febbraio 17, 2018

La gestione delle emozioni nelle arti marziali cinesi

Il kung-fu wushu

Analisi dell'esperto

Se trovi interessante questo argomento condividilo sulla tua bacheca.

Per approfondire l'argomento, per consulenze telefoniche e per un appuntamento

chiama al +39 339 694 0298

Maestro Matteo D'Amato
Tecnico federale 6 duan di Kung-Fu Wushu - Arti Marziali Cinesi

Le origini delle arti marziali cinesi (il kung-fu) risalgono ad oltre 2000 anni fa. Infatti troviamo menzione dell'addestramento dei guerrieri nella dinastia Zhou e nel corso dei secoli ci sono state tantissime evoluzioni e mescolanze di stili, fino agli anni '80 del secolo scorso quando la Cina ha voluto in qualche modo regolarizzare gli stili dividendoli in stili del nord e del sud in due "competizioni" ufficiali creando rispettivamente il Chanquan ed il Nanquan, oltre allo Shaolin ed il Taijiquan.
La leggenda più "accreditata" ci racconta del monaco indiano Bodhirama, Da Mo per i cinesi, il quale giunse in Cina fra il 526/527 d.C., e si trasferì nel tempio di Shaolin dove trascorse il resto della sua vita. Si racconta che Da Mo trovò i monaci in cattive condizioni fisiche, dovute alla loro mancanza di esercizio fisico e ne fu cosi turbato che si ritirò a meditare in una grotta per nove anni (altre fonti dicono 7),dove scrisse due libri, ma solo il primo lo Yi Gin Ching (o libro dello sviluppo muscolare) è giunto fino a noi.
Da qui in poi nasce in oriente (secondo la leggenda), la convinzione che lo sviluppo dell'esercizio spirituale accompagnato dall'esercizio fisico sia fonte di benessere psico-fisico, cosa che poi le Scienze Motorie hanno ampiamente dimostrato che realmente succede in tutti gli sport (chi pratica sa benissimo che i guerrieri che si allenavano avevano prestazioni psico-fisico diverse, per es. da semplici contadini o altri, come oggi chiunque si avvicini ad una qualsiasi disciplina sportiva, riesce quasi sempre a migliorare le proprie capacità fisiche e cognitive).
In occidente oltre al grande lavoro di diffusione fatto dai pionieri delle arti marziali orientali (cito per il kung-fu in Italia il M° Dario Ambra), è stato grazie ai film degli anni '70 ed in particolare quelli del noto attore Bruce Lee a far sì che il mondo occidentale si avvicinasse sempre più numeroso ad esse.
"Ora per entrare nel merito del titolo di questo articolo, di solito chi si avvicinava (al momento si guarda molto di più al lato sportivo) e capita ancora oggi, sono ragazzi/e che hanno avuto problematiche, tipo bullismo a scuola o in altre circostanze oppure i genitori li portano in palestra perché troppo vivaci, cercando così una valvola di sfogo per i propri figli, ma anche adulti/e che hanno insicurezza nei propri mezzi o gestione di particolari emozioni, autocontrollo, ecc. (es. la rabbia)". Quindi, molti si avvicinano al mondo marziale perché oltre alla tecnica e al benessere psico-fisico cercano un modo per gestire alcune "Emozioni". Dunque, senza andare troppo nello scientifico, cosa sono le emozioni? Da cosa sono regolate? Le emozioni sono regolate dal sistema limbico e dall'ipotalamo; in psicologia spesso sono definite come uno stato più o meno complesso di sentimenti, inducono a cambiamenti fisici e psicologici che possono influenzare il pensiero ed il comportamento dell'individuo.
Varie sono le teorie riguardo alle emozioni, ma tutte concordano che vi sono emozioni primarie e secondarie. Le primarie (rabbia, paura, tristezza, gioia, sorpresa, attesa, disgusto, accettazione) sono

emozioni innate e sono riscontrabili in qualsiasi popolazione, ovvero universali. Le emozioni secondarie (invidia, allegria, vergogna, ansia, rassegnazione, gelosia, speranza, perdono, offesa, nostalgia, rimorso, delusione), invece, sono quelle che originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e con l'interazione sociale (fatti sociali).
Quello al quale voglio accennare è la gestione della rabbia nel praticante di kung-fu, come riconoscerla, come evitare di ampliarla. Capita spesso che coloro che si avvicinano al kung-fu siano persone che hanno subìto "soprusi", gestito male situazioni pericolose o che sono stati "obbligati" a restare sulla difensiva in contesti familiari o sociali di vario tipo. Certo non è la regola, ma come fa un maestro a capire in che modo la rabbia potrebbe colpire chi frequenta una palestra? Come riconoscere quali sono i soggetti più predisposti? Fare il maestro di un'arte marziale richiede impegno, passione e costanza. Quindi, nella maggior parte dei casi, sono "professionisti" capaci di intuire dove, quando, si può manifestare un'esplosione di rabbia in un praticante e non. In palestra capita che oltre ad iscriversi persone già con problematiche, nascono delle gelosie tra atleti/allievi, per cui sta al maestro evitare che si possano verificare gelosie particolari, come voglia di primeggiare o come spesso capita negli atleti più anziani, senso di superiorità. Già da come un atleta si muove sul tatami si riesce a capire lo stato d'animo e se sciatto o disordinato nell'abbigliamento potrebbe significare che lo sia anche nel privato; molte volte ci si accorge che chi pratica ha degli scatti d'ira improvvisa ecc.. Allora come fa un insegnante ad intervenire? Deve attuare dei metodi che pongano l'individuo nelle condizioni di poter sfogare la propria rabbia.
Ad esempio, cercare di coinvolgerli in situazioni di squadra, cioè renderli partecipi al pari degli altri; per i bambini creare situazioni giocose, cercando di capire quali sono le cause di accumulo della rabbia e perché e in quale situazione il praticante è più propenso ad "esplodere", tenendo a precisare che per persone con carattere facilmente irascibile le arti marziali sono indispensabili.
Certo il maestro, a meno che non sia un medico, non può far altro con la propria esperienza di intervenire con metodi "marziali", con allenamenti mirati ad uno sfogo sportivo della rabbia.
Altra cosa se vi è la possibilità di intervenire con tecniche diverse, tipo l'ipnosi, il training autogeno o altro.
Il kung-fu allena la mente ed il corpo, inoltre cerca di tenere a bada la rabbia, poiché una rabbia non la si elimina, ma la si trasforma.

Se hai trovato interessante questo argomento condividilo sulla tua bacheca.

Per approfondire l'argomento, per consulenze telefoniche e per un appuntamento

chiama al +39 339 694 0298

Maestro Matteo D'Amato
Tecnico federale 6 duan di Kung-Fu Wushu - Arti Marziali Cinesi

Condividi

COMMENTI

Inserisci il tuo commento...

POST PIÙ POPOLARI

gennaio 25, 2018

Condividi 3 commenti

febbraio 15, 2018

Condividi Posta un commento

Powered by Blogger

Vincenzo D'Amato

Ho deciso di creare questo blog, mettendo insieme più professionisti di varie zone d'Italia, a supporto di chiunque possa avere bisogno di informazioni. Poter velocemente divulgare il sapere, è l'unico sistema che può prevenire o risolvere problematiche nei settori di nostra competenza.

VISITA PROFILO

Archivia

Segnala una violazione