

LO YOSEIKAN BUDO AL TEMPO DEL CORONAVIRUS**ALLENAMENTO INTERIORE****IL MOVIMENTO**

Assieme all'alimentazione, il secondo elemento della nostra **DIMENSIONE FISICA** è il movimento, che deve assolutamente essere in equilibrio con l'alimentazione. Parlare di movimento a praticanti di arti marziale è come parlare di cucina a un cuoco: entrambe le situazioni potrebbero apparire scontate e forse inutili, ma penso che ci sia sempre modo di apprendere qualcosa o, perlomeno, di riportare alla mente qualcosa di cui ci eravamo dimenticati.

Innanzitutto il movimento va fatto sempre, per tutta la vita (abbiamo mai provato a considerare quante cose facciamo per tutta la vita?), senza mai sospenderlo per lunghi periodi. Perché? La risposta è molto semplice: perché il nostro corpo è fatto per muoversi, per camminare, correre, piegarsi, spingere, tirare, saltare, flettere, ruotare, girarsi, ecc. ecc.

Se osserviamo l'Universo, non c'è niente di statico, anche se magari i nostri occhi non riescono a percepire il movimento. La terra sta girando intorno al sole a **107244** km/ora e su sé stessa a 1670 km/ora: siamo sparati nello spazio!

All'interno di qualsiasi oggetto fermo, ci sono i suoi atomi che stanno girando vorticosamente. Qualsiasi processo evolutivo, comporta un movimento!

Lo stesso nostro "stare fermi" quando decidiamo di dormire, meditare, e altre attività statiche, è uno "stare fermi" fittizio, perché all'interno di noi stessi, si stanno muovendo mille cose, anche quando dormiamo.



Fatte queste premesse passiamo a considerare il movimento nella sua specificità.

Tornando per un attimo all'alimentazione è evidente che esiste una stretta relazione tra alimentazione e movimento (i due elementi che costituiscono la nostra **DIMENSIONE FISICA**), per cui, al variare dell'uno dovrà essere variato, in proporzione, anche l'altro. Se questo non avviene, si creano inevitabilmente degli scompensi che, se protratti nel tempo, porteranno senz'altro a qualche patologia più o meno grave.

L'attività fisica regolare offre molti vantaggi. Ne rammentiamo alcuni:

- Riduce il rischio di malattie cardiovascolari, abbassando la frequenza cardiaca, stabilizzando la pressione arteriosa, migliorando la capacità di contrazione muscolare, l'irrorazione delle coronarie e l'ossigenazione.
- Riduce il rischio di insorgenza delle malattie metaboliche (diabete in testa).
- Riduce il rischio di ipertensione.
- Migliora la ventilazione polmonare e lo scambio dei gas.
- Riduce il rischio di contrarre patologie tumorali.
- Riduce lo stato di ansia, di depressione, grazie alla produzione di endorfine.
- Contribuisce a mantenere il peso corporeo ideale grazie ad una miglior tolleranza degli zuccheri, alla riduzione del colesterolo e dei trigliceridi.
- Contribuisce a mantenere un buon rilassamento e allungamento muscolare, nutrendo i muscoli in modo corretto, mantenendo le articolazioni e la struttura ossea efficienti.
- Favorisce il ripristino dell'elasticità delle fasce muscolari, migliorando la circolazione locale.
- Migliora la forza, la velocità, l'equilibrio, i riflessi, l'attenzione e le reazioni.
- Promuove il senso di benessere generale.
- Contribuisce a innalzare la soglia del dolore.

Come tutti gli sportivi sanno, esistono due tipi di esercizio fisico:

- Esercizio fisico aerobico, dove l'organismo utilizza unicamente l'ossigeno dell'attività respiratoria, grazie ad un'attività motorie eseguite a ritmo costante e regolare (camminata, jogging, nuoto, trekking, ecc.). Questo tipo di esercizi favoriscono la perdita di peso, inibiscono la produzione di insulina, consentono il massimo utilizzo dei grassi e un miglior trasporto di ossigeno ai muscoli. Si eseguono correttamente con una frequenza cardiaca pari al 70% della propria frequenza cardiaca massima.
- Esercizio fisico anaerobico, ovvero quegli esercizi più intensi e di minor durata che non impegnano in modo profondo il sistema respiratorio. Questi esercizi hanno comunque una loro utilità (come ad esempio l'allenamento con i pesi, la corsa veloce, lo squash, ecc.) per migliorare la massa muscolare, incrementando la forza e l'efficienza fisica, favorendo l'utilizzo dei grassi e l'aumento della massa magra. A livello ormonale gli esercizi anaerobici stimolano la produzione di testosterone e dell'ormone della crescita. Offrono un maggior vantaggio se sono affiancati da attività "aerobiche" meno intense e più prolungate.

Un'attività aerobica quotidiana (o almeno 3-4 volte alla settimana) modifica, tra l'altro, la predisposizione al diabete e la tolleranza agli zuccheri, accelera il metabolismo,



invertendo la tendenza al rallentamento dovuta dall'invecchiamento.

C'è ancora una considerazione "salutistica" da fare riguardo al movimento, e cioè che, come tutte le cose umane, se smettiamo di fare movimento, il nostro corpo si abitua a tale nuova condizione statica e in poco tempo non ci chiederà più di fare movimento. Ovviamente, lo stesso discorso vale anche al contrario: se continuiamo a fare una cosa, il nostro corpo continua a chiederci di ripeterla, buona o cattiva che sia. Questo fenomeno avviene perché il corpo è dotato di particolari dispositivi, chiamati **recettori**, che si attivano in base alle nostre scelte, abituando o disabituando il corpo ad una determinata condizione.

Tutte le pratiche sportive migliorano la nostra parte fisica e, di norma, anche la nostra parte psicologica, ma l'arte marziale contiene aspetti che vanno oltre gli standard riconosciuti dallo sport, dalla medicina, e dalla psicologia, poiché **si prefiggono di realizzare l'integrità psicofisica del praticante**, oltre che renderlo libero da condizionamenti, consci o inconsci, che limitano l'espressione personale in ogni ambito.

In un contesto di evoluzione del movimento (come spiega il Maestro William Nicolò, 6° Dan di Yoseikan Budo, Direttore Tecnico Sportivo Nazionale - DTSN), l'arte marziale consente di acquisire una capacità di movimento particolare, sollecitata continuamente dall'energia dell'avversario e quindi costretta a compiere movimenti veloci e contemporanei dei quattro arti più il busto.

A prima vista sembra che questo sia comune a quasi tutti gli sport, o perlomeno a molti, come nella



pallanuoto, nella ginnastica artistica, nell'arrampicata, o altro, ma nell'arte marziale e negli sport da combattimento esiste sempre un tipo di contatto tra due persone che non esiste in altre pratiche sportive, poiché si creano le condizioni del litigio, della guerra, dello scontro fisico finalizzato all'annientamento dell'altro, privato però di tutti gli aspetti negativi (odio, rancore, disprezzo, intolleranza, ecc.) che provocano la guerra vera e propria. Il

movimento che ne risulta sarà un movimento tecnico, quindi ottimale e "completo", limitato solo dalle regole del reciproco rispetto per la salute propria ed altrui, ma non preclusivo di qualsiasi gesto fisico consentito dalla nostra struttura anatomica.

Oltre a ciò va detto che lo Yoseikan Budo è, da sempre (grazie al pensiero progressista indotto da Minoru Mochizuki ed espanso da Hiroo Mochizuki) **un'arte marziale "libera"**, sia nell'ambito fisico che psichico, aprendo la sua conoscenza a tutte le forme marziali di combattimento.