

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Di Michel Dr. Nehme

(Modena Stage Tecnico Nazionale del 27 e 28 Settembre 2003)

AIKIDO = AI: armonia, unione, ricerca

KI: energia, forza, pensiero

DO: via, strada, esperienza, studio, constatazione

È un Arte Marziale di difesa, è lo studio dei processi sensoriali, dei comportamenti e delle esperienze dei praticanti.

Lo studio porta ad uno sviluppo per conquistare il reale, attraverso l'accrescimento delle capacità cognitive dovute a sollecitazioni costanti e crescenti.

Arricchiti da scambi di esperienza, tutto deve tenere conto delle fasi di sviluppo e di crescita, dove vengono sollecitati i potenziali psico-fisici latenti.

Per chiarezza di atteggiamento, dividiamo i praticanti dell'Aikido, in tre fasi di età, consapevoli che ad ogni fase corrispondono determinati stimoli e comportamenti, che non possiamo non tenere presenti per una corretta crescita psico-fisica e marziale.

Fase da 5 a 7 anni:

- Costruzione dell'immagine del corpo con messaggi (verbali e non, azioni, etc.)
- Controllo posturale (esercizi respiratori e di stabilità)
- Specializzazione emisferica (destrezza nel gestire i movimenti di ambedue i lati del corpo e i reciproci scambi):

a) a *destra* abbiamo *linguaggio, simbolizzazione, astrazione*

b) a *sinistra* abbiamo *creatività, intuizione, elaborazione degli schemi, abilità motoria, orientamento spazio-tempo.*

Fase da 7 a 12 anni:

- Si mette in evidenza la presa di coscienza dei diversi elementi del proprio corpo
- Controllo del rilassamento dei vari segmenti corporei
- Indipendenza delle gambe e delle braccia in rapporto al tronco

- Indipendenza di una azione, o esercizio, eseguita con la destra rispetto alla medesima eseguita con la parte sinistra
- I segmenti che compongono il nostro corpo acquistano la loro indipendenza dal punto di vista funzionale
- Trasposizione della conoscenza di sé, arricchita e maturata alla conoscenza degli altri (si consolida il gruppo).

Il rifiuto iniziale e la contrapposizione, frutto di un determinato carattere, si trasforma in divertimento, gioco, gioia . comunicazione con gli altri . socializzazione.

Adulti:

la crescita continua e gli stimoli si devono intensificare nel tempo e nello spazio, nell'allenamento degli allievi. Dobbiamo tenere presente la possibilità di un miglioramento continuo, consistente, in modo che, la differenza tra una prestazione attesa ed una reale, non arrivi ad essere tale, da portare a livelli di frustrazione, situazione in cui, i progressi vengono valutati non come fallimenti ma:

1. Come passi di un cammino che l'allievo compie alla stessa stregua
2. Come capacità, da parte dell'allievo, di percepire le sue possibilità di vittoria o di insuccesso, equamente divisi.

Occorre una corretta pratica che porti ai seguenti obiettivi:

1. al controllo delle proprie pulsioni emozionali
2. ad una maggiore consapevolezza di sé
3. ad una integrazione sociale ideale (gruppo, scuola, contesto)

l'istruttore, in una società, dove i modelli mancano, deve essere consapevole del suo ruolo di educatore, in cui è sempre maggiormente coinvolto. Spesso, i ragazzi, gli conferiscono una identificazione con la figura paterna/materna; egli influenza l'intera personalità dei suoi allievi, il suo compito impeccabile, il suo comportamento saggio deve:

1. favorire l'integrazione dei ragazzi nel gruppo
2. rispettare i contenuti emozionali e le loro espressioni
3. rendersi conto del ruolo socializzante che egli ha
4. consapevole di tessere utili relazioni interpersonali, (esercita compattezza del gruppo, socializzazione-) base fondamentale per costruire il percorso in Aikido).

Per fare tutto questo, chi insegna, deve avere presente una tattica o strategia, frutto della sua esperienza e la capacità di trasmettere tale esperienza.

Bisogna sapere analizzare le criticare e proporre, varie tematiche collegate alla Marzialità di cui analizzeremo l'aggressività, che è una parola che può definire un certo comportamento violento, relativo al contesto sociale, del vissuto; essa è frutto di frustrazione ove determinati fattori, si oppongono al soddisfacimento dei bisogni, dei desideri, che portano ad una sovracompensazione (sentimenti, amori vissuti con disagio, infanzia infelice); questi stimoli inopportuni, ed eccessivi, sono compensati con comportamenti di ostilità. L'aggressività non è sempre e comunque negativa, può essere costruttiva, quando essa esprime o è frutto di energia spesa per autorealizzarsi ; può essere distruttiva, se comporta atteggiamenti aggressivi, masochismi, somatizzazione (verso se stessi e verso agli altri). La pratica continua e costante dell'Aikido, fa sì che, il controllo delle nostre emozioni, possa estrinsecarsi ed essere vissuta in maniera più cosciente. Il *randori* aiuta il praticante a disinvestire l'energia psichica e fisica, ed impegnarla in altri campi, la pratica sportiva, è dimostrato scientificamente, attenua il comportamento del "sistema nervoso simpatico".
Marzialità = movimento = motivazione, conseguenti alle stimolazioni ricevute o vissute. La pratica di gruppo conduce alla socialità.

Socialità:

1. il gruppo come strumento funzionale per il soddisfacimento della propria esperienza (rimango, o mi identifico in un gruppo, se rispecchio quello che cerco, o vivo)
2. capacità individuale simile, che porta a rassicurare appagare i bisogni

Gioco:

anche se soggetto a più regole per adulto, questi resta, apparentemente, più marziale e non perde mai la sua funzione liberatoria e creativa.

Sessualità:

il piacere di soddisfare le proprie esigenze scaturite dall'attività desiderata.

Affermazione:

in un contesto, può crescere l'autorealizzazione.

Avventura:

sperimentare nuove situazioni, o ricerca di nuovi equilibri (compagni, amicizia, amore, appagamenti).

Movimento:

scaricare una certa quantità di energia, avvertita come eccedente.

Divertirsi per armonizzare tutto ciò e fare sì che, la pratica, porti ad un Aikido elevato nel livello e nel pensiero; occorre tenere presenti tante sensazioni (stima, rispetto, simpatia, ammirazione, gratificazione, disponibilità, amore, marzialità), che cosa è l'Aikido se non sensazioni vissute e percepite nell'attimo di difesa, in un movimento circolare infinito, frutto di pace e di armonia. Si cresce insieme, *Tori* ed *Uke*, ed il *Kinonagare* non è altro che armonizzare questa continua e splendida crescita.

Michel Nehme