Il KAMAE (??): la corretta POSIZIONE di un ARTISTA MARZIALE

Descrizione

Puoi seguire Nuova Isola comodamente [iscrivendoti al nostro canale Whatsapp]

Questa parola di origine Giapponese che significa posizione è senza dubbio l'inizio e la fine di ogni tecnica che viene eseguita nelle arti marziali classiche

Kamae: La forma corretta

Questa parola di origine Giapponese che significa "Postura" è senza dubbio l'inizio e la fine di ogni tecnica che viene eseguita nelle arti marziali classiche, nel momento in cui respiriamo ed esaliamo anidride carbonica all'esterno del nostro organismo, la postura sarà senza dubbio il tramite di una traiettoria di successo o sconfitta.

Osservando la posizione corporale si possono scorgere in maniera lampante alcune interpretazioni: l'individuazione di tratti della personalità, la descrizione di alcune malattie e l'identificazione di stati emozionale.

Osservando il KI come un'energia continua che interagisce con tutto questo universo interiore, non è una novità che i dolori siano i risultati di un malessere situato nel lato opposto del nostro corpo.

Per rendere l'idea, una spalla dolorante può essere il risultato di una distorsione della caviglia avvenuta anni addietro, apparentemente una cosa non ha niente a che vedere con l'altra, ma in realtà, quando qualcuno zoppica a causa di una distorsione,finisce per deviare l'anca irrigidendo la spalla.

Quando il problema scompare, è possibile che l'anca, la colonna e le spalle continuino ad avere la posizione sbagliata.

In relazione alla linea di gravità del corpo, i muscoli posturali sono quasi tutti posizionati

© Tutti i diritti riservati

posteriormente, in congiunzione dalla nuca discendono fino alle dita del piede, dove garantiscono il nostro equilibrio, i muscoli situati davanti alla colonna sono i più deboli.

Nell'addome si trovano gli addominali che potenziano movimenti quali: piegare, girare,ed alzare, alleviando la tensione alla base della schiena e sostenendo gli organi interni.

La posizione corporale eretta (in movimento o ferma) si ottiene mediante l'equilibrio tra le forze che agiscono nel centro di gravità

Spingendo il corpo verso terra, e la forza dei muscoli antigravitazionali che fanno lo sforzo nel senso contrario.

Se quei muscoli cedessero, il corpo si piegherebbe, per effetto della forza di gravità, il fatto che i nostri muscoli siano organizzati come una catena, ci obbliga a considerare la meccanica corporale in maniera complessiva e simultanea, coloro che tengono il petto in fuori e la spalle parallele, sono in genere persone coraggiose, decise ed energetiche, quando si presentano così stanno dicendo chiaramente "sono pronto e non ho paura".

La posizione del collo è determinata dai piedi, dalle ginocchia, l'asse corporale e l'equilibrio del bacino con le spalle, il collo deve essere allineato con la colonna, non deve cadere in avanti e tanto meno all'indietro, ma essere perfettamente equilibrato all'interno dell'asse corporale, se il collo fosse allungato verso l'alto, anche il tratto laringeo dovrebbe esserlo, costringendoci a lavorare in condizioni precarie, se fosse schiacciato sul petto, rimarrebbe parimenti imprigionato e senza possibilità di realizzare i suoi caratteristici movimenti.

Se a livello di massimo allungamento le articolazioni sono molto tese, è molto probabile che l'allievo incontri dei problemi nell'esecuzione dei movimenti, pertanto risulta fondamentale eseguire quotidianamente il rilassamento delle articolazioni e dei muscoli.

Un tipo di esercizio che può essere eseguito, indipendentemente dall'analisi, è la liberazione delle articolazioni con movimenti rotatori lenti

Partendo dal collo, spalle, braccia, fino alla vita, ginocchia e caviglie, la respirazione è alla base di tutta la tecnica della spada e della resistenza del praticante, l'aria, entrando per il naso, subisce un processo di riscaldamento dovuto ad una grande concentrazione di vasi sanguigni ivi localizzati e che si modificano secondo la mutazione climatica esterna.

Quando la temperatura esterna è bassa, i vasi sanguigni che irrigano la regione si contraggono, assicurando la circolazione sanguigna per più tempo, dando la sensazione che il naso all'interno sia gonfio, con questo procedimento, la cavità nasale rimane molto più calda, è come una stufa che continua a permettere che l'aria passando attraverso il naso, possa ricevere il giusto riscaldamento per il buon funzionamento dell'organo.

Tuttavia, se il giorno è caldo, i vasi sanguigni permetteranno una circolazione più attiva, come se il naso fosse più ampio, tale regolazione calorica lavora molto a beneficio del cantante che deve solo permettere l'entrata buco- nasale di aria in ambienti chiusi.

Quando è all'aperto, l'entrata di aria deve essere fatta attraverso il naso, soprattutto se fa freddo,

© Tutti i diritti riservati

evitando il più possibile che l'aria gelata danneggi la mucosa della laringe.

Il diaframma è un grande muscolo a forma di cupola, con una concavità inferiore, che separa la cavità toracica da quella addominale, quando inspiriamo, il diaframma si colloca verso il basso, diminuendo la cavità addominale e ampliando così la cavità toracica, i muscoli intercostali invece dilatano le costole, promuovendo una compressione negativa nei confronti dell'ambiente, introducendo l'aria all'interno dei polmoni, una buona respirazione è fondamentale per l'assorbimento del KI.

Tutto il processo respiratorio influenza l'allenamento in maniera diretta, in questo caso, è importante evidenziare che la percezione è strettamente correlata alla concentrazione, noi lavoriamo con due tipi di memoria: la memoria fotografica e la memoria motoria.

La memoria fotografica registra i fatti, mentre quella motoria ripete semplicemente ciò che registriamo

Quanto più siamo concentrati su un fatto, tanto questo verrà assimilato e la memoria motoria agirà più rapidamente,per questo motivo è importante che al momento dell'utilizzo della memoria fotografica, l'oggetto di studio, sia una sequenza o una tecnica e venga registrata senza errori.

Questo non vale solo nella percezione, ma anche nell'incorporazione della respirazione, delle articolazioni e delle tecniche di canto che devono essere studiate in brevi periodi e varie volte al giorno e sempre con regolarità e disciplina affinché producano effetto.

Secondo Souchard, una postura sbagliata porta ad un "appiattimento" dell'individuo, ossia ad una posizione comoda e confortevole, l'aumento di questa "comodità", porta ad un aggravamento delle curve vertebrali, i nostri muscoli posteriori si accorciano, diminuisce la mobilità articolare, favorendo le fratture (artrosi, ernia discale, tendinite ecc…), compaiono mal di testa, del collo, delle spalle e accorciamento dei muscoli pettorali e vi è una perdita di altezza per l'eccessiva tensione muscolare.

Tutto ciò influenza negativamente il processo di apprendimento di qualunque arte marziale, viviamo in uno stato di continuo squilibrio fisico e la nostra postura continua ad alternarsi inconsciamente per compensare quello squilibrio.

Tesi realizzate da eminenti scienziati hanno concluso che parte della nostra posizione corporale è ereditata e una parte è copiata, ciò significa che affinché gli allievi possano mantenere una posizione perfetta e adeguata, il Maestro deve mostrarla continuamente, senza permettersi posizioni sbagliate che rischiano di essere imitate dagli allievi, anche inconsciamente.

La posizione corporale è di vitale importanza anche nella vita

Perché a partire da essa l'individuo si mette in relazione con il mondo, con la persone, così si usano diversi termini per esprimere certi atteggiamenti psicologici, tali come "tenere la testa alta" oppure "Stare fermi ", queste espressioni a volte sono interpretazioni di linguaggio corporale.

Soprattutto dopo una pratica di anni, l'uomo è in grado di percepire la posizione e il movimento del proprio corpo e delle relative parti, la percezione della posizione e del movimento del corpo è misurato da sistemi i cui recettori sono localizzati nei labirinti ossei della testa e nelle articolazioni e tendini.

© Tutti i diritti riservati

Le strutture sensoriali associate alla differenziazione della posizione e al movimento del corpo sono denominate sistemi propriocettivi e questo aspetto della percezione è chiamato propriocezione, è difficile separare i ruoli delle strutture nel labirinto uditivo e nelle articolazioni e tendini.

Quando un individuo cambia la propria posizione o si muove, questi due gruppi di strutture sono coinvolti inoltre da quelli situati nella pelle e negli organi interni, quando si adotta una posizione modificata, non si altera solo l'orientamento del corpo, ma anche gli organi interni assumono posizioni differenti, oltre a questo, la distribuzione di tensioni in varie aree della pelle varia man mano che il corpo cambia la posizione complessiva.

L'immagine corporale si definisce come un'immagine visiva e mentale del corpo dell'individuo, che include i sentimenti che riguardano il suo corpo, soprattutto in relazione alla salute e alla malattia

Lo schema corporale si riferisce ad un modello posturale del corpo, compresa la relazione delle parti corporali, una con l'altra e la relazione del corpo con l'ambiente.

Analizzandolo sotto forma di insegnamento, senza un'impronta strategica,dico che il corpo è una mappa fedele della nostra storia personale, in esso è riportato tutto ciò che viviamo, tutte le emozioni… non riconoscere ciò che i movimenti corporali rivelano è non riconoscere la memoria del nostro passato, che è parte del nostro presente.

Il corpo è uno specchio altamente rivelatore dell'inconscio, mostra flash della personalità, espone credenze, valori, preconcetti, forze e fragilità del carattere, non ci permette di mentire e rivela i segreti più intimi… In questa legge naturale, dove il più forte e/o abile trionfa, l'uomo deve acquisire per forza uno sviluppo generalizzato delle proprie strutture e funzioni e dotarsi di abilità e destrezze specifiche.

L'uomo è il cervello e muscoli in un equilibrio perfetto, i messaggi che emettiamo attraverso il nostro corpo, rappresentano ciò che abbiamo di più vero e sostanziale.

Il linguaggio corporale, se ben utilizzato, aiuta a dire le cose indicibili, a dare forma a un sentimento e a concretizzare le immagini delle emozioni più VERE!!!

Note

- Foto di copertina File (Wikimedia Commons)
- Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Data
17/06/2025
Data di creazione
20/09/2022
Autore
paolo-algisi

© Tutti i diritti riservati