

PROMUOVERE IL BENESSERE FISICO E PSICOLOGICO CON L'AIKIDO

di Dr. Franco Perino

Cintura nera 4° Dan di Aikido (Aikikai d'Italia), medico, psicoterapeuta.

In questo articolo viene descritto un corso organizzato dalla "Associazione Stomizzati di Bolzano – Stomaträger – Vereinigung Provinz Bozen" per i propri iscritti, con lo scopo di promuovere il benessere psicofisico, tramite una moderna arte marziale chiamata Aikido.

Verranno brevemente riportate le problematiche delle persone portatrici di stomia, il progetto, una sommaria descrizione dell'aikido, i feedback commentati dei partecipanti e le conclusioni.

LE PERSONE PORTATRICI DI STOMIA

In Italia vi sono circa 75.000 persone portatrici di stomia, di cui 1.300 in Alto Adige, 689 nella città di Bolzano. L'Associazione stomizzati di Bolzano è nata 25 anni fa con l'obiettivo di promuovere la salute dei propri iscritti.

La stomia è una apertura sulla parete addominale creata con un intervento chirurgico per mettere in comunicazione l'apparato intestinale o urinario con l'esterno, in modo che feci o urine possano uscire e venire raccolte in un sacchetto di raccolta fissato alla cute con un adesivo. Questo intervento chirurgico si rende necessario quando, in seguito a tumori (intestinali o delle vie urinarie), malattie infiammatorie intestinali o traumi, la fuoriuscita di feci o urina non è più possibile per via naturale.

L'adattamento e la convivenza con la stomia vengono facilitati dalle stomaterapiste, infermiere specializzate, che insegnano come gestire questo presidio e sostengono anche emotivamente paziente e familiari in modo che possano condurre una vita pressoché normale.

L'attività fisica è consentita ed anzi consigliata. Con i dovuti accorgimenti è possibile eseguire qualunque sport che non comporti movimenti bruschi o violenti, in particolare a livello della parete addominale. A tal fine vengono insegnati anche esercizi per rinforzare i muscoli addominali, che vanno allenati con cautela per evitare la comparsa di ernie addominali.

IL PROGETTO

Il corso, svoltosi nei mesi di settembre ed ottobre 2020, è nato come risposta alla richiesta che mi era stata rivolta dalla responsabile scientifica dell'Associazione Stomizzati nonché infermiera dell'ambulatorio stomizzati dell'Ospedale di Bolzano, Rita Mastropaolo, di organizzare una attività per gli iscritti che promuovesse

il loro benessere. Dopo l'approvazione del progetto da parte del Direttivo dell'Associazione, Rita ha invitato gli stomizzati ad un incontro dimostrativo, cui hanno preso parte una quindicina di persone. Nove di esse lo hanno poi frequentato regolarmente.

Sono state svolte 8 lezioni settimanali, della durata di 1 ora, nel tardo pomeriggio. I partecipanti sono stati divisi in due gruppi che si allenavano in giorni diversi, in modo da permettere di recuperare a chi aveva perso un incontro. L'età variava dai 24 agli 80 anni, 6 donne e 3 uomini, tutti iscritti all'Associazione stomizzati. Alcuni erano portatori di stomia e loro familiari, due operate per tumore mammario, altre ancora interessate a vario titolo a queste tematiche. Quasi tutti gli incontri sono stati svolti all'aperto (ai prati del Talvera di Bolzano), alcuni in una sala parrocchiale.

Le lezioni sono state tenute dal Dr. Franco Perino (cintura nera 4° Dan di Aikido, medico e psicoterapeuta), iscritto alla palestra Aikikai di Bolzano (Maestro Silvano D'Antonio, cintura nera 6° Dan, Shihan) con l'aiuto salutarario di altri insegnanti.

Dopo una ginnastica leggera venivano eseguiti alcuni esercizi di respirazione cui seguiva l'allenamento con armi di legno (bastone e spada) che permettevano di mantenere le distanze di sicurezza previste dalle normative anti Covid. Ogni volta le "armi" usate venivano disinfettate con alcool denaturato a 90 gradi.

L'AIKIDO

L'aikido è un'arte marziale tradizionale giapponese creata dal maestro Morihei Ueshiba (1883-1969). Uno dei suoi migliori allievi è stato il Maestro Hiroshi Tada (nato nel 1929), che insegna in Italia dal 1964. Dal 1971 risiede in Giappone ma torna regolarmente più volte l'anno per condurre degli stage. L'Aikido è diffuso in tutto il mondo. In Italia vi sono alcune migliaia di praticanti, e circa 270 Dojo (palestra in cui si pratica) che fanno parte della Associazione di Cultura tradizionale giapponese, chiamata "Aikikai" (<https://www.aikikai.it/index.php>).

La parola "Aikido" significa:

- "Ai": armonia, unione
- "Ki": spirito, energia
- "Do": via

Si fonda sui principi delle antiche tecniche dei Samurai

ma è stato elaborato per risultare utile anche ai praticanti dei tempi odierni. Oltre ad un intenso allenamento fisico infatti, i samurai utilizzavano numerose tecniche per potenziare il sistema cognitivo (attenzione, concentrazione, memoria), la coordinazione mente-corpo e per regolare le emozioni. Questo tipo di preparazione è utile anche al giorno d'oggi, come dimostrato da numerosi studi scientifici, per affrontare "nemici" quali malattia, conflitti ed imprevisti nonché per migliorare le relazioni interpersonali e l'autostima.

L'aikido viene anche denominato "zen in movimento" perché presenta molti punti in comune con la meditazione, in particolare con la mindfulness.

COMMENTI

A distanza di 7-10 giorni dalla fine del corso sono stati raccolti 9 feedback dei partecipanti e 2 degli altri insegnanti. Tutti hanno gradito il corso e vorrebbero proseguirlo.

"La prima lezione sono venuto quasi costretto e pensando di trovare poi una scusa per non continuare. Poi una cosa strana, ho visto te e X (un altro insegnante) fare quel combattimento col bastone (Kata di Jo n. 1) come un balletto bellissimo, elegante. Ho pensato che mi poteva aiutare fare un percorso in cui potevo iniziare ad avere movimenti più armoniosi."

"Il corso per me è stata una novità assoluta, quindi ho accolto con interesse ma anche con qualche iniziale difficoltà un modo "diverso" di sentire e muovere il mio corpo."

"Il corso mi manca molto..."

Il clima che si è creato è stato di accoglienza, calore, assenza di competitività e violenza.

"L'incontro con l'Associazione Stomizzate è stata "gentile e aperta". Anche questo mi ha convinto a seguire l'intero ciclo di incontri."

"Mi sono sentita accolta e compresa..."

"Penso che l'iniziativa sia stata molto utile non solo dal punto di vista fisico... ma soprattutto dal punto di vista psico sociale, mi è sembrato che il fatto di riunirsi e stare in compagnia facesse piacere a tutti".

"Mi sono trovata benissimo, arrivavo in bicicletta e al ritorno ero contenta, felice..."

"In questo corso c'era anche l'aspetto della socialità per cui era anche bello essere in gruppo, il clima, specialmente il fatto che non vi fosse giudizio, nessuno ti guardava male se sbagliavi qualcosa, c'era accettazione. Un aiutarsi gli uni con gli altri. Era bello. Si imparava e nello stesso tempo ci si aiutava."

"Si è da subito instaurato un clima rilassato e funzionale per far conoscere l'Aikido e la sua pratica a queste persone: il darsi da subito del tu, l'aver puntato sulla sensibilità e sull'empatia, ha permesso ai partecipanti di rispondere con interesse ed entusiasmo agli insegnamenti proposti."

Il gruppo era eterogeneo e questo ha costituito un arricchimento:

"Bello che il gruppo fosse eterogeneo, non solo tra persone stomizzate, perché così si parlava di molte cose. Può darsi che quando persone con la stessa malattia si ritrovano alla fine parlano sempre di quella."

"Il gruppo era eterogeneo ma ognuno con la sua voglia e motivazione"

Senz'altro ha contribuito molto anche aver svolto gli incontri all'aperto, in un luogo facilmente accessibile a tutti, molto luminoso, con vista su prati e montagne.

"Era bella la location... all'aperto soprattutto in questo periodo difficile".

L'obiettivo era imparare aiutandosi reciprocamente perché molte tecniche venivano eseguite in coppia e riuscivano solo se entrambe / i svolgevano correttamente la loro parte (attaccare / difendere).

Venivano eseguiti alcuni esercizi di respirazione, con l'invito a ripeterli poi regolarmente a casa. Molte persone non erano abituate a prestare attenzione alla respirazione e hanno scoperto quanto fosse invece utile ispirare ed espirare profondamente, con consapevolezza, in modo da migliorare l'ossigenazione, rilassare corpo e mente.

"Appena alzata prendo il caffè, faccio la respirazione e la ginnastica poi riesco a essere più svelta. Prendere aria e buttarla fuori."

Già nel primo incontro mi sono piaciute molto le tecniche di respirazione / rilassamento e gli esercizi per sciogliere i muscoli."

Non c'era giudizio o "voto" su come le persone svolgevano le tecniche e questo clima disteso ha favorito l'apprendimento.

"Sono sempre stati rispettati i tempi di tutti e tutti si sono sentiti rispettati e sicuramente non obbligati."

È stata prestata molta attenzione alla qualità delle relazioni interpersonali. Nei primi incontri i partecipanti si sono disposti spontaneamente in cerchio e si sono brevemente presentati. Ci si è dati subito del "tu" e questo ha facilitato il superamento di barriere che di solito esistono nella società legate a differenze di età (i partecipanti avevano età variabile da 24 a 80 anni), genere, professione, status ecc.

"Ho visto lo sguardo sorridente di X. Sono stata colpita dal fatto che Y si rilassasse e riuscisse a dormire bene il giorno che faceva aikido. Mi ha fatto piacere aver conosciuto Z."

"Il corso ha rappresentato per me una forte esperienza soprattutto emotiva e umana. Ho avuto l'opportunità di conoscere delle persone meravigliose, da cui sicuramente ho imparato più che insegnato. Difficile trovare nella vita di tutti i giorni momenti di vita di questa qualità e poter scambiare esperienze con persone così diverse per età, istruzione, stato di salute."

Sono state rese contente tante persone, che hanno trascorso dei bei momenti, di svago, serenità, di socialità, di rinforzo dell'autostima e di allegria."

Gli insegnanti mostravano i movimenti, con brevi spiegazioni verbali, e i partecipanti dovevano osservare e poi ripeterli più volte, in modo da impararli. Si trattava di apprendere soprattutto per "imitazione". L'aikido si spiega con le parole ma si insegna col corpo.

Le tecniche venivano scelte in base alla tipologia dei partecipanti, aumentandone di volta in volta la complessità in modo graduale, proporzionale alle capacità ed al livello di apprendimento raggiunto.

In tal modo le persone dovevano fare un piccolo sforzo per imparare ma presto apprendevano la corretta esecuzione dei movimenti ed erano in grado di eseguire brevi "kata" (sequenza di movimenti concatenati che si eseguono in coppia). Questo dava un senso di soddisfazione per "esserci riusciti" e per aver fatto progressi.

"Potete ripetere al vostro fianco instancabilmente ha sviluppato un cambiamento e mi sono accorta di aver anche appreso!!!!"

"I movimenti sembrano molto semplici ma sono da ripetere molte volte. Mi sembrava di essere impedito ma con l'impegno riuscivo ad ottenere risultati. Se una cosa mi piace trovo gli stimoli per continuare."

"...avere la soddisfazione di riuscire, dopo tanti fallimenti, a mettere insieme una sequenza di movimenti, anche con jo e bokken (bastone e spada di legno)".

Durante le lezioni si allenavano e potenziavano alcune abilità:

1. **Attenzione** ai movimenti dell'insegnante e del/la partner di allenamento
2. **Concentrazione** per eseguire le sequenze in maniera corretta. Questo tipo di allenamento permetteva di "staccare" dai problemi della vita quotidiana e di immergersi, anche solo per un'ora, in una realtà completamente diversa.

"È una disciplina che ti fa pensare, nel senso che devi stare molto attento, devi seguire, ti estranei da tutto il resto. Questo è l'aspetto più importante."

3. **Empatia:** trovare la giusta velocità di esecuzione delle tecniche per sintonizzarsi col/la partner. A volte nasce come un senso di "unione" particolare, profonda con il/la partner:

"Mi sono piaciuti molto gli esercizi in coppia, la possibilità di dare e avere energia dal compagno, lavorare con i tempi dell'altro e non solo, guardare negli occhi l'altra persona e cercare di percepire i suoi movimenti e le sue emozioni."

"A volte sono riuscita a fare delle tecniche in armonia con l'altra persona."

Mi è piaciuto tanto quando sono riuscita a sintonizzarmi con la persona con cui stavo praticando, mi sono sentita bene, in armonia, con l'altro/a ma anche con l'universo. È capitato un paio di volte e quando capita è molto bello."

3. **Consapevolezza del proprio corpo:** nell'aikido le posizioni errate possono venire subito percepite, perché ci si sente "scomodi". Questo può aiutare a ritrovare la consapevolezza del proprio corpo, "mutilato" dall'intervento chirurgico.
4. **Coordinamento motorio**
5. **Consapevolezza e controllo delle emozioni.** Entrare in contatto con la propria paura di fronte ad un "attacco", anche se si trattava solo di un esercizio; sperimentare e controllare la propria aggressività quando si attaccava.
6. **Memoria,** per ricordare le sequenze

Molte persone si sono entusiasmate per questa arte marziale e si allenavano anche a casa, visionavano brevi filmati dimostrativi e leggevano le schede informative (su tematiche quali respirazione, attenzione, concentrazione) che venivano via via fornite.

Dal punto di vista tecnico i partecipanti pur in soli 8 incontri hanno fatto notevoli progressi. Nota di un insegnante che ha collaborato:

"Devo dire che gli iscritti al corso mi hanno veramente stupito: non credevo che si potessero raggiungere dei risultati così importanti in così poche lezioni."

Alla fine degli incontri tutti provavano una sensazione di benessere, fisico e psicologico. Questo dipendeva dal tipo di movimento, molto armonioso, dal luogo in cui si praticava, dalla bella atmosfera del gruppo.

"Ho scoperto che queste tecniche, questi movimenti mi fanno bene, mi mettono di buon umore."

"Questo tipo di movimenti fanno star bene il mio corpo e sono per me armonici e quindi anche la mia mente e lo spirito si armonizzano. C'è dietro ad ogni movimento, un senso: puoi partire dal movimento fisico del corpo per arrivare ai significati più profondi".

"Mi sono divertito."

"Al ritorno ero felice".

C'era chi riusciva a scaricare lo stress e la tensione accumulati durante la giornata, soprattutto grazie all'uso delle armi di legno.

"È stato efficace, quando finivo ero così rilassata che riuscivo a dormire, lo sono sempre agitata. Mi ha fatto bene all'anima: sono più serena, meno arrabbiata (sono una che si arrabbia per niente). Mi sono scaricata usando la spada."

"Mi scaricavo, pensavo solo all'aikido..."

"Questa arte mi ha aiutata a scaricare tensione e stress, specialmente dopo l'utilizzo del bastone. Dopo ogni incontro mi sono sentita serena con me e con gli altri, mi ha aiutato a controllare le emozioni e ad aumentare la concentrazione."

"Il corso mi è piaciuto. Piaciuto nel senso che ti dà calma, ti tranquillizza, ti rilassa."

Le lezioni erano caratterizzate da un clima di serietà ed impegno ma sia prima che dopo si rideva e si scherzava. Ridere è una modalità importante per togliere le tensioni sia a livello fisico che emotivo.

Molte persone si allenavano anche a casa:

"A casa provavo sempre questi esercizi. Durante la lezione mi agitavo, come mi capitava quando andavo a scuola. Mi veniva l'ansia di non essere capace. Quando invece mi allenavo a casa riuscivo a farli bene".

"La posizione un po' piegata delle gambe mi pesava dopo un po' ma poi mi sono abituato. Il giorno dopo magari sentivo fatica nelle gambe, ma con gli esercizi imparati al corso, che faccio quasi ogni mattina insieme alla respirazione, si rinforzavano un po'."

"È stato molto costruttivo ed appagante anche per me vedere quanto impegno ogni persona dedicatesse a quell'ora condivisa con noi e non solo... si allenavano anche a casa..."

CONCLUSIONI

Questo corso, pur se breve e con un numero limitato (ma giusto date le condizioni) di partecipanti, è stato una ulteriore conferma delle grandi potenzialità che l'Aikido ha nel promuovere il benessere psico fisico degli individui che lo praticano, come più volte sottolineato dal Direttore Didattico dell'Aikikai d'Italia, Maestro Hiroshi Tada.

Nel corso sono state utilizzate solo alcune parti dell'Aikido (ginnastica, respirazione, movimenti di piedi ed esercizi con armi di legno), adatte alle condizioni dei partecipanti, alla sede in cui si praticava (spazio all'aperto) ed alla necessità di mantenere il distanziamento fisico. Non sono state praticate tecniche a mani nude, che avrebbero richiesto contatto fisico e cadute.

In Italia e nel mondo sono già state condotte iniziative simili a questa, con buoni risultati anche in altri ambiti: donne operate per carcinoma mammario, adulti con malattie neurologiche persone diversamente abili, bambini affetti da tumori, da disturbo dell'attenzione, con disagio sociale, e sicuramente ci sono ancora molti altri possibili campi di applicazione.

Questo corso è stato anche un'occasione per far conoscere l'Associazione Stomizzati, anche se a dir il vero, durante gli allenamenti, non c'era alcuna differenza tra chi era portatore di stomia o era stata operata per tumore mammario e chi era "sano". Eravamo tutte persone che si allevano insieme per migliorare la nostra qualità di vita, come efficacemente descrive una partecipante:

"Mi piace confrontarmi con chi segue una via di crescita magari lontana dalla mia ma che fa fare scoperte simili e che è mossa dalle stesse domande sul senso e sul modo di vivere nel miglior modo possibile..."

