

Relazione Conclusiva sul Corso di Formazione in Psicologia del Corpo Nelle Arti Marziali I.T.P.C Primo livello

Roma, 12 Febbraio 2000

E' con piacere che colgo l'occasione di elaborare un argomento che mi sta a cuore, in qualità di istruttore di Arti marziali e di operatore nell'ambito della disciplina fisica, della cura del corpo e nella ricerca dell'equilibrio psicofisico.

L'importanza della "**struttura**" (Grounding) nell'Arte marziale.

Da anni impegnato nella ricerca e nella pratica, ho avuto modo di godere di diverse esperienze, non solo marziali nel senso stretto del termine, ma anche in quelle discipline meditative, di concentrazione e di lavoro energetico che, come complemento all'espressione esterna delle arti da combattimento, formano la "parte interna" di una unità autonoma, complessa e versatile, quale dovrebbe essere quella di un'artista marziale.

Per struttura si intende in breve la capacità di "**legare**" i vari segmenti del corpo in un assetto equilibrato e armonico, capace di reagire alla forza di gravità senza essere schiacciato.

Ancorato bene a terra per mezzo dei piedi, si inizia quello che in Bioenergetica si chiama "**radicamento**" a terra, creando al contempo un effetto rimbalzo e di spinta verso l'alto.

Come dicono i Maestri di **CHI KUNG** (potenziamento dell'energia interna o lavoro sull'energia interna): collegare il polo positivo (il cielo) con il polo negativo (la terra).

E' in quello spazio che l'uomo realizza la propria via, generando quella tensione salutare che carica il corpo di energia fisica e psichica, il **Grounding** appunto, intraducibile in italiano, riunisce i concetti di "*essere con i piedi per terra*" e "*imparare bene*".

Non di meno il rapporto con l'aria che un individuo ha nel corso della sua vita (cioè la respirazione) è determinante sia per il potenziale energetico personale, sia per il modo di gestire la struttura di tutto il corpo; anzi il respiro è un parte importantissima ed imprescindibile della struttura stessa.

Tutto il sapere apparentemente occulto delle scuole tradizionali e degli "*antichi Maestri orientali*", volto a creare un allievo capace di portare energia nel pugno o di canalizzare la propria energia interna attraverso movimenti del corpo, non è stato ed è altro che un lavoro strutturale, che grazie a studiosi come Raich e poi Lowen, si condensa in una entità scientifica che con il nome di **Bioenergetica** tenta e con successo di analizzare, classificare e spiegare l'energia globale di un essere vivente (l'uomo in particolare) con la sua valenza energetica e le sue attitudini.

Ciò che per centinaia di anni è stato un lavoro empirico legato più all'intuizione che all'analisi scientifica, dove filosofia, religione e misticismo, non poco hanno contribuito a complicare e mascherare (sicuramente per nascondere ai più la conoscenza del "*potere interno*"), lo ritroviamo ben organizzato, semplice sia pure nella sua complessità ed applicabile su chiunque e da chiunque, depurato di quegli orpelli mistici legati alla filosofia orientale. Un'analisi scientifica che con il compito di intervenire sulle dinamiche psichiche di un individuo, si accosta in modo impressionante alla concezione orientale dell'energia interna (il Ch'i o Prana o Ki) fino ad identificare nel concetto di **ORGONE**, l'elemento unitario minimo di energia vitale, presente in tutto l'universo e usando un'espressione della fisica moderna (anche essa sorprendentemente vicina alle antiche teorie filosofiche orientali), potremmo definire "*quanto di energia.....vitale*".

Il pensiero filosofico-scientifico orientale, fondato sul concetto dell'energia universale (**Ch'i Yu**) che pervade tutto ed il cui movimento si realizza per effetto della tensione generata dagli opposti complementari **YIN-YANG**, come coppia di elementi contrari ed interdipendenti che si attraggono, respingono, combattono e sostengono reciprocamente, rivela come tutto ciò che ci circonda e noi stessi siamo legati da una "**macrostruttura**" e che ogni elemento di questo universo ne ha una sua intima che interagisce con il "tutto".

Per contro il pensiero scientifico occidentale, caratterizzato dalla necessità di analizzare, sperimentare e verificare ciò che ci circonda, scopre vere le intuizioni degli "*antichi saggi dell'oriente*" e organizzandole in studi razionali ne rivela l'importanza e l'efficacia pratica sia in campo medico che in altri, come quello marziale che è l'argomento che ora ci interessa.

Per ciò che concerne il lavoro marziale, nell'ambito del combattimento e di una corretta pratica, gestire in modo adeguato la struttura, gioverà al controllo emotivo in quanto una maggiore consapevolezza di sé porta senz'altro ad avere sicurezza, non fosse altro che per una maggiore fiducia nelle proprie capacità.

Il controllo sul piano emotivo aprirà la strada al controllo psicofisico e della paura, migliorando l'assetto di tutto il corpo e quindi anche delle capacità coordinative, mai complete, specialmente in una situazione di stress come quella del combattimento.

L'aumento della stabilità e dell'equilibrio daranno poi modo di utilizzare al meglio l'energia di tutto il corpo, agendo sul controllo del respiro (in stretto legame con il piano emotivo) e sull'aumento della forza sia resistente che esplosiva.

Tutti questi elementi costruiranno un'atleta che potrà sfruttare al meglio le proprie capacità fisiche, le propensioni tecniche e la tenuta psicologica che è fondamentale in un confronto marziale.

Senza per altro indagare su se stessi in un rapporto normale-anormale, tipico di un'analisi Bioenergetica, possiamo senz'altro sfruttarne i principi per agire sullo sviluppo delle potenzialità umane, non solo nel contesto marziale, ma nella vita di tutti i giorni, fino ad arrivare al piacere di esprimere se stessi.

Detto questo è interessante analizzare un aspetto della bioenergetica, che in un confronto marziale può risultare molto utile: la capacità di interpretare le caratteristiche energetiche dell'avversario, analizzando il suo sguardo, il portamento ed il modo di muoversi. Eseguire cioè una indagine sia pure sommaria e veloce, nel contesto del combattimento, per capirne i punti deboli, caratteriali e tecnici, individuarne i punti forti per essere sempre preparati sia in attacco che in difesa. Certo questo è un lavoro che "scatta" automatico ma più o meno inconscio nel confronto con un altro e non solo nel combattimento; è chiaro invece che avere le basi tecniche per interpretare il linguaggio del corpo ed allenarsi anche in questo, può essere sicuramente un vantaggio per un'artista marziale.

Quest'analisi eseguita in primo luogo su se stessi per capirsi e correggere il proprio assetto energetico, potrebbe poi essere sfruttata per cercare di "mascherare" la propria vera struttura al fine di mostrare un'immagine falsata all'avversario e quindi aumentare il vantaggio strategico.

Ecco allora che sfruttare alcuni principi della Bioenergetica nel combattimento, dà la possibilità di ampliare le capacità artistiche-marziali, le quali ovviamente non si riconoscono solamente nel combattimento, in quanto non è solo nell'agonismo che si soddisfa il bisogno di affermazione e di autorealizzazione, ma principalmente nello sfidare se stessi e le paure che ci inibiscono. Canalizzare la nostra energia in modo creativo per crescere ed essere in contatto con la realtà del nostro corpo, che poi è la condizione necessaria per sentirsi una persona in contatto con la realtà della vita. Ed è su questo versante che la Bioenergetica trova la sua più ampia possibilità di espressione, con l'intento di ricreare il giusto rapporto psicofisico, troppe volte squilibrato dalle pressioni esterne che costringono il corpo in forme e posture innaturali, la quali riflettono il disagio di cui si è afflitti. Come se fosse una divisa creata in parte per protezione e corazza, in parte per giustificare l'incapacità di far valere il diritto di esistere, essere, amare.

Maurizio Di Bonifacio