

Giocare con il cuore

*Un approccio ludico
per giocare
ad essere etici
e collaborativi*



Ritengo che attraverso il movimento sia possibile favorire la conoscenza e la diffusione dei valori etici in modo coinvolgente e consapevole.

Per questa ragione, per dare ulteriore forza al binomio movimento ed etica, nel 2005 ho inventato la parola *lumo*, che deriva dall'unione delle prime sillabe dei termini latini *ludus* e *motus*.

Successivamente, insieme al collega ed amico dott. Mauro Salviato, abbiamo sviluppato la definizione di *lumo*: “Approccio etico ai giochi di movimento finalizzato al benessere ed alla crescita della persona” e le 7 cornici che descrivono nel dettaglio i contenuti della definizione.

Una parola è carica di energia positiva quando ci aiuta a vivere bene. Attraverso la parola *lumo* si intende dare voce a quanti nei giochi di movimento e *nel gioco della vita* guardano oltre al singolo risultato ricercando invece il benessere e la crescita personale.

Il simbolo del *lumo* è costituito da quattro persone in cerchio che si prendono per mano e rappresentano la partecipazione ad un'attività comune. Ogni persona è caratterizzata da uno dei quattro colori principali della pelle umana: giallo, rosso, rosa e nero. Invece, il cerchio blu simboleggia il mondo che accomuna l'intera umanità.



di **Luca Nardi**

I Giochi del Cuore e I Giochi della Gentilezza

Nascono da un'intuizione di Luca Nardi, con l'obiettivo di fare conoscere, attraverso il gioco, ai bambini e a quanti li circondano (genitori, insegnanti, operatori dell'infanzia) la gentilezza e favorire così il benessere e il progresso umano e sociale.

Sono laureato in Scienze Motorie e l'autore del manuale *I Giochi del Cuore*, edito da Calzetti e Mariucci, e, dal 2013, tengo seminari e corsi su *I Giochi del Cuore*, destinati alle scuole dell'infanzia, e su *I Giochi della Gentilezza e delle Virtù Gentili* ideati, invece, per le scuole primarie. I corsi si sono svolti prevalentemente nelle province di Torino, Biella e hanno avuto un'ottima accoglienza nella Regione autonoma Valle d'Aosta. Quindi, si sono spostati anche in altre zone d'Italia.

I **seminari** rivolti alle singole classi, o alle insegnanti, oppure ai bambini con mamma e/o papà hanno la durata di un'ora e mezza per *I Giochi del Cuore* o di due ore per *I Giochi della Gentilezza*, mentre la durata dei **corsi** varia a seconda delle esigenze delle classi o delle scuole richiedenti.

Le attività ludiche proposte ben si adattano ai diversi tipi di ambiente di cui si dispone e possono essere svolte completamente in classe, in palestra/salone pluriuso oppure in entrambi i locali.

Sul blog www.coretamor.com sono riportate le recensioni degli interventi nelle scuole con le osservazioni delle insegnanti, che hanno già svolto i Giochi con le proprie classi, le immagini delle attività ludiche e i progetti riguardanti *I Giochi del Cuore*, *I Giochi della Gentilezza* e *I Giochi delle Virtù Gentili*.

Ogni seminario e ogni corso vengono sviluppati e adat-

tati da Luca Nardi alle caratteristiche delle classi richiedenti. Oltre alle attività in classe, è possibile organizzare seminari ludici "con mamma e/o papà", i quali si svolgono il sabato o la domenica, con la partecipazione facoltativa da parte degli insegnanti, per condividere con le famiglie dei bambini l'attività svolta in classe.

In Valle d'Aosta, nell'anno scolastico 2013-2014, le classi della scuola primaria di Doues hanno seguito un corso su *I Giochi della Gentilezza*, mentre, durante l'anno scolastico 2014-2015, hanno partecipato a un corso su *I Giochi del Cuore* le scuole dell'infanzia di Doues e Valpelline a conclusione del quale è stato organizzato anche un seminario su *I Giochi del Cuore con mamma e/o papà*.

Le insegnanti e le scuole valdostane interessate a ricevere ulteriori informazioni o ad aderire ai progetti (seminari, corsi, percorsi) possono contattare Luca Nardi al 328-2955915, scrivere una mail a info@coretamor.com, oppure tramite l'area contatti del sito www.coretamor.com.



Il lumo

Per descrivere in modo approfondito i contenuti sono state sviluppate “**sette cornici**”.
Vediamole in dettaglio

► Approccio

È il modo di vivere il **lumo**.

L'attività si caratterizza per il modo in cui ogni persona si pone verso la pratica ludico motoria, prima, durante e al termine dell'attività stessa.

L'approccio si manifesta attraverso una graduale presa di coscienza personale dei valori etici.

Ogni persona si pone con serenità verso la pratica in modo da risultare soddisfatti indipendentemente dal risultato ottenuto. La vittoria come la sconfitta rappresentano delle sensazioni che ognuno vive con serenità e rispetto verso se stesso e gli altri.

Questa attività predilige la flessibilità, cioè la capacità di adattarsi a differenti situazioni di gioco, anche senza allenamenti preparatori. La partecipazione ad una qualsiasi attività è aperta e libera, spontanea e non condizionata da fattori esterni. Svolgere un'attività con questo tipo di approccio significa prendere parte con piacere ad un'attività ludico-motoria in modo partecipativo, per divertirsi e senza l'estenuante ricerca del risultato agonistico. Durante i giochi/attività si incoraggiano e si

sostengono sempre i propri amici di gioco, riconoscendo in ciò che si sta facendo un'opportunità di crescita individuale e collettiva.

Chi pratica queste attività è collaborativo nei confronti degli altri e si autoresponsabilizza al fine di rispettare e fare rispettare le regole comuni di gioco, instaurando una comunicazione chiara, sincera e priva di preconcetti e pregiudizi.

Le capacità di ascoltare e comunicare positivamente e con gentilezza sono basilari per un corretto approccio e si esprime vivendo le sensazioni del tempo presente piuttosto che ricordando quelle passate o ricercando quelle future.

Il giudizio verso se stessi e verso gli altri va sospeso, il linguaggio e i pensieri devono essere positivi e costruttivi.

► Etico

È l'insieme dei valori morali che ispirano la pratica **lumo**.

Questa attività rispetta la vita in tutte le sue forme. Chi la pratica questo approccio condivide l'importanza data ai valori etici e morali e si impegna a sostenerli e diffonderli attraverso i giochi di movimento.

Grazie all'etica, contribuisce a rendere consapevole ogni persona delle proprie decisioni e della propria esistenza. Per rispetto all'individualità personale, tutti i praticanti hanno uguali diritti e dignità.



L'approccio accomuna tutti i partecipanti in un gioco di movimento attraverso un impegno sincero. Il lumo, attraverso l'autocontrollo, persegue il rispetto reciproco e il rispetto delle regole di gioco, consentendo un approccio ai giochi di movimento etico, responsabile e maturo. La correttezza e la lealtà permettono di svolgere una qualsiasi attività di questo tipo senza bisogno di un arbitro esterno che vigili sul suo corretto svolgimento, contribuendo al mantenimento di un'atmosfera serena. La semplicità e l'empatia permettono ai praticanti di condividere valori morali comuni e di godere appieno gioco. La libertà è il valore etico che consente di essere se stessi e contemporaneamente di fare parte di un gruppo. L'errore è considerato un'opportunità, poiché crea esperienza e favorisce la riflessione e la crescita. La saggezza è il valore che permette durante l'attività ludico motoria di affrontare ogni situazione in modo pacifico, con coraggio e positività. L'amicizia è il legame che si crea tra tutti i partecipanti inoltre, viene favorita la solidarietà e la comprensione verso il prossimo.

► Giochi di movimento

Sono l'espressione concreta del **lumo** e rappresentano la similitudine con la vita.

Il gioco di movimento è l'espressione concreta di questo approccio e lo si può applicare a tutti i giochi di questo tipo che rappresentano un'opportunità di benessere e di crescita che si sviluppa nei contesti socio-educativo e del tempo libero.

Nel gioco di movimento le regole, lo spazio, il tempo sono ridefinibili e modificabili per favorire la partecipazione di tutti e in differenti contesti e situazioni. È, tuttavia, importante che le regole siano accettate e condivise da tutti i partecipanti.

Nella nostra attività i giochi di movimento possono essere conosciuti oppure inventati.

I giochi sono rivolti a tutti poiché le differenze individuali arricchiscono l'esperienza di ogni partecipante



bambino, adulto o anziano, uomo o donna, abile o diversamente abile.

Questa attività può essere svolta in un singolo incontro oppure in un torneo.

Le gratificazioni sono esclusivamente morali, allo scopo di stimolare i partecipanti alla riflessione e renderli maggiormente consapevoli dei propri comportamenti.

Il nostro approccio permette, infine, di incoraggiare l'impegno senza renderlo un sacrificio.

► Finalità e obiettivi

Il benessere e la crescita sono finalità comuni a tutti coloro che praticano **lumo**, mentre gli obiettivi sono personali.

Questo approccio permette di accompagnare la persona che, nelle diverse situazioni e fasi evolutive della vita, varia i propri obiettivi.

I bambini accrescono il proprio bagaglio di abilità motorie per potersi esprimere in libertà in tutte le sfere del proprio essere e creare nuovi legami sociali; i ragazzi acquisiscono la propria consapevolezza prestazionale che consente loro di scegliere tra una continuità ludica oppure un percorso agonistico; negli adulti mantiene vivo il dinamismo, valorizza la spontaneità, l'entusiasmo e favorisce un'apertura mentale positiva verso il cambiamento; permette agli anziani di mantenere e accrescere i rapporti sociali ed attraverso un'attività mirata, di mantenere un soddisfacente livello di autonomia e, quindi, di migliorare il benessere fisico e mentale; per le persone diversamente abili o con particolari necessità, allontana le preoccupazioni e abbatte le differenze, facendole diventare un valore positivo da esaltare durante il gioco. Rispetto al modo di relazionarsi con gli altri, si ricerca un rapporto originale, informale e spontaneo. Ogni partecipante ad un gioco di movimento può avere obiettivi personali e diversi, purché siano sempre in armonia con l'approccio etico e le finalità del lumo.

► Benessere

È una finalità del **lumo** in quanto condizione fisica e mentale che permette di affrontare i giochi di movimento e la vita positivamente.

Questo approccio promuove la ricerca di un benessere fisico e mentale duraturo, cercando di fare emergere la parte migliore di una persona.

Il benessere nasce nel tempo presente, apportando beneficio nel momento stesso in cui si gioca.

L'approccio contribuisce a salvaguardare la sicurezza ed il benessere fisico in quanto riduce l'aggressività e

l'agonismo tra i partecipanti, trasmettendo energie positive. Per trarne beneficio è fondamentale che ogni persona stia bene con se stessa durante l'attività praticata. L'accettazione di se stessi accresce il proprio benessere mentale che viene raggiunto attraverso le energie positive create durante l'attività. Un atteggiamento positivo, gentile ed amichevole, durante ed al termine dell'attività, permette di accrescere il benessere percepito.

L'auto arbitraggio consapevole insegna a gestire i conflitti, aumentando così la fiducia in se stessi e negli altri. A questo proposito, la capacità di auto-controllo e di auto-responsabilizzazione riducono nella persona lo stress agonistico.

Attraverso un confronto sano e corretto, viene promossa la pace ed il benessere sociale e il benessere e la serenità personali prevalgono rispetto al risultato conclusivo. Il benessere individuale proviene dalla consapevolezza di partecipare all'attività stessa purché sia scelta autonomamente e vissuta consapevolmente.

L'attività, inoltre, contribuisce a stare bene con il proprio corpo prevenendo le patologie derivanti da una mancanza di movimento.

Crescita

Il **lumo** promuove la crescita della persona poiché rappresenta l'evoluzione motoria, emotiva e sociale che si raggiunge nei giochi di movimento e nella vita; rappresenta un'opportunità evolutiva per l'uomo nelle sfere ludiche e motorie, sociali e relazionali, pedagogiche ed educative.

Favorisce l'evoluzione personale attraverso l'approccio etico ai giochi di movimento, che stimola lo sviluppo di una conoscenza e consapevolezza personale profonda, creando benefici a livello emotivo, socio-relazionale e motorio.

Inoltre, attraverso la presa di coscienza, aiuta a gestire le reazioni emotive conflittuali provenienti dall'inconscio, trasformandole in un'opportunità di crescita comune.

Questo approccio non vuole sostituirsi ai programmi scolastici ed educativi a livello disciplinare e interdisciplinare, ma li vuole integrare contribuendo alla crescita sociale ed umana attraverso una visione propositiva del

confronto e della diversità.

I partecipanti ai giochi sono sempre contenti della felicità altrui e condividono la propria felicità con gli altri.

Si tratta di un approccio che offre una risposta all'esigenza umana di una crescita etica consapevole e condivisa. La crescita personale può essere autonoma oppure ispirata dai consigli di un istruttore, eticamente preparato, che contribuisca al conseguimento di una presa di coscienza.

Chi pratica questo approccio riconosce i propri limiti individuali senza il timore del giudizio altrui. Ognuno, attraverso la propria volontà, può migliorarsi superando i propri limiti, non solo durante i giochi ma anche nella vita di tutti i giorni, nel rispetto della propria e dell'altrui integrità psicofisica.

► Persona

È l'essenza del lumo.

Grazie al lumo ogni persona esprime la propria unicità come singolo e parte di un gruppo.

Il lumo si rivolge a tutte le persone senza discriminazioni e distinzioni di sesso, età, estrazione socio culturale e abilità motorie.

Nel lumo ogni persona viene considerata come individuo distinto da tutti gli altri, unico ed irripetibile e allo stesso tempo come parte attiva e fondamentale di un gruppo; inteso come squadra o nel contesto sociale. Il lumo promuove l'autonomia dell'individuo dal gruppo, nel rispetto dei valori etici e delle finalità comuni.

Grazie alla consapevolezza acquisita dalle esperienze lumo, ogni persona può migliorare la propria vita, evolvendo costantemente.

Il lumo favorisce la socializzazione e l'amicizia ricercando l'integrazione tra le persone. La pratica lumo attenua i conflitti che possono nascere in un gioco di movimento grazie all'approccio etico che prevede il rispetto della persona.

L'approccio etico ai giochi di movimento può essere appreso autonomamente oppure con l'aiuto di un istruttore lumo, che lo diffonde con entusiasmo, perseveranza e amore, rendendolo più immediato e alla portata di tutti.

