

Il percorso marziale per il benessere psico-fisico

Claudio Lastrucci

Bu-jutsu

- bu – attiene alla dimensione militare
- jutsu - tradotto come “tecnica, metodo o arte”.

Pratica militare finalizzata all’acquisizione di tutte quelle tecniche di combattimento efficaci per la difesa e non solo praticata da professionisti che la usavano come arma letale.

Il guerriero (bu-shi) ne seguiva le leggi e le regole (reigi) e a volte, ma non sempre, il codice di vita e di onore.

Bushi-do, composto da due kanji, *Bushi* 武士 e *Dō* 道 :

- Bushi, comprende ancora la dimensione militare ed è tradotto nel termine guerriero
- Do, inteso come Via, Percorso, Cammino, con un senso non tanto fisico quanto etico, morale, interiore

Il Bushido, si fa risalire all'epoca Tokugawa (circa metà del 1600), ovvero a quel periodo di relativa pace instaurata alla fine del periodo Sengoku, dopo la celebre battaglia di Sekigahara del 1600.

4. Il percorso marziale per il benessere psico-fisico

Il **Bushido**, è basato su 7 principi fondamentali, riconducibili, tra l'altro, a filosofie quali il buddismo, il confucianesimo, lo zen, ecc.

Punti cardini del Bushi-do erano:

- onestà e la giustizia (gi),
- comportamento corretto (rei),
- coraggio legato anche alla bravura tecnica (yuu),
- benevolenza (jin),
- sincerità (makoto)
- onore (meiyo)
- dovere lealtà (Chuugi).



Questi principi ci legano alla figura del Samurai il cui modo di vivere aveva come fuoco fondamentale il totale rispetto di tali valori fino all'estremo sacrificio

Dal BU-JUTSU attraverso il concetto di BUSHI-DO si
arriva al

BU-DO

Bu, letteralmente significa “fermare, arrestare, lasciare le lance”, ma uscendo dal letterale, “lance” ha il significato più ampio di armi e quindi guerra e conseguentemente qui il “bu” è anche interpretato nel suo significato di disarmo e quindi di pace

In questo senso la dimensione più marziale (bu) si pone al servizio della via della pace.

Nell'era moderna il **Budo** può essere visto come un **percorso di autoformazione tecnico-gestuale** nelle tecniche di stile che, trascendendo la sola espressione fisica, risulta un valido aiuto per raggiungere e mantenere un livello di benessere fisico, per lavorare sull'equilibrio mente-corpo, il tutto funzionale alla costruzione di una buona autostima di se stessi e per uno sviluppo interiore.

Autostima che permette di far fronte ad una gestione interna e in sicurezza dei singoli momenti della vita, ad una gestione degli eventi ansiogeni, traumatici o potenzialmente pericolosi in relativa sicurezza.

Se consideriamo la personalità dell'essere umano come la somma di fisicità, emozioni e mente, per migliorarsi occorre **lavorare sul corpo e sulla mente riconoscendone la loro reciproca influenza**

La paura, l'ansia da prestazioni, per esempio, scatenano reazioni ormonali che possono essere positive (reagisco in un certo modo) o negative (resto paralizzato, non sono in grado di reagire, subisco l'evento).

Il Dojo rappresenta il microcosmo dove attraverso la pratica del

kihon, kata, bunkai e kumite

(oggetto del mio prossimo appuntamento)

il praticante può entrare in contatto con se stesso, con le proprie emozioni, ansie e paure, prendere consapevolezza dei propri limiti fisici, tecnici e mentali e lavorare per superarli.

L'attenzione alla qualità dell'allenamento, la concentrazione nel movimento e nel suo significato, sono i presupposti necessari per progredire e superare i propri limiti.

Nel Dojo vi sono poche e semplici regole che si rifanno a quei principi etici insiti nel bushido, che costituiscono l'ossatura dell' "arte marziale moderna"

Regole tutti imparano dal primo ingresso e che possono essere riassunte essenzialmente nel **rispetto e nel silenzio**

Rispetto – verso il luogo, il maestro i compagni, gli avversari

Silenzio – quale pratica di rispetto e principio base per la concentrazione

Insieme al rispetto delle regole, la pratica nel Dojo deve lavorare per perseguire:

- una buona **preparazione fisica**, fondamentale in qualsiasi disciplina
- una **corretta postura**, nel percorso della conoscenza della tecnica, che aiuta il mantenimento fisiologico nel tempo, non sovraccaricando il fisico di stress patologico e agevola posizioni corrette anche nella vita quotidiana.

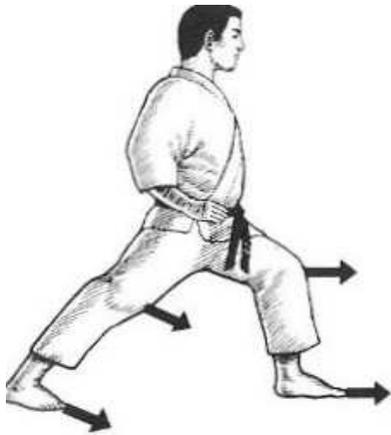
La corretta postura è uno dei cardini della pratica ed è uno degli aspetti, insieme alla respirazione, che rendono questa disciplina utile dal punto di vista fisiologico a qualsiasi età.

11. Il percorso marziale per il benessere psico-fisico

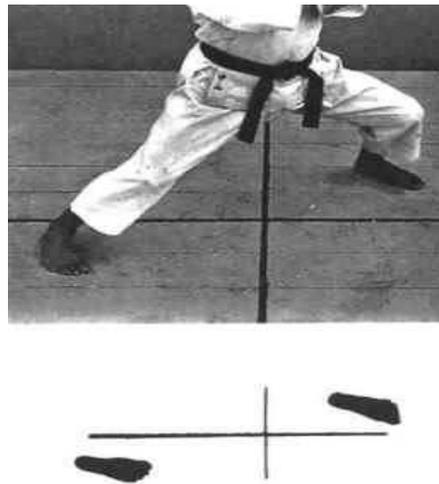
E' importante comprendere il lavoro da svolgere per eseguirlo al meglio nel rispetto delle caratteristiche personali.

Sono corrette le posizioni sotto riportate?

a) Zenkutsu-dachi 1



b) Zenkutsu dachi 2



c) Kokutzu dachi



d) kiba dachi



- un allenamento con una **frequenza del carico e dell'intensità** in linea con il grado di conoscenza, di età e di capacità fisica del praticante, che permette di restare sempre nell'ottica di un mantenimento nel tempo del corpo fisico senza deterioramenti che portano a cronicità.
- una **continuità di allenamento e la dovuta ripetizione del gesto** per la completa e ottimale interiorizzazione della tecnica, della coordinazione e dell'equilibrio. La continuità allena la volontà e favorisce lo sviluppo dell'intuizione;

- il corretto uso della **respirazione**, che oltre a fornire la giusta vitalità all'organismo aiuta ad essere incisivi e coordinati nella tecnica, per esempio nella relazione “spostamento-parata-attacco”.

Un idoneo atto respiratorio permette di centrarsi, di ritmare gli spostamenti, come anche di gestire l'ansia del combattimento e di qualsiasi prestazione in generale;

- lo sviluppo della capacità di **concentrazione** ed il restare in tale stato per tempi sempre più lunghi;
- l'utilizzo di tecniche di **visualizzazione**.

La pratica per lo sviluppo degli aspetti indicati non è distinta, non sono cioè momenti diversi dell'allenamento ma, noti i primi rudimenti dell'arte marziale e della tecnica, questi aspetti rappresentano un'unica fase metodologica dove occorre cimentarsi:

- L'azione sulla postura deve essere analizzata in contemporanea col respiro già dalle prime fasi, occorre **prendere consapevolezza della differenza fra il gesto a sé stante ed il gesto proattivo che si sviluppa grazie al respiro.**



- Allenare postura e respiro e fornire loro l'aiuto dovuto dalla continuità e dalla ripetizione del gesto allena la **consapevolezza** e quindi la conoscenza di se stessi, del movimento del proprio corpo, dello spazio in cui questo si muove, o deve obbligatoriamente muoversi, e del proprio equilibrio, delle proprie capacità e limiti da superare .
- A questo lavoro si affianca la **conoscenza tecnica** che deve essere percepita non come fine ma come base di partenza per un lavoro finalizzato a sviluppare come estrema frontiera **l'intuizione** (conoscere la tecnica per andare oltre).

Lo sviluppo personale nell'arte marziale può non risultare netto a livello esteriore guardando il solo gesto atletico ma lo è nel cambiamento che si sviluppa fra il singolo e la capacità di affrontare quel gesto e con esso il tatami e, in una concezione più ampia, la propria vita.

Poniamo infine l'attenzione su tre specifici aspetti che in alcuni casi sono poco presi in considerazione

1. la **Respirazione** .

Padroneggiare l'atto respiratorio "kokyo", parola composta da "ko" (espirare) e "kyu" (inspirare), permette di ossigenare l'organismo e purificare i polmoni.

Abbinando questo atto consapevolmente al lavoro fisico possiamo percepire, per esempio nell'esecuzione di un kata, qualcosa di qualitativamente diverso dalla pura gestualità tecnico mnemonica, qualcosa che abbraccia l'essenza stessa di quello che stiamo facendo.

Se l'atto respiratorio è in armonia con l'azione, es. tirare a sé o spingere, possiamo cioè **percepire il fluire dell'energia che fluisce nel corpo e dal corpo**,

Come riconoscere questa condizione?

E' il corpo che segnalerà attraverso alcune sensazioni quando questo avviene.

Non enfatizzare contrazioni inappropriate.

2. la **concentrazione** – la capacità di convogliare il nostro pensiero su un unico oggetto e mantenere tale stato,

3. la **visualizzazione** - un processo più complesso che richiede di immaginare ma con una maggiore forza visiva quindi proprio di “vedere” l’oggetto, la scena che si vuole in qualche modo studiare.

Aspetti utili per sviluppare **percezione o intuizione** che possiamo ad esempio identificare in:

- ✓ “entrare in uno stato” che permette di poter percepire un evento ancora prima della sua manifestazione palese. Ad esempio la condizione del sen sen no sen.
- ✓ provare una condizione di slow motion, quella situazione in cui l'atleta entra in uno stato in cui il tempo di esecuzione di un gesto è percepito come rallentato.

Campi quindi di allenamento che vanno ben oltre alla pura tecnica gestuale ma che di questa si nutrono e che nutrono a loro volta tutte le attività della vita quotidiana.

Il processo di allenamento nell'arte marziale può, quindi, avere una valenza non solo tecnico sportiva ma anche, se ben praticato, incidere sulla sfera emozionale e psicologica del praticante, fornendogli quegli strumenti utili per la propria crescita sportiva ma anche personale.

Bibliografia:

- Karate Jutsu, Gichin Finakoshi, Ed. mediterranee, Aprile 2004;
- I Segreti dei Samurai, Osca Mondadori Supermanuali, Settembre 1993;