



arciери

n.8 novembre
dicembre
2008

la rivista della federazione italiana tiro con l'arco



Anno XXXIII - Roma - Novembre - Dicembre 2008

022/8004 n° 468 art. 7 (comuni)

022/8592203 (comuni)

022/8004 n° 468 art. 7 (comuni)



UN QUADRIENNIO DI SUCCESSI

UN MASSAGGIO AL TONO DELL'UMORE

Attraverso le tecniche della Kinesiologia, un atleta di tiro con l'arco può trovare spunti utili per la preparazione atletica e la gestione emozionale delle gare

di Alessandra Marino*



Immagine 1



Immagine 2

Il tiro con l'arco è una disciplina sportiva di destrezza, concentrazione e di medio impegno muscolare a scopo posturale e direzionale che promuove e sostiene il benessere nella persona. Concentrazione mentale, focalizzazione sull'obiettivo, controllo e consapevolezza posturale, tensione muscolare, controllo della respirazione, rilascio della tensione dopo l'ultimo sforzo di apertura scapolare e poi immediatamente occhio al risultato. Il tutto accompagnato dallo sfregio fruscante della partenza della freccia e dalla fermezza dell'impatto del volo sul paglione del target. Una sequenza che si ripete più e più volte attivando energie mentali, fisiche ed emozionali dell'atleta, che come una ginnastica dell'intero organismo, potenzia le risorse vitali di chi pratica questo sport.

Infatti secondo la Kinesiologia – una tecnica nata in America agli inizi degli anni sessanta per opera del Dr. Goodheart, un chiropratico d'eccezione il quale aveva scoperto che esiste una relazione tra i muscoli dell'organismo ed i meridiani energetici dell'agopuntura e cioè i canali in cui scorre l'energia vitale – il movimento messo in atto per tirare con l'arco, attivando determinati muscoli, va a stimolare come una sorta di massaggio determinati meridiani energetici, con il risultato di scaricare tensioni emozionali, ansie, leggeri umori depressivi, rabbia.

Insomma: un movimento ripetuto più e più volte che diventa un buon attivatore del tono dell'umore attraverso la stimolazione del meridiano collegato.

I meridiani energetici percorrono tutto il corpo irrorandolo dell'energia primaria o universale. I meridiani, da sempre conosciuti dalla medicina tradizionale cinese, sono stati localizzati anche con tecnologie moderne: elettronicamente, termicamente e in base alla radioattività (Immagine 1 e 2).

Il nome dato al singolo meridiano è quello della funzione vitale (Immagine 5) a cui sembra essere associato e spesso questo nome corrisponde a quello di un organo anatomico, tuttavia un meridiano poco attivo, collegato ad un muscolo debole non necessariamente corrisponde ad un organo debole o danneggiato, ma d'altra parte è sicuramente possibile

affermare che parte del flusso energetico lungo il meridiano corrispondente è bloccato o impedito, almeno momentaneamente.

Alcuni dei muscoli impiegati (Immagine 4) nella posizione di tiro con l'arco, ad esempio il deltoide, il gran dentato, il gran dorsale, il gran pettorale, il trapezio, i flessori del collo, il brachiale e il tricipite, sono rispettivamente collegati come tono energetico e fisico ai meridiani della vescicola biliare, del polmone, di milza-pancreas e stomaco, che a loro volta sono in relazione ad emozioni come rabbia, tristezza, ansia, in caso di energia bloccata o in difetto, così come, in caso di energia che fluisce correttamente, collegati ad apertura mentale, disponibilità emozionale, allegria, serenità e calma (Immagine 3).

Nella Kinesiologia, per valutare come l'energia scorre nel corpo, si utilizzano dei test muscolari attraverso i quali si valuta la forza o debolezza di alcuni muscoli indicatori.

In special modo nella Kinesiologia Emozionale del metodo One Brain System, con il test muscolare è possibile individuare l'emozione rimasta bloccata attraverso il "Barometro Comportamentale", una mappa emozionale composta da tre livelli di consapevolezza, e cioè conscio, subconscio, corpo e 64 tipi di blocchi emozionali possibili, tutti con loro corrispondente stato di mente desiderato.

Tramite la valutazione della risposta muscolare è quindi possibile fluidificare le reazioni emozionali della persona di fronte a vari tipi di stress e ripristinare uno stato di nuovo equilibrio energetico attraverso varie correzioni fisiche, emozionali e mentali.

Le tecniche che la Kinesiologia Emozionale utilizza per ripristinare il benessere sono molte e varie: massaggi sui blocchi fasciali, stimolazioni manuali sui punti d'agopuntura e lungo i meridiani energetici, esercizi psicomotori, riattivazioni sui punti di riflesso neuroinfatici e neuro vascolare, visualizzazioni creative, tecniche di rilassamento, lettura di brani a contenuto emozionale per slatentizzare emozioni rimaste bloccate all'interno dell'organismo, potenziamento della consapevolezza di sé nella rielaborazione cognitiva ed

emotiva di situazioni stressanti.

I muscoli infatti, sono sensibili a tutte le fluttuazioni del campo energetico e, se testati, possono registrarne immediatamente ogni minima variazione con un cambio della loro forza. Quindi, se si attiva un'area problematica della persona, questa causerà un'interferenza nella sua energia complessiva e il muscolo ci indicherà l'esistenza di uno squilibrio indebolendosi. Inoltre, dato che l'energia di ognuno è direttamente collegata al suo stato emotivo, ad una variazione emotiva corrisponde una variazione energetica che può essere rilevata in una variazione di forza del muscolo che viene testato. In questo modo, tramite il test si rilevano le situazioni e le relazioni che causano alterazioni energetiche ed emotive.

Come è possibile riportare tutto ciò al tiro con l'arco? Semplicemente affermando che la pratica del tiro con l'arco, attivando e stimolando determinati muscoli, tra l'altro poco frequentemente usati nella vita quotidiana, può fornire specifici input neurologici al sistema nervoso centrale e all'energia dei meridiani di stimolazione del tono dell'umore, di rilascio di ansia, tristezza e rabbia e costituire una sorta di benefico massaggio all'organismo.

Allo stesso modo, però, si può affermare che, specialmente in gara e in situazioni ad alto contenuto competitivo o stressante, le emozioni di rabbia o disappunto, ad esempio come reazione ad una freccia tirata male e quindi alla mancata aspettativa di un determinato punteggio, possono provocare un vero e proprio calo della tensione muscolare e quindi la perdita del gesto atletico, tonico ed efficace anche nel tiro successivo. Un equilibrio difficile da ritrovare in tempi brevi, a meno di non avere una grande consapevolezza di sé e una grande competenza nel riconoscere e rilasciare il carico emozionale in eccesso per una buona performance.

Quindi per gli atleti è quanto mai importante mettere a punto sempre di più tecniche mentali di regolazione e di gestione delle proprie emozioni per raggiungere sempre meglio il target e l'obiettivo della ripetitività e precisione del proprio gesto atletico e allenarsi tanto fisicamente nel potenziamento muscolare, che emozionalmente nel riconoscere, esprimere e verbalizzare le proprie emozioni.



Immagine 5
il circolo dei meridiani

RAFFORZAMENTO E INDEBOLIMENTO
SECONDO LA RUOTA DEI MERIDIANI

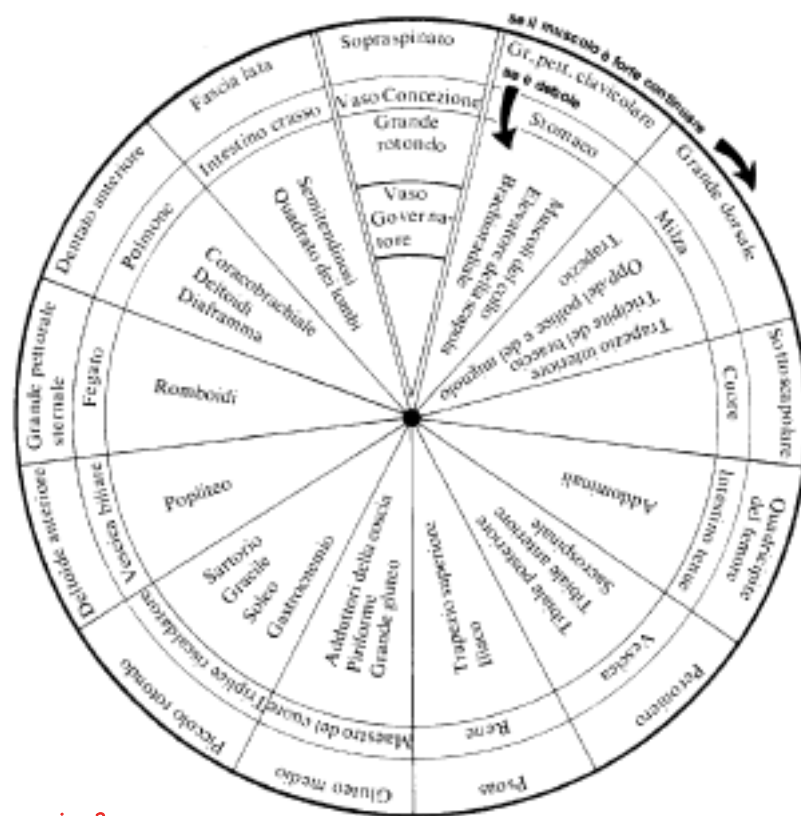


Immagine 3
triangolo meridiano-muscolo-organo

BIBLIOGRAFIA

1. G. Stokes, D. Whiteside, Advanced One Brain, Burbank, Three in One Concepts Inc, 1986
2. G. Stokes, D. Whiteside, Neurologia Strutturale Three in One Concepts - Ed. One Brain Italia, 1997
3. J.F. Thie, Manuale di cinesiologia applicata, Red Edizioni, 2003
4. G.J. Goodheart, Applied kinesiology research manuals, Detroit
5. M. Vizzardi, Il Tiro con l'arco, Quaderni di medicina dello sport, Piccin Edizioni, 1986
6. D. Bonsignore, C. Gallozzi, V. Scaramuzza, Il tiro con l'arco, rivista Medicina dello Sport, Volume 56 - n. 1 - Marzo 2003, Edizioni Minerva Medica
7. F. Amodio, C. Gallozzi Aspetti fisiologici del tiro con l'arco. Roma: Fitarco Editore; 1992
8. Hyung -Tak Kim, The correlation between archery competition and mental status; 1991

*Laureata in Lettere, laureata in Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione, specializzata in Psicologia del Benessere, Kinesiologa professionista e Istruttrice riconosciuta dall'Associazione di Kinesiologia Specializzata Italiana secondo il Metodo Three in One Concepts - One Brain System©



Immagine 4
I muscoli del corpo