Aikidō e Oncologia: un incontro sulla Via dell'Armonia

Marco Mazzoni

Fotografie fornite dall'autore

Un anno e mezzo fa è iniziata la nostra piccola grande avventura e qualcuno ci ha creduto come noi.

Abbiamo iniziato a collaborare con la ONLUS Nuova Oncologia Integrata che propone, sotto la guida della Dott.ssa Livia Bidin, medico chirurgo specializzata in oncologia presso l'ASL di Piacenza, attività non mediche di supporto ai pazienti oncologici. Ci sono stati affidati 8 pazienti del reparto di Oncologia dell'Ospedale di Piacenza.

Ci siamo quindi ispirati ad un programma messo a punto dalla "Aikidō Resolution Foundation" chiamato "Cut the Cancer" che insegna ai pazienti oncologici alcune nozioni fisidi aiutarli a combattere contro il cancro e promuovere la loro crescita personale. Lo studio di tale arte marzia-

che e filosofiche del Budo al fine

Lo studio di tale arte marziale infatti, aiuta a sconfiggere i nemici insiti in se stessi e a trasformare la propria vita in qualcosa di meraviglioso e utile per l'Universo.

Il progetto prevede quindi l'in-

segnamento dell'Aikidō sia ai pazienti affetti da patologia tumorale, sia ai loro caregivers e consiste nello studio delle tre componenti principali di questa arte marziale:

-esercizi di stretching e rafforzamento;

-studio dell'utilizzo del bokken (spada di legno), che simboleggia l'opportunità di tagliare le proprie paure ed insicurezze; -meditazione Zen ed esercizi di respirazione.

Era arrivato finalmente il momento di mettere in pratica gli insegnamenti dei Maestri Tada e Hosokawa, utilizzare la pratica per trovare il benessere fisico e psichico.

Il progetto messo a punto per la nostra realtà locale prevede esercizi di respirazione, concentrazione, esercizi di stretching e tecniche a mani nude

Siamo entrati in questo gruppo in punta di piedi partendo dalla respirazione, concentrazione e rilassamento sia mentale che fisico, ispirandoci alla definizione di Aikidō proposta dal suo fondatore, ovvero "meditazione in movimento".

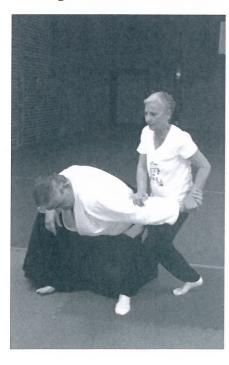


nude con il coinvolgimento di un partner. Tale pratica favorisce la socializzazione fra i partecipanti tramite l'interazione corporea ed insegna inoltre due importanti principi su cui si fonda l'Aikidō, ovvero il rispetto per l'avversario, con particolare attenzione alla sua incolumità e la non competitività.

Infine siamo arrivati all'utilizzo delle armi con kata di jo e bokken che hanno entusiasmato tutti.

ti all'insegnamento di esercizi

di stretching e tecniche a mani





Durante la pratica abbiamo sperimentato quello che da sempre il Maestro Tada ci insegna durante il Kinorenma e cioè "forgiare la propria energia vitale" E' proprio vero, l'aikidō entra con il tempo nella tua vita ed ogni giorno lo ritrovi in ogni movimento, in ogni respiro. Come dice il Maestro non è solo palestra.

Questa meravigliosa esperienza ci ha offerto uno scambio continuo con i pazienti, con il tempo abbiamo visto crescere l'entusiasmo ed abbiamo potuto notare come i movimenti, la concentrazione, l'armonia, l'energia, l'unione mente-corpo aumentava settimana dopo settimana. Arriviamo poi all'apice della nostra esperienza, perché grazie al Maestro Zoppi, al nostro Presidente Genovesi, ma soprattutto al Maestro Tada, questa estate siamo

riusciti a portare al kinorenma una piccola rappresentanza di questi pazienti ed indubbiamente è stata, sia per noi, ma soprattutto per loro, un'esperienza meravigliosa.

Il carisma e l'energia del Maestro trasparivano in ogni movimento, in ogni parola, siamo tornati a casa tutti molto più carichi e pronti per iniziare un altro anno di aikidō insieme. GRAZIE MAESTRO.

Marco Mazzoni Dōjō Fudoshin Piacenza pratica dal 1980



