



Di Roberto Babini

Le discipline orientali rappresentano quel vasto insieme di pratiche fisiche, mentali e spirituali che provengono da antiche tradizioni orientali come, ad esempio, la Cina, il Giappone, l'India ed il Tibet. Queste discipline sono state tramandate nel corso dei secoli da maestri e dai loro praticanti che le hanno integrate nella propria vita quotidiana per migliorare la salute, la concentrazione e l'equilibrio interiore.

Le discipline orientali includono una varietà di pratiche come lo yoga, il tai chi, il qi gong, il karate, l'aikido, il kung fu, il judo e molte altre. Ognuna di queste pratiche ha le proprie caratteristiche, la propria dignità, ma in generale, tutte mirano a migliorare il benessere fisico e mentale dell'individuo, promuovendo un equilibrio tra fondamentale tra corpo, mente e spirito.

Il fascino e l'importanza della filosofia nelle discipline orientali è fondamentale, poiché queste pratiche non si limitano solamente all'aspetto fisico, ma hanno anche una profonda componente filosofica e spirituale. Le antiche tradizioni orientali attribuiscono grande importanza alla ricerca dell'equilibrio interiore, alla consapevolezza di sé e alla centratura dell'energia vitale (qi).

Rappresentano un modo per avvicinarsi alla propria essenza interiore, ritrovare un senso di armonia e pace. Offrono strumenti pratici per gestire lo stress quotidiano, migliorare la concentrazione, rafforzare il corpo e sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e del proprio ambiente.

Sono affascinanti le discipline degli antichi samurai, dei monaci Shaolin , per fare degli esempi pratici ma non bisogna fermarsi al puro aspetto tecnico, del gesto in sé; Dal punto di vista educativo, le discipline orientali correttamente applicate insegnano importanti valori, principalmente **il rispetto per se stessi e per gli altri**, la disciplina, la perseveranza, l'umiltà e la gentilezza. Queste pratiche si basano su regole e principi che guidano il praticante nel suo percorso di crescita personale e spirituale, aiutandolo a prendere consapevolezza dei limiti, alla possibilità di superarli e crescere come individuo.

Coloro che si avvicinano ad una di queste discipline possono trarre grandi benefici, poiché queste pratiche offrono un allenamento completo che coinvolge mente, corpo e spirito. Le discipline come il tai chi, il qi gong e lo yoga, ad esempio, sono particolarmente adatte per migliorare la flessibilità, la forza, l'equilibrio e la concentrazione, elementi fondamentali per un atleta che vuole ottenere prestazioni di vertice.

Inoltre, le discipline orientali insegnano a gestire lo stress e le emozioni negative, migliorano la consapevolezza corporea e la postura, aiutano a prevenire infortuni e ad accelerare il recupero dopo uno sforzo fisico intenso.

Disciplina, pratica costante, maggiore equilibrio mentale. maggiore resilienza emotiva, sono elementi che possono fare la differenza durante una competizione sportiva quindi in conclusione, le discipline orientali rappresentano un prezioso tesoro di saggezza antica che possono arricchire la vita di chiunque decida di

avvicinarsi a esse. Sono strumenti potenti per migliorare la salute, la concentrazione e l'equilibrio interiore, e offrono importanti insegnamenti morali e filosofici che possono guidare il praticante su un percorso di vita e di crescita