

Tecnica come unione di corpo e spirito



Maslow, uno dei fondatori della psicologia umanistica, affermava:

"La vita spirituale è parte della nostra vita biologica. Ne è la parte più elevata, ma pur sempre una parte integrante". Questo ci fa comprendere che per avere sempre il giusto "controllo" di se stessi necessita riuscire a sentire le sensazioni e le emozioni che via via si sviluppano nel corpo.

La nostra mente, quando intuitivamente percepisce uno stimolo proveniente dall'ambiente che ci circonda, si esprime istantaneamente volta per volta come:

↘ **Shin**

mente intesa come capacità di percepire intuitivamente le condizioni dell'ambiente e di trarne conclusioni,

↘ **Ki** (componente dinamica delle funzioni mentali)

esteriorizzazione del giudizio della mente (Shin),

↘ **Ryoku**

azione del corpo.

I fattori che concorrono alla qualità del messaggio che si recepisce e la sua effettiva comprensione dipendono da:

- ✦ il tipo di "azione/reazione",
- ✦ la capacità nel riuscire ad influenzare l'altro,
- ✦ la capacità di fare le migliori scelte possibili al momento,
- ✦ la capacità di saper utilizzare la maggior quantità di quanto conosciamo,
- ✦ la capacità di avere sempre più soluzioni,
- ✦ la consapevolezza che non vi sono "categorie" di individui, bensì situazioni che li condizionano,
- ✦ la capacità di saper dare il giusto significato a ciò che sta accadendo,
- ✦ il giusto processo decisionale.

Ciò porta a poter suddividere il nostro ciclo di apprendimento in quattro passaggi che determinano poi il nostro comportamento:

- 1) Incompetenza Incosciente (**non so di non sapere**)
- 2) Incompetenza cosciente (**so di non sapere**)
- 3) Competenza cosciente (**so di sapere**)
- 4) Competenza incosciente (**non so di sapere**)

Quindi, quando si parla di tecnica nelle Arti Marziali, grossolanamente distinguibile in definitiva e di supporto, bisogna intendere il giusto utilizzo di:

➤ **ENERGIA**

Dobbiamo usare l'energia totale del corpo che per essere prodotta ha bisogno di:

- ‡ forza esterna,
- ‡ mente.

➤ **RESPIRAZIONE**

L'unica in grado di unire mente e corpo.

➤ **POSIZIONE**

Per poter scaricare proficuamente l'energia prodotta necessita di una posizione solidissima.

➤ **VIBRAZIONE**

Il movimento di vibrazione delle anche può aumentare la forza della tecnica.

➤ **CONTRAZIONE-DECONTRAZIONE**

Basato soprattutto sulla dinamica corretta del movimento (esterno).

➤ **ANTICIPO MENTALE O IRIMI**

Dobbiamo riuscire a sentire la tecnica dell'avversario prima ancora di vederla.

In generale, quindi si può parlare di principi di riferimento del Budo che sono alla base di un buon combattimento e possiamo meglio suddividerli in due classi comprendenti:

➤ **FISICI**

Forza massima

Concentrazione della forza

Utilizzo della forza di reazione

Uso del controllo del respiro

➤ **PSICOLOGICI**

Mizu no kokoro (la mente come l'acqua)

Questo concetto si riferisce alla necessità di creare la calma nella mente.

Tsuki no kokoro (la mente come la luna)

Questo concetto si riferisce alla necessità di essere costantemente consapevole della totalità dell'avversario e dei suoi movimenti.

Unità di mente e volontà

➤ **PRINCIPI COMBINATI FISICO-PSICOLOGICI**

Focalizzazione (kime)

La risposta (hen-o)

Questo concetto si riferisce alla corretta percezione dei movimenti dell'avversario e alla consapevole adozione delle tecniche appropriate che si adattino ad essi.