

Milka
Gostović

IL COMBATTENTE DELLA PACE INTERIORE

77 buone ragioni
per praticare le arti marziali



Il Combattente della Pace Interiore

77 buone ragioni per praticare le
arti marziali

Milka Gostović

Tradotto da Agata Privitera.

Copyright © 2020 Milka Gostović

Tutti i diritti riservati
Prima edizione

Copertina: Milica Radojević
Illustrazioni: © shutterstock

L'opera, in ogni sua parte, è protetta dal copyright. Ogni uso al di fuori dei limiti imposti dalla legge sul copyright è vietato senza il consenso dell'editore e dell'autore. Ciò si applica alla riproduzione - anche elettronica -, alla traduzione, alla distribuzione e alla disponibilità pubblica.

Impressum:
Milkica
c/o AutorenServices.de
Birkenallee 24
36037 Fulda, Deutschland

DEDICA

Dedico questo libro a tutti gli artisti marziali.

Indice

- [1. La vita è una battaglia](#)
- [2. L'arte di cadere e la capacità di fallire](#)
- [3. Paura innata o acquisita?](#)
- [4. Pratica la respirazione consapevole](#)
- [5. Il potere del momento](#)
- [6. Mindfulness - una compagna di vita sottovalutata](#)
- [7. Aumenta la concentrazione tramite le arti marziali](#)
- [8. Sviluppa la creatività tramite le arti marziali](#)
- [9. Potenzia lo spirito tramite le arti marziali](#)
- [10. Rinforza la mente con gentilezza](#)
- [11. La concentrazione combatte le distrazioni moleste](#)
- [12. La determinazione rinforza la resistenza](#)
- [13. Il potere dell'autodisciplina](#)
- [14. Potenzia la fiducia in te stesso e l'autostima](#)
- [15. L'autocontrollo preserva la pace interiore](#)
- [16. Il rispetto è un tratto caratteriale insostituibile](#)
- [17. L'entusiasmo è un gradito compagno di vita](#)
- [18. La corda per il successo](#)
- [19. Le mani legate migliorano la performance](#)
- [20. Supera i tuoi limiti](#)
- [21. Coraggio significa lasciare la comfort zone](#)
- [22. La cortesia non costa nulla e non ha prezzo](#)
- [23. Igiene: un piccolo dettaglio dal grande effetto](#)
- [24. La puntualità è segno di apprezzamento](#)
- [25. La riconoscenza rafforza il pensiero ottimista](#)
- [26. La gentilezza torna sempre indietro](#)

27. La gratitudine porta lontano
28. L'amicizia offre una via d'uscita dalla solitudine
29. L'onestà procura forza interiore
30. La sincerità caratterizza le personalità forti
31. La prudenza è essenziale nelle arti marziali
32. La bontà d'animo rappresenta il carattere degli artisti marziali
33. La fiducia rinforza le relazioni interpersonali
34. La lealtà aiuta a trovare la personalità interiore
35. La rettitudine favorisce una vita appagante
36. L'empatia è una forza delle persone altamente sensibili
37. L'onore rappresenta uno spirito forte
38. La dignità, simbolo di pace interiore
39. Rafforzare il carisma tramite le arti marziali
40. Nulla può sostituire la serietà
41. La dedizione risveglia la pace interiore
42. La diligenza funge da terapia occupazionale
43. La pazienza è la chiave per il successo
44. Incrementa l'ambizione
45. Realizza i tuoi sogni - L'esame di dan
46. La qualità comincia nella tua mente
47. Collaborazione - dare e ricevere
48. La passione combatte il malcontento interiore
49. La gioia delle arti marziali prolunga la giovinezza
50. La curiosità promuove il bisogno di apprendere per tutta la vita
51. L'apertura allarga gli orizzonti della conoscenza
52. La tolleranza riduce i pregiudizi

- [53. L'accettazione procura forza interiore](#)
- [54. La modestia è sempre una buona idea](#)
- [55. Coltivare l'energia tramite le arti marziali](#)
- [56. Interiorizzare l'armonia](#)
- [57. Risolvi i conflitti in modo pacifico](#)
- [58. L'integrità è segno di forte personalità](#)
- [59. Preferire la giustizia](#)
- [60. Sviluppa l'umanità tramite le arti marziali](#)
- [61. Vivere la xenofilia e guadagnare forza interiore](#)
- [62. La prima impressione](#)
- [63. L'equilibrio procura forza interiore](#)
- [64. Potenziare la forza fisica e mentale](#)
- [65. Combatti il dolore mentale e fisico](#)
- [66. Rinforzare il corpo tramite le arti marziali](#)
- [67. L'importanza sottostimata della nutrizione](#)
- [68. Investire nella salute non è mai un errore](#)
- [69. Sconfiggi l'odio, contrasta l'autodistruzione](#)
- [70. Distruggere il risentimento, coltivare l'ammirazione](#)
- [71. Vinci l'invidia, sviluppa la forza interiore](#)
- [72. Liberati dalla rabbia, migliora le tue performance](#)
- [73. Sconfiggi te stesso](#)
- [74. Passa all'azione](#)
- [75. La ripetizione è all'origine di ogni capacità](#)
- [76. Usa il fallimento come ispirazione](#)
- [77. Lottare per essere invincibili](#)

[Bibliografia](#)

[Nota dell'autrice](#)

[Ringraziamenti](#)

L'AUTRICE

1. La vita è una battaglia

“La vita senza lotta è noiosa.” - Lermontov

Il bambino emette un lamento energico non appena vede la luce del giorno. Nel frattempo, il padre, che durante la nascita ha tenuto la mano della madre per unire la propria forza fisica e mentale con quella di lei, è stupefatto dal volume della voce del suo bambino. È affascinato dalla forza di quel breve grido. Inoltre, lui e sua moglie analizzano il breve sforzo del piccolo. Alla fine, il bambino cerca di rendere chiaro a tutti nella stanza che cosa manca. È l'aria per respirare. Una certa quantità di liquido amniotico che il neonato ha ingerito gli ha creato problemi di respirazione. Per fortuna, l'ostetrica individua il problema e aiuta il bambino a espellere il liquido amniotico. Mentre i genitori, che praticano judo e karate da più di vent'anni, tengono la loro felicità tra le braccia, realizzano - grazie al loro bambino - che tutte le persone nascono come combattenti. Dopo lo stress e la tensione del parto, queste piccole, delicate creature dimostrano di essere ben preparate a gestire le sfide della vita quotidiana.

I bambini lottano per l'attenzione dei loro genitori. All'asilo e a scuola, i bambini si impegnano per ottenere amici, giocattoli e l'affetto della loro maestra. Poi, da studenti, lottano per l'attenzione del loro insegnante. Si impegnano per imparare a leggere, scrivere e far di conto. Combattono anche per ottenere buoni voti. A questo stadio le battaglie non vengono combattute sul piano fisico, ma su quello mentale. Dopo il periodo della scuola vanno avanti e iniziano un apprendistato o lo studio universitario. Trovare un posto all'università o un tirocinio è una gara tra questi giovani. Nel corso

della battaglia, usano le loro parole come arma per convincere l'università o il loro futuro datore di lavoro del proprio valore. Questo è ciò che li distingue dai loro rivali.

Durante il periodo della formazione e degli studi il combattimento continua. Tuttavia, questo tipo di combattimento è diverso dalle competizioni precedenti. È più complicato, più ampio e più estenuante, perché la conoscenza che gli studenti o gli apprendisti acquisiscono è diversa da quella che hanno acquisito a scuola. Durante il loro periodo di studi e formazione, le personalità curiose non lottano solo per ampliare i propri orizzonti, ma anche per ottenere buoni voti. Nel frattempo, comunque, un'ampia schiera di studenti e stagisti hanno problemi di motivazione, autostima ridotta o insicurezza. D'altra parte, superare gli esami e ottenere risultati soddisfacenti controbilancia questi sentimenti negativi. A volte, gli individui curiosi attraversano periodi in cui si costringono a imparare. Anche questo rappresenta una lotta interiore che le persone in questione vincono. Dopodiché, completare il percorso con successo serve a dimostrare che valeva la pena di combattere per i loro titoli.

La capacità di andare avanti dopo aver fallito un esame è il motivo per cui gli studenti e gli apprendisti si alzano e continuano a lottare per i loro obiettivi. Perciò, l'acquisizione di un titolo o di una qualifica equivale a una lotta. Quando questa finisce, si continua senza sosta con la lotta successiva. Si chiama "ricerca di lavoro". I laureati cercano di trovare un lavoro nell'azienda di loro scelta con l'aiuto dei loro certificati e un'abile scelta delle parole. Questa è una grande sfida, perché il mondo di internet ha elevato le possibilità all'ennesima potenza. Per questo motivo, coloro che cercano lavoro non trovano facile opporsi alla vasta concorrenza. Probabilmente la lotta per il lavoro è l'ostacolo più grande. Dopotutto, questa

competizione è il più forte legame tra le persone e la realtà. L'unico modo per farcela è avere un lavoro permanente. Permette alle persone di mantenersi e realizzare i loro sogni. Ma, anche con un lavoro permanente, la lotta continua. A quel punto i dipendenti devono farsi valere all'interno dell'azienda.

Da entusiasti judoka e karateka, i genitori credono che la filosofia che i combattenti apprendono durante l'allenamento possa essere collegata alla battaglia chiamata vita. Da artisti marziali attivi, si sono man mano resi conto di questo collegamento nel corso degli anni. Hanno visto personalmente fin dove sono arrivati nella vita grazie alle arti marziali che hanno scelto. Inoltre, entrambi non sono certi che sarebbero mai arrivati fin lì, senza i loro allenamenti regolari. Ecco perché decidono di comune accordo di presentare la magia delle arti marziali al loro bambino non appena sarà grande abbastanza. Così potrà affrontare con coraggio le sfide che incontrerà nel corso della sua vita.

2. L'arte di cadere e la capacità di fallire

“Alzati otto volte se sei caduto sette volte.” - Dal Giappone

La madre guarda il figlio di un anno correre per la stanza. Lui è molto in forma, dal punto di vista motorio. Restare fermo e giocare con una macchinina per quella che sembra un'eternità non è una delle sue specialità. Correndo senza sosta, all'improvviso cade lentamente all'indietro. Sua madre, che si muove rapida grazie ai molti anni di allenamento di judo, è già scattata per afferrarlo. Ma lui compie due movimenti che quasi la paralizzano, mentre lo guarda. Il bambino ha realizzato una versione ridotta della caduta all'indietro. Per evitare di atterrare sulla nuca, ha messo le mani lungo i fianchi e abbassato il mento verso il petto. Così facendo, non atterra sulla nuca ma sulla schiena, dolcemente. Sua madre lo guarda perplessa e analizza di nuovo quanto appena accaduto. Lei ha superato il primo esame di dan nel judo. E mentre guarda suo figlio, che di nuovo scorrazza felice da un giocattolo all'altro nella stanza, si chiede se gli umani siano programmati per tornare in piedi. Persa nei suoi pensieri, ricorda una lezione del suo istruttore di judo. Aveva stabilito una connessione ideale tra le cadute nel judo e nella vita quotidiana.

“Gli artisti marziali che scelgono il judo - che, tradotto, significa 'la via della gentilezza' - come attività, finiscono nell'ampia sala di una palestra di judo. Nell'allenamento di prova, gli allenatori insegnano loro i vantaggi degli esercizi di caduta. Il nome giapponese delle cadute è ukemi-waza. Quello delle cadute è un esercizio indispensabile nei programmi di tutti gli esami di cintura. Coloro che non padroneggiano gli esercizi di caduta non sono nemmeno in grado di realizzare le tecniche di lancio che dominano il programma del judo. Nella prima sessione di allenamento, gli istruttori di judo insegnano ai principianti la capriola in

avanti. Per realizzarla efficacemente, il judoka prima sta in piedi con la gamba destra leggermente puntata in avanti. Nello step successivo, appoggia i palmi sul lato sinistro del tappeto davanti al suo piede destro. Le sue dita, però, puntano a sinistra. Poi allunga la gamba sinistra all'indietro per prendere lo slancio necessario. Questo è essenziale per la capriola in avanti. Durante la caduta, il judoka piega la testa verso la spalla sinistra, mentre rotola frontalmente sulla spalla destra. In questo modo il judoka protegge efficacemente la testa da qualsiasi danno. Nel frattempo l'intero braccio destro tocca il tappeto. Per tornare rapidamente in piedi, il judoka che cade usa lo slancio della capriola in avanti.”

A un primo sguardo, la maggioranza non vede una chiara connessione tra l'arte di cadere e la capacità di fallire. Tuttavia, un'analisi precisa conferma quanto i due verbi “fallire” e “cadere” siano strettamente collegati su un livello filosofico. Su questo livello, l'esercizio di caduta funge da lezione formativa che proietta il judoka - e allo stesso modo il non-judoka - sulle sfide quotidiane della sua vita. Dopotutto ogni essere umano, nel corso della vita, si ritrova in situazioni in cui fallisce o cade letteralmente.

“I bambini che fanno i primi passi cadono spesso, all'inizio. Nessun bambino riesce a camminare dopo il primo o secondo tentativo. I bambini che frequentano l'asilo devono farsi valere anche lì. Farsi degli amici o lottare per i giocattoli sono due compiti che i piccoli non riescono a completare con successo il primo giorno. A scuola, gli scolari combattono per ottenere buoni voti. Gli studenti falliscono gli esami. Prima o poi, le persone che lavorano nel mondo professionale sperimentano il termine fallimento.”

Le coppie si lasciano per motivi personali. In seguito si autodefiniscono “coppie fallite”. Le amicizie si sgretolano perché gli amici si allontanano. Lo stesso vale per

numerose relazioni interpersonali. Alcune sono destinate al fallimento sin dall'inizio, a causa di interessi divergenti.

Coloro che cercano lavoro ricevono numerosi rifiuti e dopo un po' di tempo si sentono dei falliti. Purtroppo, alcuni di loro vengono scoraggiati da queste esperienze e perdono la testa.

“Per fortuna, comunque, la grande maggioranza di coloro che hanno apparentemente fallito si rialza e ricomincia da dove aveva smesso. Questo è proprio il principio della capriola in avanti nel judo. Non importa quante volte sei caduto, hai fallito o non sei riuscito, ma importa se ti sei alzato e hai continuato, perché quello è l'unico modo per raggiungere i tuoi obiettivi. Il proverbio giapponese dice: Alzati otto volte se sei caduto sette volte.”

Gli artisti marziali non si rialzano solo nel dojo subito dopo l'esercizio di caduta, ma anche dopo una caduta nella loro vita privata e professionale. Gli artisti marziali non si arrendono dopo un esame fallito; lo ripetono. Gli artisti marziali che non hanno fortuna in una relazione interpersonale combattono per essa oppure, con coraggio, ne intraprendono una nuova. Gli artisti marziali che cercano un lavoro e ricevono numerosi rifiuti non si arrendono, ma continuano a provare. Gli artisti marziali dominano gli ostacoli della vita. Gli artisti marziali combattono con determinazione e duramente per realizzare i loro sogni e obiettivi. Gli artisti marziali parlano meno e agiscono di più. Gli artisti marziali cadono, falliscono e non riescono, ma si alzano subito dopo. Dopotutto, è proprio quello che la capriola in avanti richiede loro. Gli artisti marziali devono la loro mentalità del “tornare in piedi” all'esercizio di caduta, poiché questo si trasferisce dal loro corpo al loro atteggiamento mentale.

3. Paura innata o acquisita?

“La paura ha potere su di te nella misura in cui glielo permetti.” - L. Brown

Durante i saluti, l'allenatore di judo osserva i suoi allievi col suo occhio attento. Vista la sua professione, entra giornalmente in contatto con moltissime persone, ecco perché si è trasformato in uno psicologo per hobby. Ogni sessione di allenamento inizia con un saluto giapponese mokuso rei, mentre i presenti si inginocchiano sul tappeto. Dopo il saluto, toccano il pavimento con la fronte. In questo breve momento i judoka liberano la mente da tutti i pensieri. Durante questo processo, chiudono gli occhi. L'allenatore, invece, lo fa meno spesso. Può controllare chi è concentrato e chi no. Questa volta nota uno dei suoi allievi che attende l'inchino nervosamente. Poiché i maestri di arti marziali sono consiglieri per i loro allievi, si preoccupano del loro benessere. È per questo che l'allenamento di judo inizia con della ginnastica rilassata, che include sollevamenti addominali. Tutti gli artisti marziali allenano regolarmente i loro muscoli addominali e dorsali. Queste due aree permettono la buona esecuzione delle tecniche quando sono forti e muscolose. I sollevamenti addominali, in cui i partner agganciano insieme le loro caviglie per spostarsi da una posizione distesa a una seduta, sono frequenti. I maestri di judo si allenano sempre insieme al judoka che non ha un partner per via del numero di partecipanti. Oggi si tratta dello studente distratto. Per via del lavoro educativo, che i maestri di judo perseguono, l'istruttore chiede al suo judoka:

“A che cosa stai pensando?”

“Soffro di ansia da esami. Ho un esame la prossima settimana.”

Al che l'allenatore di judo fa un discorso. Una volta il tema della paura e dell'ansia lo toccava molto da vicino.

“Sei consapevole di cosa rappresenti il termine 'paura'? È un prodotto dei tuoi pensieri. La paura non è sinonimo di pericolo imminente. Dovresti memorizzare la differenza tra paura e ansia. La prima riflette un prodotto della realtà, mentre la seconda rappresenta una forma astratta dei tuoi pensieri. La paura si manifesta con accelerazione del battito cardiaco, mani sudate o tremarella. Indica che le persone coinvolte si trovano in una situazione pericolosa. La paura ha reso i nostri antenati e noi stessi capaci di sopravvivere. Coloro che la prendono sul serio hanno meno probabilità di sottoporsi a rischi che mettono in pericolo la vita. La paura impedisce alla maggior parte delle persone di realizzare i loro obiettivi.

“Comunque, noi umani nasciamo con tre tipi di paura. La prima forma si manifesta nella paura di cadere. L'ho vista con i miei occhi quando ho portato mio figlio di quattro mesi giù per le scale. Sobbalzava a ogni passo perché il suo piccolo corpo gli dava la sensazione di cadere. La seconda paura innata è quella dei rumori forti. Non solo i bambini, ma anche gli adulti sobbalzano ad un rumore forte, che sia atteso o inaspettato. La terza paura innata è la paura della solitudine. I neonati muoiono quando vengono solo nutriti e tenuti al caldo, ma senza la sensazione di essere al sicuro. Le tre paure menzionate sono innate e hanno permesso ai nostri antenati di vivere in sicurezza. I rumori forti, le trappole o la solitudine non erano condizioni adatte per sopravvivere. Tutte le altre paure vengono acquisite durante la nostra vita. Inoltre, l'ambiente in cui viviamo ce le impone.

“Gli scolari e gli studenti soffrono di ansia da esami. Altri hanno paure esistenziali. I lavoratori hanno paura della disoccupazione. Questa lista può essere allungata a piacere. Come artista marziale, puoi sconfiggere questa emozione fastidiosa che nasce dentro di te. Un allenamento

regolare di judo e altre arti marziali ti aiuta a superare sia le tue paure innate, sia l'ansia acquisita. Gli esercizi di caduta nel judo, nel jiu-jitsu o nell'aikido ti aiutano a combattere la paura di cadere. Non hai paura di cadere, né rimani per terra dopo la caduta. D'altra parte, il karateka pratica il grido di battaglia chiamato kiai mentre esegue un pugno. Questo lo aiuta a eseguire il pugno con tutta la sua forza mentale e fisica. Il karateka allena la propria resistenza ai rumori forti. Il terzo vantaggio di cui godrai grazie al tuo allenamento regolare è l'appartenenza a un club. Gli artisti marziali non sono soli. Non solo vediamo il nostro dojo come una seconda casa, ma ci sentiamo connessi a persone che praticano l'arte marziale in tutto il mondo. Combattere le paure innate è difficile, ma non è impossibile.

“Le paure acquisite si vincono non attribuendo loro significato. La prossima volta che un certo tipo di paura ti paralizza, chiediti se è innata o acquisita. Se è innata, controlla se sei davvero in pericolo. Se è acquisita, prendine atto e concentrati invece sul tuo scopo. In questo caso, è il tuo esame. Tre tratti caratterizzano ogni artista marziale. Sono il rispetto, la disciplina e l'entusiasmo. Se hai una certa paura, trasformala in rispetto. Ti metterai automaticamente in una posizione migliore. Le paure congenite una volta erano vitali. Oggi non ti portano da nessuna parte. Per via di queste rimani sempre allo stesso punto oppure fai un passo indietro. Brown non si sbagliava quando capì che la paura ha un enorme potere su di noi solo perché noi glielo permettiamo.

“Le persone che percepiscono consciamente il fenomeno della paura lo combattono. Di conseguenza, ottengono una indescrivibile pace interiore, che le influenze esteriori non possono distruggere facilmente. Immagina di andare a un colloquio di lavoro e che una paura infondata ti stia tormentando. Rispondi alla domanda: di cosa hai paura in quel momento? Temi le domande spiacevoli? Sei

preoccupato per lo spazio vuoto nel tuo curriculum? Hai paura di essere rifiutato dal dipartimento risorse umane? Se pensi consapevolmente alle paure citate, le accetti. Non possono ostacolarti durante il tuo colloquio. Grazie alla paura rilasci una grande quantità di adrenalina e ti concentri di più durante la conversazione. Hai paura di un esame? Perché? È il pensiero di non superarlo? Accetta la paura e affronta le tue timorose aspettative. In questo modo abbasserai il livello della tua paura. Diventerai più efficiente e sarai pronto ad accettare altri risultati, come il fallimento dell'esame. Ed è esattamente questa accettazione della paura o la trasformazione della paura acquisita in rispetto che ti dà forza interiore e serenità. Così come hai vinto la paura di cadere, quella dell'ignoto e di apprendere un nuovo sport con il corso di arti marziali, sei anche capace di affrontare altre paure.”

4. Pratica la respirazione consapevole

“Quando sei distratto, impara a prestare attenzione al tuo respiro.” - Buddha

L'hapkido viene dalla Corea ma trova le sue origini nell'arte marziale giapponese daito-ryu aiki-jujutsu. Grazie alla costante diffusione, lo sport è diventato un'arte marziale indipendente. Una persona che pratica l'hapkido viene chiamata hapkido-in. Nel dojo, coloro che praticano l'hapkido espandono la loro conoscenza e le loro abilità relative a numerose tecniche di leva, lanci, pugni e calci. I maestri si concentrano anche sulla respirazione consapevole. Insegnando le corrette tecniche di respirazione aiutano i loro allievi a diventare versioni migliori di sé stessi, per percepire meglio il loro ambiente e gli altri esseri umani e per rafforzare il loro io interiore. Ecco perché l'allenatore di hapkido inizia con diversi esercizi di respirazione dopo il benvenuto. Inoltre, spiega ai suoi allievi l'effetto che la corretta respirazione ha sulla loro salute: incoraggia, calma e guarisce. Il coraggio e la calma sono importanti caratteristiche di un artista marziale. Una respirazione scorretta ha molti effetti negativi. La respirazione consapevole, invece, connette un hapkido-in al presente.

L'allenatore di hapkido pratica lo yoga nel tempo libero. Apprezza le tecniche di respirazione dello yogi. Perciò le usa nel dojo. Il suo allenatore l'ha fatto a sua volta. Gli ha insegnato il ruolo della respirazione nell'hapkido. Prima di cominciare con il riscaldamento, lui incoraggia gli allievi a fermare, tramite la respirazione, il flusso di pensieri accumulati durante il giorno. Una respirazione rapida e agitata è indice di pensieri agitati, mentre una respirazione profonda e lenta è indice di pensieri tranquilli. Durante questa fase, gli allievi si inginocchiano sul pavimento e

chiudono gli occhi. Questo permette loro di concentrarsi completamente sul proprio respiro.

“Nell'allenamento di hapkido io perseguo due importanti obiettivi. Da una parte vi aiuto a rinforzare il corpo, dall'altra vi insegno come rafforzare la mente grazie alle arti marziali. La respirazione gioca un ruolo in entrambe le cose. Nelle situazioni di stress un respiro profondo aiuta a calmarsi in fretta. Respirare profondamente fornisce al cervello una maggiore percentuale di ossigeno. Questo, a sua volta, migliora la concentrazione e la memoria. Lanci, colpi, leve e calci aumentano il volume dei polmoni e migliorano la respirazione. In questo modo il corpo ottiene una migliore distribuzione dell'ossigeno. Continuiamo adesso con un saluto collaudato nell'arte marziale. È l'ora di allenare i muscoli addominali in combinazione con una corretta respirazione.”

Per rinforzare la sensazione di unione tra i suoi allievi, l'istruttore fa eseguire loro i sollevamenti addominali tramite esercizi a coppie. Loro agganciano insieme le caviglie. Mentre sono stesi a terra sulla schiena, inspirano. Non appena si trovano in posizione seduta, espirano. La maggior parte degli allievi presta di rado attenzione alla respirazione corretta durante l'allenamento addominale. Piuttosto, restano senza fiato o trattengono il respiro in modo irregolare. Di conseguenza, sono esausti dopo 50 sollevamenti addominali. Credono di aver raggiunto il loro limite. Perciò l'allenatore fa ripetere loro l'esercizio, lentamente e con una corretta inspirazione ed espirazione. Tutti i presenti nel dojo rimangono stupefatti quando riescono a eseguire altri 100 addominali. L'incoraggiamento del loro allenatore, tanto quanto la corretta inspirazione ed espirazione, ha reso possibile migliorare la loro performance.

Dopo il riscaldamento, gli allievi fanno pratica col calcio in avanti. Prestano anche attenzione alla respirazione consapevole durante l'esecuzione. Questo calcio richiede

una lunga inspirazione perché l'intera gamba copra una distanza più lunga.

“Se attribuite grande importanza alla respirazione corretta, vi spingerete oltre i vostri limiti. Pensavate di essere arrivati al vostro limite dopo i primi 50 sollevamenti addominali. La respirazione corretta vi ha convinti del contrario. Funziona non solo nel dojo, come preziosa compagna per il miglioramento delle prestazioni di un hapkido-in, ma anche nella vita di tutti i giorni.

“Lavorate nelle vendite e un cliente intrattabile vi infastidisce? Non lasciate che il suo comportamento succhia-energia vi attanagli. Piuttosto, respirate dolcemente, profondamente e lentamente prima di espirare. Questo vi manterrà calmi in questa situazione stressante. Pensate in modo chiaro e reagite in modo favorevole al cliente.

“Avete un esame orale o scritto? Avete un colloquio spiacevole? Avete notato che la vostra respirazione sta accelerando? Rallentatela e concentratevi sulle domande dell'esame o del reclutatore. Un respiro calmo aiuta in molte situazioni. Inoltre, rafforzerete la pace interiore se uscirete vittoriosi da quella situazione stressante. Un respiro calmo porta via anche la paura di ulteriori sfide.

“Ora stendetevi sulla schiena. Finalmente, praticheremo la respirazione consapevole. Inspirate dal naso, trattenete l'aria per tre respiri e ora espirate lentamente dalla bocca. Ora inspirate di nuovo e assicuratevi di riempire d'aria il torace, trattenete di nuovo tre respiri. Ora espirate dalla bocca. Inspirate di nuovo e riempite d'aria la pancia, trattenete tre respiri, espirate. Avete notato l'effetto che questi esercizi hanno su di voi? Vi sentite meglio? Integrate la respirazione consapevole non solo nelle situazioni stressanti, ma nella vostra vita quotidiana in generale. Questo vi aiuterà a spingervi oltre i vostri limiti. Il vostro respiro dovrebbe non solo adeguarsi alle tecniche

dell'hapkido, ma anche agli ostacoli che affrontate tutti i giorni.”

5. Il potere del momento

“Non rimuginare sul passato, non sognare il futuro. Concentrati sul momento presente.” - Buddha

I bambini vivono nel presente. Non hanno paura del futuro né sprecano un singolo pensiero sul loro passato. Gli adulti, al contrario, dimenticano consapevolmente di concentrarsi sul momento presente. Temono il loro futuro imprevedibile o rimuginano sul loro passato imm modificabile. Purtroppo, questo modo di pensare non causa solo problemi, ma anche malattie. Diversi studi hanno dimostrato che numerosi problemi di salute nascono perché non si gode del presente. Le persone che praticano un'arte marziale sono consciamente consapevoli del presente.

Le tecniche di autodifesa sono specializzate nella difesa da un attacco di pugno frontale. Un artista marziale che abbia praticato il judo per diversi anni schiva questo tipo di attacco con il piede destro, spostandosi verso destra, per evitare il colpo del pugno. Poi afferra il polso destro dell'attaccante con la sua mano sinistra e lo trattiene saldamente. Nel frattempo il difensore si gira di 180 gradi. Esegue questo movimento col suo piede destro. Piega leggermente le ginocchia e usa il suo polso per tirare il braccio dell'attaccante in avanti, mentre il suo braccio destro scivola sotto l'ascella dell'avversario. In questa posizione un abile judoka completa una tecnica di spalla. Questo comporta che l'attaccante cada in avanti senza aver completato il suo attacco di pugno.

Un karateka, invece, si sposta verso sinistra col piede sinistro e torce leggermente il busto da un lato mentre lo fa. Inoltre blocca il colpo con il polso sinistro. Tutte le arti marziali hanno la loro tecnica per respingere questo attacco di pugno. In ogni caso, l'attacco ha una caratteristica sempre uguale in ogni sport: i combattenti

che non si concentrano sul momento presente e sull'attacco, riceveranno un pugno dritto in faccia. Nel nostro mondo frenetico, tuttavia, molte persone tendono a prendersi un altro tipo di pugno. Questo è dovuto alla loro perenne assenza. Oscillano tra il loro passato e il loro futuro. Perciò, questa tecnica di difesa delle arti marziali serve come un cartello che ricorda sempre sia ai combattenti, sia a coloro che vogliono diventarlo, di vivere consapevolmente nel presente.

L'attacco di pugno e le sue conseguenze si usano nella vita di tutti i giorni. Le persone il cui pensiero pende tra un passato imm modificabile e un futuro imprevedibile ricevono il peggior colpo della loro vita a causa di questo modo di pensare: un giorno si svegliano e si deprimono, realizzando che non hanno mai davvero vissuto.

Per di più, non hanno fatto le cose che avevano a cuore perché non stavano vivendo il presente. O il loro passato li distrugge, oppure il loro futuro li seppellisce. Per questo motivo, vale la pena di esercitare la mindfulness regolarmente ed essere consci del presente. L'attacco di pugno aiuta non solo gli artisti marziali, ma anche coloro che accusano la paura del futuro o del passato a pensare al significato del presente.

Gli aikidoka, i judoka, i karateka, i taekwondoka e i boxer sono concentrati mentre eseguono calci, leve, esercizi di caduta e altre tecniche. Non divagano affatto col pensiero perché, se si distraggono per una frazione di secondo, commetteranno un errore esattamente in quel momento.

Nella vita di tutti i giorni, questo errore dipende dalle loro rispettive attività. Ecco perché le tecniche di attacco e difesa nelle diverse arti marziali funzionano da guide, che aiutano l'apprendista a percepire consciamente il momento presente. Gli artisti marziali devono la loro alta concentrazione agli anni di allenamento. Di conseguenza, restano vigili durante tutte le attività che svolgono.