

ARTI MARZIALI E MEDITAZIONE

Trasformare le Emozioni per
Uno Sviluppo Armonico dell'adolescente

Luciano Cassese

Via Vetriera a chiaia 2 - 80132 Napoli

T 081 19504710 , C 3382315347 ,

luciano.cassese@gmail.com | www.fosforo24.com

Arti marziali e meditazione

Obiettivi dell'intervento

Il nostro intento con questo progetto non è quello di creare combattenti, ma di esaltare le qualità **fisiche e mentali** degli allievi. Insegnare loro a gestire le emozioni piuttosto che a reprimerle come fa la società occidentale e a tramutare le "Emozioni Negative" in energie mentali positive e costruttive rendendoli consci dei rischi che li circondano e trasmettendo loro conoscenze utili e a volte vitali in situazioni di pericolo, facendo nascere di pari passo valori quali il rispetto, il coraggio e l'umiltà.

La società occidentale attraverso una serie di modelli comportamentali consumistici insegna a "sopprimere" le emozioni. Gli adolescenti imparano presto a non mostrare le proprie emozioni per vergogna e per non mostrarsi troppo deboli.

Secondo la Tradizione Orientale le *emozioni distruttive* non sono solo quelle che generano un danno immediato e tangibile ma sono tutte le emozioni che causano una distorsione della percezione che a sua volta induce scelte e azioni non positive.

Attraverso le discipline marziali e con il supporto della pratica della meditazione i ragazzi imparano a controllare gli impulsi e le loro emozioni più distruttive, causa di gravi conflitti a Scuola (Vedi bullismo), come dimostrato da studi universitari sui ritmi cerebrali nel campo delle neuroscienze, a metabolizzare l'eccesso di aggressività distruttiva e riutilizzarla in modo positivo. Acquisiscono modelli comportamentali centrati sul rispetto degli altri pur nel confronto agonistico.

La commistione di Arti Marziali e Meditazione conosciuto anche come il percorso del monaco guerriero (India e Cina) o del samurai (Giappone) insegna a riconoscere, accettare e trasformare le emozioni. La rabbia può diventare così impeto all'azione, l'odio diventa accettazione dell'avversario, la paura diviene serena attesa.

L'arte Marziale

La disciplina Marziale attraverso l'impegno ginnico e lo studio del corpo insegna all'allievo il controllo del proprio corpo e degli impulsi violenti e distruttivi. Aiuta inoltre l'allievo a conoscere le potenzialità e i limiti del suo corpo, ad accettarli e a farne un punto di forza.

Le Arti Marziali hanno dimostrato in più di un secolo al mondo occidentale come possono sviluppare nel praticante competenze fondamentali per una vita equilibrata ed uno sviluppo armonico quali : la disciplina, la concentrazione, il sacrificio, l'impegno, la temperanza, l'equilibrio, la ricerca del giusto mezzo, il comportamento etico.

Nella periodo dell'adolescenza l'alunno attraversa un momento particolarmente complessi per le notevoli trasformazioni fisiche, psichiche, fisiologiche che vive.

Da un punto di vista psicologico l'adolescente si trova ad affrontare notevoli difficoltà, alla ricerca di una propria identità come individuo che sta per entrare nella società degli adulti, in continua ricerca

dell'accettazione dei suoi pari, "Combatte" letteralmente con l'immagine del suo corpo in continua modificazione. L'età dello sviluppo sconvolge a livello inconscio l'adolescente in quanto la sua capacità di adeguamento alle modificazioni del corpo sono limitate e rimane confuso; i suoi punti di riferimento vengono continuamente modificati. L'arte marziale lavorando sul movimento e su specifici meridiani aiuta l'allievo a familiarizzare nuovamente con il proprio corpo conoscendone limiti e potenzialità.

L'esercizio e la pratica prevedono lo sviluppo di una serie di competenze che andiamo ad elencare :

L'intelligenza motoria:	Competenze Emotive
il corpo e le abilità motorie sportive specifiche	il pensiero situazionale / tattico
saper utilizzare efficacemente la coordinazione generale per realizzare gesti tecnici	identità personale e sapere, saper essere, saper fare - valenze e limiti
Saper rilevare e comprendere i cambiamenti morfologici del corpo e agire in modo adeguato per migliorarne l'efficienza e la condizione	saper utilizzare in modo creativo repertori personali
saper mantenere un impegno motorio e l'autocontrollo delle funzioni muscolari e cardio-respiratorie	collaborazione, integrazione, regole, rispetto, fair play (ludere non laedere), rifiuto della violenza
saper modulare le azioni tecniche in un contesto spazio-temporale variabile	partecipare in forma propositiva alla scelte di tattiche di competizione
saper comprendere le risposte adattative dell'organismo all'attività neuro-psico-motoria	comprendere e conoscere i Regolamenti, assumendo anche il ruolo dell'Arbitro
comprendere la correlazione tra carichi motori, stato di salute e alimentazione	saper gestire situazioni di gara con autocontrollo ed equilibrio, rifiutando qualsiasi forma di violenza

La meditazione

La meditazione insegna a controllare la propria mente, a sospendere il giudizio, a non indugiare in pensieri negativi causa di emozioni distruttive quali "rabbia", "paura", "angoscia", "odio", a vivere il presente in consapevolezza.

La meditazione aiuta anche a dare un senso alla propria vita riconnettendo il praticante al proprio centro e se gli adolescenti la praticassero regolarmente sarebbero meno inclini allo stress, svilupperebbero legami più forti senza sentirsi in competizione con gli altri.

Diversi studi clinici hanno dimostrato che la meditazione aumenta lo spessore corticale del cervello, protegge il corpo dalle malattie e migliora significativamente l'attenzione e la concentrazione.

Gli studiosi Lazar & Kerr hanno studiato gli effetti che ha la meditazione sullo spessore corticale del cervello:

“La regolare pratica della meditazione è associata ad un aumento di spessore in un sottoinsieme di regioni corticali legate alle vie somatosensoriali, uditive, visive e le elaborazioni interoceptive. Inoltre, la pratica regolare della meditazione può rallentare il diradamento legato all'età della corteccia frontale.”

Altri studi hanno dimostrato che la meditazione riduce di molto stress e depressione, tutte sintomatologie molto e troppo comuni ai nostri giorni.

Una ricerca sulla meditazione applicata ai bambini e agli adolescenti realizzata negli anni 70 su oltre 800 praticanti di Meditazione trascendentale (una delle tante tecniche di meditazione disponibili) ha dimostrato nei soggetti osservati i seguenti benefici:

- Un miglioramento dell'intelligenza e della creatività
- Un miglioramento del rendimento scolastico
- Una riduzione dello stress a scuola
- Una riduzione della sonnolenza
- Un miglioramento della memoria
- Un apprendimento più veloce dei nuovi concetti
- Un migliore comportamento degli studenti
- Un migliore apprezzamento degli altri
- Una maggiore fiducia in se stessi
- Maggiore autorganizzazione
- Più energia
- Un miglioramento del ragionamento morale
- Un miglioramento della salute fisica.

Moltissime scuole stanno già inserendo la meditazione nel loro programma istituzionale, per un approccio più consapevole al proprio essere come persona indipendente e unica!

Docente Istruttore

Luciano Cassese Classe A019

Istitutore di autodifesa e Kick Boxing

Cintura nera 2dan Kin Boxing, Federazione CONI - CSEN

Praticante di Meditazione MPA