

Kiai

Chiunque abbia osservato dijos_ trazioni di karate ha notato che spesso gli atleti o i praticanti emettono grida quando calciano o tirano un pugno od una tecnica di attacco. Questo grido è in realtà il kiai. Molti orientali raccontano che il ki è una forma di energia che fluisce attraverso il corpo e permette ad esso di cambiare il suo stato. Tutti hanno il ki (chi o qi in cinese) ma non lo sanno canalizzare correttamente. Nelle arti marziali si cerca di educare le persone ad un uso corretto del ki ed a controllarne le potenzialità. Il kiai che non è altro che una delle tante espressioni del ki. Significa infatti armonizzare il ki o lavorare con ki. La medicina moderna ci ha spiegato anche i fattori fisiologici che entrano in gioco nei processi energetici. Il fatto di espirare durante la massima distensione o contrazione muscolare attraverso una spinta diaframmatica e non polmonare migliora sensibilmente il controllo e la reattività muscolare in quell'istante. La corretta respirazione inoltre migliora le prestazioni fisiche sotto sforzo grazie ad una liberazione controllata anche di fattori chimici (ormoni, neurotrasmettitori, ecc.) che in certe situazioni sono fondamentali nella gestione psico-fisica di gesti tecnici importanti.