



# Kids Kicking Cancer Italia

Power Peace Purpose



## **POWER. PEACE. PURPOSE.**

La filosofia delle arti marziali al servizio  
dei bambini affetti da gravi patologie cliniche,  
anche croniche



## Kids Kicking Cancer, chi siamo

### Una storia d'amore e di coraggio

Il fondatore di KKC è **Rabbi Elimelech Goldberg**, cintura nera di Choi Kwon Do (arte marziale), **professore in Pediatria alla Wayne State University School of Medicine**, padre di Sara, che nel 1981 viene falciata da una leucemia linfoblastica acuta all'età di due anni.

Gli ci vorranno anni per risollevarsi. E un'illuminazione. Nel 1990, Rabbi G (come simpaticamente lo chiamano ormai grandi e piccoli) dirige un campus clinico estivo per bambini che combattono il cancro e altre malattie ematologiche e si confronta continuamente con le loro fortissime difficoltà a venire a patti col dolore e con lo stress. Alla ricerca di azioni concrete per aiutarli, intuisce il potenziale enorme che i principi più alti e profondi delle arti marziali potrebbero avere su di loro. Sperimenta così per la prima volta un programma di arti marziali terapeutiche: non solo i risultati sono immediatamente benefici, ma nell'arco di poco tempo producono **effetti strabilianti** e stabili nei bambini che lo seguono.

Incoraggiato, Rabbi G prosegue nel 1999 con la sua intuizione, fino a dar forma (anche giuridica) al progetto Kids Kicking Cancer (KKC).

Da allora il progetto si è diffuso capillarmente negli **USA e in Canada, in Israele e in Italia, primo Paese in Europa**. Rabbi G è stato insignito di numerosi riconoscimenti, ma ciò che per lui è più importante di tutto sono ovviamente i bambini e l'aiuto che il suo metodo fornisce loro in momenti tanto difficili della loro giovane vita.



- **Siamo Istruttori esperti di arti marziali**, che hanno seguito training specifici per poter lavorare con i bambini affetti da patologie oncologiche e croniche.
- **Siamo tutti volontari di Kids Kicking Cancer**, ufficialmente abilitati a portare il suo metodo nei reparti e negli ospedali pediatrici.
- **Siamo figure che si muovono secondo un progetto comune** volto a "prendersi cura" del bambino, insieme a medici, infermieri, terapeuti e associazioni, nell'universo ospedaliero italiano.

### Ma prima di tutto siamo, in maggioranza, genitori come voi.

La forza che ci anima ruota esclusivamente intorno al benessere del bambino e alla profusione di tutti gli sforzi e le risorse necessarie per aiutarlo a gestire nel migliore dei modi il difficilissimo momento di dolore che si trova ad affrontare.

Quando ad ammalarsi è un bambino piuttosto che un adulto, riuscire a garantirgli una vita il più possibile normale, **aiutarlo ad accettare la malattia, incoraggiarlo e motivarlo**, diventa importante quanto individuare il trattamento migliore cui sottoporlo.

**Kids Kicking Cancer (KKC) è un'organizzazione non profit**, che eroga i suoi programmi a titolo assolutamente gratuito per i genitori e per i reparti in cui sono ricoverati i bambini.

**Si autofinanzia grazie a sponsorizzazioni mirate, semplici donazioni private o sponsorizzazioni di enti e aziende.**

Non usufruiamo di finanziamenti dalle aziende ospedaliere e non entriamo mai in competizione con altre associazioni che operano per il benessere dei bambini.

**Tutti i nostri Istruttori lavorano come volontari.**



## La nostra missione

### Aiutiamo i bambini affetti da malattie oncologiche e croniche:

- a gestire meglio il dolore e la paura, la rabbia e il senso d'ingiustizia;
- ad affrontare con maggiore determinazione, coraggio e serenità interiore le terapie e la malattia stessa;
- a dare un senso alla loro terribile prova, divenendo testimoni e ambasciatori di questa filosofia "di resilienza" presso i membri della propria famiglia, gli altri bambini in difficoltà e addirittura presso adulti e giovani sani, che da questo metodo possono trarre validi strumenti di crescita personale.

## Le arti marziali, il nostro strumento

Nell'immaginario collettivo le arti marziali sono legate prevalentemente al culto della forza, a calci, pugni e spettacolari prove fisiche di destrezza nel combattimento corpo a corpo, fino all'uso violento del corpo stesso e di mosse specifiche per rispondere ad aggressioni o addirittura per provocarle. Nulla di più lontano dalla filosofia di KKC.

### Per noi l'arte marziale è:

- disciplina
- rispetto
- benevolenza
- altruismo
- autocontrollo
- coraggio
- ottimismo

### Cosa NON fanno i bambini che noi seguiamo:

- non si picchiano
- non rischiano di farsi male
- non imparano tecniche violente
- non sviluppano aggressività
- non svolgono attività faticose

L'attività seguita dai nostri Istruttori specializzati è sicura al 100%: se così non fosse, nessun ospedale ci avrebbe mai autorizzati a operare nelle sue strutture e con i suoi pazienti.

## Cosa facciamo con i vostri e nostri bambini

- **li facciamo muovere in armonia**, ognuno secondo le sue possibilità e dopo esserci consultati con il medico di riferimento;
- insegniamo loro un **metodo di respirazione** che li aiuta a trovare calma interiore e forza nell'affrontare il dolore;
- offriamo loro strumenti di visualizzazione del "male" da espellere dal proprio corpo, e della **calma** che possono invece introiettare attraverso gli esercizi di respirazione e rilassamento;
- li aiutiamo a trasformare il loro senso d'impotenza e di passività in **energia propulsiva verso la guarigione**;
- **ridiamo loro dignità** attraverso il rispetto delle regole che prevedono, per esempio, di indossare il karateghì durante le attività KKC;
- **li facciamo sentire importanti**, dando loro la consapevolezza di poter insegnare a loro volta ciò che imparano ad altri, aiutandoli e cambiandoli in meglio;
- **li motiviamo a uscire dal proprio "guscio nero"** per ritrovare una dimensione di gruppo e di condivisione.





## I valori delle arti marziali

- Autocontrollo
- Spirito
- Atteggiamento positivo
- Via di sincerità
- Benevolenza
- Concentrazione
- Sospensione del giudizio
- Miglioramento del carattere
- Rispetto
- Lealtà



## Dove si svolge il programma KKC

Proprio perché l'attività motoria è importante per i bambini malati, i reparti ospedalieri cercano di mettere a nostra disposizione spazi adeguati e non lontani dalle loro camere.

Tuttavia è anche possibile svolgere gli **esercizi in camera**, perfino nel proprio letto, se le condizioni non consentono al bambino di alzarsi.

Tutto ciò che viene proposto ai bambini dai nostri Istruttori qualificati è dunque frutto di consultazione con i responsabili medici del loro reparto: **lavoriamo con loro solo se riceviamo l'OK dei medici**.

Siamo addirittura in grado, in situazioni particolarmente compromesse, di seguire personalmente i bambini a casa, o di riceverli per lezioni di "rinforzo" nella struttura a loro più vicina durante la fase di remissione della malattia. Sempre in contatto con il loro medico di riferimento.

**Ogni bambino per noi è speciale e merita un'attenzione personalizzata.**

## Il movimento migliora l'umore dei bambini

Molti studi clinici hanno evidenziato l'importanza di intervenire con attività motorie sui bambini affetti da cancro infantile o da malattie croniche.

Dopo la diagnosi oncologica, la prescrizione di esercizio fisico può avere molti effetti positivi:

- **il miglioramento degli esiti chirurgici e la riduzione dei sintomi legati agli effetti secondari della radioterapia e della chemioterapia;**
- **il miglioramento del benessere psicologico e il mantenimento delle funzioni fisiche**, portando anche una soluzione al problema della perdita di massa muscolare e ossea.

**Gli esercizi di movimento insegnati dai nostri Istruttori favoriscono quindi la riattivazione muscolare e articolare e la stimolazione dell'equilibrio, della coordinazione e della bilateralità.**

### La parte motoria è solo un aspetto del nostro Metodo.

Siamo infatti in grado di insegnare ai bambini a trarre beneficio dalle basi più profonde della tradizione delle arti marziali, ovvero dalla respirazione e dal rilassamento, imparando a gestire meglio il dolore, a trovare maggiore coraggio, determinazione e serenità interiore per affrontare la malattia e le terapie a cui devono sottoporsi.

I bambini acquisiscono in pratica un potente strumento di autocontrollo e di consapevolezza della propria forza interiore che, attraverso il respiro, il rilassamento e la visualizzazione di situazioni e luoghi piacevoli contribuisce a ridurre in modo significativo la percezione del dolore, al punto da non rendere necessaria talvolta la somministrazione di farmaci antidolorifici.

**È stato eseguito uno studio su 94 bambini pazienti oncologici coinvolti in un programma di Kids Kicking Cancer per 12 mesi, comprendente sia l'approccio "soft" con esercizi di meditazione e respirazione, che una parte più fisica, costituita da tecniche e approccio interiore delle arti marziali.**

**I risultati hanno dimostrato una riduzione della percezione del dolore dal 14% al 30.2%, senza l'intervento farmacologico e lo studio è stato pubblicato sulla nota rivista specialistica di ematologia "Blood".**



## Il ruolo fondamentale dei genitori

Gli esercizi che i nostri Istruttori insegnano ai bambini, anche se danno un sollievo immediato, diventano più efficaci quando vengono ripetuti con continuità.

È quindi fondamentale che gli istruttori possano “lavorare” forti della fiducia e della consapevolezza dei genitori sui benefici effetti che questi esercizi portano ai bambini. E anche ai genitori stessi.

Ecco perché siamo sempre felici se anche voi partecipate alle nostre lezioni imparando gli esercizi insieme ai bambini. Questo vi consentirà di ripeterli con il vostro bambino anche in assenza dell'Istruttore, con tutto il giovamento che ne consegue per entrambi.

Sappiamo quanto sia difficile la situazione che state affrontando, quante energie richieda, quanta paura e dolore vi provochi. Per questo collaboriamo a stretto contatto con le Associazioni dei genitori che si prodigano per garantire ai bambini malati e a voi genitori il massimo sostegno e i migliori servizi.

**Il Metodo KKC è uno straordinario strumento per ritrovare energie di cui ignoriamo l'esistenza, è assolutamente gratuito, fornisce gratuitamente anche le divise e le cinture ai bambini coinvolti nel programma e può offrire programmi specifici anche a voi genitori.**



## Dai diari dei nostri volontari

*“...Ci sono giornate in cui comprendi appieno cosa sia la forza della meditazione terapeutica. Per esempio quando entri in una stanza di oncematologia dove trovi una ragazza trapiantata in crisi regressiva e sotto le coperte in preda al freddo “vero”, e ne esci dopo mezz'ora con una promessa di collaborazione per il tuo prossimo progetto. Naturalmente la lasci fuori dalle coperte, con tanto “caldo” addosso...”*

*“...M. decide di fare un po' di attività visto che anche la nonna la farà con noi. Ha un catetere nella schiena quindi non può alzarsi dal letto. La nonna gli dice di imparare bene gli esercizi per poterli insegnare al nonno al ritorno a casa e lui prende appunti per non dimenticare...”*

*“...W. ha molta volontà di imparare, quindi la lezione con lui scorre veloce e senza intoppi...”*

*“La piccola G. si è divertita invece a dare tanti calci e pugni al pad, sorridendo tantissimo...”*

*“...Nonostante al mattino avesse fatto un'anestesia e una rachicentesi, non si è tirato indietro davanti a nessun tipo di esercizio e ha svolto l'intera lezione diligentemente, ovviamente intervallata da lunghe pause per la respirazione e il recupero...”*

*“...M. quando ci ha visto ci ha accolto con un sorriso, dicendoci che aveva temuto che non andassimo da lui. Abbiamo fatto una bellissima lezione insieme e ci siamo dati appuntamento alla prossima settimana...”*

*“...M. adora le meditazioni. Anche oggi, appena mi ha visto, ha messo a posto tutti i suoi giochi, si è disteso sul letto, occhi chiusi, pronto per iniziare...”*

*“...migliorano a vista, sono contento. Anche i genitori vedono i miglioramenti...”*

*“...Era sorprendente vedere come, nonostante non potesse muovere la mano destra perché collegata all'infusore, riuscisse a fare tutto con la mano sinistra...”*

*“...M. mi ha comunicato che aveva la febbre. Gli ho risposto che il Karate può aiutare a stare meglio anche se si ha la febbre. Mi ha messo alla prova e siamo partiti. Alla fine della lezione e del rilassamento il suo 'Fico, mi sento meglio!' mi ha fatto davvero piacere...”*





“...A. 10 anni, portatore di sindrome di Down. Parto con il colpitore per risvegliare l'interesse. Risponde. È stupefacente vedere come l'esercizio fisico sia di fondamentale importanza per questi piccoli eroi per risvegliare la loro sana voglia di vivere e incoraggiarli al movimento. In poco tempo i colpi diventano più coordinati e potenti. Altro alleato importante il buonumore. Lo saluto e ricevo uno sguardo grato e commosso da parte della madre...”

“...Alla fine della lezione sono uscita dalla stanza in punta di piedi, per non svegliare L. che si era addormentato. Quando stavo andando a cambiarmi ho rivisto la nonna e i genitori di L. che mi hanno chiesto come fossi riuscita a creare un tale stato di rilassamento in questo ragazzo che normalmente soffre di insonnia. Ho spiegato loro la respirazione diaframmatica e il benessere che deriva dal pensare a situazioni positive...”

“...incontro la mamma di A., 9 anni. Contentissima di vedermi mi ringrazia per il karate-gi che mercoledì le è stato portato da altri istruttori. Mi fa vedere le foto di A. su letto col GI, contenta e sorridente più del solito...”

“...leggo nei suoi occhi rassegnazione e insieme un barlume di voglia di combattere. Praticare Karate può dargli la forza e la fiducia necessaria ad affrontare la sua malattia...”

“...Vedo che sua madre è particolarmente provata, stanca, quindi le propongo di lasciarci un po' da soli, se vuole approfittarne. Si allontana giusto per poco, ma torna decisamente più rilassata. A volte anche la nostra sola presenza può essere utile, non solo ai nostri piccoli eroi...”

“...G. vuol fare lezione in piedi (non capitava da diversi mesi) e nonostante sia molto magro, ha una gran forza. Cominciamo con un po' di riscaldamento di braccia e gambe e poi continuiamo con esercizi di coordinazione. Le difficoltà iniziali (normali in un bambino in quelle condizioni e in quei luoghi) vengono immediatamente superate. Quindi passiamo al karate, con pugni e calci e infine lo faccio sfogare contro il colpitore...”

“...Mi dedico a M., un bimbo di neanche tre anni che, essendo evidentemente troppo piccolo, ci eravamo limitati a salutare. Invece si è messo a ripetere gli esercizi che il suo dirimpettaio eseguiva. Inutile dire che non mi

sono lasciato sfuggire l'attimo. Con l'aiuto di mamma e zia gli ho tirato fuori qualche risata e un attimo di distrazione!...”

“...Siamo riusciti a lavorare bene con G. che si stava riprendendo dopo una pancreatite. Abbiamo iniziando con esercizi di rilassamento respiratorio, si è mostrato collaborativo e disponibile e dopo gli esercizi di rilassamento ha ripetuto alcune tecniche di karate (in piedi). Siamo stati contenti perché sembrava molto debole, la mamma era felice, anche perché stava ritornando ad alimentarsi con cibo solido preparato da lei...”

“...Toccava ora a me. Fare tutto da solo dall'inizio è stata una bella sfida, anche solo il proporsi e invogliare il ragazzo a voler fare qualcosa è una grossa fatica, quantomeno per la delicatezza della scelta delle parole. N. il secondo ragazzo, subito mi accoglie con un sorriso anche se evidentemente stremato. Vorrebbe fare solo esercizi di respirazione per rilassarsi ma piano piano riesco a convincerlo a fare qualcosa, poco ma buono! Nel frattempo, nella stessa stanza A. si avvicina all'altro bambino, non so bene come ma a un certo punto quando N. stava usando il colpitore per applicare qualche tecnica, l'intera stanza era lì, gli altri bambini, i genitori a fare il tifo e a incitarlo nel fare bene l'esercizio! Incredibile quanto questo spirito di gruppo abbia infuso energia al bambino che palesemente si vedeva più carico e ancora più sorridente! La lezione poi si è conclusa con esercizi di respirazione e visualizzazione, anche questi per me molto impegnativi vista l'insolita richiesta di N. di voler andare (con la visualizzazione) a far visita al Papa! Ma per fortuna tutto si è svolto nel migliore dei modi: bambini e sottoscritto soddisfatti!...”

“...D. è sempre più interessata a eseguire questi esercizi e mostra molta disinvoltura. Dopo passiamo a eseguire un esercizio di percezione uditiva dove D. con gli occhi chiusi deve capire la provenienza dei rumori che provochiamo. Successivamente passiamo a eseguire esercizi di respirazione e infine di visualizzazione per rilassarsi. Al termine facciamo il nostro saluto PPP e D. con il suo simpatico viso sorridente mi chiede di avvicinarmi a lei e a bassa voce sussurra “Ho fatto un sogno!” Che sogno, gli chiedo. “Ho sognato di diventare come Voi!” Quale altra cosa può rendere una giornata piacevole come questa?...”



# Kids Kicking Cancer Italia

Power Peace Purpose



## KIDS KICKING CANCER ITALIA ONLUS

Sede legale: viale Mazzini, 119 - 00195 - ROMA

Codice fiscale: 97674850587

Telefono 3473295168

Email: [info@kkcitalia.it](mailto:info@kkcitalia.it)

Sito: [www.kkcitalia.it](http://www.kkcitalia.it)



Seguici su:



Kids Kicking  
Cancer Italia



Canale  
di kkcitalia

### Per donazioni:

Banca Prossima per le Imprese Sociali  
e le Comunità - filiale di Milano  
IBAN: IT12Z0335901600100000063345  
BIC: BCITITMX

Oppure

Paypal - beneficiario [info@kkcitalia.it](mailto:info@kkcitalia.it)