

Videoconferenza di Karate del 27.02.2021

CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO NELLA PRATICA DEL KARATE

di Sanfilippo Filippo

Oggi cercherò di parlare della respirazione nel karate, un argomento che tutti conosciamo ma che pochi trattano in modo esaustivo, vista anche l'ampiezza dell'argomento, che coinvolge l'essere umano in tutti suoi aspetti. Ho proposto questo argomento con l'obiettivo di comporre un puzzle fatto di molte informazioni ed esperienze raccolte negli anni, che posso mettere a vs disposizione, con l'augurio che possa essere utile, proponendo alcuni semplici esercizi, da eseguire in prima persona, e quindi proporli ai ns allievi, con la speranza di renderci consapevoli del nostro respiro per migliorare la parte tecniche del Karate.

Sicuramente ognuno di Voi conosce la materia, ed avrà particolari ed aneddoti da aggiungere, ma considerate questa relazione come una torta alla quale potrete aggiungere la vs ciliegina di esperienza.

Introduzione

Veniamo al mondo con un vagito ed un respiro che riempie i polmoni di aria, passando miracolosamente dall'acqua all'aria. Questo è il grande miracolo della vita.

In alcune discipline orientali più meditative, si dice che nasciamo con un numero definito di respiri a disposizione nella ns vita, quindi perché non imparare a gestire la respirazione, esserne consapevoli, coscienti, e magari imparare a controllarla o addirittura ad utilizzarla per migliorare la ns vita ed il nostro Karate (in giapponese **respirazione = KOKYU**).

Parte-scientifica

Per avere la consapevolezza del respiro nel Karate, ma anche in generale nella vita, è importante conoscerne i fondamenti, pertanto è necessario fare un brevissimo accenno scientifico sul funzionamento dell'organismo umano, che è regolato da due **Sistemi Nervosi**, uno **Volontario** (sistema neuromotorio), che regola ovviamente le attività volontarie, ed uno **Autonomo** (sistema neurovegetativo), che regola le attività involontarie.

Quest'ultimo sistema controlla le nostre **reazioni emotive**: tachicardia, sudorazione, orripilazione dei peli (pelle d'oca), reazione alle situazioni di emergenza, come la Paura che abbiamo già trattato, ecc..

Il Sistema Autonomo a sua volta si suddivide in **Sistema Nervoso Simpatico** e **Parasimpatico**; il primo secerne adrenalina per accelerare, il secondo serve a

rallentare e dilatare, quindi, i due sistemi equivalgono all'acceleratore ed al freno di un'auto, che se non usati correttamente possono mandare la macchina in panne.

Tutti abbiamo chiaro come allenare il **Sistema Neuromotorio**, con esercizi, schede per l'attività fisica ecc., ma non tutti sappiamo come controllare il **Sistema Nervoso Autonomo** trattato nella relazione sulla paura del M° Caprioli, per il quale è possibile attivarsi con i seguenti suggerimenti (consapevolezza, stimoli e meditazione):

A) **Consapevolezza**

La prima cosa da fare è **rendersi conto del nostro respiro** sin da bambini, con semplici esercizi come il seguente.

ESERCIZIO 1

Sdraiarsi supini a terra e mettere la mano sulla pancia, che dovrà essere gonfiata **inspirando** dal naso, fare poi una piccola **pausa**, e quindi sgonfiarla **espirando** dalla bocca; questo è solo il primo passo per comprendere l'esistenza dell'inspirazione ed una espirazione; In seguito si comprenderà che non esiste solo la respirazione toracica, ma anche quella diaframmatica che vedremo come gestire in seguito;

inspiro



espiro



B) **Stimoli**

Piccoli esercizi di allenamento in varie situazioni, fuori e dentro la palestra (alcuni maestri raccontano di "imprese" moderne molto particolari) o **Stimoli di termoregolazione** del corpo, con saune, bagni turchi e docce ecc..

C) **Meditazione**

Molto utili anche le **tecniche di meditazione**, visualizzazione e *body scan* (vedi nota *1), che permettono di superare lo stress in minore tempo rispetto alle altre persone.

In Occidente spesso l'atto respiratorio è considerato un banale passaggio d'aria necessario alla sopravvivenza, ma in realtà c'è molto altro. I polmoni ossigenano il sangue, dimostrando lo stretto rapporto che esiste tra respiro, ed una buona circolazione del sangue, che è alla base di una vita sana; pertanto sapere gestire il respiro equivale a sapere gestire il battito del cuore, cercando di utilizzare anche i suggerimenti riportati in questa relazione.

Quando nasciamo il ns battito è più accelerato, ed abbiamo un'ottima adattabilità dei battiti del cuore alle situazioni della vita, mentre invecchiando si perde una buona parte di questa capacità per vari motivi (stress, ipertensione, problemi cardiaci, diabete ecc.), quindi è importantissimo per vivere bene ed avere una vita lunga e sana, avere una buona circolazione sanguigna attraverso l'ossigenazione del sangue, quindi una respirazione corretta.

La differenza sui vari modi di vivere il respiro si può vedere nella storia nell'apnea, dove lo studio del respiro è fondamentale: - **Enzo Maiorca** grande capacità polmonare con una **respirazione toracica** - Jack Maiol, rallentava i **battiti del cuore** con lo yoga, utilizzando meno aria per l'apnea; **Umberto Pellizzari** con una grande preparazione fisica e l'utilizzo della **respirazione diaframma** ha battuto record umanamente impensabili.

Esiste una grande differenza tra la **respirazione diaframmatica**, che bisogna cercare di utilizzare in condizione di riposo, e la **respirazione toracica** (che interessa la cassa toracica, clavicole e spalle), che si utilizza in modo naturale quando stiamo facendo fatica, ed il corpo ci chiede più aria, o quando siamo sotto stress, paura ecc.

Il diaframma è la parte del corpo dove si concentrano le tensioni psicosomatiche croniche, bloccandone il funzionamento.

Per cercare di migliorare la ns respirazione, iniziamo a parlare di **Onda Respiratoria**, *“la più potente arma per inibire la propria vitalità”*. Wilhelm Reich, allievo di Freud, la chiamava armatura carattere-muscolare.

Per comprendere l'Onda Respiratoria basta guardare come respira un neonato: il petto è libero di salire e scendere, l'onda si espande fino al bacino, con un movimento ondulatorio dal bacino al petto. Questi movimenti, oltre a permettere una migliore areazione completa dei polmoni, massaggiano in profondità i visceri, rendendoli più tonici e funzionali.

Il motore che genera l'onda respiratoria è il diaframma.

Il diaframma è un muscolo molto grande, ma pressoché sconosciuto e non percepito ai più.

È molto interessante l'etimologia della parola diaframma, dal greco dia- (al di là) -fero (separare), ma anche (trasportare).

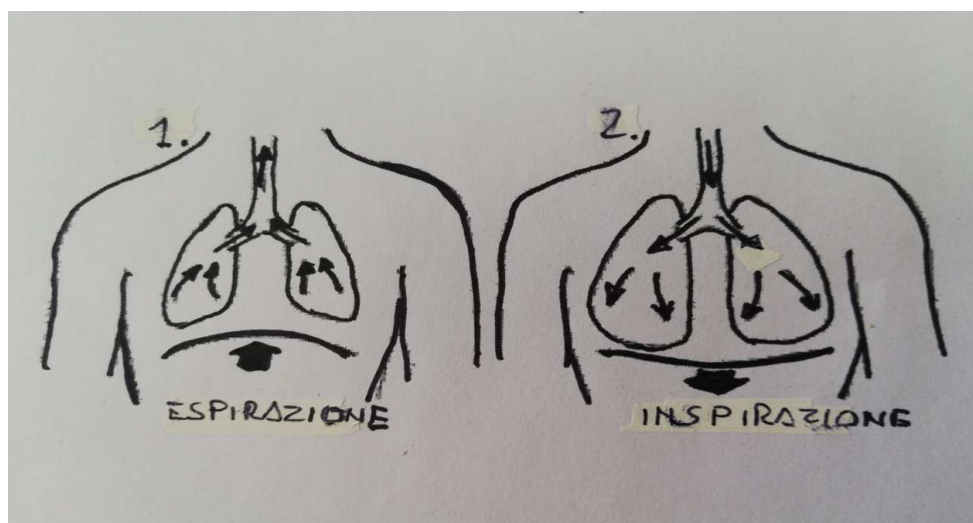
Qualunque nevrosi, depressione, ansia, angoscia, panico, paura ecc., afferma lo psicologo Wilhelm Reich, sono sempre accompagnati da un blocco o limitazione nella naturale onda respiratoria.

Avvicinandoci al Karate, risulta evidente che è impossibile accedere al bacino (hara) e alle sue potenziali energie da utilizzare nelle tecniche, se la respirazione è bloccata dal diaframma e non riusciamo passare “al di là”.

Quindi emerge che numerosi anni di karate non sono l'unica garanzia per una vera progressione tecnica nel Karate e nella vita in generale, è anche necessaria una matura capacità di ascolto del respiro per la conoscenza di sé stessi

Bisogna quindi coltivare l'attenzione al respiro, anche con alcuni esercizi di questa relazione, per riuscire a passare in breve tempo da una **respirazione toracica** ad una **respirazione profonda diaframmatica**, aiutando a purificare il sistema linfatico, e recuperare la tranquillità; in oriente l'attenzione alla respirazione è stata sviluppata con lo yoga e tutte le discipline di meditazione, ed esiste addirittura una clinica specializzata sulla respirazione per curare molti disturbi.

Il passo successivo è l'affinamento dello strumento respiratorio (inspirare ed espirare) con l'utilizzo delle pause di ritenzione/respiratoria, nella quale tutti gli scambi respiratori che coinvolgono l'ossigeno (in entrata) e l'anidride carbonica (in uscita) sono ottimizzati al massimo. Ogni volta che esegui la pausa respiratoria dai la possibilità agli alveoli polmonari di massimizzare l'entrata di ossigeno e la fuoriuscita di CO₂.



E' importante sapere che in caso di sforzo, stress ecc... con il conseguente innalzamento dei battiti del cuore, esiste una sorta di circuito virtuoso che è possibile attivare, iniziando una respirazione diaframmatica molto profonda e lenta, facendo percepire al cervello che non siamo in affanno/agitazione e quindi il cervello diminuisce i battiti del cuore, pertanto risulta una minore richiesta di ossigeno e quindi meno respiri ("allungando così la vita"). Si chiude così il cerchio di autocontrollo in caso di necessità.

In occidente la respirazione (inspirazione e pausa di ritenzione dell'aria) precede uno sforzo, da quello di tipo fisico a quello fisiologico (defecare), mentre in generale nelle arti marziali orientali l'esecuzione della tecnica avviene in condizione di "espirazione", in quanto l'inspirazione rappresenta un ostacolo allo sviluppo dell'energia massimale.

Già da cintura bianca impariamo a respirare in armonia con le tecniche (con tecnica lenta, il respiro sarà lento, se è veloce, sarà veloce e così via).

Durante un'intervista il M° Kase ha dichiarato: *"Nello Zen si scoprì che dopo la respirazione ordinaria o pettorale, a livello dei polmoni, esisteva un metodo per far scendere l'aria mediante la respirazione verso il centro del corpo, fino all'Hara. Questo dava una maggiore stabilità e più facilità per controllare l'interno del corpo: i movimenti miglioravano notevolmente [...] Perciò, si utilizzò la respirazione in questo modo: comprimere l'aria verso l'Hara, mantenerla lì compressa*

e utilizzare quest'energia extra come forza esplosiva per la realizzazione delle tecniche. Respirando correttamente verso l'Hara e facendo questa compressione, potremo generare una forza esplosiva indipendentemente dalla tecnica".

Ogni praticante fa i conti con il proprio respiro, e relativi "difetti", ma è importante saperli individuare :

- **respirazione solo toracica e "alta"**, (si trova in particolare negli allievi con spalle rigide)
- **suoni labiali o gutturali** (lo utilizza chi non ha compreso la contrazione diaframmatica od a scopo agonistico, quindi errato)
- **apnea** (incapacità di contrarre e decontrarre diaframma ad ogni tecnica, arrivando senza fiato alla fine di un kata)
- **respirazione affannosa e rumorosa** (incapacità di utilizzare la respirazione diaframmatica o scarso allenamento)
- **"soffiare" durante l'espirazione** (non è stata compresa la contrazione addominale da utilizzare nella parte finale della tecnica, quindi non esiste sincronismo tra tecnica e contrazione addominale, per il quale saranno molto utili gli esercizi di questa relazione)
- **difficoltà nell'uso di suoni durante l'espirazione** (vedi come sopra) - **ecc..**

**spalle contrate/respirazione
toracica bloccata**



apnea /bocca serrata



apnea versione "pesce palla"



"soffiare" durante l'espirazione



Sono solo alcuni degli esempi che fanno comprendere il grado di tensione e blocco del respiro propria e degli allievi. E' necessario sapere riconoscere il problema di un allievo, ascoltando il respiro e cercando di comprendere se ha un blocco nevrotico, difficoltà a controllare o lasciare libera la respirazione ed il movimento, e quindi l'impossibilità a fare fuoriuscire l'energia nella tecnica. - **Se blocchi il respiro, blocchi la vitalità.**

E' NECESSARIO SAPERE, INFORMARSI E FARE ESPERIENZA PER POTERE DARE INDICAZIONI SANE ED UTILI AI NOSTRI ALLIEVI!!!

ERCIZIO 2

Avvicinandoci sempre più al Karate, la lezione inizia con il saluto in **seiza**, e la respirazione addominale avviene inspirando dal naso ed aspirando dalla bocca. Nella posizione seiza, era prassi stare con le mani davanti alla pancia, sopra il nodo della cintura, unendo solo la punta delle dita delle due mani, immaginando di respirare attraversasse le due mani, obbligando così ad utilizzare la respirazione diaframmatica; il tutto ad occhi chiusi in **Mokuso** (Moku = silenzio e So = pensare), che ci aiutava e liberare la mente dalle influenze esterne.

Diverse posizioni delle mani in seiza



ESERCIZIO 3

Come effettuare una corretta respirazione profonda diaframmatica e di "ascolto". Assumere una posizione idonea in yoi, o seiza per favorire una profonda concentrazione, in alternativa (seduti con gambe flesse con la schiena completamente appoggiata al muro, o seduta da yoga. Appena tranquillizzati, mettere una mano sullo sterno ed una sull'ombelico, gonfiando l'addome. Iniziare a inspirare profondamente, sforzandosi di convogliare l'aria verso l'addome, gonfiandolo, ma senza espandere la gabbia toracica. Trattenere l'aria per un piccolo momento (pause di ritenzione/respiratoria), quindi espellere l'aria sgonfiando l'addome, mantenendo sempre fermo il torace. Le mani funzionano da controllore. Per comprendere meglio questo esercizio, immaginare che il respiro sia una palla pesante che entra dalla bocca, raggiunge la zona addominale posta a circa 5 cm. dietro l'ombelico, che viene definito **Tandem**, ossia il centro del **KI**, cioè della sorgente dell'energia del nostro organismo. Nella fase di espirazione la palla percorre il tragitto inverso. Una volta raggiunto una sufficiente destrezza e capacità di percezione, si potrà eseguire l'esercizio senza mani. Eseguire alcune sessioni di pochi minuti, ripetere nel tempo per non perdere la consapevolezza.

INSPIRARE



ESPIRARE



POSIZIONE ALTERNATIVA



ESERCIZIO 4

Per cercare di riprodurre la propria **Onda Respiratoria** di cui sopra, è necessario seguire la seguente sequenza. Una volta acquisita questa consapevolezza, è interessante vedere se questa respirazione viene eseguita involontariamente dal ns corpo, per capire se siamo riusciti ad andare un po' più in là della nostra normalità. “Vedere” il respiro significa lasciare che esso faccia il proprio lavoro, ed è importante non intervenire, “non toccare nulla”.

Posizione iniziale di relax



1) gonfia torace



2) gonfia anche l'addome



2) sgonfia l'addome



4) sgonfia il torace



Modi di respirazione

Il M° Tiji Kase poneva sempre molta attenzione alla respirazione, spiegando, a suo modo, con dimostrazione di grande potenza, almeno 4 ritmi di respirazione:

- Inspirare lungo e lento, espirare lungo e lento;
- Inspirare breve ed esplosivo, espirare lungo e lento;
- Inspirare lungo e lento, espirare breve ed esplosivo;
- Inspirare breve ed esplosivo, espirare breve ed esplosivo.

E' necessario rispettare la suddetta successione perché l'inspirazione è un atto volontario, l'espirazione è più naturale, quindi più difficile da controllare. Utilizzando questi tipi di respirazione, è possibile immaginare come eseguirle all'interno di una tecnica di Karate e ad utilizzare quella più adatta al tipo di applicazione pratica che si sta eseguendo.

La cosa più importante non è avere ascoltato e cercato di memorizzare qualcosa di questa esposizione, **ma provare fisicamente** quanto proposto per memorizzare le sensazioni, che possono stimolare ed essere incamerare nell'inconscio, cercando di acquisire una respirazione consapevole ed adatta ad ogni situazione. La dott.ssa Philippa Lally ha calcolato che occorrono circa 65 giorni affinché un'azione diventi abitudine, pertanto bisogna esercitarsi costantemente per una respirazione corretta.

Durante lo studio del kata Hanghetsu, kata di respirazione per eccellenza tra quelli Shotokan, eseguito nel GTS di Bologna dal M° Caprioli, è stato proposto lo studio di diversi tipi di respirazione della stessa tecnica, in particolare nella parte che precede il primo kiai (tre Uciuke – Jacozuchi in posizione hanghetsudaci), per cercare di comprendere le diverse modalità di respirazione; e' possibile e consigliato, provare a capire quale respirazione utilizzare in ogni tecnica dei kata, a secondo della vs applicazione ed interpretazione, quindi vi auguro BUON LAVORO.

Per il kumite, da una prestazione aerobica, si passa improvvisamente ad un contrazione diaframmatica esplosiva durante la tecnica finale, ovviamente senza contatto.

A questo punto diventa importante la consapevolezza, lo stimolo ad approfondire, la percezione delle capacità del proprio corpo e la meditazione sulla potenzialità del respiro abbinato alla tecnica.

Trattando di tecniche di Karate, è necessario parlare del primo fondamento per una tecnica efficace, il **KIME** (unione tra mente e corpo **in perfetto sincronismo tra loro**), senza il quale non esiste tecnica nel Karate; questo si ottiene partendo dalla

contrazione muscolare della zona lombare che, ruotando le linee di forza, passa nella parte anteriore (hara), con l'aggiunta dello schiacciamento verso il basso (tandem) tramite il diaframma, ottenendo la contrazione addominale, con il blocco della respirazione; per ottenere la massima potenza è necessario anche utilizzare lo sguardo, che serve ad indirizzare a bersaglio la tecnica, oltre a cercare di mantenere la concentrazione anche dopo la tecnica (Zanshin), infine è curioso sentire come la lingua durante il massimo sforzo spinga verso il basso della bocca, mentre nella fase di inspirazione salga verso il palato... La conoscenza e la coscienza di tutto questo serve a cercare di raggiungere la massima potenza che il nostro corpo può esprimere. Anche quando il corpo negli anni perderà la sua vitalità, l'allenamento e lo studio ci porta a cercare energia nel **KI** (energia, spirito, forza vitale), e scopriremo che la **mente** è una inesauribile fonte di energia, che anche in tarda età, ci permetterà di sviluppare ed esprimere una grande forza, così come abbiamo avuto modo di vedere nei grandi Maestri T. Kase, H. Shirai ecc.. Sono rimaste nella storia le dimostrazioni di potenza nelle tecniche di O. waza e Co-waza, del M° Kase.

ESERCIZIO 5

L'esempio classico che può aiutare anche i neofiti a comprendere, è immaginare di schiacciare (kime) con il diaframma, una spugna sottostante, ed una volta rilasciata la contrazione del diaframma, la spugna ritorna nella sua forma originaria in modo naturale, senza necessità di doverla gonfiare con l'inspirazione. Ci si può aiutare con le mani per fare comprendere.



Provare a riprodurre lo stesso concetto di contrazione diaframmatica e decontrazione anche nelle posizioni base es. Jacozuchi ecc...:



Con questo esercizio ci si rende conto che, durante la contrazione, dalla bocca non esce aria, se non quella piccola quantità presente nella gola, che viene ricaricata immediatamente in modo naturale per essere subito pronti ad eseguire un altro kime/tecnica.

L'addome sembra diventato una specie di polmone secondario a circuito chiuso.

Ovviamente questo tipo di respirazione non risulta essere quella ottimale per la salute del nostro corpo, che prevede e consiglia una respirazione ampia e completa che tutti noi conosciamo e pratichiamo durante il riscaldamento, ma consideriamo che in **genere** il kime viene utilizzato per una piccolissima frazione di tempo in una tecnica risolutrice, per il resto del tempo la ns respirazione risulta regolare.

ESERCIZIO 6

Un esercizio utile alla comprensione del respiro nella contrazione per il kime è immaginare l'arrivo di un pugno sulla pancia, che provoca la contrazione dell'addome, necessaria a resistere all'impatto.



Per le persone fisicamente preparate o per dimostrazione si può portare il pugno.



ESERCIZIO 7

Per evitare incidenti con i più piccoli, mettersi in posizione eretta, tirare pugni judan con ihite. Chiedere quindi di contrarre addome, e fare portare il pugno dell'ihite sulla

propria pancia, chiedendo di modulare la forza a secondo del grado di preparazione dei propri addominali, costringendoli così a contrarre il diaframma.



ESERCIZIO 8

Altra proposta per neofiti e non; sdraiati a terra, braccia sui fianchi e pugni chiusi, ed al comando contrarre per pochi secondi il corpo ed in particolare la pancia, immaginando che qualcuno vi salga sopra (quest'ultima versione "barbara" provarla solo con persone più grandi e preparate fisicamente)



ESERCIZIO 9

Per facilitare la comprensione dell'utilità del concetto di compressione del diaframma, Tori si prepara in posizione eretta, corpo rigido, braccia tese e pugni chiusi, mentre l'uke lo solleva afferrandolo dai pugni. Nella prima fase dell'esercizio, Tori assume solo una posizione rigida, risultando facilmente sollevabile per il solo peso corporeo, mentre nella seconda fase si chiederà a Tori di comprimere il diaframma verso il pavimento (kime continuo), aggiungendo quindi al

peso del corpo, anche tutta forza diretta verso il basso, risultando quindi difficilmente sollevabile dall'Uke.

Corpo rigido

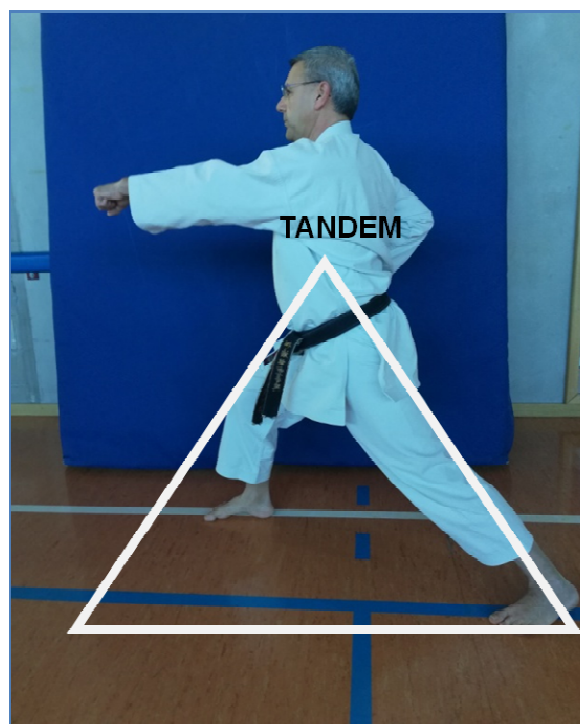


Corpo rigido con compressione diaframma

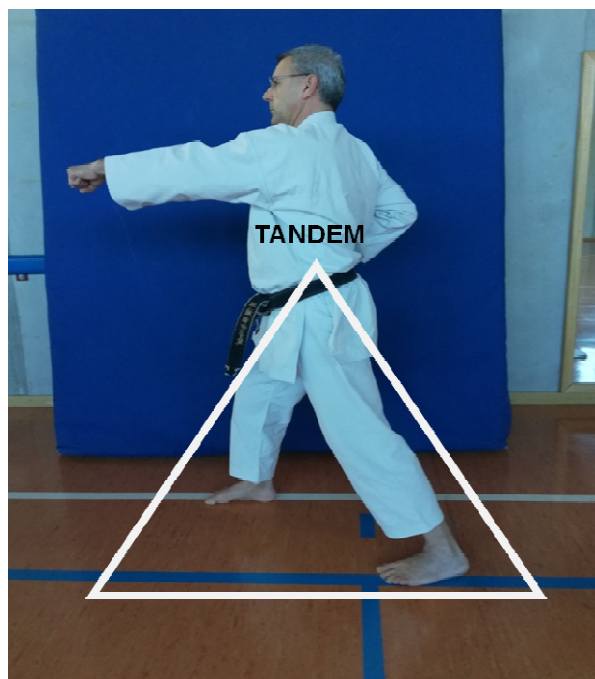


ESERCIZIO 10

Lo stesso concetto di respirazione e contrazione dell'addome (KIME) deve ora essere indirizzata verso il pavimento, al fine di stabilizzare le posizioni del karate, immaginando di espandere la forza dal **Tandem** verso pavimento, come la base di una grossa piramide.



Più sarà alto il livello del karateka, più **NON** sarà necessario assumere posizioni esageratamente basse e deleterie per le articolazioni, per ottenere comunque lo stesso risultato di espansione della forza, formando la **stessa base** di una grossa piramide.



Per evidenziare la differenza di una posizione solida, capace di eseguire tecniche di attacco, parate e percosse molto potenti, vi sono molti esercizi a coppie di stabilizzazione che sicuramente conoscerete. Infine, solo per dimostrazione, si può immaginare la ricezione di un calcio con la contrazione del diaframma che stabilizza la posizione (foto 1), oppure senza contrazione (foto 2)



ESERCIZIO 11

Come ultima proposta, chiedo di fare questa esperienza da soli:

Provate a rileggere questo articolo, ed il vostro respiro va in automatico. Provate ora ad ascoltarlo. Probabilmente tentenna, aspettando di ricevere determinati ordini da parte del vs cervello. Lasciamolo invece libero di muoversi continuando a osservarlo, senza dargli comandi e senza far entrare alcun pensiero che ci allontani dall'esperienza. Il confine è sottilissimo, ma la differenza è enorme. Non è facile, ma ci sono sicuramente ampi margini di miglioramento! Osservare il respiro e il suo fluire (quindi da svegli!), prevede da parte nostra l'abbandono, la resa incondizionata. Sotto l'ottica del respiro, quello che viene definito nelle arti marziali come autocontrollo, andrebbe meglio definito come **autoconoscenza**.