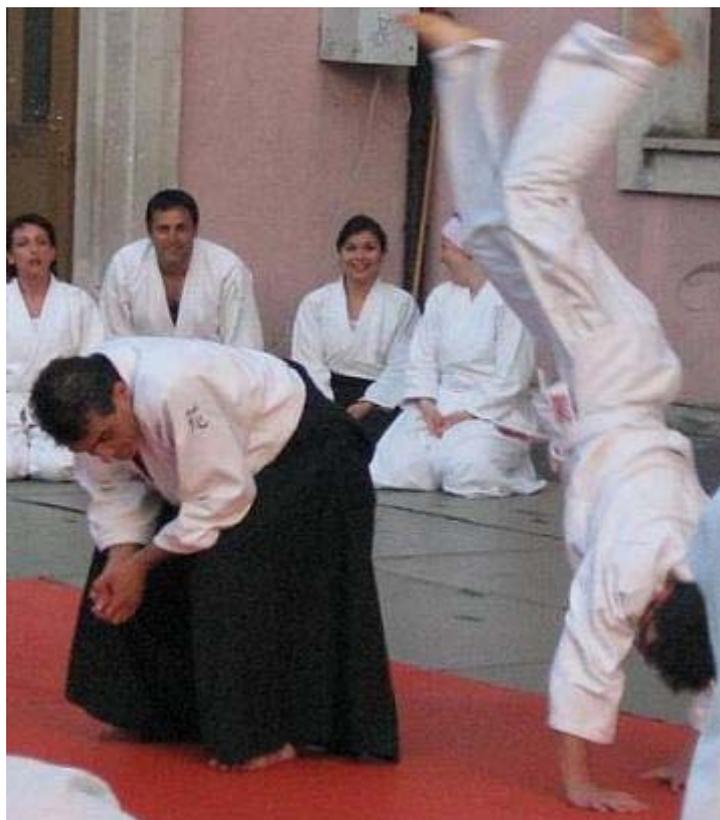


## Linguaggio del Corpo



*Di Fiordineve Cozzi*

La comunicazione umana si realizza attraverso diversi sistemi comunicativi. Non solo il linguaggio verbale quindi ma soprattutto il Linguaggio del corpo , e le varie capacità ad esso annesso nonché dei sistemi deputati alla decodificazione di tali messaggi. Fondamentali i segnali di orientamento, quelli di postura quelli di distanza prossimica, quali le distanze intime, personale, sociale. La comunicazione non verbale ha una vasta gamma di segnali che integrano ed a volte sostituiscono quelli verbali. L'uso che si fa del corpo, attraverso le pratiche sportive di gruppo creano condizioni sociali e di contatto che fanno stare bene insieme a gli altri, questo è ciò che afferma la psicologia. Si pensi all'interazione sul Tatami, al contatto con gli altri, continuo, allo scambio delle energie, all'atmosfera che regna nel Dojo.

La pratica dell' aikido, spesso viene abbandonata dai ragazzi, e questo proprio per la mancanza di soddisfazione, per la ripetitività dei gesti, e per le motivazioni che inizialmente li avevano spinti non sono più le stesse. Ma il più delle volte non abbandonano proprio perché trattenuti dal bisogno di stare con gli amici. Pratica Emozionale ed appartenenza ad un gruppo sociale. La conoscenza è il prodotto di operazioni in cui concorrono emozioni che producono scelte consapevoli. Essa è una costruzione singola che avviene nel mondo dei legami sociali, confermata ed accettata dagli altri. Su questi elementi si costruisce l'appartenenza ad un gruppo sociale, ed è qui che il dojo o la squadra verrà intesa come un sentimento personale di noi. L'identità sociale regola successivamente la percezione della realtà, in poche parole noi costituiamo rapporti con gli altri affidandoci ad essi su base affettiva .

La domanda è :

Perché strutturiamo una percezione di noi stessi e degli altri condivisa a partire da categorie cognitive astratte?

Nella pratica dell'aikido come negli sport vigono delle regole, vincoli che permettono o impediscono di fare qualcosa. E nell'azione che tali regole producono il potenziale delle abilità richieste e radicate in intelligenze diverse. Ed allora le diciamo che le intelligenze personali riguardano la capacità di percepire se stesso e relazionarlo agli altri. Ed è questo un parametro relativo quindi alla strutturazione della propria identità. Per cui la conoscenza di se e degli altri acquisisce un livello superiore di consapevolezza.

L'intelligenza corporea rivolta all'interno ed all'esterno del corpo comporta azioni fisiche sugli oggetti nel mondo, ma è allo stesso tempo anche un ricettacolo del senso individuale del se nonché dei sentimenti e delle operazioni personali. Esso lentamente formerà un senso di se che si modificherà di continuo, e che influirà sui propri pensieri e sul comportamento nella propria vita.

*L'abilità* del praticante di aikido è fonte di piacere per se stesso ma nell'atleta a questo piacere si aggiunge quello dei numerosi osservatori che si distendono e si divertono durante le gare..

*La stoffa* purtroppo è una qualità innata, per cui la si può solo migliorare essendo un è prodotto della forza e della coordinazione, ma assolutamente non generare. Ma anche i talenti vanno condotti, ed il gruppo è fondamentale per la comprensione relazionale dello stesso, non solo per le caratteristiche spaziali, ma soprattutto per quelle emozionali. Inoltre il controllo di questi elementi riconosce l'intelligenze degli altri del gruppo combinandola con la fluidità motoria. Ed è attraverso questi elementi che si crea il gruppo di lavoro, la squadra, il team.

## **CORPOREITA' , EMOZIONALITA' ED EDUCAZIONE DEL GRUPPO**

Le relazioni con gli altri, le interazioni sociali non sono limitate alla sola sfera verbale. E' il corpo in toto, con i suoi gesti le espressioni la paure gli entusiasmi usati più o meno con consapevolezza, a generare le relazioni col mondo. La tonalità la delicatezza del gesto così come l'indecisione sono la nostra biografia, il modo di offrirsi al mondo, e nelle relazioni con gli altri comunica chi siamo. L'esperienze del corpo sono frutto delle esperienze vissute con gli altri è la pienezza del corpo a dare senso alle cose. Esse non sono solo un veicolo emozionale attraverso il quale si palesano elementi soggettivi ed esprime lo stare con se stessi e gli altri così come dare senso alle cose. La corporeità è alla base delle esperienze che realizziamo sia come esteroceettiva che propriocettiva, e ed elaborazioni cognitive poi guidano il nostro agire. Il soggetto conosce la realtà attraverso se, ma anche se stesso attraverso la sperimentazione della realtà. Alla fine la socialità del nostro stare insieme agli altri è manifestata dal nostro rapporto proprio con l'altro. L'obiettivo da porci è quello di accogliere il ludico il corporeo, l'emozionale come mentale, ed il verbale come il razionale. Occorre quindi operare sui processi di integrazione tra emotivo e razionale, tra il pensare ed il sentire. La sfida nell'insegnamento dell'aikido ai bambini come negli adulti è quella di rompere l'isolamento di una educazione motoria che impoverisce la corporeità nella fisicità del movimento. Bisogna far vivere il corpo nelle attività formative come in quelle didattiche in quanto connesso a processi di apprendimento e non solo. Anche l'approccio ai saperi culturali prodotti come quelli dalla mente razionale devono essere diversi, frutto di complessi vissuti esistenziali, individuali e collettivi. L'interesse educativo

dell'insegnate di aikido riguardo al gruppo di allievi ,deve venire prima ancora della educazione alla corporeità. Occorre lavorare intorno alla strutturazione della identità individuale degli allievi, di modo che essi si riconoscano come persone ” In situazioni” prendendo atto dei propri confini, delle proprie risorse e dei propri limiti. La permanenza delle cose connota culturalmente qualsiasi Azione- Relazione. Noi costituiamo gruppo, con persone che ci piacciono, per requisiti culturali o per altro,ed ad un certo punto è il gruppo stesso che favorisce ed alimenta , ma anche modifica lo sviluppo identitario. L'individuo cerca spazi sperimentali di crescita che non mettono a repentaglio la propria identità., ma al contrario ne rinforza l'interiorità. Un gruppo di pratica per esempio , è innanzitutto un gruppo di individui che interagiscono per un fine collettivo, saper fare insieme agli altri, impone valenze cognitive,per cui per quanto riguarda i bambini come i ragazzi occorrerebbe che aule fossero un poco più palestre, e viceversa. Ma questo vale in un certo senso anche per gli adulti, visto che “Indurre” creatività in ambienti troppo angusti statici disincarnati è oltremodo difficile

Perché è importante che i ragazzi pratichino l'aikido?, perché una corporeità pienamente espressa, è fondamentale per evitare quelle esasperazioni di cui si carica spesso il gioco sportivo e che spesso degenera. Una pratica al limite del gioco anche per gli adulti è preta di contenuti psichici quali desideri rancori conflitti e per i piccoli nelle trasfigurazioni ludica trovano uno sbocco assolutamente accettabile. Quindi la manifestazione delle emozioni non va separata dai processi di apprendimento della cultura dei saperi , o confinata e regolata alla semplice educazione fisica. L'educazione alla corporeità passa attraverso l'ambito cognitivo socio affettivo, emozionale lentamente che struttura l'identità del bambino prima e del ragazzo poi. E si realizza in coerenza con quelle che sono le motivazioni degli stessi ragazzi. Bisogna predisporre ad un apprendimento culturale indagando le ragioni che rendono la cultura vitale, attraverso quello che essi stessi sentono o quello che desiderano diventare. Quello che è definito in psicologia “l' agire dei corpi nei processi di apprendimento” Concludendo , la qualità dell'apprendimento dipende dalla intensità e dalla varietà della partecipazione, oltre che dalle esperienze autentiche attraverso quindi ,elaborazioni di emozioni , di sentimenti di conoscenze e di capacità.

## **AGIRE E MOTIVAZIONI**

Il benessere è un viaggio interiore, che segna psiche e corpo, pacifica se stessi ed opera una apertura verso gli altri. Il gruppo sportivo può contribuire al modo di sentire e di vivere il proprio corpo, oltre che realizzare il se, questo naturalmente attraverso proprie esperienze. La formazione culturale non chiama invece in causa la globalità della persona, ha inoltre scarsa sensibilità nei confronti degli aspetti socio cognitivi e psicologici oltre a quelli di maturazione individuali. Gli individui sono portati naturalmente a cercare quelle esperienze che consolidano l'affermazione di se, le stesse che danno la possibilità di conoscere di agire di tessere legami con gli altri. Il gruppo sportivo offre queste possibilità e quindi il soggetto trarrà piacere dal sentirsi attivo, determinante nell'azione, e da questo egli riceverà conferme nello stare bene socialmente. Il legame tra la motivazione e l'auto efficacia dà più importanza a quella che si è , più che a quello che si fare, questo genera comportamenti educativi di costante valorizzazione di se. Il confronto con gli altri e senza altro un terreno del riconoscimento di se, ed allora la competizione attraverso cui avviene il superamento dell'altro rinnega la gerarchizzazione a beneficio della singolarità del “saper fare”. Molti autori che studiano i comportamenti adolescenziali , parlano di compiti di sviluppo, che non è altri che una sfida esistenziale che costituisce essenziali momenti maturativi in cui ci si mette alla prova. Il ruolo dell'educatore quindi diviene quello di favorire i processi di responsabilizzazione verso il gruppo di lavoro. La figura del maestro in fase puberale è di grande credito perché è un adulto che condivide la loro voglia di divertimento, di stare insieme in una situazione. Ciò che egli dice non è considerato discutibile a differenza delle figure scolastiche e familiari. Dare il meglio di se nel gruppo di

lavoro si inserisce nello sviluppo dell'identità e realizzazione di se. Il maestro ha una quindi grande responsabilità educativa, nello stimolo verso una idea dello sport come stile di vita veicolo di integrazione e di emancipazione culturale. Quello che invece occorre evitare e di alimentare gli stereotipi dilaganti, fatti di premiazioni individualiste e arrivate ed il tecnicismo da prestazione. Ma con la stessa determinazione bisogna contrastare il passivismo nello sport, perché prevale tra adolescenti il sedentarismo che in questa ultima generazione è sempre più diffuso nella gestione del tempo libero. Essendo quindi l'insegnante così influente sul ragazzo, deve contribuire alla ricerca personale di questo ultimo valorizzando i momenti di crescita autonoma e di sviluppo creativo, attraverso la armonizzazione delle sensazioni, delle esperienze corporee delle spinte emotive che le guidano. Molti Maestri contribuiscono ad un orientamento diseducativo dell' aikido in quanto avvallano l'idea della pratica come pura esecuzione di movimenti rigidamente precostituiti da altri, pregiudicando la possibilità di vivere esperienze di maturazioni personali. La valenza educativa deve facilitare la comprensione di se e degli altri nella situazione a volte anche attraverso il confronto, ma soprattutto attraverso la comunicazione di pensieri contenitivi ma non invasivi che inducano al ragionamento dei pensieri espressi. Tra i compiti dell'insegnante vi è quello di instaurare un clima educativo di gruppo coesivo in sintonia che determini successi. Egli deve perciò sollecitare guidando proponendo decidendo nell'ottica in cui i soggetti soddisfino i loro bisogni di socialità e di comunicazione, ed è proprio questo che contribuirà a stimolarne le capacità di iniziativa e le capacità decisionali dei ragazzi. Riflessioni sul gusto di imparare ed essere e dare sempre il meglio di se stessi.

## **La leadership**

non è tanto dovuta alla personalità ma al modo in cui ella si rappresenta nel contesto. Ed allora la produttività non dipenderà dalla guida democratica del gruppo dei ragazzi ma dalla presenza di uno stato di condizione autorevole dell'insegnante. Un gruppo troppo permissivo spesso disorientato impedisce la canalizzazione delle energie. Ciascuno può esser bravo in qualche cosa, per cui occorre accompagnarlo nei propri processi di crescita per la realizzazione di se. La leadership quindi va pensata non tanto in riferimento all'efficacia sportiva quando alla crescita del gruppo ed allo sviluppo delle sue prestazioni. L'educazione al movimento si riconosce nelle forme dell'essere dell'individuo in quanto tale, ed è da sempre incorporata nella storia evolutiva del genere umano. Si pensi per esempio al rapporto tra il ritmo cardiaco la musica e la matematica e le forme che esse assumono nella pratica dell'aikido nel gioco nella danza come nello sport in generale.

Gli elementi formativi allora li possiamo catalogare attraverso 6 espressioni che sono .

**1) L'educazione** allo studio relazionale del movimento, indispensabile per trasmettere le conoscenze elaborate in varie discipline.

**2) Il movimento** per raggiungere la forma fisica, ma soprattutto come mezzo per lo stimolo dei rapporti sociali nonché la strutturazione della Morale Intellettuale, il tutto si che si ripercuoterà sulla la gestione dei conflitti, nel rispetto delle regole (lealtà).

**3) Il piacere del movimento nella pratica in se.**

**4) La Condiscendenza:** Il movimento libero lasciato dall' adulto alla quale si attribuisce il valore ricreativo e non formativo.

**5) La Confisca:** Quando il genitore sceglie l'attività che il figlio deve svolgere

**6)I lasciare giocare:** L'educatore osserva imposta ed interviene se è il caso.

## **MOVIMENTO nell'Infanzia**

Da 3 a 6 anni il bambino controlla gli schemi motori dinamici, come il correre il lanciare lo strisciare e via dicendo riconoscendo quindi parametri spaziali e riproducendo strutture ritmiche. Da 6 anni presenterà capacità di discriminazione, ed ad un primo controllo segmentarlo degli schemi generali progettazione ed attivazione di strategie motorie efficaci. L'attività motoria dell'infanzia 3-6- anni deve svolgere giochi liberi vari, fatti di regole, con materiali simbolici programmati imitativi popolari. Bisogna rappresentare lo schema corporeo in modo completo strutturato e naturale per competenze motorie globali, gli si deve insegnare a muoversi in modo guidato o coordinato da solo in gruppo non tralasciando i suoni l'uso dei i suoni o i rumori battenti.

## **EDUCAZIONE MOTORIA NELLA 2° INFANZIA ED ADOLESCENZA**

È indispensabile favorire il gioco e lo sport onde permettere una presa di coscienza del corpo , nonché il valore come condizione relazionale, comunicativa, ed espressiva . Durante la pratica dell'aikido rivolto ai bambini occorre prestare molta più attenzione di quella impiegata per gli adulti nello sviluppo delle qualità motorie, (forza, resistenza, velocità, coordinazione, equilibrio, e mobilità articolare). Per coinvolgere i bambini durante le lezioni ci sarà bisogno di inventare sempre nuove forme di gioco, senza pur tuttavia tralasciare elementi che trasmettano e valori etici. Più difficile è invece conciliare le attività sportive in genere e l'agonismo, esso è un costante problema che contrappone professori da un lato ed atleti ed allenatori dall'altro. Chiaramente questo indurrà un riduttivismo reciproco e conflittuale che nella pratica dell' aikido risulta assente, vista la mancanza di agonismo.

Saper fare e saper essere è una motivazione per realizzare i propri talenti La scuola dovrebbe organizzare piani di studio personalizzati, classi aperte alle possibilità di rivedere argomenti fondamentali, ed introdurre argomenti validi quali la scienza dell'aikido. I bambini fin da piccolissimi mettono alla prova le proprie possibilità motorie relazionali linguistiche attraverso il gioco spontaneo.

Purtroppo negli ultimi anni i bambini vengono avviati sempre più precocemente allo sport ed alla scuola e ciò comporta una riduzione del tempo dedicato alla loro attività ludica alla fruizione televisiva e dei tempi di aggregazione. Questo induce ad un precocismo specialistico finalizzato all'agonismo che mette da parte la dimensione ludica, e come conseguenza si avrà un abbandono dell'attività per demotivazione. Ecco perchè ritengo assolutamente fondamentale durante le mie lezioni di aikido svolgerle tenendo conto dello sviluppo delle qualità motorie e dello sviluppo degli schemi motori, all'insegna del gioco, e del Dojo quale punto di ritrovo per l'aggregazione sociale. Per questo spesso il dojo di trasforma in cine teatro, o luogo dove festeggiare questo o quell'avvenimento, o i compleanni dei ragazzi.

Occorre allora un riequilibrio tra gli spazi ed tempi per l'attività libera, per quella organizzata per quella scolastica. In sintesi l'attività l'educativa dell'aikido insieme ad altre attività motorie non esclude mai ma al contrario, integra quella libera e spontanea per la formazione integrale della persona umana.

