

«Contenere anche col contatto fisico...»

**Percorso formativo: «Prevenzione
gestione crisi comportamentali»**

Novembre 2020

Ilaria Macario e Eugenio Scarabelli



JU

cedevolezza

DO

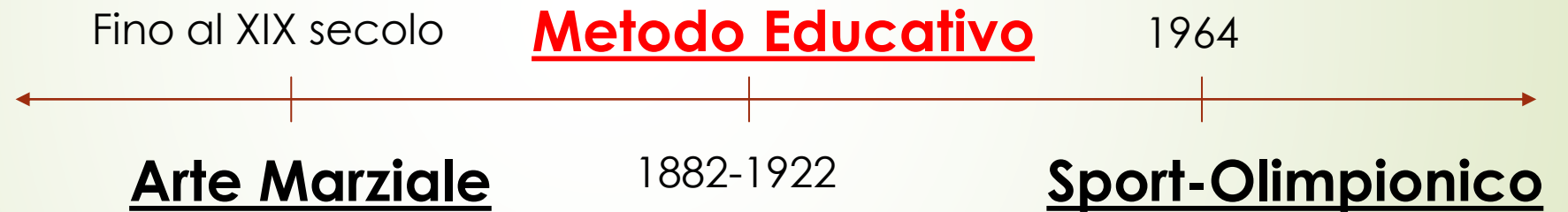
VIA

柔道



CHE COS'E' IL JUDO ?

Il judo nasce come...



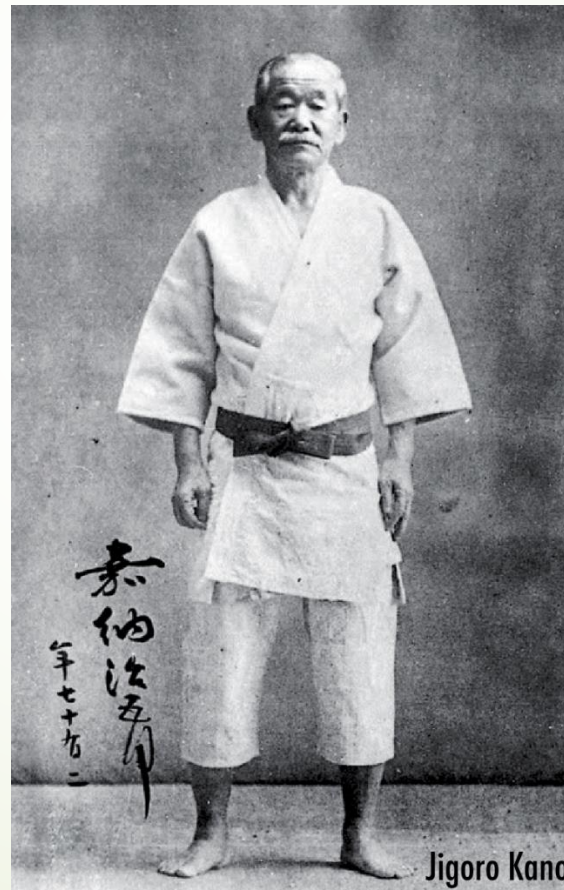
Jigoro Kano

1860 - 1938

Educatore

Consigliere e Direttore del
ministero dell'educazione

Inglese parlante



Laurea in scienze politiche e
in Filosofia Morale

Professore e Preside

Primo membro asiatico del C.I.O.



«Non esiste nulla di più grande nel mondo.

***L'EDUCAZIONE MORALE DI UNA PERSONA SI
ESTENDE AD ALTRE DIECI MILA. L'EDUCAZIONE DI
UNA GENERAZIONE NE ABBRACCIA ALTRE CENTO.***

*Non esiste nulla di più piacevole al
mondo. Coltivare il talento e migliorare i tuoi
simili, un profumo che permane a lungo
dopo la morte»*

Jigoro Kano



L'EDUCAZIONE E'...



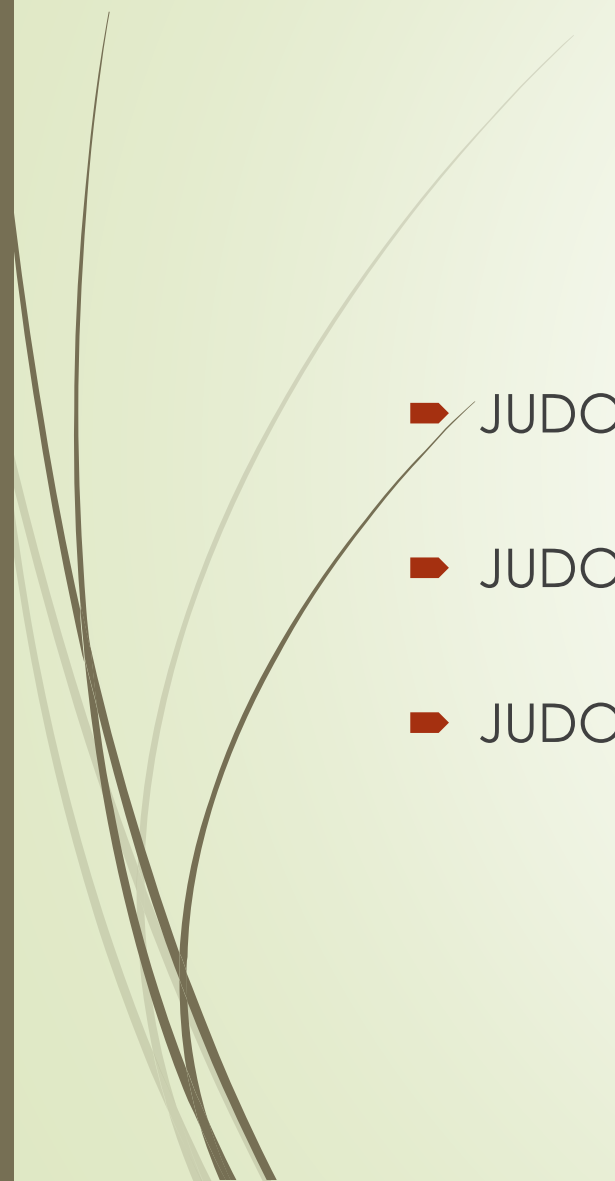
PEDAGOGIA

‘Logica, linguaggio e metodo in pedagogia’ di Gennari e Sola

- **ISTRUZIONE** : Si riferisce ai verbi costruire, ordinare, disporre, mettersi in ordine, prepararsi. Assunto in termini pedagogici richiama l'**azione** che il singolo uomo compie in se stesso quando viene consapevolmente **costruendo, ordinando e disponendo i propri saperi**, le proprie conoscenze.
- **FORMAZIONE** : Riguarda le strutture profonde dell'essere umano, la sua spiritualità e la sua materialità, il nucleo umano costitutivo che ne caratterizza il **prendere forma nella singolarità** della propria origine e nella specificità del proprio trasformarsi. Ogni essere umano da forma se stesso mentre nessuno può formare qualcun altro.
- **EDUCAZIONE** : Richiama la **relazione tra due o più esseri umani** finalizzata a sviluppare i processi educativi anzi tutto di chi viene educato ma anche di chi educa.



LA VIA (DO) VERSO L'OBBIETTIVO FINALE

- 
- JUDO INFERIORE - ISTRUZIONE
 - JUDO MEDIO – FORMAZIONE
 - JUDO SUPERIORE – EDUCAZIONE
 - GI – MENTE – SO
 - TAI – CORPO – POSSO
 - SHIN – CUORE - VOGLIO



SHOBU JUDO

judo inferiore

letteralmente 'combattimento'

allenamento di base

=

studio della tecnica grezza

=

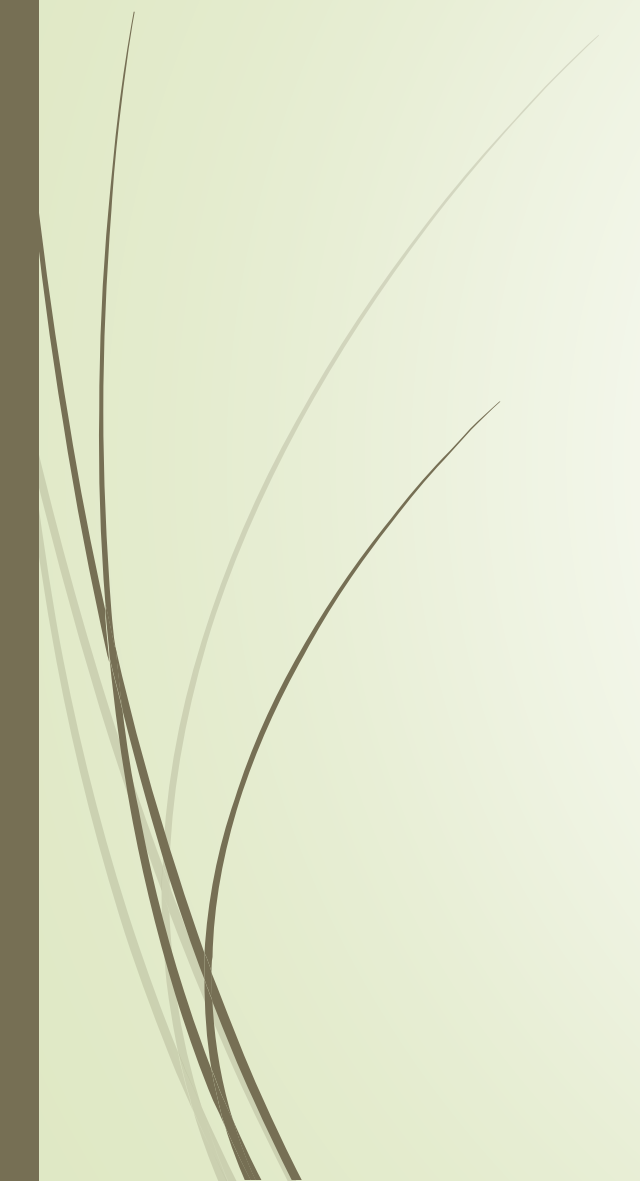
istruzione

=

mente

=

capisco cosa devo fare, so!





RENTAI JUDO

judo medio

letteralmente 'essere sani per essere utili'

analisi dell'allenamento

=

sviluppo e ricerca della tecnica
(con ingegno e creatività)

=

formazione

=

corpo

=

comprendo in profondità e riadatto alle mie necessità



SUSHIN JUDO

judo superiore

letteralmente 'pratica quotidiana dell'amicizia e mutuo benessere'

Messa in pratica dell'allenamento nella società

=

Perfezionamento del sé attraverso la tecnica
con il fine di servire la società

=

educazione

=

cuore

=

mi metto al servizio della società



JUDO METODO EDUCATIVO

« **Il Judo è la Via più efficace per utilizzare la forza Fisica e Mentale.**
Allenarsi nella disciplina del judo significa raggiungere la **perfetta conoscenza dello spirito attraverso:** l'addestramento attacco-difesa
e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale.
Il perfezionamento dell'io così ottenuto **dovrà essere indirizzato al servizio sociale**, che costituisce l'obiettivo ultimo del judo »

Jigoro Kano

ADDESTRAMENTO ATTACCO-DIFESA



MIGLIORAMENTO FISICO-SPIRITUALE

- POSIZIONE
- CADUTE
- STRATEGIE
- RANDORI E KATA

- RISPETTO
- MIGLIOR IMPIEGO DELL'ENERGIA
- AMICIZIA E MUTUA PROSPERITA'

 PERFEZIONAMENTO DELL'IO



SERVIZIO SOCIALE



MIGLIORAMENTO FISICO-SPIRITUALE

« Lo scopo finale del judo è di istillare nella mente dell'essere umano lo spirito del **RISPETTO** per il principio della **MASSIMA EFFICACIA** e del **MUTUO BENEEFICIO E BENESSERE**, spingendolo a praticarli»

Jigoro Kano



REI NO KOKORO RISPETTO

Letteralmente 'spirito del rispetto'

DAL DIZIONARIO:

[lat. *respēctus* -us «il guardare all'indietro; stima, rispetto»]

- Sentimento e **atteggiamento di riguardo, di stima** e di deferenza, devota e spesso affettuosa, verso una persona
- **Sentimento che porta a riconoscere i diritti, il decoro, la dignità e la personalità** stessa di qualcuno, e quindi ad astenersi da ogni manifestazione che possa offenderli

COME POSSO GUADAGNARE IL RISPETTO?



ELEMENTI CHE CONFERISCONO IL RISPETTO

Jigoro Kano 1917

- BUONE MANIERE
- COMPORTAMENTO
- RELAZIONI SOCIALI
- MODELLO DI IDEE
- COMPORTAMENTO SUL LAVORO

Portiamo questi elementi nelle relazioni sociali così come li portiamo sul Tatami.

BUONE MANIERE

SUL TATAMI

- IL SALUTO
- IL JUDOJI SEMPRE PULITO
- IL MOVIMENTO CONTROLLATO
- LA GENTILEZZA CON IL PROPRIO COMPAGNO

A SCUOLA

- COME SALUTO QUANDO ENTRO IN CLASSE? COME MI SALUTANO I MIEI STUDENTI?
- COME MI PRESENTO/VESTO?
- COME MI PONGO NEI CONFRONTI DELL'ALTRO?

*«La bellezza, per le donne in ispecie, è un gran tesoro; ma c'è un tesoro che vale anche di più, ed è la **grazia, la modestia e le buone maniere**»*

Carlo Collodi



COMPORTAMENTO : NEL PARLARE E NELL'AGIRE

SUL TATAMI

- ATTENZIONE AL GRADINO!
- LE CIABATTE RIVOLTE ALL'ESTERNO!
- GESTISCI LE TUE EMOZIONI
- USA TERMINI ADEGUATI
- NON FARTI TRADIRE DAL TUO CORPO

A SCUOLA

- COME ENTRO IN CLASSE
- COME GESTISCO LE MIE PREOCCUPAZIONI?
- LA MIA COMUNICAZIONE NON VERBALE È COERENTE CON QUELLA VERBALE?

*«Noi siamo quello che facciamo **sempre**. L'eccellenza non è un'eccezione, ma un'abitudine»*
Aristotele



RELAZIONI SOCIALI: COMUNICAZIONE

LINGUAGGIO VERBALE

- COSA DICO
- COME LO DICO
- QUANDO LO DICO



- MODERAZIONE DEL LINGUAGGIO

LINGUAGGIO NON VERBALE

- COME MI MUOVO
- COME GUARDO
- COME USO LE MIE MANI
- ECC..

«Per far conoscenza con le persone **bisogna esprimere ciò che pensiamo**, ciò che vogliamo comunicare, in cui **l'uso dei vocaboli e il modo di parlare** assumono importanza, se si vuole raggiungere un risultato determinato.»

Jigoro Kano



SEI RYOKU SAI ZEN KATSU YO ***MIGLIOR IMPIEGO DELL'ENERGIA***

Letteralmente 'Utilizzazione dell'energia nel miglior modo possibile'

«I pesci rossi nella vasca non possono vivere senza la presenza di alghe, ma nemmeno se ce ne sono troppe»

Jigoro Kano, Londra, 1933

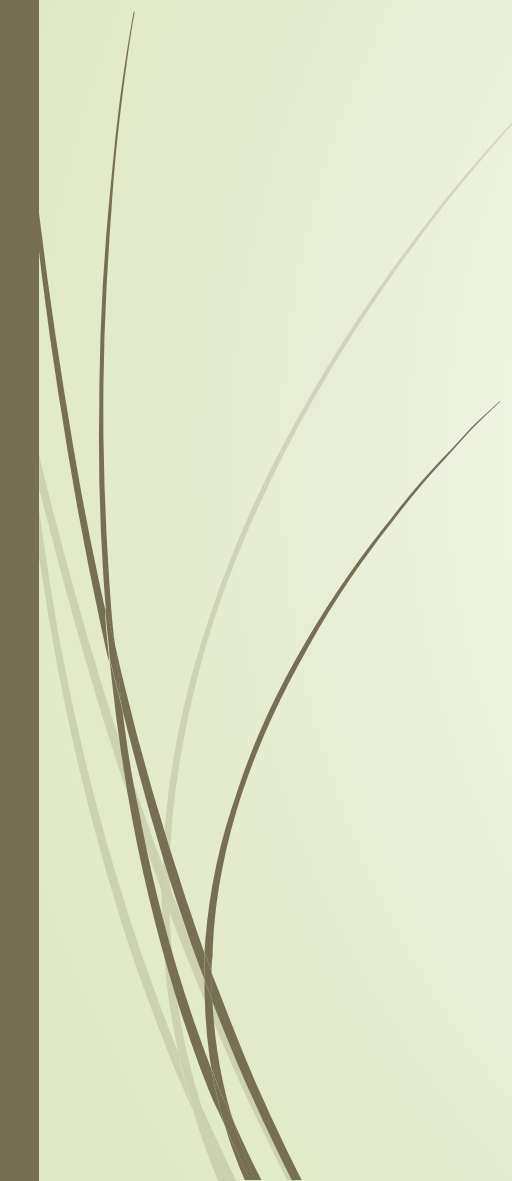
*«In molti casi i successi e i fallimenti sono determinati dall'aver compiuto o no lo sforzo necessario al momento giusto. Fino a quando sono convinti di aver utilizzato con la massima efficacia la propria energia mentale e fisica, **gli uomini non perdono la speranza né soffrono di ansie inopportune**»*

Jigoro Kano



COME MIGLIORARE LA VITA INTERIORE APPLICANDO IL PRINCIPIO DEL MIGLIOR IMPIEGO DELL'ENERGIA

Jigoro Kano 1922

- EVITARE IRA
 - NON BRONTOLARE
 - NON ESITARE
 - NON DEPRIMERSI PER I PROPRI FALLIMENTI
 - NON CREARE DISCORDIA
- 



IL MIGLIORE IMPIEGO DELL'ENERGIA NELLA GESTIONE DELLA CRISI COMPORTAMENTALE

AL FINE DI...

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| ➤ EVITARE IRA | ➔ | Non rispondere alle provocazioni |
| ➤ NON BRONTOLARE | ➔ | Non alimentare l'accaduto |
| ➤ NON ESITARE | ➔ | Dare sicurezza |
| ➤ NON DEPRIMERSI PER I PROPRI FALLIMENTI | ➔ | Capire l'errore fatto |
| ➤ NON CREARE DISCORDIA | ➔ | Non accentuare le differenze |



«Finché l'essere umano è convinto della sua azione, di aver utilizzato l'energia nel modo più efficace, **non prova sentimenti di sconforto o di turbamento**, in quanto il fatto di impiegare al massimo la sua energia è un'impresa che non lascia adito ad altre considerazioni. **I rimorsi e le angosce sono difatti lo stato mentale dovuto all'irrisolutezza**, oppure al pensiero di non aver compiuto ciò che doveva essere fatto»

Jigoro Kano



JITA YU WA KYO EI AMICIZIA E MUTUA PROSPERITA'

Letteralmente 'se stessi e gli altri fusi in armonia nella prosperità reciproca'

«La via inizia con il dare e prosegue nello stare insieme per crescere e progredire»

«Noi e gli altri insieme per progredire. **La collaborazione che si instaura fra l'allievo e l'insegnante** e tra i praticanti (Tori e Uke) durante lo studio delle tecniche, va in una direzione che **attraverso il reciproco aiuto ed il mutuo rispetto, porta al miglioramento delle capacità di relazioni personali, sociali e morali**; questo concetto, se assimilato interiormente, può venire applicato anche nell'ambito della società in cui viviamo, migliorandola»

Jigoro Kano



*«Tratta una persona com'è e
continuerà ad essere ciò che è.
Tratta una persona come può
diventare e si trasformerà in ciò
che può diventare»*

Goethe

ADDESTRAMENTO ATTACCO-DIFESA



MIGLIORAMENTO FISICO-SPIRITUALE

- POSIZIONE
- CADUTE
- STRATEGIE
- RANDORI E KATA

- RISPETTO
- MIGLIOR IMPIEGO DELL'ENERGIA
- AMICIZIA E MUTUA PROSPERITA'

 PERFEZIONAMENTO DELL'IO



SERVIZIO SOCIALE



ADDESTRAMENTO ATTACCO-DIFESA

«Con la realizzazione del Kodokan-Judo il fine è progredito OLTRE il semplice proposito dell'attacco-difesa fino a diventare una disciplina per la formazione fisico-mentale»

Jigoro Kano 1918



IL JUDO E' UNA DISCIPLINA DI COMBATTIMENTO!

Combattimento = Confronto

Confronto = mettersi di fronte a

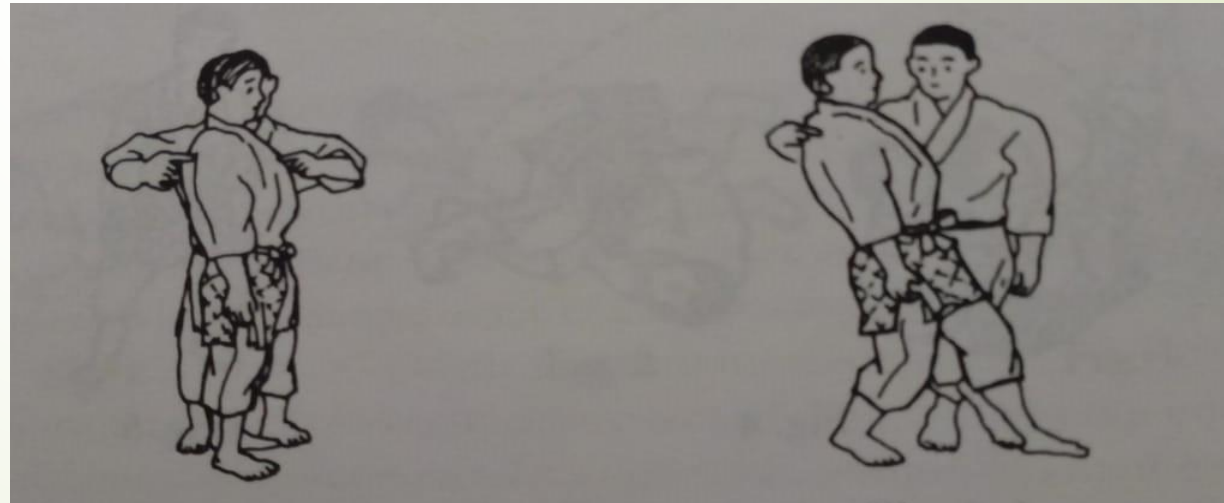
«Il combattimento di Judo è come una vaccinazione contro la violenza: la si affronta a piccole dosi, la si vince dentro se stessi e infine si acquista la capacità (o la saggezza) di riflettersi nelle diverse situazioni della vita»

Jigoro Kano

POSIZIONE

«La nostra teoria dice che il corpo umano **può essere fatto oscillare** con la forza di un solo dito e che è dunque facile indurre l'avversario in posizione precaria. Una posizione leggermente instabile è l'occasione che gente esperta sfrutta senza pensarci due volte»

Jigoro Kano 1915





SPOSTAMENTO

«Ogni volta che il nemico cambia la posizione dei piedi, si deve
adeguare la direzione di spinta»

Jigoro Kano



**LO SPOSTAMENTO NON E' ALTRO CHE UN CAMBIO DI POSIZIONE
INTELLIGENTE RISPETTO ALL'ATTACCO DEL MIO COMPAGNO**

COME SI OTTIENE UNA POSIZIONE EFFICACE?



COSTRUZIONE DI UNA MENTE, DI UN CORPO E DI UN CUORE FORTE

FORTE SIGNIFICA «IN SALUTE»

Quando ?



MENTE = CHIARA

CORPO = ALLENATO

CUORE = SERENO



COSTRUZIONE DI UNA MENTE, DI UN CORPO E DI UN CUORE FORTE

*«Diventare forte vuol dire esattamente imparare ad utilizzare la nostra forza per il bene collettivo; **ci si addestra per avere un fisico forte unitamente allo scopo di compiere un lavoro che soltanto un corpo addestrato in tal modo può sopportare**»*

Jigoro Kano 1918



PERCHE' E' IMPORTANTE COSTRUIRE UN CORPO FORTE
NELLA GESTIONE DELLA CRISI COMPORTAMENTALE?



COSTRUZIONE DI UN CORPO FORTE NELLA GESTIONE DELLA CRISI COMPORTAMENTALE

Un corpo allenato mi permette di:

- Avere **il fiato** (capacità polmonare) per rincorrere un allievo
- Avere **la prontezza** per bloccare un'azione
- Avere **la forza** per contenere un movimento
- Avere **i riflessi** per evitare un'azione
- Avere **la coordinazione** per muovermi nello spazio
- Avere **l'equilibrio** per non cadere e/o per muovermi con destrezza
- Avere **la robustezza** (resistenza meccanica) per assecondare un colpo/urto



CADUTE

«È judo ogni volta che cadete e vi rialzate **sorridendo**.
È judo ogni volta che proiettate un compagno e **ve ne dimenticate**»

Alfredo Vismara 9° dan

«**Il pensiero fisso** di dover vincere a tutti i costi – proiezione nel futuro – o di non essere sconfitti – legame con il passato – provoca una fissità psicologica che **rende incerti e toglie la possibilità di essere disponibili all'azione**»

Jigoro Kano



CADERE SIGNIFICA



IMPARARE A GESTIRE LA SCONFITTA E A NON ATTACCARSI ALLA VITTORIA

*«Solo dopo aver tanto combattuto, così da **arrivare al di là della nozione di vittoria e di sconfitta**, si aprono le porte di una visione d'amore nella vita.»*

Jigoro Kano

- 
- Saper cadere per non farsi male;
 - Saper cadere per rialzarsi;
 - Saper cadere per non deprimersi;
 - Saper cader per migliorarsi.

«cadere non è fallire»



«Ciò che non ti uccide ti rende più forte»

Friedrich Nietzsche

RESILIENZA

dal lat. *resiliens* -*entis*, part. pres. di *resilire* «rimbalzare»

Tornare allo stato iniziale dopo essere stati sottoposti ad una perturbazione



«Il judo ha la natura dell'acqua. **L'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato.** Non ha forma propria, ma **prende quella del recipiente** che la contiene. È indomabile e **penetra ovunque.** È permanente ed eterna come lo spazio e il tempo. Invisibile allo stato di vapore, ha tuttavia la potenza di spaccare la crosta della terra. Solidificata in un ghiacciaio ha la durezza della roccia. **Rende innumerevoli servigi e la sua utilità non ha limiti.** Eccola, turbinante nelle cascate, calma nella superficie di un lago, minacciosa in un torrente o dissetante in una fresca sorgente scoperta in un giorno d'estate»

Gunji Koizumi, 8° dan 1886-1964

JUDOKA E' ACQUA

Imparare ad adattarsi ad ogni diversa situazione che posso incontrare



STRATEGIE

Quando combattiamo, nel judo come nella vita, sia io che il mio avversario usiamo delle strategie seguendo un ordine d'azione.

QUAL'E' L'ORDINE PIU' EFFICACE?

- Non farsi attaccare
- Se mi attaccano, difendersi
- Se mi attaccano, contrattaccare



*«Sconfiggere il nemico senza combattere è
la massima abilità»*

Sun Tzu, L'arte della guerra

*«Non ci sono competizioni nell'Arte della Guerra.
Un vero guerriero è invincibile perché non
compete contro nulla. Vincere significa
sconfiggere la mente conflittuale che si annida
dentro di noi»*

Morihei Ueshiba



COME FACCIO A NON FARMI ATTACCARE?

Mantenendo la mia Posizione
Mente, Corpo, Cuore Forti

- Conoscere il mio corpo
- Conoscere le mie possibilità
- Conoscere i miei limiti



MI SENTO SICURO



POSIZIONE = SICUREZZA

POSSO ESERCITARE



Comunicazione efficace

Autocontrollo

Calma



Mantenere la posizione non significa non attaccare



La posizione è già un attacco

La mia comunicazione (verbale e non) influenza l'avversario

L'autocontrollo preserva la posizione  non mi troverò squilibrato



PERCHE' DEVO MANTENERE LA POSIZIONE?

Autocontrollo
Calma



Mente libera per applicare
la difesa e/o al contrattacco

“

Si racconta che una volta un lottatore di Sumo, immobilizzando da dietro un Maestro, gli dicesse: «Non hai scampo», che questi abbia risposto di tutto rimando: «E' tutta qui la tua forza?» e il lottatore: «Ora vedrai». Nel dire così e nell'intento di mettere ancora più forza nella stretta, allentò un attimo la presa. In quell'attimo il Maestro si liberò dalle braccia e lo proiettò di schianto.

”

In questo caso fu più efficace l'astuzia che non il Waza (tecnica-attacco), esempio eloquente di come **si possa vincere un avversario di forza eccezionale con l'impiego della forza mentale unita a quella fisica.**

ATTACCO - DIFESA

LA PRIMA DIFESA è METTERSI IN SICUREZZA

- Nel Tempo → Prevenire l'azione – essere sempre attenti
- Nello Spazio → Dove sono - com'è lo spazio?

- Se stessi
- L'altro
- Gli altri



“ Un soggetto baldanzoso ma con poca esperienza di JuJitsu, bazzicando per le strade metteva a prova la sua forza scaraventando per terra i passanti. Un anziano Maestro, saputo del fatto, si recò sul posto con l'intento di dargli una lezione. Il giovane che veniva baldanzosamente verso il Maestro, l'attaccò improvvisamente con una waza, proiettandolo. Il Maestro, provetto, subì il Waza, ma si svincolò abilmente e alzandosi in piedi a distanza, esclamò ridendo: «Guarda sul tuo fianco!» Il giovane si guardò e, vedendo sul ventre un cerottino appiccicato, alzò la testa con aria interrogativa. Allora l'anziano Maestro disse: «Tu hai pensato di proiettarmi, ma come vedi sono caduto in piedi e mentre volteggiavo ho attacco un cerotto. Avrei potuto ucciderti con un waza di Atemi. D'ora in poi comportati con modestia». ”

ATTACCO - CONTRATTACCO



«Il comportamento per uscire da una **situazione precaria** a contatto già avvenuto consiste in **primo luogo nel mantenersi calmi, poi intervengono l'allenamento, l'osservazione e lo studio.**»

Jigoro Kano



Per poter contrattaccare è **necessario conoscere, studiare e praticare con costanza** la tecnica del judo che si divide in:

- ATEMI WAZA
- NAGE WAZA
- KATAME WAZA

ATEMI WAZA



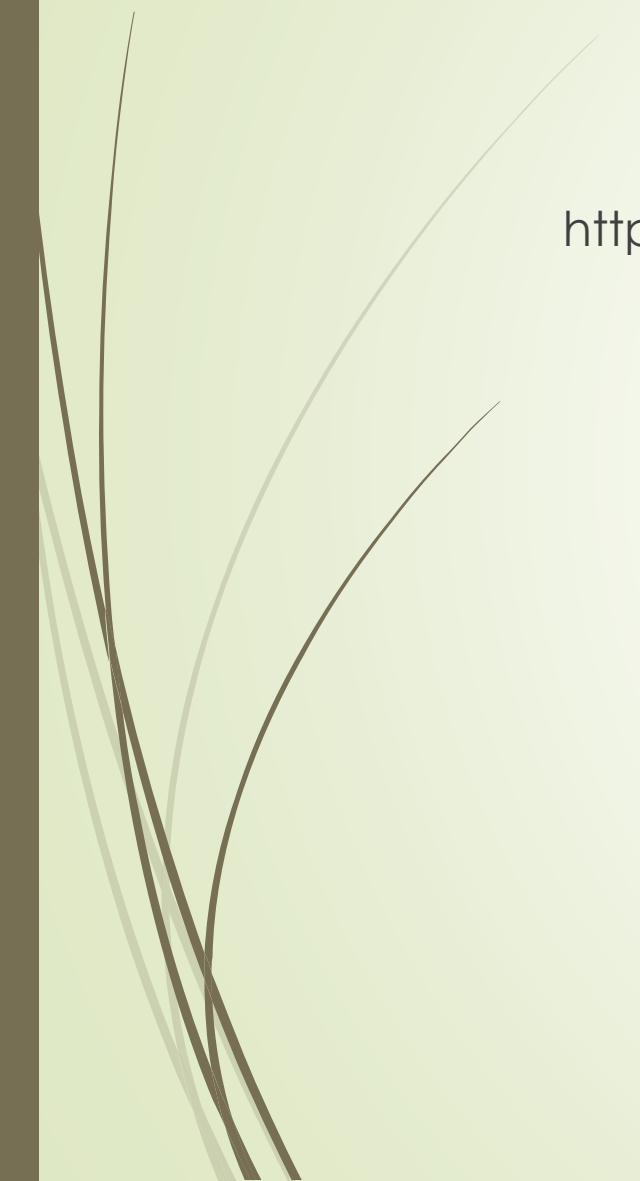
NAGE WAZA





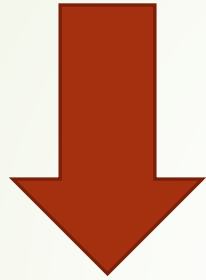
KATAME WAZA

<https://www.youtube.com/watch?v=MUTF8RCLBqc>



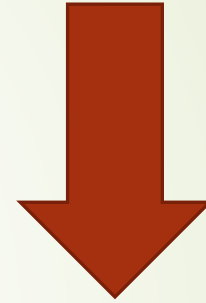


RANDORI



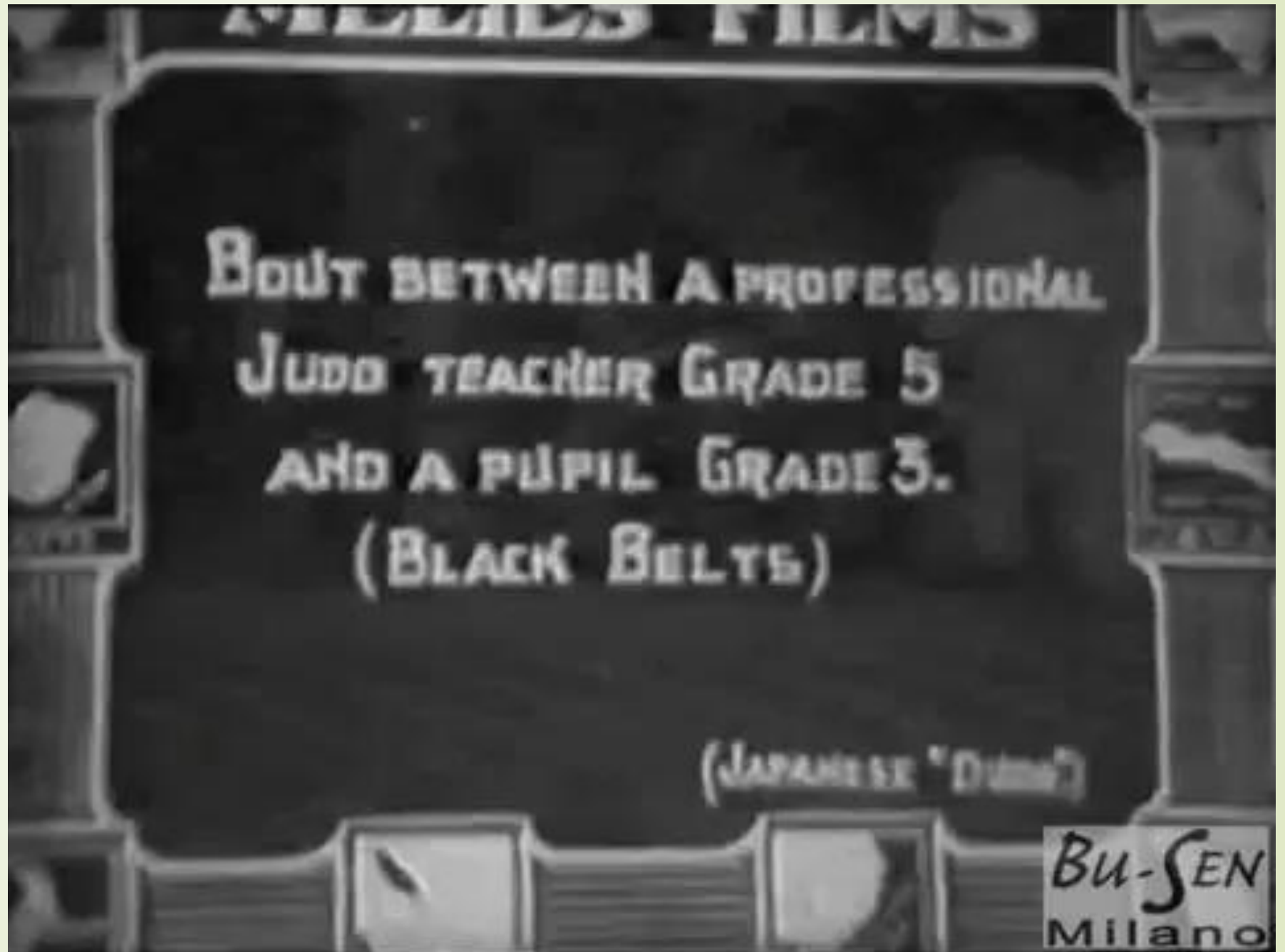
Riordinare il caos

KATA

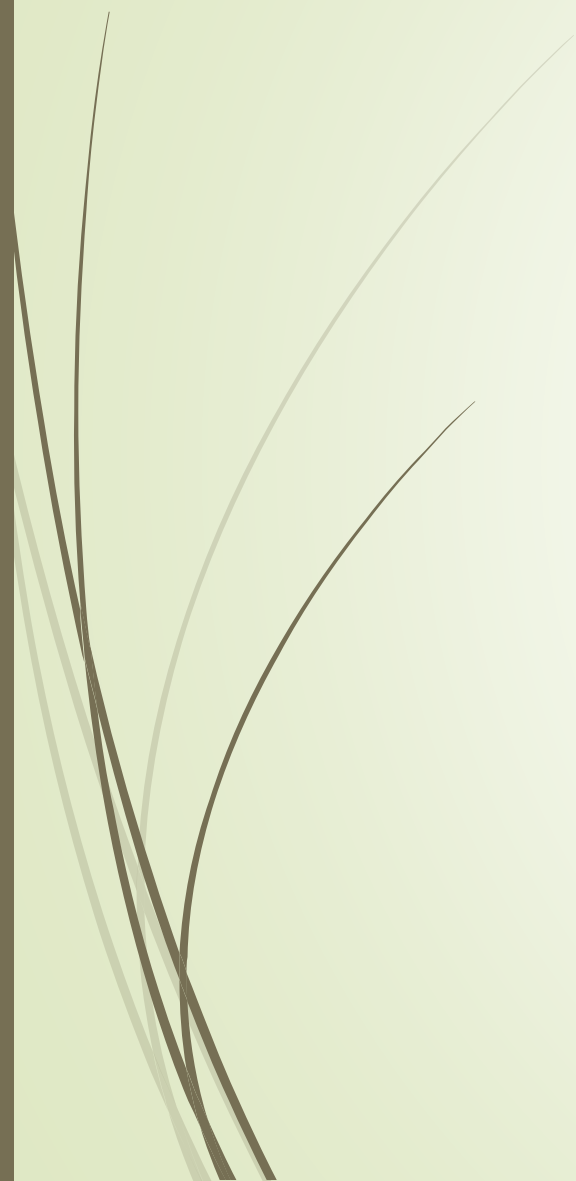


Modello

RANDORI



KATA



JUDO

VITA

KATA:

Studio, forma, modello

Combatto
contro di me

Miglioro con lo studio

RANDORI:

Esercizio libero

Combatto
contro l'altro

Applico lo studio
alla pratica

SVILUPPO AUTOCONTROLLO



AUTOCONTROLLO

- Non mi faccio influenzare dalla situazione (perché sono sicuro di me)
- Mantengo la calma (resilienza)



Analizzare la situazione: spazio, tempo, me e gli altri utenti

PRATICHIAMO

AMICIZIA E MUTA
PROSPERITA'

POSIZIONE

CADUTE

MIGLIORE IMPIEGO
D'ENERGIA

STRATEGIE

RANDORI e KATA

RISPETTO



Ti senti già in grado di gestire
una situazione critica
attraverso l'utilizzo del Judo?



*«Scalare colline ripide richiede inizialmente
un passo lento»*

William Shakespeare

*«La facilità e la velocità nel fare una cosa
non danno al lavoro durevole solidità né la
precisione della bellezza»*

Plutarco



GRAZIE DELL'ASCOLTO!

Dott.ssa Ilaria Maria Macario

ilaria.macario@gmail.com

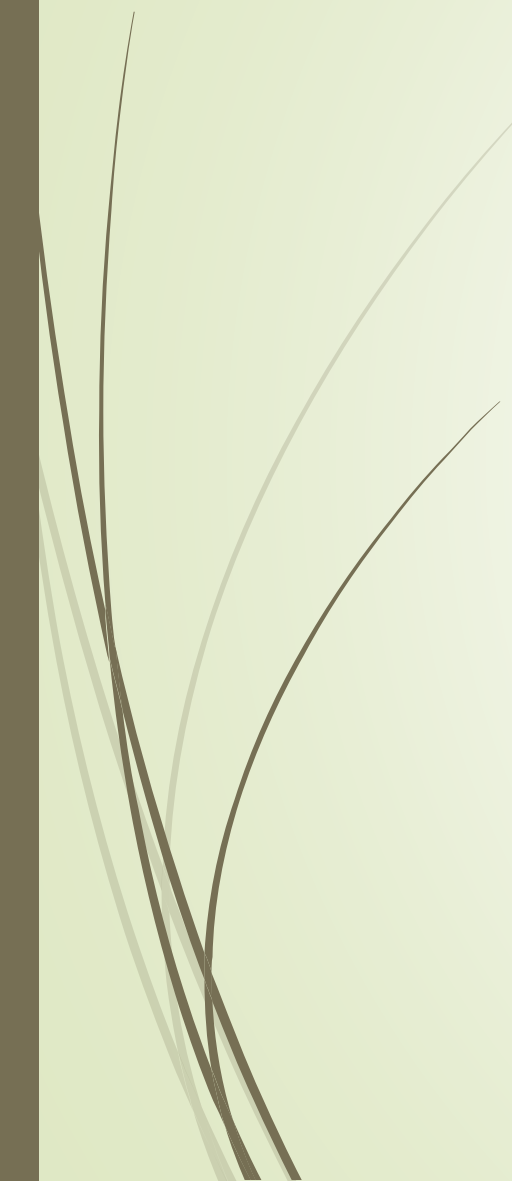
Maestro Eugenio Scarabelli

scarabelli.eugenio@gmail.com

SCUOLA DEL TEMPO JUSHIN A.S.D.

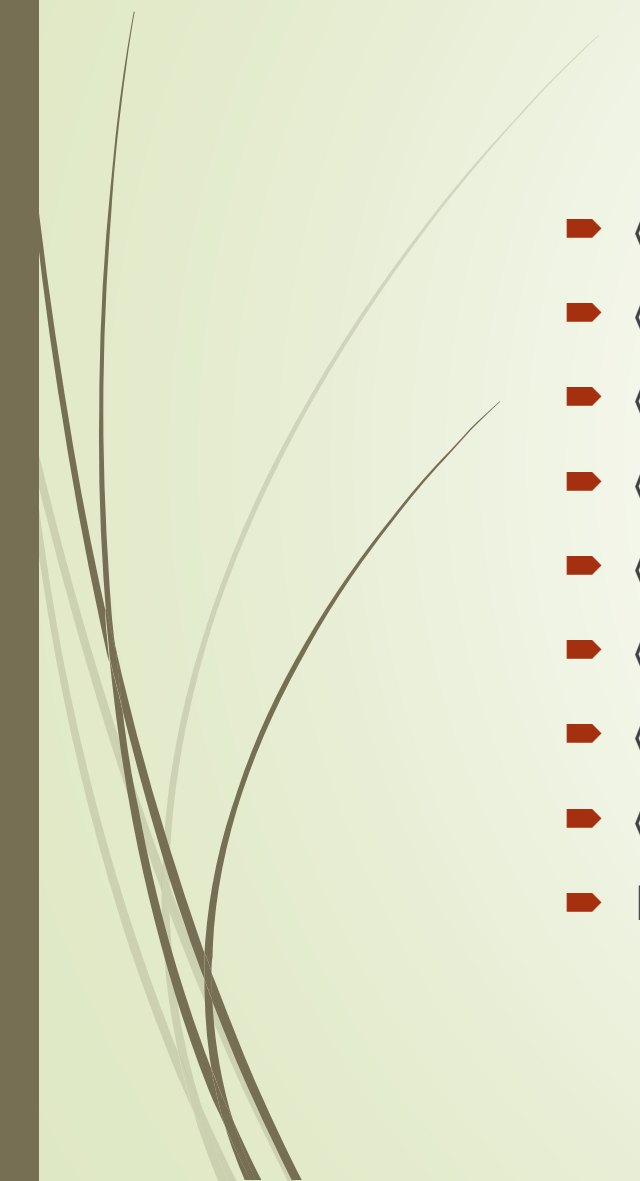
www.scuoladeltempojushin.com

info@scuoladeltempojushin.com





BIBLIOGRAFIA



- «Fondamenti del Judo» Jigoro Kano
- «Corpo, Mente, Cuore» Barioli e Bernardi
- «Kano Jigoro educatore» Barioli
- «Il padre del Judo» Watson
- «Metodo di Judo» Amici del Judo
- «Mondo» Alfredo Vismara
- «L'arte della guerra» Sun Tzu
- «Linguaggio e metodo in pedagogia» Gennari Sola
- Dizionario Treccani