

Budokai: le arti marziali fanno bene anche al cervello

Pubblicato: Mercoledì 31 Gennaio 2024



Genialità, ricerca e meditazione vanno spesso insieme. Ecco perché i ricercatori di tutta Europa, da sempre, frequentano il **Budokai di Ispra**. Budokai, associazione **nata nel 1958 insieme all'Euratom di Ispra**, è probabilmente una delle più antiche in provincia di Varese per l'insegnamento del judo, a cui **dal 1980 si sono aggiunti i club** di Karate, Aikido e Kendo.

Fin da subito, Budokai – affiliata a Uisp – è stata un **punto di riferimento sportivo** per tutta la comunità scientifica che lavorava **all'Euratom**, centro di ricerca nato con l'obiettivo di sfruttare ad uso pacifico le energie nucleari. Per i ricercatori europei, partecipare alle attività di Budokai nel dopolavoro era un modo per **tessere relazioni a Ispra e sentirsi accolti**, ma anche per meditare e stare bene fisicamente.

Il centro – dopo il referendum contro il nucleare del 1987 – è **diventato il JRC** ed effettua prevalentemente ricerche sull'ambiente, la protezione e la sicurezza dei cittadini. Vi lavorano **ricercatori provenienti da 27 Paesi**, che trovano nella Polisportiva Budokai – Associazione Sportiva Dilettantistica di Arti Marziali Tradizionali e Discipline Orientali con sede ad Ispra – **un posto dove sentirsi a casa**. Lo sport è un alleato anche del cervello. Fare movimento **allena anche la mente**. Praticare arti marziali allena la concentrazione e la capacità di visualizzare soluzioni nuove.

Non a caso, l'ideogramma **BuDoKai** significa **via, sentiero, che si pronuncia "Dao" oppure "Tao"**. Nella filosofia cinese il Tao (il principio) rappresenta la forza fondamentale che scorre attraverso tutta la materia dell'universo. «Oggi sono **circa 300 tra adulti e bambini** le persone che partecipano alle

attività di Budokai: ai ricercatori si sommano residenti a Ispra, Cadrezzate, Angera, Brebbia e Travedona – spiega **Ana Paya Perez**, segretaria di Budokai e ricercatrice sull’impatto dell’inquinamento nei suoli -. Anno dopo anno, seguendo l’evoluzione dei tempi, **il centro ha abbracciato sempre più discipline**. Io, ad esempio, ho aperto la sessione di **Yoga** e ho contribuito a sviluppare il **Tai Chi (foto in alto)**. Attualmente le persone si stanno orientando alle attività che portano un maggiore benessere ed è molto richiesto il **Pilates**».

Un tratto distintivo di Budokai è la forte apertura al prossimo. «Essere **persone di tanti Paesi diversi è sempre stata la nostra forza** e la nostra ricchezza – spiega Ana Paya Perez -. La **diversità culturale ci ha arricchito** nei rapporti sociali, nelle conoscenze, nei pensieri e nel modo di organizzare il lavoro. È un modo per aprire la prospettiva mentale». Le arti marziali, già da sole, costituiscono un percorso mentale e fisico insieme, se si praticano con persone diverse questo aspetto diventa ancora più determinante.

Se Budokai esiste ancora oggi è proprio perché è **un luogo di crescita in tutti i sensi**. E chissà, forse proprio praticando arti marziali in Budokai, sono nate idee che un domani si tradurranno in invenzioni in grado di migliorare la vita di tutti.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

di **A cura di UISP Varese**