

*dott. Roberto Ausilio*

*Orvieto*

[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org)

*e-mail: [roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)*

*tel. 328/4645207*

## **LA CAPOEIRA, PERCORSI DI CRESCITA MENTE-CORPO E APPLICAZIONI EDUCATIVE**

Intervista al dott. Ausilio ad integrazione dell'intervento del febbraio 2003 "Gli stati di coscienza nella pratica sportiva della capoeira"

### **Può la capoeira favorire l'integrazione mente-corpo?**

Dopo l'intervento al convegno di Psicologia dello Sport nel 2003, ho iniziato una ricerca sperimentale esplorativa su alcuni aspetti della capoeira. La ricerca, tuttora in corso si intitola "Percezione corporea, musica, emozioni e movimento nella pratica sportiva della capoeira"

Il disegno sperimentale della ricerca è volto a indagare le macroaree di "movimento, emozioni e propriocezione" nella pratica sportiva della capoeira. Nello specifico la ricerca mira a evidenziare le correlazioni tra percezione del proprio corpo, in particolare dei distretti corporei, e le emozioni provate durante l'esecuzione dei movimenti.

Obiettivo generale della ricerca è quello di indagare come differisce la percezione corporea e delle proprie emozioni tra capoeiristi principianti ed esperti nell'espressione corporea del movimento.

L'ipotesi sottesa è che i capoeiristi esperti abbiano una maggiore consapevolezza corporea ed una migliore consapevolezza delle proprie emozioni.

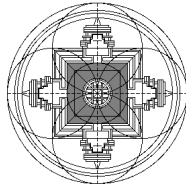
Sono anche interessato a verificare come varia la percezione del proprio corpo durante l'esecuzione di alcuni caratteristici movimenti. Inoltre si mira a mettere in relazione tali risultati con l'anzianità di pratica di capoeira, con la capacità o meno di rilassarsi e con le eventuali influenze esercitate dall'ascolto della musica durante l'esecuzione del movimento.

I soggetti che partecipano alla ricerca eseguono una serie di movimenti base della capoeira, e al termine di ogni esercizio compilano una scheda autovalutativa. L'esperienza dura in tutto circa un'ora e mezza. Le persone che hanno già partecipato sostengono di avere tratto beneficio dalla particolare focalizzazione sui distretti corporei e sulle emozioni. In effetti questo tipo di esperienza accresce la consapevolezza del proprio corpo e delle emozioni durante l'esecuzione del movimento. Questo training psicocorporeo, che integra aspetti fisici ed emotivi dello sport, ha il grande pregio di accrescere la consapevolezza individuale, promuovendo un modo sano e piacevole di praticare questa disciplina e prevenire molti infortuni che si verificano per uno scarso "ascolto" di se stessi.

Anche nella pratica della capoeira, come in tutti gli altri sport, è molto importante rispettare i propri limiti e prefiggersi obiettivi realistici, che tengano conto dell'età, della forma fisica e del tipo di impegno che si vuole accordare allo sport.

E' molto frequente riscontrare nella nostra cultura un approccio al corpo e al movimento esclusivamente orientati ad un risultato, dimenticando che innanzitutto lo sport è un gioco, un'attività piacevole e un percorso di crescita umana con gli altri. La capoeira, che fino a qualche anno fa era pressoché sconosciuta al grande pubblico e che oggi è anche una moda passeggera, rischia di essere snaturata nella sua essenza, che è la ricerca della libertà, per divenire un altro business. La pratica sportiva in sé non è né buona né cattiva: tutto dipende da come ci si accosta alla capoeira, cioè da quali sono le motivazioni, la propria storia di vita, la conoscenza della cultura sottesa, e da come la si pratica, se si rispettano i propri tempi e limiti oppure ci si sforza per primeggiare a tutti i costi sugli altri.

Solo un istruttore qualificato e sensibile, meglio se affiancato da uno psicologo dello sport, può riuscire a mescolare sapientemente tutti gli ingredienti che fanno della curiosità e dell'entusiasmo del novizio un grande complesso tesoro che si chiama capoeira.



*dott. Roberto Ausilio*

*Orvieto*

[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org)

*e-mail: [roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)*

*tel. 328/4645207*

### **E' possibile il recupero psicofisico e una crescita generale tramite la capoeira?**

Quest'arte bellissima che fonde la grazia e la delicatezza della danza con l'astuzia e la forza dell'arte marziale, costituisce una grande opportunità di crescita globale dell'individuo.

Da un punto di vista corporeo sviluppa in maniera armoniosa tutti i distretti muscolari, conferisce grande agilità, resistenza e potenza.

Ma i suoi benefici non sono solo fisici. La capoeira migliora l'equilibrio e il radicamento a terra, conferisce alle persone flessibilità anche mentale, capacità di controllo fluido e non rigido dello spazio intorno, consapevolezza di tutto il corpo, anche della parte posteriore. E insegna veramente molto da un punto di vista relazionale: il confronto con gli altri, la dimensione del gruppo, il senso di appartenenza, la gestione delle proprie emozioni nella relazione, sono fattori in grado di innescare talvolta profondi processi di cambiamento.

Sono stati avviati negli ultimi anni in Italia dei progetti di integrazione sociale che utilizzano anche la pratica della capoeira. In particolare a Roma (gruppo Carcarà) si sta svolgendo un bellissimo lavoro che mira, attraverso l'insegnamento e la pratica capoeiristica, all'inserimento sociale di giovani rom. Questi ragazzi, che abitualmente trovano nelle relazioni interpersonali grandi muri fatti di stereotipi, si stupiscono sempre come nel gruppo vengano trattati come persone e non come "zingari". Per loro il gruppo è una grande famiglia che supporta, contiene e promuove la crescita sotto molti aspetti.

La capoeira aiuta tutti coloro che la praticano a divenire consapevoli, accettare e canalizzare in maniera costruttiva la propria aggressività. In questo senso è particolarmente indicata ai bambini che nella roda imparano il rispetto per l'altro, gestendo le proprie emozioni in maniera funzionale senza farsi sommergere dalla rabbia o dalla paura.

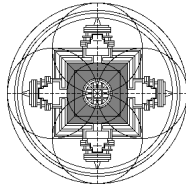
### **Può la capoeira decontrarre le tensioni che bloccano il libero fluire delle emozioni e riattivare la piena funzione delle energie?**

Certamente la pratica consapevole e sapientemente guidata della capoeira è in grado di allentare le tensioni che bloccano il libero fluire delle emozioni e riattivare la piena funzione delle energie. Non solo, ma l'utilizzo congiunto del canto e dell'espressione musicale attraverso gli strumenti, che sono parte integrante della capoeira, fanno della roda un contesto davvero magico, in grado di sprigionare un mare di energia vitale che a volte può diventare travolgente. Tutti riconoscono che solo dentro la roda un capoeirista può dare il massimo, proprio per il supporto sociale ed energetico conferito dal gruppo e dal rito. Bisogna però ancora una volta sottolineare come una pratica scorretta o troppo spinta può certamente provocare tensioni, frustrazioni, blocchi emotivi, se non addirittura frequenti infortuni.

### **La capoeira può liberare la mente da problemi, ansie ed emozioni disfunzionali?**

Durante la roda si impara assolutamente ad essere concentrati sul gioco e non c'è spazio per pensieri distraenti. Il tipo di attenzione che si sviluppa è davvero singolare, in quanto si ha una visione complessiva e fluttuante di ciò che avviene, un monitoraggio continuo del proprio corpo nello spazio e un intento proattivo finalizzato al gioco, il tutto condito da forti emozioni...

Certamente la postura e i movimenti della capoeira conferiscono maggiore consapevolezza degli arti inferiori e dei piedi, riportando in termini bioenergetici l'energia in basso nel corpo, favorendo il radicamento a terra ed evitando l'intellettualizzazione e l'eccessivo mentalismo di cui spesso soffriamo. Mi sembra inoltre utile sottolineare come la pratica di quest'arte marziale conferisca maggiore sicurezza in se stessi, nella propria capacità di difendersi da eventuali aggressori, di gestire situazioni ambigue o difficili, accrescendo così anche l'autostima degli individui e dissipando ansie e timori di essere fragili e troppo vulnerabili.



*dott. Roberto Ausilio*

*Orvieto*

[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org)

*e-mail: [roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)*

*tel. 328/4645207*

### **Può essere uno strumento per curare disagi psicosomatici e del movimento?**

Come del resto tutti gli sport, anche la capoeira può avere finalità curative e riabilitative, se praticata sotto la guida di uno psicologo dello sport. Nelle situazioni in cui è necessario attivare il soggetto (mancanza di energia, depressione, anedonia, ecc.) la capoeira favorisce una maggiore capacità respiratoria e quindi aumenta la possibilità di provare delle emozioni, uscendo da un grigio torpore.

Anche nelle situazioni di blocco dell'espressione emotiva può integrare un lavoro sullo scioglimento delle tensioni muscolari e sulla ricerca di nuovi canali comunicativi. Infine anche nei soggetti iperattivi può essere indicata come ottima modalità di scarica delle energie in sovrabbondanza. In generale diciamo che la capoeira, come ogni altra tecnica o sport, non è curativa di per sé, ma se sapientemente integrata in un lavoro psicoterapeutico, può dare ottimi risultati.

### **E' anche concentrazione e coordinamento motorio?**

Assolutamente sì. La capoeira favorisce un grande coordinamento motorio, aiutandoci a scoprire parti del corpo che avevamo dimenticato di possedere. Inoltre sviluppa un tipo di concentrazione peculiare perché fluttuante e multidimensionale (coscienza dello spazio, del corpo, del movimento, del ritmo, dell'avversario).

### **Qual è la reazione emotiva di fronte, per esempio, a una "rasteira"?**

Le reazioni emotive nella roda sono infinite. Di fronte ad una rasteira si può reagire in molti modi diversi, che sono influenzati da molteplici fattori. Se sono una persona di solito facilmente irascibile, che tendo al confronto e a voler primeggiare, probabilmente sarò dapprima sorpreso da una rasteira lanciata da un neo capoeirista, poi potrò reagire con rabbia e dimostrargli chi è il più forte gettandolo a terra. Oppure sarò spaventato, dandomi subito dopo coraggio e provando altre mosse, o ancora sarò divertito da questo colpo tanto da fare un floreio che allo stesso tempo dimostra la mia abilità tecnica. Insomma le reazioni emotive sono davvero tutte possibili! Bisogna tener conto che la roda è un contesto aperto, soggetto a continue rinegoziazione di senso: un gioco può essere innocuo e amichevole, ma può trasformarsi anche in una prova di forza violenta in seguito ad una scorrettezza da parte di uno dei giocatori.

### **E' possibile l'utilizzo della capoeira con i bambini?**

I bambini di solito sono molto attratti dalla capoeira. La musica ipnotica, i canti, le acrobazie, i movimenti, la lotta, sono forti stimoli sensoriali, emotivi e cognitivi in grado di catturare anima e corpo anche dei piccoli. Inoltre i bambini sono estremamente flessibili e possiedono buone dosi di coraggio che li rendono particolarmente portati alla pratica della capoeira. Mi sono commosso molto nel vedere in un batizado a Roma bambini molto piccoli giocare con mestres mastodontici. Mi ha colpito la delicatezza dei mestres con i bambini più timorosi, che via via acquisivano coraggio e si lanciavano in acrobazie e qualche calcio nel sedere ai colossi divertiti.

Gli effetti della pratica della capoeira con i bambini sono, oltre a quelli già elencati, un grande supporto psicomotorio alla crescita che interessa anche le competenze relazionali, di empatia e socializzazione. Inoltre il corpo possiede una sua memoria specifica: imparare dei movimenti nuovi crea inedite connessioni neuromuscolari e sviluppa abilità che possono essere facilmente recuperate anche a distanza di molti anni. Il bambino o la bambina che si divertono giocando capoeira saranno certamente persone più libere e felici. Del resto solo giocando si impara!

Orvieto 16/10/2004