

Un toccasana per tutto

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Attività fisica](#) » [Arti marziali](#) »

di [Nando](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Pochi sanno che le Arti marziali, oltre a conferire **ottime capacità di autodifesa**, costituiscono un eccezionale modo per **curare o prevenire diversi problemi** generati da una vita quotidiana sedentaria e priva di moto quali [stress](#), piccoli malesseri e anche lieve sovrappeso.

Tuttavia, non tutto ciò che volgarmente chiamiamo "Arti marziali" è degno di questo nome. Spesso si tratta semplicemente di **tecniche di autodifesa** o di **sport da combattimento**. Recentemente poi tali categorie sono state integrate da interessanti novità.

Contrariamente a quanto si crede, le arti marziali non sono discipline da Superman. Esse sono **adatte a tutti** (e questo ne costituisce uno dei maggiori pregi), dato che non è necessaria forza fisica o particolare prestanza, ma piuttosto molta **disciplina** e **concentrazione interiore**.

Non sempre quindi si tratta quindi di semplici tecniche di combattimento, ma di discipline antichissime, che affondano le loro radici nell'unione tra **spiritualità** e **fisicità**.

Queste discipline infatti, prevedendo varie **tecniche di respirazione e rilassamento, allenamento costante di tutte le fasce muscolari e sedute di meditazione**, permettono di curare il [benessere](#) del proprio corpo e anche della propria psiche.

Tante discipline per tutti i gusti.

Chi si avvicina per la prima volta alle arti marziali si rende subito conto che è possibile scegliere fra moltissime discipline, dalle arti marziali tradizionali come *Karate, Kung-fu, Judo, Ninjutsu* a tecniche di autodifesa come il *Krav maga* o il *Power stike*. Proprio per questa grande molteplicità di opzioni è necessario informarsi su quella più congeniale e scegliere un *dojo* (una scuola) che sia ben affermata nella tradizione di quella particolare disciplina. Molti infatti sono i maestri che millantano particolari conoscenze di una determinata Arte, conoscenze che poi si rivelano solo fantasie per attirare allievi. **La prima scelta da fare è proprio questa infatti: imparare solo a combattere o scegliere un percorso che porti all'elevazione del fisico e della mente** (come il *Ninjutsu*).

Oltre alle conosciutissime discipline del *Karate*, del *Judo*, del *Kung-fu* (per le quali si consiglia di visitare i siti della varie federazioni ufficiali), recentemente stanno riscuotendo un enorme successo discipline in passato rimaste ai margini delle scelte del grande pubblico, come il *Kendo* o il *Tai chi chuan*.

Il **Kendo**, letteralmente *Via della spada*, è definibile come la "forma sportiva" della tradizionale scherma giapponese che prevede l'impiego della *katana*, la celeberrima spada dei *Samurai*. Nel *Kendo* però la *katana* è sostituita dallo *shinai*, una bastone di canne di bambù. I praticanti sono protetti da un *bogu*, un'armatura leggera che protegge le parti del corpo maggiormente esposte ai colpi dell'avversario. È la disciplina ideale per sfogare lo [stress](#) in modo costruttivo e coreografico.

Chi invece preferisce evitare il contatto fisico può optare per il *Tai chi chuan*. Di origine cinese, è definita un' **arte marziale dolce** perché non coinvolge il combattimento ma prevede movimenti lenti e controllati di origine antichissima. Si tratta di una disciplina basata sui principi del taoismo. È considerata una **disciplina "interna"**, in quanto chiama in causa la propria **energia interiore** più che muscolare: i nemici non sono altri esseri umani ma i propri malesseri psicofisici.

Ultime novità dall'America.

Direttamente da Hollywood arriva l'allenamento prediletto delle star del cinema: è il *Tae-bo*.

Il *Tae-bo* fonde il movimento della boxe con quelli dell'antica disciplina del *Tae kwon do*, antichissima arte marziale coreana. Oltre a questo però vi sono celate derivazioni dell'aerobica, del *kickboxing* e di altre arti marziali, condite da musica *new age*. Si tratta di un'attività utile a scaricare lo stress e, grazie all'enorme massa di materiale audiovisivo in circolazione, proveniente principalmente dagli USA, è possibile praticarla anche da casa.

Anche il *Power strike* giunge direttamente dagli States. Si tratta di "fitness marziale" che fonde combattimento, aerobica e boxe. A chi la pratica, il *Power strike* promette **visibili miglioramenti della coordinazione, della circolazione sanguigna, potenziamento dei muscoli e allontanamento dello stress**. Le sedute di allenamento prevedono pugni e calci tirati ad un sacco imbottito (di quelli usati anche nella boxe). Il tutto a ritmo di musica. Sono previste poi sedute di allenamento in cui si usa un bastone simile allo *Shinai*, in cui gli esercizi sono molto derivati dal *Kendo*. Oltre a divertire e ad allenare i muscoli, permette anche di imparare qualche tecnica di difesa personale.

Per **maggiori informazioni** sulle singole discipline, si consiglia di visitare i seguenti siti:

- Karate e Judo: <http://www.fjlkam.it/>
- Kung- fu: <http://www.fiwuk.it/>
- Kendo: <http://www.federazioneitalianakendo.it/>
- Ninjutsu: www.bujinkan.it
- Power Strike: <http://www.powerstrike.com>
- Tae bo: <http://www.billyblanks.com>

Nando