

Guardare l'Aikido come se fosse un Gioco: una prospettiva utile?

Riflessione di Roberto Antonietti col contributo dei dati forniti, tramite questionario, dai partecipanti allo Stage di Aikido Fesik e DA, tenuto a S. Ilario (RE) il 21-22 Marzo 2015
Diretto dal Maestro Dott. Michel Nehme

Chi pratica l'Arte Marziale dell'Aikido potrebbe sentirsi irritato/a o addirittura offeso/a dalla possibilità di associare ad essa, Arte Marziale, la parola "gioco".

Mi dispiacerebbe assai, se queste mie parole fossero intese come sterile provocazione. Non è questo il mio intento, bensì quello di sviluppare un ragionamento tale da poter far emergere le valenze dell'aikido nei suoi aspetti formativi. In altri termini, proporre una chiave di lettura della pratica dell'aikido che ne esalti potenzialità che solitamente passano inosservate.

1) Piccola indagine sullo stato di fatto

Partiamo cercando di verificare come sia percepita la relazione gioco/aikido a livello collettivo. Per questa ricerca ci siamo valse di Google come motore di ricerca e del numero di pagine mostrate, come dato analitico. (Tabella 1 - ricerca svolta il 6/7 marzo 2015).

lingua	Quesito in varie lingue	n° pagine mostrate
taliano	"gioco dell'aikido"	36
	Aikido gioco bambini	352
Inglese	"aikido games"	194
	Aikido games kids	288
Tedesco	"Aikido Spiel"	26
	Aikido Spiel Kindern	370
Spagnolo	"juego de aikido"	14
	Aikido juego niños	330
Francese	"le jeu de l'aikido"	2
	Aikido jeu enfants	407
Portogh.	"jogo de aikido"	7
	Aikido jogo crianças	3

Tabella 1: numero di pagine web individuate da Google per ciascuna delle frasi utilizzate nella ricerca.

Nota: le parole tra " " sono considerate come un'unica parola chiave che, come tale, identifica le pagine nelle quali esse sono presenti con un **legame forte**. Le parole scritte senza virgolette portano all'identificazione delle pagine dove esse compaiono nel testo, anche senza alcun legame logico grammaticale (**legame debole**) –

Da una prima analisi di questi dati grezzi, sembra possibile dedurre che:

a) le pagine col **legame debole** sono più numerose di quelle con legame forte e il loro numero è simile nelle diverse lingue; ciò sta a significare che il gioco è parte dell'attività dell'aikido per bimbi; le 372 pagine italiane sono dedicate all'attività ludica (il giocare) nella pratica dell'aikido.

b) relativamente alla pagine con **legame forte**: il numero maggiore è in lingua inglese (194) mentre sono simili quelli nelle altre lingue. Le 36 pagine in italiano in realtà sono così suddivise: 30 pagine riportano lo stesso documento, relativo al Progetto dell'Aikikai rivolto agli insegnanti di aikido per bambini - 3 necrologi per una piccola praticante di aikido - 1 pagina del m. Stefano Bresciani - 1 stage su gioco dell'aikido per bambini Accademia Kodokan e 1 un blog di scarso interesse (almeno per il sottoscritto). Sembra quindi che in Italia, sia molto diffuso il ruolo strumentale del gioco nella pratica dell'aikido e che manchi, al contempo, una visione dello stesso aikido come un vero e proprio gioco. Identico risultato si ottiene analizzando le pagine nelle altre lingue. Il fatto che "aikido games" porti ad individuare 194 pagine deriva dal fatto che *games* oltre a gioco significa partita e esercizio fisico (lezione); vedi <http://aikido-rapperswil-jona.ch/content.php?navId=203>

In sintesi l'affermazione di Doue (2005) sembra essere tuttora valida:

"Quando si sfoglia la letteratura sull'Aikido, quasi mai si trovano riferimenti alle parole divertimento o gioco, tranne quando si trattano problemi dell'insegnamento ai bambini."

2) Gioco e Aikido

Cos'è il gioco?

Poiché questo scritto è rivolto a chi conosce e pratica l'aikido, è forse opportuno fare alcune riflessioni sulla parola **gioco**.

Se osserviamo come essa è utilizzata nei contesti comunicativi, si nota come compaia in modi di dire ed espressioni tra di loro in contraddizione: la gratuità/vacuità di un evento (*e' tutto un gioco di...*) - una situazione vincolante (*bisogna stare al gioco*) - un atteggiamento frivolo e superficiale (*vive tutto come se fosse un gioco*) - qualcosa di enormemente serio (*la posta in gioco*) - sfida (*mettersi in gioco*) - impegno (*il gioco vale la candela*) - il movimento definito in un settore circoscritto (*il gioco politico*) - comportamento ironico (*prendersi gioco*) - risorse personali (*giocare d'ingegno, giocarsela ad armi pari*) - il grado di libertà di un meccanismo (*il gioco dei cardini di una porta*). Alcune lingue naturali possiedono più di un lemma per indicare differenti caratteri del gioco, come nel caso dell'inglese *play* e *game*, del greco *paignon* e *athlos*, o del latino *ludus* e *jocus*. In inglese *game* evidenzia il quadro di regole, di azioni e di mosse possibili che caratterizza una specifica attività: il tennis, il poker, il golf. Stare al gioco, osservare le regole, si traduce *to play the game*, dove il termine *play* indica l'attività che si compie nel gioco. In italiano viene utilizzata sempre la stessa parola: come sostantivo (il gioco del calcio, ...) e come verbo (io gioco a calcio, tu giochi a poker, ...): ovvero "A quale gioco giochiamo?"

Per capire meglio il ruolo sociale del gioco è opportuno prendere in considerazione i contributi di alcuni pensatori.

Nota: In questo percorso sono stati coinvolti 54 partecipanti allo Stage di Aikido Fesik di S. Ilario 2015, ai quali è stato chiesto di valutare, tramite questionario anonimo, quanto le caratteristiche dei giochi si ritrovassero nella loro pratica dell'aikido. Il testo che segue è quello presentato allo stage, arricchito sulla base dei dati forniti dai presenti,

Scrive CODACONS:” il filosofo Umberto Galimberti lo definisce come *un'attività spontanea, che possiede un aspetto gratificante in sé e non nel fine che raggiunge o produce*” (anche se inconsapevolmente può esserci un fine, NdA). *Il gioco si presenta come una via per esplorare e conoscere il mondo esterno, ma nello stesso tempo permette di scoprire anche il proprio Sé.*”

L'85% degli intervistati ha dichiarato di trovare queste parole adatte all'Aikido praticato.

Partendo da una prospettiva antropologica, Huizinga (1955) ha considerato il Gioco “ *attività generatrice di una forza interna, vitale e creatrice.*”

L'85% degli intervistati ha ritenuto che questa considerazione si adatti all'Aikido praticato.

Secondo Caillois (1958) non è possibile definire il gioco in un unico paradigma, ma si possono indicare alcune sue proprietà che, a gradi e in modi differenti, permettono di circoscrivere il fenomeno ludico e stabilisce un punto di partenza per una sua analisi. Nella Tabella 2 sottostante, è riportata la percentuale delle persone che hanno confermato ogni singola caratteristica:

caratteristiche	spiegazione	Sì (%)
<i>libera</i>	non si può obbligare qualcuno a giocare	93
<i>separata</i>	circoscritta in limiti di spazio e di tempo prestabiliti	50
<i>incerta</i>	il risultato e lo svolgimento del gioco non può essere previsto	80
<i>improduttiva</i>	non crea o distruggere beni, al limite li sposta tra i giocatori	63
<i>regolata</i>	sottoposta a convenzioni e leggi che superano tutte le altre	59
<i>fittizia</i>	vissuta con la consapevolezza della sua finzione e realtà	63

Tabella 2: presenza delle caratteristiche dei Giochi, sec. Caillois (1958) nella pratica dell'aikido (spiegazione ne testo)

E' evidente come la maggioranza dichiara che, a loro parere, queste caratteristiche sono applicabili all'aikido che praticano. Fa eccezione la condizione di "separatezza": è probabile che le risposte a questa domanda possano aver risentito della cultura aikidoistica, nella quale, l'idea che l'aikido possa essere praticato nella vita di tutti i giorni e non solo sul *tatami*, è abbastanza diffusa.

La relazione tra gioco e intelligenze.

Il ruolo del gioco nello sviluppo intellettuale dell'essere umano è sottolineato da Gardner, psicologo americano. Egli è il principale rappresentante della teoria delle sette intelligenze multiple:

Intelligenza logico-matematica: è quella che per prima è stata misurata, infatti è la capacità che tipicamente viene rilevata quando si fanno i test sul Q.I.; implica ragionamento deduttivo, la schematizzazione e la capacità logica.

Intelligenza linguistico/verbale: Sono particolarmente abili in questa forma di intelligenza le persone che sono molto abili in una o più di queste attività (ma non solo): parlare, scrivere, giocare con le parole, usarle, le parole, per far ridere, comunicatori.

Intelligenza musicale: è la capacità di riconoscere, discriminare ed immaginare altezza, timbro e ritmo dei suoni. Capacità nel cantare e nell'imitare il modo di parlare degli altri.

Intelligenza cinestesica: è quell'intelligenza che ci permette di gestire e sentire al meglio il nostro corpo. Ci permette di gestire, coordinare e manipolare il nostro corpo o degli oggetti esterni per fini funzionali ed espressivi.

Intelligenza visivo/spaziale: Quest'intelligenza è caratterizzata da una grande abilità percettiva dal punto di vista visivo/spaziale. Sono molto abili nel manipolare mentalmente gli spazi o le immagini anche in loro assenza. Sanno giostrare con i colori, le linee e le forme. Hanno un buon senso dell'orientamento e sanno muoversi facilmente nello spazio.

Intelligenza intra-personale: Comprendere le proprie emozioni, la propria individualità e di saperle inserire nel contesto sociale. Riuscire a mettersi nei panni altrui e riuscire a ragionare sul proprio ragionamento (meta-cognizione).

Intelligenza interpersonale: Riuscire a capire gli altri e le loro esigenze. Tipica nei leader che sanno utilizzare questa capacità per rispondere in modo efficace per promuovere situazioni favorevoli alla società o per se stessi.

Ai soggetti partecipanti al test è stata quindi posta la domanda " L'aikido che pratici stimola queste intelligenze? (0= per niente; 5= moltissimo)

I risultati sono riportati nella tabella sottostante, nella quale le intelligenze sono elencate per ordine decrescente dei tre diversi parametri utilizzati.

Colonna 1 intelligenza	Col.2 % Sì	Colonna 3 Punteggio medio
Cinestetica	100	4,9
Visivo-spaziale	100	4,7
Intra-personale	100	4,5
Inter-personale	100	4,4
Logico-matematica	95	3,5
Linguistico-verbale	94	3,1
Musicale	85	2,8

Tabella 3: elenco delle intelligenze che, secondo le persone intervistate, sono stimulate dalla pratica dell'Aikido (spiegazione nel testo)

In sintesi, secondo la quasi totalità delle persone intervistate (Colonna 2), tutte le forme d'intelligenza sono stimulate dalla pratica.

Nella Colonna 3 è riportato il punteggio medio attribuito ad ogni caratteristica.

L'intelligenza cinestetica riceve un punteggio 4,9 su 5 (il massimo disponibile). Valori simili sono

stati attribuiti alle visivo-spaziale, intra-personale e interpersonale. L'intelligenza musicale è quella ritenuta meno stimolata dalla pratica: è considerata tale dall'85% delle persone interessate (colonna 2) e riceve un punteggio medio di 2,8 (colonna 3).

Aspetti psicologici e analisi strutturale dei giochi (Caillois, 1958)

Secondo questo Autore, tutti i giochi sono prodotti da quattro componenti di base e risultano tra loro differenti perché differenti sono le proporzioni di questi “atomi”:

agon: competizione, agonismo con altri; ma anche miglioramento, progresso e competizione con sé stessi;

mimicry: mascheramento e mimetismo esterni nonché imitazione e identificazione psicologia con altre persone;

ilinx: la vertigine e stordimento sia fisico che psicologico;

alea: è la componente casuale, che non è controllabile dai giocatori.

Alle 54 persone intervistate è stato chiesto di valutare (su scala 0-5) la presenza di ogni singolo atomo nell’ambito dell’Aikido (tenendo conto di due fasi: quella iniziale, definita come *khion*, e quella finale, definita *randori*). Nella Tabella 4 sottostante sono riportati i dati raccolti con le interviste.

Colon. 1	Colonna 2	Prima parte			Seconda parte		
		Col.3	Col. 4	Col. 5	Col. 6	Col. 7	Col. 8
Atomi	dimensione	risposte SI'			Punteggi medi attribuiti		
		<i>Khion</i> (K)	<i>Randori</i> (R)	R– K	<i>Khion</i> (K)	<i>Randori</i> (R)	R– K
		%	%	%	Punti	Punti	Punti
<i>Agon</i>	interiore	93	94	1	3,8	4,1	0,3
<i>Agon</i>	esterna	69	89	20	1,4	2,9	1,5
<i>Ilinx</i>	mentale	70	80	10	1,8	3,0	1,2
<i>Ilinx</i>	fisica	61	76	15	1,3	2,8	1,5
<i>Mimicry</i>	interiore	85	87	2	2,9	2,7	-0,2
<i>Mimicry</i>	esterna	72	81	9	2,0	1,9	-0,1
<i>Alea</i>	esterna	43	74	31	0,8	2,0	1,2

Tabella 4 : attribuzione d’importanza degli “atomi” del gioco (colonna 1) a seconda della loro dimensione (colonna 2), alle due diverse fasi della pratica dell’Aikido (spiegazione nel testo).

In sintesi, la Tabella 4 è costruita su due tipi di dati.

La prima parte (colonne 3, 4 e 5) riporta i dati relativi alla percentuale di persone intervistate che attribuiscono importanza agli atomi del gioco nella fase *khion* (colonna 3) e in quella *randori* (4). Accanto a questa informazione è possibile valutare quanto differiscano le valutazioni tra le due fasi della pratica (Colonna 5); infatti, sono più numerose le persone che ritengono il *randori* influenzato da cinque dei sette parametri. Questi dati però non consentono una valutazione quantitativa delle differenze, che è demandata alla seconda parte.

La seconda parte della Tabella 4 (Colonne 6, 7 e 8) è costruita utilizzando i punteggi medi ottenuti dai singoli atomi (nella media sono stati considerati tutti i 54 soggetti intervistati). Le informazioni desumibili sono le seguenti:

- 1) *Agon interiore* è l’atomo considerato più importante nel *khion* (3,8 punti) e nel *randori* (4,1), con un incremento pari a 0,3 punti (Colonne 6, 7 e 8);
- 2) La dimensione esterna di *Agon* è minore della sua dimensione sia in *khion* che in *randori*, anche se in quest’ultimo ha un aumento di 1,5 punti medi (Colonna 8);
- 3) *Ilinx*, in entrambe le sue dimensioni, è maggiormente presente in *randori*, con 1,2 e 1,5 punti medi in più (Colonna 8);
- 4) La componente interna di *Mimicry* è maggiore di quella esterna e le differenze tra *khion* e

- randori* sono minime;
- 5) *Alea* è considerata maggiormente presente nel *randori* (2,0 punti) che nel *khion* (0,8) con una differenza di 1,2 punti.

La conclusione è che tutti gli atomi del gioco sono stati considerati presenti nella pratica dell'aikido, con differenze tra la forma *khion* e quella *randori*. Quest'ultima sembra essere caratterizzata maggiormente da agonismo (*Agon*), dalla vertigine (*Ilinx*) e dal caso (*Alea*). Il mascheramento (*Mimicry*) è presente in modo simile in entrambe le dimensioni.

Ludus e Paidia nell'Aikido

Secondo Caillois (1958), rispetto alle regole, vi sono due estremi: a uno si collocano i giochi d'improvvisazione libera, definiti "*paidia*", nei quali c'è "*soddisfazione senza preoccupazione*"; all'altro troviamo il "*ludus*", cioè il gioco basato su rigide regole definite e che richiede al praticante una particolare perizia e concentrazione.

Ai 54 partecipanti è stato chiesto di valutare la caratteristica di *ludus* e *paidia* nelle due diverse fasi della pratica dell'aikido, utilizzando una scala tra 0 (non presente) e 5 (decisamente presente). I risultati sono presentati nella Tabella .

Colon. 1	Colonna 2	Prima parte			Seconda parte		
		Col.3	Col. 4	Col. 5	Col. 6	Col. 7	Col. 8
Tipo di gioco	dimensione	risposte SI'			Punteggi medi attribuiti		
		<i>Khion</i> (K)	<i>Randori</i> (R)	R- K	<i>Khion</i> (K)	<i>Randori</i> (R)	R- K
		%	%	%	Punti	Punti	Punti
<i>Paidia</i>	caos	59	89	30	1,3	3,8	2,5
<i>Ludus</i>	regole	81	89	8	3,3	2,9	- 0,4

Tabella : attribuzione d'importanza di *ludus* e *paidia*, nelle due diverse fasi della pratica dell'Aikido (spiegazione nel testo).

I dati riportati in tabella sono relativi a due diverse informazioni.

La prima parte (colonne 3,4 e 5) è relativa alla percentuale di persone che ritengono presenti le due tipologie di gioco. Considerazioni possibili sono le seguenti:

Paidia è ritenuta presente nel *khion* da un modesto 59% degli intervistati, mentre nel *randori* sale al notevole 89% (Colonne 3 e 4). *Ludus* è ritenuto presente dal 81% nel *khion* e al 89% nel *randori* (Colonne 3 e 4).

La seconda parte (Colonne 6, 7 e 8) riguarda invece il punteggio medio attribuito. In questo modo è possibile cogliere il forte incremento di *paidia* passando da *khion* (1,3 punti) al *randori* (2,5 punti). Il peso delle regole permane presente in *randori* ad un livello (2,9), ma è leggermente minore di quanto non sia nel *khion* (3,3 punti), con un deprezzamento quindi di 0,4 punti.

3) CONCLUSIONI

I dati dimostrano come la maggioranza delle persone abbia convenuto che le caratteristiche tipiche dei Giochi possono essere applicate all'aikido da loro praticato.

Se si adotta quindi un approccio analitico dell'aikido basato su queste considerazioni, alcuni risultati del test possono essere utili per concettualizzare punti di forza e di debolezza della pratica dell'aikido.

Tra i punti di forza ricordiamo il ruolo che la pratica sembra avere nel rafforzare le molteplici

intelligenze di Garner, andando ben oltre alla sola intelligenza cinestetica.

Tra i punti di debolezza è da considerare come, nella pratica iniziale (qui chiamata *khion*), prevalga la componente delle regole (il *ludus* inteso nel senso di regole tecniche e morali); nella pratica dell'esperto (qui chiamata *randori*) prevale invece la spontaneità tipica della *paidia*.

Pertanto la fase iniziale (*khion*), sembra essere quella che meno si presta all'attività dei giovani, che prediligono proprio i giochi spontanei e caotici.

La consapevolezza di questo limite è dimostrata dalla quantità di materiale, disponibile in rete, per inserire il gioco nella pratica dell'aikido con bambini e adolescenti: la soluzione più frequente è quella di introdurre l'agonismo verso gli altri praticanti (*Agon*); meno frequente è la soluzione che punta a esaltare la parte acrobatica delle cadute (*Ilinx*). La colonna 6 in Tabella 4, dimostra che *Agon* e *Ilinx* sono già considerati molto presenti nella fase *khion* dell'aikido, mentre meno significativi sono *Alea* e *Mimicry* esterna. Questo sembra suggerire la possibilità di utilizzare vantaggiosamente questi due ultimi atomi per rendere la pratica più idonea ai giovani studenti. Ma forse anche ai neofiti adulti.

Sono consapevole che questo testo non vi ha fatto divertire, ma non sempre mi riesce a dare concretezza al pensiero di Orazio:

“Omne tulit punctum, qui miscuit utile dulci lectorem delectando pariterque monendo”

(Ha raggiunto il suo obiettivo chi sa mescolare l'utile con il piacere, divertendo il lettore e, al tempo stesso, ammaestrandolo da *Ars poetica* - Quinto Orazio Flacco 65 – 8 a.e.v.)

Mi consolo sperando che la prospettiva adottata e i risultati, emersi col questionario, possano essere utili alla vostra ricerca personale sulla strada dell'AiKiDo

Ringrazio tutte le persone che hanno ancora la forza e la voglia di ascoltarmi e di aiutarmi. La compilazione dei questionari è stato un contributo notevole che ha dato sostanza a questo scritto. Esprimo riconoscenza a Michel, a Flavio e a tutti gli amici di Aikidoinsieme.

Bibliografia

Caillois R. (1958) - *Les Jeux et les hommes: le masque et le vertige*, trad. Laura Guarino, *I giochi e gli uomini. La maschera e la vertigine* - Milano: Bompiani, 1981

CODACONS – Il gioco d'azzardo; le ludopatie – scaricabile alla pagina

http://www.codacons.it/userfiles/file/ludopatie_OK.pdf

Doue, Hélène (2005) - La dimension ludique de l'Aïkido - Mémoire de master professionnel 2e année: Sciences du jeu : Paris 13 : 2005

<http://telechargement.ffaaa.com/ffaaa/commissions/medicale/dimension-ludique-aikido-doue.pdf>

Gardner H. - *Frames of mind* - 1983

Huizinga J. - *Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture* - The Beacon Press, Boston, 1955.

NOTA: in questo testo per individuare le fasi che caratterizzano lo sviluppo nella pratica dell'aikido, sono stati usati il termine *khion* per la parte iniziale e *randori* per quella della piena maturità tecnica. E' una scelta adottata per semplificare il discorso ma che, a mio avviso, ben caratterizzano le condizioni del principiante e dell'esperto.

“Il tempo è un bimbo che gioca con le tessere di una scacchiera: di un bimbo è il regno”

Eraclito da Efeso (535 – 475 a.C.)

