sbilanciare l'altro senza far uso di forza fisica. Questa tecnica insegna a 'sentire' il partner e a usare la connessione come strumento di comunicazione. Lavorare su *kokyu-ho* richiede sensibilità e presenza, due qualità essenziali per ascoltare e comprendere gli altri. Quando si applica questo principio nelle relazioni, si può essere più consapevoli delle emozioni dell'altro e rispondere in modo empatico, senza ricorrere a sforzi eccessivi.
- *Aiki-nage* - *Aiki-nage* è una tecnica che comporta una rotazione del corpo per evitare l'impatto diretto con l'attacco, in questo caso la presa *ryotetori*, aggirando e ridirigendo l'energia dell'altro. Invece di bloccare o resistere, l'aikidoka si muove in armonia con il partner, conservando la propria centratura e lasciando che l'energia dell'altro fluisca. *Aiki-nage* è un ottimo esempio di gestione dei conflitti: insegna a non reagire frontalmente, ma a ridirigere l'energia per mantenere un equilibrio e un dialogo positivo. Nelle interazioni quotidiane, questo si traduce nella capacità di rispondere in modo flessibile, adattandosi senza perdere il proprio centro o cedere alla reazione impulsiva.

Per sviluppare il concetto di competenza relazionale interpersonale, andiamo a vedere come la definizione dei ruoli all'interno del dojo ci può essere di aiuto: analizzeremo l'interazione tra allievo e maestro, tra compagni di pratica (allievo/allievo) e tra uke e tori.

### **Relazione Maestro/Allievo**

La relazione tra maestro e allievo in Aikido è basata su un rapporto di fiducia e rispetto reciproco. Il maestro non è solo un istruttore di tecnica, ma anche una guida nel percorso di crescita dell'allievo. Da parte sua, l'allievo dimostra rispetto verso il maestro seguendo l'etichetta del dojo, come il saluto e l'ascolto attento. Questo rispetto e la fiducia costruiscono una base solida che permette all'allievo di svilupparsi in un ambiente sicuro, dove il maestro assume la responsabilità di guidarlo in modo adeguato.

### **Relazione Allievo/Allievo**

La relazione tra allievi è altrettanto importante, poiché tutti nel dojo imparano insieme e dagli altri. Praticando con diversi compagni, ogni allievo apprende a confrontarsi con varie dinamiche, livelli di abilità e stili di movimento. Questo richiede umiltà, collaborazione e apertura. Il rispetto reciproco è fondamentale per creare un ambiente in cui tutti possano apprendere senza sentirsi giudicati o in competizione.

### **Ruolo di Uke e Tori**

Nella pratica di una tecnica, chi attacca e chi esegue la tecnica svolgono rispettivamente i ruoli di uke e tori. Uke ha fiducia in tori, poiché sta

concedendo il proprio corpo per eseguire movimenti che possono coinvolgere leve articolari e proiezioni che, qualora eseguiti non appropriatamente, potrebbero comportare dei traumi fisici. Tori, da parte sua, esegue la tecnica con cura e precisione, senza forzare, mantenendo sempre il controllo, per evitare infortuni. Questa fiducia reciproca è cruciale e rappresenta un allenamento non solo fisico, ma anche di rispetto e consapevolezza interpersonale.

### **Importanza dell'Etichetta nel Dojo**

L'etichetta nel dojo è il fondamento per stabilire ruoli e confini chiari. Rispettare l'etichetta – come, ad esempio, l'eseguire il saluto prima e dopo la lezione, il rispettare le posizioni durante gli esercizi e l'ordine nell'uso dello spazio – non è solo una questione di formalità, ma è ciò che rende l'ambiente sicuro e rispettoso.

L'etichetta segna la linea tra maestro e allievo, tra senior e junior, e facilita il rispetto dei ruoli tra uke e tori. In questo modo, l'etichetta del dojo non solo regola le interazioni, ma insegna anche a ciascuno il valore della disciplina e della considerazione per l'altro, elementi essenziali per una pratica armoniosa e una comunità unita.

In sintesi, sotto questo rispetto l'Aikido non è solo pratica di tecniche, ma un allenamento continuo di fiducia, rispetto e responsabilità reciproca, tutti elementi che contribuiscono a costruire relazioni interpersonali profonde e significative.

## **Consigli Specifici per Aiutare le Competenze Relazionali Interpersonali**

- Permettere agli studenti una certa auto-organizzazione. Delegare compiti come la preparazione del dojo, lasciando che gli studenti più anziani organizzino il lavoro. Non incoraggiarli troppo, piuttosto concedere loro fiducia oltre alla possibilità di perfezionarsi in più tentativi, senza pretendere la perfezione al primo tentativo a discapito della capacità di mettersi in gioco.
- Durante l'allenamento, intercambiare spesso i partner ed assicurarsi che tutti possano praticare con il maggior numero di persone possibile. Alcuni studenti (soprattutto se si conoscono perché fuori dal dojo condividono una quotidianità), tendono a praticare solo tra loro. Farli praticare anche con gli altri cercando di costituire i gruppi diversificati per età e sesso.
- Organizzare alcune attività fuori dal dojo. Gli adulti possono essere invitati a cena dopo l'allenamento per una breve chiacchierata. Per i bambini una buona occasione è il campo estivo. Qualsiasi attività di svago come andare al mare, al lago o visitare luoghi di interesse turistico offrirà riscontri positivi.
- Organizzare viaggi o seminari di Aikido con altri gruppi e incoraggiare gli studenti a partecipare.
- Se si insegna a bambini che parlano lingue diverse, usare gesti e dimostrazioni fisiche per spiegare le tecniche e incoraggiarli ad imitare, piuttosto che spiegare verbalmente, può essere un modo efficace per superare le barriere linguistiche.
- Creare un ambiente in cui gli studenti

possano contare l'uno sull'altro nella preparazione agli esami. Gli studenti dovrebbero essere in grado di trovare apertura negli studenti più grandi quando chiedono consigli.

### **Buone Pratiche per Organizzare le Competenze Relazionali Interpersonali**

L'Aikido, per sua natura, è uno strumento per creare vari tipi di connessioni tra persone, dojo e scuole. Tuttavia, trattato solo come un business, la componente sociale dell'Aikido potrebbe essere completamente assente. È fortemente incoraggiato preservare la tradizione di insegnare l'Aikido come un tutto, creando relazioni tra: insegnante e suoi studenti, gli stessi studenti e persone di diversi dojo. Man mano che le persone diventano più esperte e abili, le relazioni diventano sempre più forti e profonde. Queste relazioni sono così forti che la comunicazione diventa molto facile. Poche parole tra maestri di Aikido possono bastare per organizzare un evento per centinaia di persone.

Qualsiasi problema logistico e organizzativo diventa facile da superare grazie alla buona volontà degli aikidoka. Le relazioni nell'Aikido diventano forti come i legami familiari, come descritto dal kanji 和, *wa*. Quando le relazioni arrivano a questo punto, raggiungiamo l'ideale del Maestro Ueshiba di rendere il mondo come una grande famiglia.

In questo senso, buone pratiche per organizzare il dojo sono:

- Incoraggiare la pratica tra differenti dojo, continuando a stimolare l'incontro attraverso

seminari, o visite, in cui oltre alla pratica dell'Aikido sul tatami si incoraggia lo scambio attraverso gite culturali, occasioni di divertimento all'aria aperta accompagnati da momenti conviviali; oppure programmando scambi tra dojo da mettere a calendario, oltre che la condivisione in tatami di momenti significativi, come i passaggi di grado.

- Il dojo e le sue attività devono poter essere visti come simbolo di una familiarità e di una profondità relazionale testimoniata dall'armonia e dalla fiducia tra tutti coloro che lo frequentano. Armonia e fiducia non significano mancanza di conflitti o tensioni, e nemmeno uniformità di pensiero, ma piuttosto gestione del confronto e della diversità. In questo senso vanno certamente inclusi all'interno delle relazioni del dojo tutti quei soggetti che in qualche modo condizionano il contesto di vita di chi lo frequenta. È bene pensare alla qualità di relazione con i genitori, ma anche con le istituzioni, le scuole e gli altri attori sociali presenti nel territorio in cui il dojo radica la sua attività di insegnamento. Saper costruire legami è quindi una capacità decisiva.

- Un modo per creare, esercitare e migliorare le proprie capacità interpersonali è sicuramente quello di organizzare corsi dedicati alle abilità comunicative e interpersonali, anche promuovendoli in comune tra diversi dojo. Un istruttore empatico e comunicativo diventa un modello per i partecipanti, contribuendo a creare un ambiente emotivamente sicuro e stimolante.

- Non bisogna pensare solo all'autosufficienza. A volte il proprio dojo potrebbe necessitare di manutenzione ordinaria (come il mantenimento

dei giardini) o straordinaria (interventi strutturali). Può essere prezioso coinvolgere nei lavori, laddove è possibile, o nella discussione delle problematiche, la rete di relazioni costruita attorno agli allievi. Spesso, infatti, le persone si rendono subito disponibili ad aiutare, e lasciarsi aiutare diventa così un modo per solidificare i rapporti attraverso debiti di gratitudine.

- Progettare di tanto in tanto attività da svolgere in gruppo al di fuori del tatami, che siano dichiaratamente su base volontaria non retribuita, come ad esempio la giornata ecologica in cui si aiuta a tenere puliti i sentieri della zona. Educare a regalare il proprio tempo aiuta ad insegnare l'umiltà, a non ritenersi indispensabili né insostituibili.

- Organizzare eventi a tema, come “Samurai Nights”, o attività ludiche e ricreative legate all'Aikido o al mondo culturale giapponese, in cui richiamare la rete di relazioni del dojo per “far festa” insieme, ma anche per approfondire e condividere contenuti e momenti di vita insieme. È bene organizzare questi eventi insieme ad altri dojo, istituendo o rafforzando così relazioni, approfittando magari della tecnologia per collegarsi e prendere coscienza che siamo insieme in un percorso di vita e che altri, in altri luoghi, compiono un percorso simile al nostro.

Fin dal momento in cui prendiamo coscienza di essere al mondo, ogni percezione diventa un'esperienza che ci lega profondamente all'ambiente che ci circonda. I primi ricordi – il calore di un abbraccio, i profumi della casa, il sapore semplice del cibo – sono tutti legati a relazioni che vanno oltre noi

stessi, che ci richiamano a un mondo esterno. Questo risveglio dei sensi è il nostro primo contatto con la realtà: un mondo vasto e misterioso, popolato da esseri umani, animali e piante, tutti connessi in una rete di vita che ci comprende e ci avvolge.

In questo mondo, iniziamo a esplorare con curiosità, a scoprire la nostra unicità e, allo stesso tempo, il nostro legame con ciò che ci circonda. Impariamo che ogni suono, ogni gesto e ogni forma ha un significato che possiamo comprendere solo attraverso l'interazione. Così, gradualmente, la nostra identità si forma in rapporto agli altri, e comprendiamo di essere parte di un insieme più grande.

Questa consapevolezza è il primo passo verso una vita di connessione e comprensione, un viaggio che ci porta a percepire l'importanza delle relazioni con il mondo vivente. Siamo esseri unici, sì, ma non isolati. La nostra unicità si arricchisce grazie all'incontro con gli altri e all'interazione con ogni elemento della natura, in un continuo scambio di sensazioni, emozioni e significati.



## **Capitolo 5**

# **Aikido e Life Skills di Area Cognitiva**

Capacità di Risolvere i Problemi  
Capacità di Prendere Decisioni  
Pensiero Critico  
Pensiero Creativo

## **Sport e Life Skills dell'Area Cognitiva**

Capacità di risolvere i problemi, capacità di prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo sono le Life Skills che appartengono all'area cognitiva. Queste capacità rappresentano per gli atleti competenze utili non solo nelle competizioni, ma anche nella gestione della vita sportiva (organizzazione, relazioni) e della vita quotidiana.

La capacità di risolvere i problemi aiuta ad affrontare le sfide che si presentano, sia durante l'allenamento che in gara. Nel momento in cui un atleta si trova di fronte a un ostacolo, come una tecnica che non riesce a padroneggiare o una strategia che non funziona, la sua abilità nel *problem solving* può permettergli di adattarsi e trovare soluzioni efficaci.

La capacità di prendere decisioni è altrettanto fondamentale. Durante una performance sportiva, molto spesso si devono prendere decisioni rapide e consapevoli, che influenzano non solo il risultato personale, ma anche quello dei compagni di squadra. Saper scegliere in poco tempo, basandosi sulla propria esperienza e sulla situazione contingente, aiuta a sviluppare una prontezza che può essere applicata anche in contesti non sportivi, rendendo l'atleta più sicuro e determinato anche fuori dal campo.

Il pensiero critico, oltre a favorire una lettura del contesto e delle azioni durante la gara, favorisce un'analisi accurata dei propri risultati e delle proprie prestazioni. Gli atleti che sviluppano questa abilità sono in grado di riflettere in modo oggettivo sulle proprie performance, comprendendo i propri punti di forza e le aree di miglioramento, valutando tutti i

dettagli che hanno contribuito al risultato e apprendendo dai propri errori. Inoltre sviluppare questa capacità aiuta a non limitarsi ad apprezzare il punteggio finale, ma a comprendere tutte le sfumature di benessere legate all'attività in sé.

Il pensiero creativo, infine, consente agli atleti di trovare nuovi modi di affrontare le situazioni e di distinguersi dagli avversari. Saper pensare fuori dagli schemi può fare la differenza, soprattutto in sport che richiedono un alto livello di adattamento e di innovazione. Questa creatività è utile anche nella costruzione di strategie innovative, che permettono all'atleta di esplorare tecniche e approcci differenti, ampliando il proprio repertorio e arricchendo il proprio bagaglio di competenze.

Lo sport è un luogo privilegiato dove sviluppare queste abilità e può pertanto rappresentare un'esperienza formativa completa che favorisce lo sviluppo e il benessere dell'individuo.

## **Capacità di Risolvere i Problemi (Problem Solving)**

*Chiara, 9 anni, si sta preparando per l'esame di passaggio di grado. Le viene chiesto di provare le tecniche in hanmi-hantachi waza. Ha una struttura fisica piccola, e forse per questo motivo quando viene chiamata e le viene chiesto di mettersi al centro del tatami per iniziare la pratica, si ferma: non vuole uscire dal suo posto e i suoi occhi diventano lucidi. L'insegnante lo nota. Chiara deve trovare un modo per vincere. Il suo maestro pensa a come sbloccare la situazione. Le chiede: "Qual è il tuo uke preferito?". Ci pensa. Risponde: "Silvia". "E il tuo secondo uke preferito?". "Marta". "Quindi vuoi iniziare con Silvia". Di nuovo si irrigidisce. Il maestro le chiede: "Qual è la tua canzone preferita?". "Italo Disco". Poi chiede agli altri: "La conoscete?". Lo guardano sorpresi, ma un coro sorridente risponde: "Sì". Il maestro si accorda con Chiara: "Canteremo tutti la tua canzone e tu verrai al centro del tatami e inizierai a praticare hanmi-hantachi waza, ma ricordati di respirare a ritmo". Chiara accetta. Tutti iniziano a cantare. La bambina si presenta al centro del tatami insieme a Silvia. Silvia attacca. Marta si unisce più tardi. Tutto va bene.*

Problem solving è quella capacità di scomporre un problema nelle sue componenti, pensare alle possibili soluzioni e quindi scegliere quella migliore senza entrare in conflitto. Possedere la capacità del problem solving ci aiuta ad affrontare in maniera

costruttiva la nostra vita, il lavoro e la vita sociale, portandoci a identificare e risolvere conflitti o problemi che se lasciati irrisolti potrebbero causare stress mentale e dar luogo a un conseguente sforzo fisico ed emotivo.

In generale, la risoluzione dei problemi non è solo un'abilità, ma un modo di pensare che ci consente di affrontare le complessità, innovare di fronte alle avversità e lavorare per un futuro migliore per tutti. Questo spirito innovativo non solo guida i progressi tecnologici, ma aiuta ad affrontare le situazioni e i problemi sociali che oggi sembrano sovrastarci. Nel lavoro, come nello sport, chi sa affrontare efficacemente le sfide e trovare soluzioni, vive esperienze positive che migliorano l'autostima, e contribuiscono sia al successo individuale che alla crescita organizzativa o del gruppo nel quale è inserito.

Al contrario, senza una solida competenza di problem solving, il rischio è di sentirsi sopraffatti di fronte alle difficoltà, con conseguenti effetti negativi su benessere e autostima. La mancanza di questa abilità può portare a una stagnazione professionale, a una scarsa fiducia nelle proprie capacità decisionali e, nel lungo termine, a una difficoltà nell'adattarsi ai cambiamenti, magari scegliendo soluzioni immediate ma non ottimali, che potrebbero generare problemi futuri o addirittura peggiorare la situazione.

## **Tecniche di Aikido per Attivare la Capacità di Risolvere i Problemi**

Nell'Aikido, i praticanti utilizzano la risoluzione dei problemi per affrontare un insieme via via crescente e mutevole di sfide che emergono durante

gli anni di pratica di quest'arte marziale. Ciò comporta adattare le tecniche a situazioni uniche, rispondere ad attacchi dinamici con tattiche e strategie appropriate, gestire incontri con più avversari, promuovere la creatività nel trovare soluzioni armoniche e coltivare la preparazione mentale per rimanere calmi sotto pressione.

In sostanza, la risoluzione dei problemi nell'Aikido consente ai praticanti di applicare efficacemente i principi di fusione delle energie, reindirizzamento della forza e risoluzione non violenta dei conflitti in diversi scenari del mondo reale. Nella pratica dell'Aikido esiste una fase fisica dove tutto sembra essere azionato da leve, atemi, tecniche più o meno reali che coinvolgono l'anatomia, il profilo, la forza muscolare, la forza interiore. Questo livello si ottiene con l'allenamento e gli anni di pratica; ogni passaggio è un problema da risolvere, ogni tecnica è un problema da risolvere.

A un certo livello di Aikido, tuttavia, subentra un fattore nuovo: il partner, o i partner che nella fase di apprendimento aiutano l'apprendimento dei kohai con empatia e accondiscendenza per non provocare lesioni o traumi, da 'passivi' diventano 'attivi' e i ruoli di pratica si invertono creando un nuovo scenario chiamato *kaeshiwaza*. Qui uke diventa colui che esegue la tecnica, mentre tori è colui che la deve risolvere senza venir meno al presupposto di non ferire. Questo concetto apre una visione realistica di quello che affrontiamo normalmente nella vita, ma che non sempre riesce nel presupposto di non ferire. Quello che ci accade non sempre è gestito dalle nostre capacità; è normale che noi stessi si sia gestiti da fattori esterni, dove il concetto base è che "dobbiamo subire": come il trovarci a dover risolvere

un problema mentre siamo vittime di una violazione dei nostri spazi vitali, di una ingerenza sul lavoro, in famiglia, tra amici, di un abuso da parte di banche e assicurazioni, di un atto di bullismo sui social media. Un errore di comunicazione può portare a conseguenze catastrofiche.

Risolvere un problema durante un attacco da parte di più uke da diverse direzioni, con colpi imprevedibili, aziona sistemi di reazione istintivi dove il pensiero razionale non trova il tempo per esistere.

Durante la pratica dell'Aikido ci sono molti casi in cui i praticanti nel loro allenamento devono applicare le loro capacità di risoluzione dei problemi, ma uno degli esempi più chiari è l'hanmi-hantachi waza. In questo stile di pratica, la posizione in seiza tenuta continuamente limita l'aikidoka nel movimento, mentre l'uke o gli uke sono in piedi. Questa limitazione alla capacità di movimento è molto efficace nel promuovere la risoluzione dei problemi, perché incoraggia tori ad affrontare le sfide frontalmente, mantenendo un atteggiamento positivo e uno sguardo aperto verso l'ambiente circostante. Regolando il respiro e il ritmo del movimento, tori naviga efficacemente attraverso le difficoltà.

Nelle tecniche in hanmi-hantachi waza, la strategia si basa sul tempismo, per cui questo stile di pratica richiede una perfetta padronanza del tempo, che consente a tori di controllare l'attaccante con la maggiore mobilità della parte superiore del corpo e il lavoro limitato e preciso delle gambe. Questa dualità di movimenti viene sviluppata ed ampliata nella pratica dell'hanmi-hantachi waza. Capendo la dinamica tra il proprio centro di gravità e quello di uke, tori destabilizza l'equilibrio di Uke al

momento del contatto, reindirizzando il suo movimento.

“Nella relazione centro-periferia, più stabile è il ‘centro’, maggiore è il movimento che si verifica sulle sue periferie. Kobayashi Sensei ha fatto riferimento all’hanmi-hantachi per dimostrare un importante elemento strategico. La relazione seme-uke, uke-seme nell’hanmi-hantachi mostra che colui che esegue la tecnica (seme) è stabile, a differenza dell’attaccante (uke), che è instabile. La rottura dell’equilibrio dell’uke avviene attraverso la stabilità di chi esegue il seme. Molte persone collocano la pratica dell’hanmi-hantachi waza nel contesto del budo. La scelta della posizione di combattimento ‘dal giapponese seiza’ con uno o più avversari giustificerebbe, secondo alcune opinioni, le lesioni alle gambe e l’incapacità di combattere in piedi. Questa è un’argomentazione assurda. Chi sostiene questo probabilmente non ha mai avuto una grave lesione alle gambe perché saprebbe che il seiza è estremamente scomodo, persino impossibile da assumere in tali condizioni. Va notato che l’utilità del combattimento, che può derivare dalle abilità acquisite nel dojo, differisce dalle tecniche di Aikido praticate nel dojo, principalmente attraverso la direzione consapevole dell’energia verso l’armonizzazione, non la distruzione. Insegnare tecniche marziali utilitaristiche non è in linea con lo spirito e il messaggio dell’Aikido. L’Aikido non promuove il combattimento, e O-sensei ha detto:

‘Nessuno al mondo può opporsi a chi non resiste’. Un aikidoka competente non mostra la sua forza, e l’Aikido non espone tecniche di combattimento”.<sup>64</sup>

Al centro della pratica dell’hanmi-hantachi waza c’è il concetto di trovare la relazione ottimale tra il centro di gravità di tori e quello di uke. Modificando la direzione degli attacchi in arrivo, aumentando il numero di uke e controllando i tipi di tecniche disponibili attraverso le reazioni istintive non gestite dal pensiero razionale si forma un nuovo tipo di budoka, che ha interiorizzato un sistema di programmazione deputata alla risoluzione del problema (conflitto) senza ferire, basata sull’empatia.

### **Buone Pratiche per Organizzare la Capacità di Risolvere i Problemi nel Dojo**

Esercitare il problem solving significa esercitare le nostre capacità di identificare, analizzare e risolvere i problemi sviluppando strategie per la risoluzione. Questo implica saper scomporre i problemi, fare brainstorming ovvero generare soluzioni creative in cui applicare l’elasticità mentale, allenarsi a prendere decisioni informate, riflettere e valutare accuratamente le decisioni prese. Se vogliamo che l’ambiente del dojo promuova queste capacità, è chiaro che tutte le nostre azioni e relazioni devono essere improntate in modo tale da non reprimere nessuna di queste qualità. Ciò, come abbiamo visto anche altrove, significa:

<sup>64</sup> *Ivi* pp.147-148.

- creare ambienti inclusivi e di supporto, in cui ognuno può sentirsi valorizzato e ascoltato. Questo promuove un clima di fiducia e collaborazione;
- promuovere incontri di riflessione e feedback sulle attività del dojo, incoraggiando gli atleti a esprimere i propri pensieri sulle difficoltà e i successi raggiunti, ma anche le proprie idee sull'ambiente che vivono durante gli allenamenti;
- passare del tempo con gli allievi, al termine della lezione, al ristorante dopo lezione, per condividere momenti conviviali in cui dedicare tempo al dialogo;
- dare la possibilità a chi ne ha le facoltà di partecipare alla vita dell'Aikido come *uchideshi* (allievo ammesso a vivere in famiglia con il Sensei);
- promuovere momenti di risoluzione collaborativa, in cui coinvolgere, dove è possibile e opportuno, il contesto in cui si radica il dojo, per valutare insieme azioni e possibili conseguenze. In questo senso aiuta pensare che il dojo non sia un organismo isolato e solitario, ma una parte di un'ecologia più grande dove ognuno ha un proprio ruolo che tende ad armonizzarsi proporzionalmente al tempo ed energia messi disposizione per la crescita sociale;
- promuovere una rotazione dei ruoli e della leadership. Se è vero che il maestro è il maestro, ciononostante si circonda di persone che lo aiutano nella gestione organizzativa e nelle relazioni. L'assegnare a chi vive la vita del dojo ruoli diversi e il cambiarli periodicamente permette di affrontare i problemi con prospettive diverse, rafforzando le capacità organizzative e

decisionali di ciascuno. Una sana struttura amministrativo-legale del dojo è fondamentale per la riuscita del programma educativo soprattutto con i bambini e ragazzi che riconoscono nella scuola di Aikido la tazza dove trovare il nutrimento. Per i genitori e tutori dei minori una appropriata gestione amministrativa e legale si trasforma in fiducia e collaborazione assolutamente necessaria per la sopravvivenza del dojo e, di conseguenza della scuola.

### **Consigli Specifici per Aiutare la Capacità di Risolvere i Problemi**

- Iniziare con il “centrarsi”, ossia trovare la posizione in cui si trova il punto di unione: essere presenti a se stessi e non lasciarsi sopraffare da ciò che sta accadendo, mettendosi in uno stato di calma. Per farlo, è utile concentrarsi sulla respirazione che deve passare da anaerobica ad aerobica.
- Quando arriva l’attacco, non combatterlo: è molto più utile identificare la linea su cui procede l’attacco e adattarsi ad essa in modo da poter a sua volta dirigerne la direzione. Per capire questa immagine, si provi a estremizzare la situazione: mettere un bambino a lavorare al centro dell’hanmi-hantachi waza con un attaccante adulto di dimensioni massicce. Il bambino, in virtù del suo peso leggero, non può contrastare il peso di un adulto, ma può cambiare la sua posizione spaziale in modo da reindirizzare l’attacco e portare l’attaccante a cadere.

## **Capacità di Prendere Decisioni (Decision Making)**

*Catherine, bambina di 7 anni, viene invitata dal suo maestro a partecipare a un seminario di formazione a Sligo, dedicato sia agli adulti che ai bambini. Catherine si fa accompagnare dai genitori, che tuttavia non partecipano al seminario. Quando arriva nel dojo di allenamento, Catherine vede le altre persone, adulti e bambini, e comincia a mostrare segni di agitazione emotiva. Una volta che si rende conto del gran numero di partecipanti, è incerta se prendere parte o meno. I genitori di Catherine parlano con l'istruttore, che chiede sia presente anche Catherine alla discussione. A quel punto il maestro spiega che ci sarà uno spazio dedicato all'allenamento dei bambini, un programma divertente pronto per loro e insegnanti specializzati disponibili per assisterli. Rassicurata, Catherine decide di partecipare al seminario, fa un cenno con la testa, e va a cambiarsi.*

La capacità di prendere decisioni è la competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita. La capacità decisionale influisce in maniera positiva sulla salute poiché promuove l'agency, insegnando alle persone come decidere attivamente sulle proprie azioni, attraverso una valutazione consapevole delle diverse opzioni legate al benessere e gli effetti che tali decisioni possono avere.

Oggi tutti dobbiamo affrontare le stesse domande. Come si fa a orientarsi e a distinguere ciò che è rilevante da ciò che non lo è? Come possiamo prendere decisioni consapevoli in un contesto come quello attuale in cui l'incertezza, la complessità e il

costante flusso di informazioni a cui siamo sottoposti non rendono semplice l'analisi e la valutazione delle situazioni? Oggi più che mai la competenza nel prendere decisioni è una Life Skill a cui aspirare, che aiuta a migliorare la resilienza e l'adattabilità degli individui. Saper prendere decisioni efficaci significa saper gestire il rischio e l'incertezza, migliorando la capacità di agency della persona nel prendere decisioni responsabili per il proprio benessere.

La mancanza di questa competenza può portare a conseguenze significative: può tradursi in insicurezza, scelte impulsive sbagliate a causa di pressioni esterne o squilibri emotivi interni o, al contrario, paralisi decisionale. Senza una solida abilità decisionale, le persone possono trovarsi a rimandare continuamente le scelte, rimanendo intrappolati in un rimuginio mentale improduttivo o affidandosi eccessivamente a opinioni altrui, compromettendo così l'autonomia e l'autostima.

Una buona capacità decisionale si basa sulla conoscenza. Riflettere sulle questioni che si stanno affrontando è quindi essenziale, e questo deve essere fatto attraverso un'analisi costi-benefici. Nel processo decisionale è importante anche considerare le conseguenze personali ed emotive riferite alla decisione da prendere.

A un livello più generale, il processo decisionale è il punto di partenza di un percorso di Aikido. Questo processo caratterizza quindi qualsiasi azione intrapresa durante l'allenamento: senza di esso non ci sarebbe alcuna azione, anche perché non serve prendere decisioni che dopo non vengono attuate.

## **Tecniche di Aikido per Attivare la Capacità Decisionale**

L'Aikido è un'attività fisica in cui lo studente è costantemente confrontato con azioni di squilibrio (attacchi), appositamente progettate dall'insegnante, che richiedono una decisione da prendere in una frazione di secondo. Per affrontarle, da principiante, un praticante di Aikido riceve abilità che aiutano a:

- comprendere il funzionamento del proprio corpo (Aikitaiso);
- relazionarsi con la situazione di squilibrio e adottare il tempismo e lo spazio necessari (Taisabaki);
- controllare, a livello interno, le emozioni e i sentimenti (meditazione/esercizi di respirazione);
- gestire in diversi modi la situazione di squilibrio (tecniche).

Essendo i modi di reagire (tecniche) a ciascuna situazione di squilibrio (attacchi) di varia natura, interviene il processo decisionale. Gli attacchi vengono inizialmente portati a un livello semplice e comprensibile, diventando progressivamente più veloci e complessi. Di conseguenza, il processo decisionale si sviluppa, aumenta e diventa più rapido nel tempo.

### **Utilizzo del Taisabaki Durante Attacchi Simultanei Multipli da Parte di più Uke**

- Allenamento a coppie – l'attaccante riceve un attacco specifico da eseguire e il difensore riceve

una singola tecnica da applicare come risposta a quell'attacco.

- Allenamento a coppie - la risposta a un dato attacco è ora una sequenza data di tecniche (varietà consigliabile).
- Allenamento a coppie - la sequenza data di tecniche va ora applicata a due diversi tipi di attacco e poi a tre.
- Aumentare il numero di attaccanti a due. Stessa risposta.
- Aumentare il numero di attaccanti a tre. Stessa risposta.
- Tre attaccanti. Nessuna risposta preordinata in sequenza, ma ancora solo tre tipi di attacco.
- Tre attaccanti. Nessun attacco preordinato, nessuna sequenza preordinata.

La capacità decisionale nella pratica dell'Aikido si estende in tre tempi che riguardano sempre il futuro:

Tempo immediato: decisioni istintive prodotte da tutto quello che abbiamo acquisito nella nostra vita, difficilmente controllabili ed estremamente pericolose, ma essenziali in caso di sopravvivenza.

Tempo Medio: decisioni che si mettono in atto quando c'è il tempo di analizzare la situazione in cui ci troviamo: ambiente, valutazione della minaccia o pericolo, scelta della strategia da utilizzare. Di riflesso prenderemo la decisione di mettere in pratica una tattica basata sulle conoscenze acquisite. Decisioni tecniche con la possibilità di modifica in caso di variazioni anomale del comportamento degli attaccanti.

Tempo lungo: decisioni tese a programmare il duello o la battaglia. Studio e sopralluogo del campo di battaglia, valutazioni del grado di preparazione del

nemico. In Aikido: preparazione degli esami, valutazione dello stato di allenamento, conoscenza del programma di esame, attenzione alle formalità, rispetto della commissione, accordi con gli uke che parteciperanno all'esame. Le decisioni del tempo lungo sono le più efficaci e sicure e se messe in atto sotto una guida sicura permettono di assicurare un sano risultato anche in relazione a quelle prese nel Tempo Medio e Immediato.

### **Buone Pratiche per Organizzare la Capacità Decisionale nel Dojo**

Per organizzare il dojo ai fini dell'esercizio della capacità decisionale è importante impostare un ambiente che incoraggi il pensiero critico, la creatività e l'adattabilità. Alcune accortezze possono tornare utili come buone pratiche:

- Le situazioni di stress possono inibire la nostra capacità decisionale. È bene praticare insieme e condividere con la rete relazionale che costituisce il dojo (gli insegnanti, gli allievi, i genitori, altri dojo) momenti in cui formarsi alla gestione dello stress (respirazione, rilassamento, meditazione). Queste sono attività che possono costituire, in quanto momento di condivisione, opportunità per stringere i legami e rinforzare le relazioni di fiducia oltre che manifestare l'interesse del dojo per il benessere degli altri.
- Confrontarsi con persone più esperte che fanno da guida consente di ricevere feedback sulle proprie decisioni e di osservare diversi approcci decisionali. Quando affidiamo delle

responsabilità importanti, oppure organizziamo eventi che richiedono eventualmente anche decisioni di una certa importanza, si può valutare di associare alle persone un compagno più esperto che ascolti il loro punto di vista, ampliando così la prospettiva e l'apprendimento di strategie efficaci.

- Per le gestioni che riguardano la direzione del dojo, il maestro è fondamentale. Tuttavia, dopo ogni decisione importante, si può dedicare del tempo alla riflessione insieme agli altri membri del dojo, analizzando come è stata presa una decisione, cosa ha funzionato e cosa poteva essere fatto diversamente. Questo aiuta a identificare aree di miglioramento e ad apprendere dalle proprie esperienze. Inoltre testimonia di un ambiente sano, in cui dare e ricevere feedback attraverso un ascolto attivo è pratica che si esercita già ai livelli decisionali.

### **Consigli Specifici per Aiutare la Capacità Decisionale**

L'istruttore dovrebbe focalizzare l'attenzione dello studente sui seguenti punti:

- Avere un approccio totalmente inclusivo rispetto all'ambiente circostante sia in termini visivi che percettivi (360 gradi).
- Mantenere l'iniziativa sia in termini di tempismo che di approccio energetico. Nel contesto dell'Aikido, l'espressione giapponese che si avvicina al concetto di "impadronirsi del tempo" è *maai* (間合). *Maai* si riferisce alla

gestione della distanza e del tempismo tra sé e l'avversario. È la capacità di posizionarsi nel punto giusto al momento giusto, adattando la propria distanza e ritmo in modo tale da controllare la dinamica dell'interazione. Quando si parla di impadronirsi del tempo, si intende quindi anche un aspetto tattico e di sensibilità nel saper prevedere e anticipare i movimenti dell'avversario.

• Studiare il concetto di *sen* (先), che indica i diversi tipi di iniziativa rispetto all'avversario. Esistono vari livelli di *sen*:

- *Go no sen* (後の先) - reagire e controbattere subito dopo l'iniziativa dell'avversario.
- *Sen no sen* (先の先): anticipare e reagire contemporaneamente all'attacco dell'avversario.
- *Sen sen no sen* (先先の先): anticipare completamente l'intenzione dell'avversario, muovendosi in anticipo.

Unitamente a *maai*, lo studio dei diversi tipi di *sen* aiuta a creare l'armonia di tempo e spazio, fondamentale per la strategia dell'Aikido.

- Gestire lo spazio acquisendo il controllo del centro attraverso movimenti di entrata ed evasione, o cambio di direzione.
- Assicurare una varietà di opzioni di risposta.
- Impostare obiettivi progressivi e personalizzati per ciascun partecipante o gruppo, fornendo una serie di obiettivi crescenti che mettano alla prova gli aikidoka spingendoli a sviluppare la propria capacità di risolvere i problemi.

Quanto sopra porta a un aumento delle abilità nell'allenamento di Aikido e, di conseguenza, nella vita quotidiana. Utilizzare l'Aikido per sviluppare la Life Skill del decision making offre un approccio pratico e profondo alla gestione delle scelte, basato su consapevolezza, autocontrollo e rispetto degli altri. Ecco come l'Aikido contribuisce a sviluppare questa competenza

### **Consapevolezza e Analisi della Situazione**

Nell'Aikido, ogni tecnica inizia con la consapevolezza della posizione dell'attaccante e delle proprie risorse. Questo promuove una valutazione attenta delle circostanze, aiutando chi pratica a imparare a leggere la situazione, a valutare possibili rischi e a identificare le alternative. Nella vita quotidiana, questo si traduce nella capacità di riflettere sulle opzioni disponibili e considerare vantaggi e svantaggi prima di agire.

### **Gestione dello Stress e del Tempo**

Durante un attacco si ha poco tempo per reagire, ma agire impulsivamente può essere controproducente. Allenarsi a prendere decisioni rapide e calme allena la mente a mantenere lucidità sotto pressione, permettendo di prendere decisioni ponderate anche in momenti di stress o scadenze serrate.

### **Focus su Soluzioni Win-Win**

L'Aikido si basa sul principio di neutralizzare l'attacco senza danneggiare l'avversario, cercando un equilibrio che protegga entrambe le parti. Questo approccio insegna a cercare soluzioni che tengano conto non solo delle proprie esigenze, ma anche di

quelle degli altri, aiutando a prendere decisioni etiche e collaborative nella vita quotidiana.

### **Responsabilità e Feedback**

Durante la pratica, è comune sperimentare e sbagliare, ricevendo feedback immediati dal compagno e dal maestro. Accettare il feedback e correggere gli errori in tempo reale rafforza il senso di responsabilità per le proprie scelte e la capacità di migliorarsi.

### **Adattamento e Flessibilità**

L'Aikido insegna ad adattarsi all'energia dell'attaccante, piuttosto che opporvisi direttamente. Questo favorisce una mentalità flessibile, utile quando è necessario rivedere una decisione a seguito di nuove informazioni o cambiamenti nelle circostanze.

Quando questi principi dell'Aikido vengono incorporati nella quotidianità, si acquisisce la capacità di prendere decisioni con maggiore calma, obiettività e senso di responsabilità, migliorando il benessere personale e le relazioni interpersonali.

## **Pensiero Critico (Critical Thinking)**

*Elliott, un ragazzo di 16 anni, si sta dedicando con crescente impegno all'Aikido. Le sue competenze continuano a svilupparsi, trasformandosi gradualmente in convinzioni e visioni personali, come spesso accade per i giovani Yudansha che iniziano a forgiare la propria strada nella disciplina. Durante la pratica di Aikiken, una volta iniziato il lavoro con i suburi, Elliott si rende conto di faticare a mantenere il ritmo e, ancor più, a sostenere la postura corretta per eseguire i movimenti. Il suo insegnante, osservando la difficoltà, lo porta a riflettere in modo profondo sul significato dei suburi. Con fermezza, lo incoraggia a vedere l'esercizio come un confronto con se stesso, un invito a lavorare sulla propria disciplina interiore. "I suburi", gli spiega "servono a imparare a guardarsi con occhio critico, a usare la forza di volontà per superare le resistenze del corpo che tende ad abbandonare l'esercizio. E questo vale sia per le difficoltà della pratica, sia per quelle della vita". Quella lezione divenne per Elliott una nuova consapevolezza: l'Aikido è anche un cammino di crescita personale, che richiede forza e perseveranza dentro e fuori dal tatami.*

Il pensiero critico è la capacità di analizzare informazioni ed esperienze in modo obiettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare ad una decisione più consapevole. Il pensiero critico può contribuire alla salute, aiutandoci a riconoscere e valutare i fattori che influenzano atteggiamenti e

comportamenti, come valori personali e sociali, pressione dei pari e influenza dei media.

Come si fa oggi a orientarsi e a distinguere ciò che è rilevante da ciò che non lo è? Come possiamo prendere decisioni consapevoli in un contesto come quello attuale in cui l'incertezza, la complessità e il costante flusso di informazioni a cui siamo sottoposti non rendono semplice l'analisi e la valutazione delle situazioni? Saper prendere decisioni efficaci significa saper gestire il rischio e l'incertezza, migliorando la capacità di agency della persona nel prendere decisioni responsabili per il proprio benessere.

La mancanza di questa competenza può portare a conseguenze significative: può tradursi in insicurezza, scelte impulsive sbagliate a causa di pressioni esterne o squilibri emotivi interni o, al contrario, paralisi decisionale. Senza una solida abilità decisionale, le persone possono trovarsi a rimandare continuamente le scelte, soffrendo di *overthinking* o affidandosi eccessivamente a opinioni altrui, compromettendo così l'autonomia e l'autostima.

Una buona capacità decisionale si basa sulla conoscenza. Riflettere sulle questioni che si stanno affrontando è quindi essenziale, e questo deve essere fatto attraverso un'analisi costi/benefici.

Il pensiero critico nasce dall'incapacità del cervello umano di elaborare la negazione. La capacità critica si acquisisce sulla base delle esperienze vissute e diventa efficace quando produce risultati concreti, misurabili e scientifici. L'esito positivo del pensiero critico dirige gli esseri umani verso la crescita personale e sociale, sia psicologicamente che materialmente. È il pensiero

critico positivo e sano che ci porta a decidere che la vita dei bambini abbandonati nelle baraccopoli di Calcutta o Rio de Janeiro potrebbe essere migliore, o almeno a non ricorrere al crimine per sostenerci. Il pensiero critico sano analizza i comportamenti personali e decide cosa è buono per la nostra salute e il nostro benessere. Esso è il risultato dell'esperienza di vita, ma soprattutto degli insegnamenti ricevuti. Nel mondo del lavoro, viene chiamato "previsione": la capacità di anticipare i problemi in un lavoro in corso che renderebbero impossibile la realizzazione finale. Questa previsione si basa su una preparazione estremamente disciplinata, combinata con la necessità di risolvere problemi per sviluppare. Il pensiero critico è essenziale per prevedere i problemi ed evitare per quanto possibile la sofferenza.

### **Tecniche di Aikido per Attivare il Pensiero Critico**

Non c'è limite all'applicazione del pensiero critico, sia positivo che negativo. Questo concetto ci porta a usare questa capacità cognitiva con il buon senso acquisito attraverso la formazione della coscienza e l'uso dei metodi educativi. L'Aikido occupa una posizione importante per quanto riguarda la formazione della consapevolezza di sé e della coscienza collettiva, in quanto esprime queste cognizioni in ogni tecnica o atteggiamento all'interno del dojo.

L'interazione tra uke e tori durante la tecnica è il cuore della pratica dell'Aikido. La maggior parte delle tecniche di Aikido è complessa e richiede molta precisione per essere efficace. Ecco perché si

raccomanda che l'attacco di uke a un principiante sia molto permissivo, in modo che tori abbia la possibilità di imparare i movimenti necessari per eseguire la tecnica. Man mano che sia uke che tori imparano di più, è importante che uke inizi a essere più vigile: un uke esperto dovrebbe cogliere l'opportunità di colpire, solitamente causata da un errore di tori, e mostrare a tori con gesti appropriati che qualcosa deve essere corretto.

Tuttavia, questo comportamento è molto difficile da mettere in pratica, e può facilmente degenerare nel bloccare il movimento e non permettere che tori impari. In generale, se uke non è pronto, è meglio che tori sia permissivo nel suo attacco, piuttosto che troppo rigoroso.

Il prossimo livello di interazione uke-tori sono le tecniche di kaeshi waza. Come scrive Robert Gemal Shihan nel suo libro *Aikido - Edukacjaciatai umystu*:

“I kaeshi waza sono comunemente chiamati contro-tecniche. Le tecniche di kaeshi waza non si basano sull'errore di un avversario, ma su una maggiore esperienza e sull'assunzione dell'iniziativa. [...] *Kaesu* in giapponese significa 'tornare indietro'. *Waza* è la tecnica. Kaeshi waza può essere spiegato come 'tecniche invertite' o 'tecniche di ritorno'. È un'arte sofisticata che richiede un perfetto controllo dell'energia del movimento nelle forme tecniche. La comprensione e l'integrazione dei kaeshi waza possono avvenire solo a livello esperto [...] I kaeshi waza richiedono una profonda comprensione non solo della struttura e della meccanica delle tecniche. Trovare relazioni dirette tra le

tecniche, come sono connesse, è una parte importante dell'integrazione della pratica dei kaeshi waza. La tecnica si trasforma in tecnica [...] Per chi usa i kaeshi waza è necessario accettare la forma che viene eseguita su di lui, preservando al contempo la stabilità del proprio centro. Allora la forma non rappresenta più un pericolo, ma diventa invece un motore che abilita la propria forma come risposta".<sup>65</sup>

- Dare importanza alla pratica di forma e tecnica studiando la corretta posizione di guardia: invita i bambini a osservare attentamente e riflettere sulla corretta forma ed esecuzione della posizione di guardia affrontandosi a vicenda, facendoli muovere e mantenendo sempre la copertura da eventuali colpi. Chiedi loro di identificare cosa funziona bene e cosa potrebbe essere migliorato.
- Quando si introduce il kaeshi waza, bisogna fare un'analisi delle strategie: dopo aver eseguito una tecnica o una serie di movimenti in coppia, far eseguire una tecnica a uno studente e chiedergli di reagire a suo modo, portando fuori una contro-tecnica. Si deve poi incoraggiarlo a discutere e analizzare le strategie utilizzate. Chiedere di spiegare il ragionamento dietro le sue scelte e di confrontare le varie opzioni disponibili.
- Apprendimento cooperativo: Promuovere l'apprendimento di gruppo assegnando una tecnica per gruppo, nel quale i bambini lavorano insieme per capire le tecniche di contrattacco da

<sup>65</sup> Gembal, R., *Aikido. Edukacja i sztuka umysłu*

dimostrare in seguito davanti a tutti. Questo incoraggia il pensiero critico attraverso la discussione, la condivisione di idee e il confronto di diversi punti di vista.

- Autovalutazione: Incoraggiare i bambini a valutare la propria performance e quella degli altri, e a identificare le aree di miglioramento. Chiedere loro di riflettere su ciò che hanno imparato da ogni sessione di allenamento e su come possono applicare queste conoscenze nella loro vita quotidiana.
- In generale, stimolare i bambini a esplorare le loro abilità spontanee nate dall'allenamento svolto, suggerendo piuttosto che imponendo specifiche tecniche di contrattacco.

### **Buone Pratiche per Organizzare il Pensiero Critico nel Dojo**

Se vogliamo migliorare la capacità degli allievi di esercitare il pensiero critico al di fuori del dojo, dobbiamo in qualche modo dar loro la possibilità di esercitarlo e rischiarlo all'interno del dojo lasciando loro, a volte, la possibilità di prendere decisioni responsabili.

Le qualità che sostengono un buon pensiero critico sono la capacità di fare domande mirate e curiose; la capacità di valutare le fonti di informazione; la capacità di pensare da diverse prospettive; la capacità di valutare pro e contro; l'autonomia di giudizio e la capacità di sospenderlo evitando giudizi affrettati; la capacità di riconoscere i propri preconcetti e pregiudizi; la capacità di elaborare in gruppo soluzioni complesse; la capacità

di auto-riflessione e auto-valutazione, che implica una buona consapevolezza di sé. Esercitare il pensiero critico richiede tempo e consapevolezza e per questo l'ambiente e le attività del dojo devono poter essere strutturati con l'intenzione di promuovere, sostenere e manifestare queste qualità.

Come visto anche per altre Life Skills dell'area cognitiva, si tratta ancora una volta di mantenere una struttura aperta e accogliente capace di:

- accogliere tutta la rete relazionale che sostiene il lavoro del dojo e i giovani che lo abitano;
- lasciare una sufficiente quota di autonomia e alcuni spazi decisionali che mettano alla prova l'agency delle persone, nel prendersi responsabilità che riguardano tutto il dojo;
- accettare e gestire la restituzione dei feedback, che significa essere sufficientemente forti anche da accettare le critiche o le idee degli altri, incoraggiando e promuovendo il confronto aperto dove ciascuno esprime la propria opinione;
- organizzare momenti di analisi e valutazione delle prestazioni, sia in termini sportivi ma anche in termini organizzativi, aprendo la possibilità agli interessati di dare feedback e suggerimenti.

### **Consigli Specifici per Aiutare il Pensiero Critico**

Lo scopo dell'azione degli insegnanti chiaramente non deve essere quello di fornire soluzioni agli studenti, ma piuttosto di incoraggiarli a pensare. Gli studenti vanno stimolati a trovare le tecniche da soli, basandosi sulle conoscenze che già possiedono e su una rapida dimostrazione. Non serve riempire subito lo

spazio di dubbio che può crearsi durante l'esecuzione di una tecnica. In base alle esigenze degli allievi, il maestro deve sapere unire nella giusta misura un atteggiamento di presenza, che può stimolare la comprensione, con uno di assenza, che spinge lo studente alla riflessione solitaria in preparazione della sessione di allenamento successiva.

- Quando si correggono gli errori degli studenti, non limitarsi a dire "è sbagliato". Esplorare il motivo per cui è un errore. Cosa possono fare Uke e Tori per sfruttare questa situazione? Forse quello che stanno facendo non è un errore, ma una tecnica diversa o uno stile di Aikido diverso. Questo permetterà agli studenti di identificare i loro errori da soli in futuro.
- Ricordare agli studenti l'importanza del ruolo di uke. Tenendo conto delle abilità dei partecipanti, assicurarsi che uke sia il più sincero possibile nel suo attacco. Per gli studenti di grado superiore, incoraggiare a cercare errori nel comportamento del partner sia come uke che come tori.
- Mostrare e far praticare ai propri studenti le applicazioni reali delle tecniche di Aikido. Esplorare quali elementi rimangono gli stessi e quali devono essere adattati in base al tipo di attacco.
- A livello più alto, la vigilanza di Uke e Tori durante le tecniche può essere ampliata utilizzando la pratica del kaeshi waza.
- Quando si insegnano le tecniche, sottolineare il fatto che l'Aikido è un sistema coerente. Mostrare le relazioni tra le tecniche specifiche e le regole generali che implementano.
- Chiedere agli studenti di riflettere fuori dal dojo su ciò che hanno imparato.

## **Pensiero Creativo (Creative Thinking)**

*Un interessante esempio di pensiero creativo è quello del maestro Gianpietro Savegnago che, dopo aver perso una gamba a causa di un incidente d'auto, si è ritrovato fisicamente disabile. In soli tre mesi fu in grado di riprendersi dall'incidente e iniziare ad allenarsi con una protesi. In questo caso, la disabilità fisica aggiunge una variabile aggiuntiva all'ambiente in cui svolgere la pratica del randori e si presta come esempio di utilizzo del pensiero creativo (e di altre Life Skills) all'interno dell'Aikido. Grazie alla pratica del randori, il Maestro Savegnago è stato in grado di affrontare più facilmente le difficoltà quotidiane legate alla disabilità fisica acquisita.*

Il pensiero creativo è la capacità di vedere o fare le cose in modo nuovo. È caratterizzato da quattro componenti: fluidità (generare nuove idee), flessibilità (cambiare facilmente la prospettiva), originalità (concepire qualcosa di nuovo) ed elaborazione (costruire su altre idee). Il pensiero creativo contribuisce sia al processo decisionale che alla risoluzione dei problemi, consentendoci di esplorare le alternative disponibili e le varie conseguenze delle nostre azioni o inazioni. Ci aiuta a guardare oltre la nostra esperienza diretta e, anche se non viene identificato alcun problema o non si deve prendere alcuna decisione, ci spinge a rispondere in modo adattivo e flessibile alle situazioni che si presentano nella nostra vita quotidiana.

La natura complessa e la rapidità di mutamenti del mondo in cui viviamo rendono il pensiero creativo una competenza cruciale per il benessere individuale come per quello collettivo. Mentre la società affronta nuove sfide e opportunità, le soluzioni tradizionali potrebbero non essere più sufficienti. Il pensiero creativo ci permette di affrontare problemi e decisioni partendo da prospettive nuove, e consentendo l'innovazione e l'adattamento a circostanze nuove. In un mondo in cui i problemi sono spesso interconnessi e multiformi, il pensiero creativo ci aiuta a navigare l'ambiguità e l'incertezza con agilità e resilienza. Inoltre, in un'era digitale in cui le informazioni sono abbondanti e accessibili, la capacità di pensare in modo creativo diventa sempre più preziosa per generare idee e soluzioni originali davanti al vasto mare di dati.

Queste abilità sono tutte importanti nell'Aikido, la cui plasticità e variabilità rendono il pensiero creativo incredibilmente versatile nella sua pratica.

## **Tecniche di Aikido per Attivare il Pensiero Creativo**

Nel regno del *randori* dell'Aikido, l'essenza risiede nel tessere abilmente il pensiero creativo all'interno del caos del combattimento. Qui, i praticanti vanno oltre le tecniche predefinite, abbracciando la fluidità, l'ingegno e l'adattabilità, e la reazione istintiva. Al suo centro, il *randori* presenta un intricato arazzo di sfide, che spinge gli aikidoka a sfruttare la loro immaginazione per navigare nella tempesta.

“Eseguire tecniche in risposta a diversi attacchi sferrati da uno o più avversari si chiama *aikirandori*. La natura dell'*aikirandori* avvicina il praticante all'applicazione pratica delle tecniche in combattimento, basata sulla strategia e sulle tecniche dell'Aikido. Le tattiche del *randori* si basano principalmente sui movimenti, che sono fondamentali per acquisire un vantaggio su multipli avversari. È essenziale evitare situazioni in cui gli attaccanti possono chiudere lo spazio per il praticante. Un altro aspetto importante del *randori* è quello di bilanciare l'uso delle forme omote e ura delle tecniche. Aderire a una sola tendenza non sfrutta le opportunità tattiche esistenti. Gestendo l'esecuzione delle tecniche, si può bloccare l'accesso a sé da parte di alcuni degli avversari. Questo è significativo, soprattutto se una persona viene attaccata da più avversari. In questa pratica, l'attenzione dovrebbe essere rivolta al tempismo delle tecniche e alla loro energia. Le tecniche basate sul concetto di *irimi* saranno di fondamentale importanza”.<sup>66</sup>

Nell'ambito della pratica del *randori* in Aikido, i praticanti entrano in un'arena dinamica dove le tecniche familiari incontrano sfide sempre mutevoli. Qui, affrontano scenari in cui eseguire tecniche nel mezzo di una raffica di attacchi è fondamentale. Tori, che esegue la tecnica, affronta più *uke* contemporaneamente, e questo necessita di adattabilità e ingegnosità. Questa situazione, infatti,

<sup>66</sup> Gembal, R., *Aikido. Edukacijatai umystu*

richiede di gestire tempi e spazi mutevoli, assicurando che le energie fluiscano senza soluzione di continuità per aprire la strada alle tecniche successive.

Fondamentale per l'arte del randori è la transizione strategica da una tecnica all'altra. Gli aikidoka devono non solo eseguire le tecniche in modo efficace, ma anche anticipare il momento opportuno per passare senza soluzione di continuità da un movimento all'altro. Questo aspetto strategico implica leggere l'energia degli attaccanti, discernere le aperture e posizionarsi tatticamente per passare senza problemi da omote a ura o viceversa. Padroneggiare questo aspetto strategico del randori richiede una profonda comprensione del tempismo, dello spazio e dell'interazione delle forze. Gli aikidoka devono essere sintonizzati sui segnali sottili forniti dai loro avversari, consentendo loro di scegliere istintivamente la tecnica più appropriata per la situazione in questione. Attraverso la pratica continua e il perfezionamento, i praticanti affinano la loro capacità di orchestrare queste transizioni con precisione, assicurando un flusso armonico di movimento durante tutto l'incontro.

Il randori rappresenta una tela bianca per il nostro pensiero creativo, manifestandosi nell'intricato gioco di numerosi attaccanti che convergono con vari tipi di assalti, ritmi di attacco diversi e direzioni di attacco in costante cambiamento. In questo vortice di movimento, tori si trova di fronte a una sfida multiforme. Deve discernere rapidamente la tecnica più adatta nel caos, agendo senza il lusso del tempo per una riflessione deliberata. Inoltre, deve eseguire queste tecniche con finezza, garantendo la sicurezza di uke anche nel mezzo dell'intensità dello scambio.

Inoltre, tori deve impiegare il pensiero creativo non solo nella scelta delle tecniche, ma anche nel posizionamento strategico, mantenendo la distanza ottimale dagli attaccanti per neutralizzare efficacemente il loro assalto.

Esiste un serio pericolo di lasciarsi coinvolgere durante il randori, che può sfociare in una rissa. Mantenere il concetto di non ferire è estremamente difficile soprattutto durante la performance di gradi medi, la cui tecnica acquisita non è ancora perfezionata. Il ruolo di uke si fonde con l'energia di Tori, che gestisce la direzione di movimento e si serve degli spazi aperti tra le posizioni di guardia degli attaccanti, creando tecniche che scaturiscono dall'inconscio.

In definitiva, nel randori la maestria non consiste solo nel padroneggiare una serie di tecniche, ma nel coltivare una mentalità di creatività e adattabilità. Si tratta di trascendere i limiti appresi meccanicamente e abbracciare la fluidità e la spontaneità che definiscono l'arte dell'Aikido. Nel crogiolo del randori, il pensiero creativo diventa la forza motrice che trasforma il caos del combattimento in composizioni di movimento ed energia.

- Iniziare con il taisabaki - Preparare gli studenti al randori praticando il taisabaki; assicurarsi che conoscano tutte le tecniche di spostamento di base. Iniziare l'allenamento del taisabaki con un solo attacco e poi aumentare la velocità e i tipi di attacco.
- Ridurre la complessità - Quando si inizia la pratica del randori, utilizzare solamente un tipo di attacco e limitare le tecniche di risposta a una o due. Questo riduce la complessità dell'esercizio

e offre allo studente la possibilità di iniziare subito a implementare il suo pensiero creativo.

- Per promuovere il pensiero creativo utilizzare l'embukai - Chiedere ai praticanti di dimostrare in coppia, davanti a tutti, una serie di due-tre tecniche mostrate durante l'allenamento, di collegare le tecniche in diverse sequenze (ad esempio: a, b, c; c, b, a; c, a, b; ecc.).

- Utilizzare le direzioni spaziali - Per aggiungere una variabile alla direzione di proiezione, assicurarsi che lo studente utilizzi tutte le direzioni spaziali a sua disposizione per controllare il randori e prendere il controllo di uke. Questo punto in particolare richiede l'uso del pensiero creativo.

- Aumentare la difficoltà - Mantenere lo studente al limite delle sue capacità aumentando i tipi di attacco, il numero di tecniche e anche il numero degli Uke. In questo modo si stimolerà il suo pensiero creativo anche in situazioni di stress controllato, favorendo ulteriormente la sua capacità di utilizzare questa abilità nella vita.

### **Buone Pratiche per Organizzare il Pensiero Creativo nel Dojo**

Se vogliamo migliorare la capacità degli allievi di esercitare il pensiero creativo al di fuori del dojo, dobbiamo creare per loro un ambiente che nutra tale qualità, incoraggiando la libertà mentale, l'esplorazione di nuove idee e la sicurezza nell'affrontare le sfide in modo innovativo. Per allenare un pensiero creativo bisogna porgli sfide che li impegnino: esercizi di problem solving, sfide di

adattamento, lavoro in gruppi interdisciplinari, sperimentazione. Ma queste cose implicano anche la possibilità di rischiare e sbagliare, che non sempre è una possibilità che lasciamo agli altri. Ecco alcune buone pratiche per stimolare queste qualità:

- Stimolare la curiosità, organizzando attività insolite, magari legate al mondo della cultura giapponese. Si possono per esempio scegliere delle tematiche ed affidare a gruppi di allievi il compito di ricercare e approfondire alcuni elementi da riportare poi agli altri membri del gruppo, implementando così un apprendimento cooperativo. Gli esiti di tali ricerche e approfondimento possono poi essere trasformati in qualcosa che si può presentare alla rete relazionale del dojo, per esempio organizzando un'attività ludico ricreativa nel corso di eventi dedicati a bambini e ragazzi.
- Affidare compiti che vanno fuori dall'Aikido. Nel corso dei campi estivi, richiedere ai ragazzi di occuparsi a turno di questioni pratiche come preparare il cibo, raccogliere ortaggi, accendere il fuoco per il barbeque, pulire bagni, spogliatoi, dojo e dormitori. Queste pratiche, se svolte con la giusta guida, costituiscono un importante momento di formazione per i giovani. In molti casi, le idee possono generarsi provando a vedere come gli stessi problemi vengono affrontati da punti di vista diversi. Vedere come altri affrontano i problemi può essere un modo per cambiare il nostro modo di vedere.
- Creare spazi relazionali all'interno del dojo e momenti per la creazione di idee.

## **Consigli Specifici per Aiutare il Pensiero Creativo**

Un qualcosa che spesso diamo per scontato e che è invece assai prezioso per gli insegnanti è il prestare particolare attenzione alle parole pronunciate dagli studenti; queste vanno poi riutilizzate in modo creativo. In esse spesso si nascondono le chiavi per leggere desideri non espressi (stanchezza, bisogno di leggerezza, bisogno di attenzione).

Come insegnanti, bisogna ricordare di esercitare la propria capacità creativa tenendo conto di questi desideri/bisogni, cambiando intensità e obiettivi per creare uno spazio diverso e adattabile nelle proprie lezioni.



**Capitolo 6**  
**Lezioni di Aikido**  
**e Life Skills Durante**  
**i Campi Estivi**

I motivi principali che ci hanno spinto a sperimentare le impostazioni teoriche che abbiamo definito attraverso i Summer Camp sono due.

Il primo motivo è di natura prevalentemente operativa. La pratica dei Summer Camp di Aikido è ben consolidata, soprattutto in Polonia, dove da almeno 30 anni diverse scuole organizzano ritiri estivi per giovani in località di villeggiatura attrezzate per gruppi sportivi. In Italia, invece, a causa dei costi elevati e della scarsità di strutture adeguate, le esperienze residenziali intensive sono state più limitate. Tuttavia, alcuni gruppi di Aikido con una lunga tradizione e una consolidata rete di scambi internazionali hanno maturato un'ampia esperienza sia nella gestione dell'apprendimento dell'Aikido, sia nella risoluzione dei problemi che possono emergere durante eventi intensivi. Su questa solida base operativa, fatta di competenze e conoscenze consolidate, è stata sviluppata la struttura gestionale dei campi.

Il secondo motivo è di natura simbolica. Il periodo storico successivo all'era shogunale in Giappone, che vide la nascita di Morihei Ueshiba e la fondazione dell'Aikido, fu caratterizzato dal fiorire di realtà spirituali profondamente radicate nell'interpretazione animistica del Giappone rurale. In questo contesto, sorsero cooperative agricole che promuovevano un'integrazione armoniosa con gli elementi naturali e un profondo rispetto per essi. Su questa base simbolica, è stata sviluppata la struttura organizzativa dei campi.

Questi due motivi, uniti alle riflessioni teoriche elaborate in Irlanda, hanno ispirato l'organizzazione

dei Summer Camp collegati al progetto. Questi eventi non sono stati soltanto occasioni per praticare intensivamente l'Aikido e lavorare sulle Life Skills, ma anche momenti in cui si è voluto enfatizzare la sostenibilità, il rispetto per l'ambiente e lo sviluppo olistico della persona e delle sue relazioni con il mondo circostante.

Le sessioni di allenamento sul tatami erano integrate da pratiche di vita comune, gestite da gruppi di lavoro che si alternavano nello svolgimento di compiti volti a mettere in azione e sviluppare le Life Skills. Ad esempio, le normali regole di pulizia degli spazi comuni hanno subito messo in evidenza le caratteristiche di ciascun partecipante, evidenziando chi fosse più adatto a determinati incarichi. In ogni caso, un istruttore responsabile era sempre presente per assistere chi avesse bisogno di supporto, garantendo un ambiente inclusivo e costruttivo.

In merito alla relazione tra Aikido e formazione delle Life Skills, i seguenti possono essere identificati come momenti chiave dei campi estivi:

- Lezioni sul tatami - La pratica dell'Aikido ha integrato tecniche marziali con l'apprendimento di competenze di vita come autocontrollo, comunicazione e problem solving.
- Attività fuori dal tatami - Le esperienze nella natura, come il lavoro nella fattoria e le escursioni in montagna, hanno offerto contesti unici per mettere in pratica le competenze apprese.

Per quanto riguarda l'allenamento vero e proprio abbiamo implementato un metodo strutturato per integrare lo sviluppo delle Life Skills all'insegnamento dell'Aikido, promuovendo così l'adozione di uno sguardo educativo.

Ogni istruttore ha ricevuto dai coordinatori il compito di progettare una lezione di un'ora focalizzata su una specifica Life Skill. Queste lezioni, supervisionate dai coordinatori, sono state concepite per rendere evidente la connessione tra i principi dell'Aikido e le competenze necessarie nella vita quotidiana, così come suggerito anche dalle ricerche che si occupano progetti di formazione alle Life Skill.

Durante queste sessioni, i coordinatori hanno assunto i ruoli di guida e osservatori, lasciando agli istruttori la responsabilità di condurre le lezioni. La loro esperienza, alimentata dai principi teorici ed evidenziata nei capitoli tre, quattro e cinque, è stata messa alla prova ed è stata documentata e discussa nel team di istruttori durante i campi e ha trovato collocazione nei materiali di studio che abbiamo archiviato durante tutto il progetto.

Per questo motivo un elemento fondamentale dei campi è stato il confronto serale attorno al fuoco. Questi incontri, caratterizzati da un'atmosfera rilassata e riflessiva, hanno rappresentato un momento cruciale per condividere impressioni, racconti e risolvere eventuali difficoltà emerse durante la giornata.

Attraverso il dialogo aperto, sia tra istruttori che con i ragazzi, sono stati affrontati temi come la gestione dei conflitti, la comunicazione e la

resilienza. I partecipanti hanno avuto l'opportunità di esprimere le loro opinioni, contribuendo a creare un ambiente di apprendimento reciproco.

Per brevità e per evitare la ridondanza dei materiali, riportiamo qui un solo materiale di studio tra quelli elaborati per le diverse Life Skills. Il materiale, prodotto dal Maestro Luisa Grace Zaffaina, si riferisce ad un allenamento legato alla Life Skill della comunicazione efficace. Lo riportiamo a titolo di esempio.

### **Comunicazione Efficace - Campo Estivo di Aikido in Italia (Cereda, Agosto 2024)**

Durante il campo estivo in Italia, abbiamo avuto l'opportunità di esplorare le Life Skills, concentrandoci in particolare sulla comunicazione efficace. L'obiettivo era mettere in relazione la pratica dell'Aikido sul tatami con le abilità comunicative che essa può sviluppare.

La comunicazione efficace è quella che raggiunge il suo scopo, creando una connessione autentica tra chi invia e chi riceve il messaggio. Essa si basa su un uso equilibrato della comunicazione verbale e non verbale, e si sviluppa attraverso un processo dinamico che coinvolge diversi aspetti e attori. Con questa definizione in mente, abbiamo strutturato una serie di attività per aiutare i partecipanti (un gruppo eterogeneo di circa cinquanta tra bambini, adolescenti e giovani adulti italiani e polacchi) a superare le differenze linguistiche e culturali.

## **Attività di Comunicazione**

### 1. Discussione in Cerchio

L'attività iniziale ha visto tutti i partecipanti disposti in cerchio. È stata stimolata una riflessione sulla comunicazione attraverso alcune domande chiave:

- Cos'è la comunicazione?
- In quali forme si manifesta?
- Quali requisiti sono necessari affinché sia efficace?

Le risposte sono state accolte senza giudizi, creando un'atmosfera accogliente e priva di preconcetti, dove tutti si sentivano liberi di esprimersi. Questo primo passo ha incoraggiato un clima di apertura e ascolto reciproco.

### 2. Comunicazione Non Verbale in Coppia

I partecipanti sono stati divisi in coppie composte da un italiano e un polacco per rafforzare i legami tra i due gruppi. Ogni coppia ha eseguito un esercizio in cui uno dei due rimaneva in silenzio mentre l'altro, attraverso espressioni facciali e linguaggio del corpo, comunicava un'emozione specifica (gioia, tristezza, rabbia, paura, sorpresa, disgusto).

Questo esercizio ha enfatizzato l'importanza del silenzio come fondamento della comunicazione efficace:

- Silenzio interno per ascoltare le proprie emozioni e rimanere centrati.
- Silenzio esterno per ascoltare veramente l'altro.

### 3. Comunicazione Fisica e Dinamica

Per esplorare la comunicazione fisica, i partecipanti sono stati divisi in gruppi di tre. Ogni gruppo aveva il compito di formare un triangolo umano, mantenendo l'equilibrio e la connessione con gli altri membri durante movimenti coordinati.

L'esercizio richiedeva una comunicazione chiara e precisa per mantenere la sincronia, enfatizzando l'importanza di un linguaggio condiviso per raggiungere un obiettivo comune.

## **Pratiche di Aikido per la Comunicazione**

### 1. Mokuso (Meditazione)

Prima di iniziare ogni allenamento, i praticanti si concentrano in silenzio per lasciare fuori dal tatami le preoccupazioni quotidiane. Questo momento di meditazione permette di essere completamente presenti nel "qui e ora", creando le condizioni ideali per la comunicazione interiore ed esteriore.

### 2. Aikitaiso (Esercizi di Riscaldamento)

La sequenza di movimenti durante l'aikitaiso sviluppa consapevolezza corporea e allevia le tensioni, favorendo un ascolto interiore essenziale per una buona comunicazione successiva.

### 3. Funakogi undo (Respiro Coordinato)

Il respiro individuale si armonizza con quello del gruppo, preparando il praticante a tecniche di

Aikido che richiedono un livello profondo di connessione con il partner.

## **Risultati e Conclusioni**

Le attività hanno dimostrato che la comunicazione, sia verbale che non verbale, è essenziale non solo per la pratica dell'Aikido ma anche per la vita quotidiana. Essere in grado di ascoltare sé stessi e gli altri, usare il corpo e le emozioni per esprimersi, e collaborare per raggiungere obiettivi comuni sono competenze che trascendono il tatami.

## **Riflessioni Finali**

Il metodo utilizzato durante il campo si è dimostrato positivo e può essere ripetuto in esperienze future, offrendo un modello educativo replicabile in contesti diversi. La combinazione di approcci teorici e pratici, sia nei campi estivi che nei laboratori, ha permesso ai partecipanti di applicare le competenze apprese in contesti concreti, trasformando le sfide in opportunità di crescita personale e collettiva.

In questo senso, esercitare le Life Skills diventa rilevante sopra ogni spiegazione teorica. È necessario un approccio pratico che, attraverso l'azione e l'esempio concreto, consenta ai partecipanti di interiorizzare valori come la costanza, il rispetto e la responsabilità. In questo senso, attraverso l'esempio diretto, l'insegnante deve mostrare come competenze quali la leadership, il lavoro di squadra e l'adattabilità

possano essere integrate nella quotidianità, superando l'approccio puramente teorico.

L'Aikido, con il suo focus sull'armonia e sulla crescita personale, si rivela uno strumento potente per educare non solo atleti, ma individui consapevoli e capaci di affrontare le sfide della vita con equilibrio e determinazione.

## **Punti Chiave del Progetto**

In chiusura di questo lavoro, crediamo importante ricapitolare quelli che sono stati i punti chiave per la costruzione e realizzazione del progetto ACRE.

La fusione di Aikido e metodologie legate alla trasmissione delle Life Skills ha richiesto l'adozione di uno sguardo educativo, e ha provato a strutturare una metodologia replicabile in futuri progetti.

- Promuovere la partecipazione attiva.
- Rafforzare le capacità individuali e di gruppo.
- Facilitare l'apprendimento attraverso l'esperienza diretta.

Il progetto **Erasmus ACRE** si è impegnato a dimostrare che l'Aikido è uno strumento potente non solo per migliorare le abilità marziali ma anche per sviluppare competenze fondamentali per la vita, le cosiddette Life Skills, applicabili a livello personale e sociale. Attraverso un approccio innovativo che ha combinato la pratica

marziale con uno sguardo educativo, i partecipanti hanno potuto vivere un'esperienza trasformativa.

Gli obiettivi che il progetto si è prefisso di raggiungere sono stati:

## **1. Lo sviluppo delle Life Skills**

- **Consapevolezza di sé:** Lavorare sul proprio centro fisico, mentale ed emotivo ha aiutato i partecipanti a migliorare l'autocontrollo e l'autostima.
- **Empatia e Relazioni Interpersonali:** Esercizi come il randori e la guida in coppia hanno rafforzato la comprensione reciproca e la collaborazione.
- **Resilienza e Gestione dello Stress:** Le sfide fisiche e mentali hanno permesso ai partecipanti di affrontare e superare situazioni di pressione con maggiore fiducia.
- **Pensiero Critico e Creativo:** Attraverso tecniche come i kaeshi waza e il randori, i partecipanti hanno imparato a trovare soluzioni innovative e strategiche.
- **Comunicazione Efficace:** L'importanza del linguaggio non verbale e del silenzio come fondamento di una comunicazione chiara è stata integrata con successo.
- **Gestione delle Emozioni:** nelle esperienze di convivenza, nella fatica fisica dell'allenamento, nella gestione delle relazioni e delle novità si sono generate molte situazioni di empatia; ma questo ha significato anche generare molte occasioni per

vivere le emozioni e riconoscerle in modo individuale ma anche con l'aiuto degli altri.

- **Prendere decisioni:** i campi sono stati luoghi appositamente strutturati per enfatizzare l'autoefficacia e l'agency dei giovani partecipanti. Per tutto il tempo di svolgimento dell'esperienza dei campi estivi siamo stati impegnati a prendere decisioni e a verificarne l'efficacia. Il risultato positivo o negativo.

## **2. L'Inclusione e la valorizzazione della Diversità**

- La partecipazione di individui con abilità e background differenti ha enfatizzato l'importanza di un approccio inclusivo.
- La collaborazione tra culture (italiana e polacca) ha arricchito il progetto, creando un ponte tra lingue e tradizioni diverse.

## **3. La Sostenibilità e L'Educazione Ambientale**

- Le attività di riforestazione e l'attenzione alla sostenibilità hanno sensibilizzato i partecipanti sull'importanza di prendersi cura del pianeta.

## **4. La Crescita Personale e Comunitaria**

- I partecipanti hanno riportato un aumento della fiducia in sé stessi e un maggiore senso di appartenenza a una comunità internazionale.
- Certamente il progetto ACRE, con le sue esperienze in tre paesi europei, ha offerto ai

partecipanti una piattaforma per esplorare sé stessi, costruire relazioni significative e imparare a vivere in armonia con gli altri e con l'ambiente. Come l'Aikido trasforma l'energia conflittuale in armonia, così questo progetto ha trasformato le sfide in opportunità di crescita personale e collettiva. La frase più ripetuta durante i saluti finali è stata: **“Ci rivedremo”**, un chiaro segno che i legami creati e le lezioni apprese continueranno a fiorire anche oltre i confini di questo progetto.



Foto Ricordo  
Esperienze  
dai Campi Estivi



Avevamo davanti diverse possibilità per descrivere quanto avvenuto durante i Summer Camp a Chmielno (Polonia) e Cereda (Italia). Crediamo sia più interessante, alla fine di questo libro, descrivere le esperienze nei camp sotto forma di brevi piccoli episodi, come delle immagini che catturano l'atmosfera esistenziale che ha informato la pratica e le relazioni, piuttosto che la fredda analisi delle componenti teoriche o tecniche di Aikido e Life Skills. Pensiamo quanto sopra appunto nello spirito che guida questo testo fin dal suo inizio, ben sapendo che chi si trova a leggere queste pagine potrebbe essere più interessato, ora che siamo alla fine, a cogliere un segno di praticabilità e realizzabilità di quanto fino a qui abbiamo spiegato.

Le foto ricordo sono costituite da immagini e piccoli racconti, scritti in momenti e situazioni diverse, che provano a ricostruire l'atmosfera dei campi estivi. Sono presentate in ordine sparso: più una galleria che una ricostruzione. Proprio come i ricordi, affiorano tramite analogia o rima e si susseguono senza soluzione di continuità. Queste foto, insieme ai racconti testuali, restituiscono diversi dettagli e temi del progetto ACRE e, nel loro insieme, troviamo colgano tutte le questioni che il lettore avrà incontrato durante la lettura di questo breve manuale.

La differente impostazione grafica che abbiamo utilizzato per questo capitolo ne segnala la diversa visuale, lo sguardo di ritorno che viene non dall'organizzazione degli eventi, ma dalla loro esperienza.

## **Un Viaggio di Crescita con il Progetto Erasmus ACRE - Aikido e Life Skills**

Mi chiamo Christian e a 22 anni la mia vita è stata sconvolta da un ictus che mi ha lasciato con gravi limitazioni fisiche. Dopo mesi di ospedale e una lunga riabilitazione, ho

imparato a camminare di nuovo, anche se con difficoltà. La mia determinazione mi ha portato a cercare nuovi modi per riprendere il controllo sulla mia vita, ed è così che ho scoperto l'Aikido.

Nel 2022, ho iniziato a praticare Aikido presso il dojo di Castelgomberto sotto la guida del Sensei Antonio Albanese, il quale, quando mi ha visto mi ha chiesto: “Cosa hai che funziona?”. “La parte alta del corpo e le braccia”, gli ho risposto. “Bene”, mi ha detto il Sensei, “lavorerai con il bokken fino a quando non comincerai a sentire di nuovo il tuo corpo”.

Non è stato facile: ogni movimento rappresentava una sfida, ma grazie al supporto del Sensei e dei miei compagni di allenamento, ho iniziato un percorso di rinascita fisica e mentale. Nel 2024, questo percorso si è arricchito grazie al progetto Erasmus ACRE, che unisce Aikido e lo sviluppo delle competenze di vita (Life Skills). Questo progetto si concentra su come l'Aikido possa essere un mezzo per sviluppare competenze fondamentali come la resilienza, l'empatia, il pensiero critico e la collaborazione. Per me, partecipare ai summer camp organizzati in Polonia e in Italia ha rappresentato una sfida e una straordinaria opportunità di crescita. Nonostante le mie limitazioni fisiche, sono stato accolto con calore e rispetto, dimostrando che l'Aikido è veramente inclusivo e accessibile a tutti.

Nel luglio 2024, ho partecipato al campo estivo a Gdańsk, un'esperienza che ricorderò per sempre. Sin dal primo giorno, ho dovuto affrontare sfide fisiche, come le difficoltà nelle ukemi, ma il supporto degli insegnanti e dei compagni mi ha dato la forza di continuare. Attraverso tecniche come shihonage e hanmi-hantachi waza, ho sviluppato maggiore fiducia nei miei movimenti, imparando a sfruttare il mio centro per mantenere l'equilibrio.

Le attività non erano solo fisiche: un esercizio particolarmente significativo è stato quello di chiudere gli occhi e lasciarmi guidare da un compagno attraverso un leggero tocco sulle mani. Questo ha rafforzato la mia capacità di fidarmi degli altri, un aspetto cruciale sia nell'Aikido che nella vita quotidiana.

Nonostante un infortunio mi abbia impedito di partecipare pienamente al campo in Italia, ho comunque vissuto momenti intensi e significativi. Durante la lezione sull'empatia, ho lavorato con un compagno per esplorare la connessione tra uke e tori. Un esercizio in particolare, in cui uno dei due camminava spingendo leggermente l'altro, mi ha fatto riflettere sull'importanza dell'ascolto reciproco.

Un altro momento toccante è stato praticare il nikyo ura in seiza. Il mio compagno, notando una tensione nella mia spalla, ha cercato di aiutarmi a rilassarmi. Questi gesti di cura e attenzione mi hanno fatto capire quanto sia profonda la filosofia dell'Aikido, che non si limita alla tecnica, ma abbraccia anche il rispetto e la comprensione reciproca.

Grazie al progetto Erasmus ACRE, ho sviluppato diverse competenze di vita. La perseveranza, necessaria per affrontare ogni lezione nonostante le difficoltà, è diventata una parte integrante del mio carattere. L'empatia, coltivata attraverso esercizi di connessione con gli altri, mi ha aiutato a migliorare le mie relazioni personali. Il pensiero critico, stimolato durante il randori e altre attività, mi ha insegnato a prendere decisioni rapide e consapevoli.

Il progetto Erasmus ACRE ha cambiato la mia vita. Non solo mi ha aiutato a migliorare le mie abilità fisiche e mentali, ma mi ha anche insegnato a vedere le difficoltà come opportunità di crescita. Sono grato per l'Aikido, che continua a essere una fonte di forza e ispirazione nel mio percorso di recupero. Guardando al futuro, spero di condividere la mia esperienza con altri, dimostrando che la volontà e il supporto possono superare qualsiasi barriera.

## **Sostenibilità Ambientale nei Summer Camp**

La cura dell'orto, creato appositamente per il summer camp, si è rivelata una delle attività più istruttive e salutari. Raccogliere verdure fresche all'alba, quando la rugiada brillava ancora sulle loro superfici, ha trasmesso un messaggio importante sull'origine del cibo. Collegate alla cucina come attività legata alle competenze di vita, queste esperienze hanno insegnato che "siamo ciò che mangiamo".

A turno, i partecipanti raccoglievano le verdure, e un episodio che certamente è significativo si è verificato quando un bambino ha esclamato: "Guarda, le patate vengono da sotto terra!"

La scelta di non utilizzare piatti di plastica ha reso le attività di pulizia più laboriose, ma grazie alla rotazione dei gruppi di lavoro, siamo riusciti a mantenere un'atmosfera calma e favorevole all'apprendimento e alla cooperazione.

## **Foreste e Sostenibilità: Il Progetto ACRE e la Riforestazione**

La sostenibilità di ACRE è stata attivamente promossa attraverso il progetto forestale, un'iniziativa in linea con le politiche ambientali sviluppate negli ultimi decenni. Queste politiche hanno dimostrato che piantare alberi è un'azione concreta per ridurre l'anidride carbonica nell'atmosfera e proteggere il pianeta.

Piantare alberi non è solo un gesto simbolico, ma fa parte di una "cultura territoriale" che incoraggia il rispetto per la natura e contrasta l'impatto umano sull'ambiente. Questa consapevolezza è diventata un tema importante dei Summer Camp Erasmus ACRE, dove teoria e pratica si sono combinate per lasciare un'impressione duratura sui partecipanti.

## **Conoscenza e Pratica: Un Approccio Consapevole**

L'attività è iniziata con una sessione informativa supportata da materiali audiovisivi, tra cui documentari, discussioni e spiegazioni dettagliate sull'importanza della riforestazione. Tuttavia, la teoria si è presto trasformata in azione. Il momento più significativo è stato l'attività di piantumazione degli alberi, che ha coinvolto tre siti principali collegati al progetto:

- Chmielno, Polonia
- Castelgomberto, Vicenza, Italia
- Cereda, sede del secondo campo.

In ogni sito, i partecipanti sono stati guidati dall'esperto forestale responsabile del progetto, una figura paziente e competente che ha spiegato i passaggi per piantare gli alberi. Ogni partecipante ha sperimentato direttamente le sfide pratiche del lavoro forestale: scavare buche usando strumenti manuali, selezionare il terreno più fertile per nutrire le radici, annaffiare con cura e fissare pali di sostegno per stabilizzare le giovani piante.

## **La Cerimonia di Piantumazione degli Alberi: Un Simbolo di Unità**

La cerimonia di piantumazione degli alberi è stata presieduta dalle autorità locali che hanno generosamente messo a disposizione il terreno. All'interno del sito pianificato, è stata installata una targa commemorativa con l'iconica citazione di Tagore: "Gli alberi sono lo sforzo infinito della terra per parlare al cielo in ascolto".

Alla base della targa sono stati esposti con orgoglio i loghi delle organizzazioni partner, sottolineando la cooperazione internazionale dietro il progetto. La didascalia recita: "Alberi piantati in occasione del Campo Erasmus ACRE.



## **Competenze di Vita e Lavoro di Squadra**

Oltre al suo valore ambientale, l'attività di piantumazione è stata uno strumento potente per lo sviluppo delle competenze di vita. Il progetto di riforestazione ha richiesto ai partecipanti di sviluppare:

- Pensiero critico per superare sfide inaspettate (come terreni difficili o tecniche inefficaci).
- Lavoro di squadra per dividere i compiti e supportarsi a vicenda.
- Resilienza per continuare a lavorare nonostante la fatica fisica.

Un esempio commovente di cooperazione ha coinvolto due partecipanti polacchi che si sono distinti per il loro impegno negli aspetti manuali del progetto. Fin dall'inizio, hanno formato una squadra con l'istruttore italiano specializzato in sostenibilità ambientale. Questa collaborazione ha creato una sinergia che è durata per tutto il campo, forgiando legami personali che perdurano ancora oggi.

## **Un Messaggio Oltre la Politica**

L'esperienza del Summer Camp ha trascorso le agende politiche che spesso guidano le decisioni globali. Ha trasmesso ai partecipanti un messaggio più profondo: rispetto per tutte le forme di vita ed empatia verso GAIA, la nostra Madre Terra. Ogni albero piantato è stato molto più di un semplice gesto; è diventato un simbolo tangibile di un impegno condiviso per il futuro del pianeta.

Attraverso momenti di fatica, risate condivise e un profondo senso di responsabilità, i partecipanti hanno imparato che prendersi cura della natura significa prendersi cura di sé stessi e delle generazioni future.

## Shodo – L’Arte della Calligrafia Giapponese

Tra le esperienze più significative del campo in Polonia, il corso di Shodo ha lasciato un segno indelebile nei partecipanti. L’arte della calligrafia giapponese, tanto antica quanto affascinante, è stata accolta con grande entusiasmo, in particolare dai partecipanti italiani, che ne avevano sentito parlare ma non l’avevano mai sperimentata direttamente.

L’organizzazione, meticolosamente preparata dai colleghi polacchi, ha trasformato un semplice spazio in un piccolo dojo di scrittura, dove ogni dettaglio rifletteva cura e dedizione: fogli di carta *washi*, inchiostro *sumi*, pennelli *fude* e pietre d’inchiostro *suzuri* erano accuratamente disposti, pronti per l’uso. La scelta dei materiali, fondamentale per la pratica, ha reso l’esperienza autentica.

Le lezioni sono state condotte dall’istruttore ospite Robert Bok, una figura carismatica e poliedrica. Maestro non solo di Aikido, ma anche 6° Dan in Shodo, ha trasmesso i segreti di quest’arte con grazia e autorevolezza. Prima di iniziare, il maestro ha spiegato che ogni tratto nello Shodo racconta una storia: ogni linea, ogni angolo, e ogni curva è il riflesso dell’intenzione, della concentrazione e della disciplina interiore.

“Tenete il pennello leggermente, ma con fermezza,” ha istruito il maestro mentre dimostrava su un grande foglio. Il pennello, immerso nell’inchiostro, scivolava dolcemente sulla carta, lasciando dietro di sé tratti audaci e perfettamente armoniosi.

### Shodo e Sviluppo delle Life Skills

Lo Shodo non è solo un’arte estetica: è uno strumento potente per sviluppare le Life Skills. Durante la pratica, i partecipanti hanno sperimentato l’importanza di:

- Concentrazione profonda: ogni tratto richiede una

ospitato ha fornito momenti di libertà, che abbiamo riempito con attività semplici ma profondamente rigeneranti. Tra queste, nuotare nel lago è diventato un potente esercizio per affrontare le emozioni. Immergersi nelle acque cristalline e rinvigorenti, giocare ed esperire l'energia restauratrice del lago ha permesso ai partecipanti, soprattutto ai più giovani, di superare le paure iniziali e abbracciare il momento con gioia.

La vicinanza tra il lago e il refettorio ci ha permesso di prolungare quei momenti ludici, migliorando non solo il nostro benessere fisico, ma anche l'equilibrio mentale. Nuotare prima dei pasti ha aumentato la consapevolezza dei segnali del corpo, come la fame crescente, favorendo abitudini sane e promuovendo l'autodisciplina.

### **Una Lezione in Montagna: Perseveranza e Connessione**

L'appuntamento era fissato per le 6:00 del mattino nella piazza di Cereda, proprio davanti al dojo. Una sottile nebbia mattutina avvolgeva l'aria mentre il gruppo si radunava in silenzio, il respiro formava piccole nuvole nel fresco dell'alba. Il piano era ambizioso: una camminata in salita di 8 km con un dislivello di 400 metri per raggiungere Monte Verlaldo, una vetta da cui, nelle mattine limpide d'estate, si può scorgere Venezia e il Mare Adriatico scintillare all'orizzonte.

Riuniti davanti alla chiesa, la guida principale ha delineato le "regole d'ingaggio" per la scalata: i più deboli davanti, i più forti dietro, distribuiti lungo la fila per fornire supporto a chi fosse in difficoltà. Il gruppo avrebbe mantenuto la formazione classica in fila indiana per garantire sicurezza e organizzazione. Questo approccio ha subito messo in evidenza competenze di vita chiave: i più forti non erano lì per correre avanti, ma per aiutare gli altri, una lezione di empatia e responsabilità.

Il gruppo è partito in silenzio, i loro passi si fondevano con i suoni del primo mattino nella foresta. Come spesso accade durante le escursioni, i partecipanti più giovani e forti, spinti dall'adrenalina, si sono lanciati avanti. Sembravano inarrestabili, desiderosi di sfidare la montagna mentre i loro cuori battevano al ritmo del sentiero in salita. Eppure, più indietro, altri iniziavano a faticare—ogni passo diventava più pesante, come se la pendenza stessa gravasse sulle loro gambe.

### **Un Momento di Crisi**

Mancava poco alla cima quando la guida principale, percependo qualcosa di strano, si è voltata. Con sua sorpresa, parte del gruppo mancava all'appello. Senza esitazione, è tornata indietro lungo il sentiero per trovare i ritardatari. Ha trovato un ragazzo “piantato”, un termine usato in montagna per descrivere qualcuno che si rifiuta di continuare, paralizzato dalla propria stanchezza o paura.

Questa situazione non è rara nell'escursionismo o nella speleologia. Eppure è pericolosa: un ritardo causato da un individuo può influire sull'intero gruppo, specialmente con il cambiare del tempo, la luce del giorno che diminuisce e le risorse limitate come cibo e acqua. In quei momenti, il problem solving e la resilienza diventano fondamentali.

La guida, con un mix di autorità e gentilezza, ha preso la mano del ragazzo. “Ce la puoi fare,” ha detto con fermezza. Il ragazzo, sorpreso dal tono deciso, non ha opposto resistenza. Ad ogni passo, la presa salda della guida è diventata più di un semplice supporto fisico—era una trasmissione di energia, un risveglio della forza interiore che giace dormiente dentro tutti noi. Questo momento ha incarnato la competenza di affrontare le emozioni: quando la paura e la fatica ci sopraffanno, a volte tutto ciò di cui

mente libera da distrazioni, completamente focalizzata sul momento presente.

- Pensiero critico: copiare fedelmente il modello richiede riflessione costante, analisi degli errori e desiderio di miglioramento.
- Consapevolezza di sé: il collegamento tra corpo e mente diventa chiaro mentre il pennello traduce i movimenti della mano in segni sulla carta.

Questi momenti di silenzio, interrotti solo dal suono dei pennelli che scorrevano sulla carta, hanno creato un'atmosfera quasi meditativa. Non era più solo un esercizio manuale, ma una pratica attraverso la quale ciascun partecipante poteva riflettere su sé stesso e sul proprio equilibrio interiore.

### **Nuoto e Cucina: Esperienze di Vita e Connessione con la Natura**

Durante il Summer Camp in Polonia, il paesaggio si dispiegava davanti a noi come un dipinto vivente. I laghi di Chmielno, incastonati tra dolci colline punteggiate di verde, riflettevano un cielo che sembrava non tramontare mai. I colori erano così vividi che sembravano accuratamente dipinti da una mano invisibile, mentre il silenzio circostante ci lasciava sorpresi. Non un singolo suono disturbava la calma naturale, tranne il chiacchiericcio allegro dei bambini italiani, che sembrava quasi fuori luogo in un ambiente così sereno.

Questo ambiente, con la sua bellezza incontaminata, ci ha insegnato il valore della consapevolezza di sé, incoraggiandoci a rallentare, osservare e ascoltare la natura.

### **Colonia Estiva e Attività Rigeneranti**

La colonia estiva perfettamente organizzata che ci ha



Ogni dettaglio era stato curato con attenzione. La mensa era stata allestita a pochi passi dal dojo per ridurre al minimo gli spostamenti. La sera, un sentiero conduceva a una radura nella foresta. Lì, sotto un cielo stellato, ardeva un fuoco vivo. Era un fuoco rustico, sicuro e ancestrale, intorno al quale parole e culture si intrecciavano in una magica armonia multilingue.

### **La quiete turbata**

Era la fine di agosto. I giovani polacchi, abituati a un coprifuoco serale a Chmielno, si sono trovati faccia a faccia con un rumoroso gruppo locale di giovani che frequentavano la piazza. Questi scorrazzavano su moto rombanti, gridando fino a tarda notte.

I primi tentativi di mediazione sono stati educati: gli aikidoka, con calma e rispetto, hanno chiesto silenzio almeno dalle undici di sera. Sembrava che la questione fosse stata risolta.

Quella notte, tuttavia, mentre tutti dormivano, doveva arrivare l'inaspettato: grida provocatorie risuonarono nel dojo. Alcuni individui si erano introdotti nei locali della palestra, spaventando gli ospiti polacchi. Studenti e istruttori si sono alzati di scatto, troppo tardi per fermare gli intrusi, che erano già svaniti nella notte.

### **L'intervento del Sensei**

La mattina successiva, il Sensei, figura centrale del dojo e uomo del paese, prese in mano la situazione. Con uno sguardo calmo e parole ferme, rassicurò tutti: niente di simile sarebbe accaduto di nuovo.

Quella sera, dopo l'allenamento, il Sensei si avviò verso la piazza dove i giovani locali erano radunati, alcuni seduti sulle panchine, altri sulle loro moto. Con passo deciso e voce calma, si posizionò al centro del gruppo.

abbiamo bisogno è una mano guida per riconnetterci con il nostro potenziale.

### **Lezioni Apprese Durante l'Escursione**

I più deboli che guidavano il gruppo ci hanno insegnato leadership e come supportare chi è in difficoltà. La perseveranza necessaria per superare la fatica ha incarnato la resilienza e la capacità di affrontare le emozioni. Liberare il sentiero dai rovi è stato un esercizio pratico di problem solving e collaborazione. Raggiungere la vetta ci ha ricordato l'importanza della consapevolezza di sé e della capacità di apprezzare la bellezza e il risultato di un obiettivo raggiunto.

Per i partecipanti polacchi, la montagna è diventata una metafora della vita stessa: una sfida da affrontare, un obiettivo da raggiungere e una ricompensa da assaporare. La giornata è stata un potente promemoria che sia nell'Aikido che nella vita il progresso non si misura solo con la velocità o la forza, ma con la capacità di andare avanti insieme, sostenendosi l'un l'altro lungo il cammino.

### **L'assalto Notturmo a Cereda: Quando l'Aikido e le Competenze di Vita si Incontrano**

La piccola palestra di Cereda, trasformata in un dojo in perfetto stile giapponese, aveva un'aura quasi surreale. Accanto alla chiesa del villaggio, con i *tatami* fissati e il *kamiza* decorato, tutto sembrava pronto per accogliere il gruppo internazionale di giovani aikidoka arrivati dalla Polonia. L'organizzazione del campo, parte di un progetto Erasmus che intrecciava Aikido e competenze di vita, era frutto di un lavoro amorevole: due settimane di preparazione meticolosa per ospitare calorosamente gli ospiti.

“So che due di voi si allenano con l’istruttore di MMA nel paese vicino,” iniziò, lasciando che il silenzio facesse il suo lavoro. Due giovani annuirono, quasi sorpresi. Il Sensei continuò: “Il vostro comportamento vi disonora e disonora il nostro paese. Abbiamo ospiti che hanno viaggiato da lontano, giovani che mostrano rispetto. Quello che avete fatto non è degno di artisti marziali”.

Le parole del Sensei caddero come pietre su una superficie immobile. I ragazzi iniziarono a negare, ma uno studente, sempre pronto, mostrò un video registrato durante l’assalto. Non c’era più nulla da dire.

“Non ci saranno conseguenze,” proseguì il Sensei, “ma ogni mattina pulirete la piazza dalle bottiglie e dai rifiuti che lasciate. E fino alle dieci di sera, tollereremo il vostro rumore, ma non oltre”.

Mentre il Sensei parlava, altri istruttori del dojo si unirono a lui—alcuni polacchi, altri italiani. Nessuno disse una parola, ma la loro presenza era chiara, come una diga che trattiene un fiume. Alla fine, i giovani salirono sulle moto e, esattamente alle dieci, lasciarono la piazza.

### **La veglia del Sensei**

Quella notte, il Sensei non lasciò il dojo. Sistemò una branda accanto alla porta d’ingresso e rimase di guardia, con il jo in mano, uscendo occasionalmente per fare ronde silenziose. Nessun altro incidente disturbò il campo.

Nei giorni successivi, il Sensei parlò con l’istruttore di MMA, che prese provvedimenti contro i due giovani coinvolti. Ma l’insegnamento più profondo avvenne nel dojo. “Non dobbiamo combattere contro chi ci provoca” spiegò il Sensei, “ma guidarli. Se possibile, dobbiamo portare questi ragazzi sul tatami. È lì che impareranno la disciplina, il rispetto e l’equilibrio che manca loro quando la rabbia non trova sfogo”.

## **Armonia ritrovata**

L'ultima sera del campo, il fuoco nella radura bruciava luminoso come la prima sera. Studenti polacchi e italiani sedevano insieme, parlando e ridendo. Le moto e le grida non si sentivano più, e il dojo era tornato a essere un luogo di pace.

Forse, come insegnano l'Aikido e le Life Skills, non si tratta mai di vincere un conflitto, ma di trovare un terreno comune. Così, in quella piccola palestra a Cereda, il vero assalto non era stato fermato con la forza, ma con rispetto e consapevolezza. Perché la via dell'Aikido è questa: trasformare il conflitto in armonia, anche nel cuore della notte.

## **La Sfida: Quando l'Aikido incontra le Life Skills**

Uno degli obiettivi più delicati del progetto Erasmus ruota attorno all'inclusione sociale: permettere a tutti, indipendentemente dalle loro abilità o difficoltà, di sentirsi parte del gruppo. I partecipanti con disabilità fisiche e cognitive sono stati accolti nel progetto con particolare attenzione. La loro determinazione a superare ostacoli spesso invisibili ha reso chiaro a tutti un concetto fondamentale: l'armonia non è l'assenza di conflitto, ma la capacità di trasformarlo.

Come in ogni gruppo, famiglia o società, c'è sempre qualcuno che si distingue per tratti comportamentali "alternativi": agitato, provocatorio, ribelle o semplicemente in difficoltà. Nel dojo, queste etichette perdono significato. Il Sensei ripete spesso che "l'Aikido non lascia indietro nessuno," così come una buona guida di montagna non abbandona nessuno durante una scalata.

L'attenzione speciale rivolta ai partecipanti con difficoltà è diventata un ponte verso un nuovo mondo. Come spiegava il Sensei: "Se il nemico arriva, non chiederà

certificati o scuse. La vita richiede sempre il meglio da noi, indipendentemente dalle circostanze.”

## **La Tecnica dell'Accordo**

Un giovane partecipante attirò presto l'attenzione del Sensei. Ingiustificabile e indisciplinato, schivava ogni pratica con astuzia. Era un ragazzo intelligente, capace di evitare le lezioni con strategie che in un altro contesto avrebbero potuto essere ammirate. Ma il Sensei, osservando la sua abilità nei compiti pratici, ebbe un'intuizione.

“Cosa ti piace fare?” gli chiese un giorno con tono calmo.

“Mi piace pescare,” rispose il ragazzo, sorpreso dalla domanda.

“Bene,” rispose il Sensei con un sorriso. “Ti porterò a pescare, e tu verrai ad allenarti. Affare fatto?”

Il ragazzo, sorpreso ma divertito, accettò con un sorriso. Stringendo la mano, il Sensei spiegò al gruppo che questa era un'intesa vincolante. È un gesto antico, spesso dimenticato oggi, ma che comunica fiducia e impegno reciproco.

Durante un'uscita, il Sensei si presentò con una canna da pesca, e il ragazzo si divertì a pescare vicino al fiume e allo stagno, orgoglioso delle sue catture.

## **Crisi e Scelta**

L'armonia, tuttavia, richiede tempo. Il giorno successivo, il ragazzo non si presentò a colazione, saltando come sempre il momento condiviso con i compagni. Il Sensei lo raggiunse con passo deciso e lo svegliò con quell'autorità calma, ma ferma che solo i maestri di arti marziali possiedono. Poco prima dell'inizio della lezione, il ragazzo si nascondeva già nella mensa, rifiutandosi ostinatamente di partecipare.

Il Sensei lo prese per mano, senza dire una parola, e lo condusse al dojo. La reazione fu immediata: il ragazzo si piantò davanti alla porta e iniziò a gridare, offendendo e provocando, sotto lo sguardo scosso di tutti i partecipanti. Il Sensei lo lasciò lì, immobile, e lo guardò negli occhi: “Ora la scelta è tua.”

## **Conclusione**

Siamo alla fine, arrivati all’immagine conclusiva: un ragazzo davanti alla porta del dojo. Il ragazzo alla fine non è entrato. Il Sensei ha provato in altri modi fino a convincerlo. Quello che alla fine ha funzionato è stato il messaggio: “Puoi fidarti di me”, continuamente ripetuto e agito. Ma la fiducia non è accettazione, piuttosto è il patto che il maestro fa con l’“istinto interiore”.

In questa galleria di piccoli racconti abbiamo visto alcuni dei protagonisti dei camp, le loro esperienze e le loro decisioni. Questa immagine finale però restituisce qualcosa di più. Per quanto noi possiamo immaginare di organizzare ogni momento e ogni attività con uno sguardo educativo e affidandoci alla sapienza della nostra arte, l’Aikido, la scelta finale, come dimostrano tutti i racconti, è sempre del giovane che può essere aiutato, ma che ultimo deve prendere una decisione. Eppure molte storie dei ragazzi che alleniamo e frequentiamo nei nostro dojo, ci insegnano che le decisioni vengono a volte comprese solamente anni dopo.

Quella lezione di Aikido, alla quale il ragazzo assistette dalla porta, fu dedicata a un tema profondo: l’ingestibilità. Come riconoscere e affrontare quelle persone che vivono ai margini della società, intrappolate tra rabbia e caos? Quale competenza di vita può aprire un sentiero verso il cuore di qualcuno che rifiuta ogni regola?

Ognuno di noi ha quell’ “istinto interiore”. Facciamo cose che recano danno consapevolmente o

inconsapevolmente. Perché? Perché dentro di noi esiste una parte di energia che viene utilizzata in caso estremo, di difesa da un attacco, da una malattia, da una situazione emotiva che sentiamo avversa. Questa parte di noi è fondamentale in caso di aggressione. Ci permette di reagire e salvarci la vita o salvare la vita ad altre persone.

Il modo in cui diamo forma a questa energia, tuttavia, può risultare violento o recare danno agli altri, ed è la stessa energia che in casi estremi porta alla delinquenza.

Questa energia violenta, negativa, che abbiamo dentro, ci potrà servire, prima o poi, quindi a livello educativo noi maestri di aikido non possiamo arrogarci il diritto di eliminarla nelle persone - anche perché non è possibile. Ma possiamo indicare una via per gestirla, o meglio per armonizzarla.

A volte il percorso dell'Aikido non si trova solo sul tatami, ma in gesti semplici e quotidiani: una mano tesa durante una scalata, una promessa mantenuta, un accordo che ricostruisce la fiducia. Quello che il Sensei stava dimostrando è che l'armonia si raggiunge non con la forza, ma con la pazienza e la capacità di vedere oltre il comportamento superficiale e a volte con azioni istintive. In quell'esperienza, il ragazzo non solo aveva imparato a cadere e rialzarsi, come insegnano le tecniche di Aikido, ma aveva scoperto un nuovo percorso: quello della fiducia, del rispetto e della scelta consapevole. Ancora una volta, l'Aikido aveva trasformato un conflitto in un'opportunità di crescita.

