

ASPETTI PSICOLOGICI LEGATI AL KARATE

L'approccio alle arti marziali e alle discipline da combattimento nasce spesso dall'insicurezza, che può essere dovuta a cause fisiche (debolezza ...) o psichiche (cosiddetto complesso d'inferiorità).

Inoltre ci può essere una forte carica di aggressività nei confronti degli altri: si vuole diventare più potenti degli altri.

L'uno e l'altro atteggiamento sono collegati e denotano mancanza di equilibrio nella personalità dell'atleta.

COME INFLUISCE LA PRATICA DEL KARATE SU QUESTO ATTEGGIAMENTO PSICOLOGICO?

Il Karate può rafforzare l'aggressività dandole un supporto reale. La pratica del controllo, il rapporto coi compagni hanno l'effetto di attenuare questa carica; ma individui gravemente nevrotici sanno frenarsi in palestra per poi scatenarsi fuori.

Noi insegnanti vigiliamo su questo aspetto della pratica.

Il karate può invece, riequilibrare il soggetto dandogli calma, fiducia in se stesso, eliminando o almeno alleviando la sua insicurezza. In generale il soggetto aumenta il controllo delle proprie reazioni (un obiettivo chiaramente proposto dal *dojokun*: "*Kekki no yu o imashimuru koto*") rafforzando l'IO.

Diventa fondamentale il rapporto che i ragazzi instaurano con il tecnico che nel karate è il MAESTRO: secondo la teoria freudiana si sviluppa un "*Transfert*", positivo o negativo. Il Maestro viene visto come modello, identificato con la figura del padre (buono o autoritario). In realtà il transfert è necessario per permettere all'allievo di superare certe resistenze alla fatica e all'impegno, ma questa va tenuta sotto controllo da parte di tutti e due.

In termini psicodinamici si può parlare anche di "*Sublimazione*". Le cariche aggressive di diversa origine (frustrazioni affettive, scolastiche, professionali ...) si mutano in atteggiamenti di grandezza spirituale, disinteresse etc...

Il compito di noi educatori è di non creare allievi nevrotici e complessati, ma di far sì che la pratica del karate abbia una funzione equilibratrice.

I nostri tecnici possiedono conoscenze psicologiche e non incoraggiano ai fini agonistici l'aggressività degli allievi né amantenerli in uno stato di perpetua dipendenza, ma li abitano a valutare serenamente i propri mezzi ed aiutarli a "*Crescere*".

ASPETTI MORALI DEL KARATE - DO

Il codice del karate si tramanda oralmente, più con l'esempio che con la teoria.

La pratica del karate si accompagna ad un certo rituale che va conservato perché è la FORMA per quel contenuto.

- Il karate comincia e finisce con il saluto
- Il karate non è un mezzo di offesa e danno
- Il karate è rettitudine, riconoscenza
- Il karate è capire se stessi e capire gli altri
- Nel karate lo spirito viene prima dell'azione
- Il karate è lealtà e spontaneità
- Il karate insegna che le avversità colpiscono più quando c'è rinuncia
- Il karate non si vive solo nel "DOJO"
- Il karate è regola per tutta la vita
- Lo spirito del karate deve animare tutte le azioni
- Il karate va tenuto vivo con il fuoco dell'anima
- Il karate non è vincere, ma l'idea di non perdere
- Lo spirito deve essere diverso a seconda degli avversari
- Concentrazione e rilassamento devono essere usati nel tempo giusto
- Mani e piedi come spade
- Pensare che tutto il mondo può esserti avversario
- Il karateka mantiene sempre la posizione di guardia (kamae), la posizione naturale (Shizentai) è solo per i livelli altissimi
- Il Kata è perfezione dello stile: l'applicazione è un'altra
- Come l'arco, il Karateka deve avere contrazione, espansione, velocità, ed analogamente in armonia rilassamento, concentrazione, lentezza
- Lo spirito deve sempre tendere al livello più alto