

UN MASSAGGIO AL TONO DELL'UMORE

Attraverso le tecniche della Kinesiologia, un atleta di tiro con l'arco può trovare spunti utili per la preparazione atletica e la gestione emozionale delle gare

di Alessandra Marino*



Immagine 1



Immagine 2

Il tiro con l'arco è una disciplina sportiva di destrezza, concentrazione e di medio impegno muscolare a scopo posturale e direzionale che promuove e sostiene il benessere nella persona. Concentrazione mentale, focalizzazione sull'obiettivo, controllo e consapevolezza posturale, tensione muscolare, controllo della respirazione, rilascio della tensione dopo l'ultimo sforzo di apertura scapolare e poi immediatamente occhio al risultato. Il tutto accompagnato dallo sfriggio fruscante della partenza della freccia e dalla fermezza dell'impatto del volo sul paglione del target. Una sequenza che si ripete più e più volte attivando energie mentali, fisiche ed emozionali dell'atleta, che come una ginnastica dell'intero organismo, potenzia le risorse vitali di chi pratica questo sport.

Infatti secondo la Kinesiologia – una tecnica nata in America agli inizi degli anni sessanta per opera del Dr. Goodheart, un chiropratico d'eccezione il quale aveva scoperto che esiste una relazione tra i muscoli dell'organismo ed i meridiani energetici dell'agopuntura e cioè i canali in cui scorre l'energia vitale – il movimento messo in atto per tirare con l'arco, attivando determinati muscoli, va a stimolare come una sorta di massaggio determinati meridiani energetici, con il risultato di scaricare tensioni emozionali, ansie, leggeri umori depressivi, rabbia.

Insomma: un movimento ripetuto più e più volte che diventa un buon attivatore del tono dell'umore attraverso la stimolazione del meridiano collegato.

I meridiani energetici percorrono tutto il corpo irrorandolo dell'energia primaria o universale. I meridiani, da sempre conosciuti dalla medicina tradizionale cinese, sono stati localizzati anche con tecnologie moderne: elettronicamente, termicamente e in base alla radioattività (Immagine 1 e 2).

Il nome dato al singolo meridiano è quello della funzione vitale (Immagine 5) a cui sembra essere associato e spesso questo nome corrisponde a quello di un organo anatomico, tuttavia un meridiano poco attivo, collegato ad un muscolo debole non necessariamente corrisponde ad un organo debole o danneggiato, ma d'altra parte è sicuramente possibile

affermare che parte del flusso energetico lungo il meridiano corrispondente è bloccato o impedito, almeno momentaneamente.

Alcuni dei muscoli impiegati (Immagine 4) nella posizione di tiro con l'arco, ad esempio il deltoide, il gran dentato, il gran dorsale, il gran pettorale, il trapezio, i flessori del collo, il brachiale e il tricipite, sono rispettivamente collegati come tono energetico e fisico ai meridiani della vescicola biliare, del polmone, di milza-pancreas e stomaco, che a loro volta sono in relazione ad emozioni come rabbia, tristezza, ansia, in caso di energia bloccata o in difetto, così come, in caso di energia che fluisce correttamente, collegati ad apertura mentale, disponibilità emozionale, allegria, serenità e calma (Immagine 3).

Nella Kinesiologia, per valutare come l'energia scorre nel corpo, si utilizzano dei test muscolari attraverso i quali si valuta la forza o debolezza di alcuni muscoli indicatori.

In special modo nella Kinesiologia Emozionale del metodo One Brain System, con il test muscolare è possibile individuare l'emozione rimasta bloccata attraverso il "Barometro Comportamentale", una mappa emozionale composta da tre livelli di consapevolezza, e cioè conscio, subconscio, corpo e 64 tipi di blocchi emozionali possibili, tutti con loro corrispondente stato di mente desiderato.

Tramite la valutazione della risposta muscolare è quindi possibile fluidificare le reazioni emozionali della persona di fronte a vari tipi di stress e ripristinare uno stato di nuovo equilibrio energetico attraverso varie correzioni fisiche, emozionali e mentali.

Le tecniche che la Kinesiologia Emozionale utilizza per ripristinare il benessere sono molte e varie: massaggi sui blocchi fasciali, stimolazioni manuali sui punti d'agopuntura e lungo i meridiani energetici, esercizi psicomotori, riattivazioni sui punti di riflesso neuroinfatici e neuro vascolare, visualizzazioni creative, tecniche di rilassamento, lettura di brani a contenuto emozionale per slatentizzare emozioni rimaste bloccate all'interno dell'organismo, potenziamento della consapevolezza di sé nella rielaborazione cognitiva ed

