

RESPIRAZIONE: PERCHÉ?

I sacri testi dell'arcieria quasi mai affrontano il problema di «come respirare» quando si effettua il tiro, e se lo fanno, lo fanno sempre in modo superficiale. Inspiegabilmente, paragonando l'uso del nostro arco alle tradizionali Arti Marziali in cui il respiro è alla base dell'atto vero e proprio, evidente appare la similitudine, soprattutto per tutto ciò che concerne l'attitudine mentale (la concentrazione quindi) ed il metodo per canalizzare l'energia. L'ambiziosa proposta di queste pagine può servire a sensibilizzare l'arciere verso un atto che il più delle volte è inconsapevolmente minimizzato, quando invece potrebbe essere sfruttato produttivamente, soprattutto nel tiro istintivo, «creativo».



L'uomo occidentale tende a respirare solo con la parte apicale dei polmoni. Se si osserva un neonato respirare si vedrà un movimento ritmico non solo del petto, ma anche del ventre.

La respirazione ventrale è una delle pratiche innate dell'uomo che vengono dimenticate molto presto. Il corretto atto respiratorio non più istintivo nell'adulto, deve diventare sforzo consapevole per poi tornare, con la pratica, spontaneo e naturale.

Associare la Respirazione ventrale (in un insieme di atti respiratori) alle fasi del tiro, conduce ad un duplice effetto sull'arciere:

A) Effetti biologici

Il primo e più ovvio risultato di una respirazione profonda, non casuale, è quello di poter permettere una maggior ossigenazione del sangue senza produrre effetti secondari di disturbo (capogiri) derivati dall'iperventila-

zione.

Nel sangue la respirazione profonda provoca una variazione del pH ed il fatto che l'organismo riceva la quantità di ossigeno necessaria come atti respiratori permette al cuore di rallentare i propri battiti con conseguente diminuzione del carico di lavoro.

L'azione di tensione e rilassamento dei muscoli addominali e del diaframma, a sua volta stimola le terminazioni nervose responsabili tra l'al-



tro proprio della frequenza dei battiti cardiaci e di alcune funzioni digestive.

Questa azione addominale reprime il sistema Simpatico che agisce in contrapposizione al sistema Parasimpatico: è il sistema Simpatico che, in caso di spavento, induce il nostro cuore a battere più in fretta perché il corpo sia pronto alla fuga o alla lotta, aumenta la pressione sanguigna e stimola la sudorazione in particolari situazioni emotive.

Controllare la funzione significa instaurare un meccanismo di «autoregolazione» che ci permette di mantenere la calma in situazioni limite (pericolo ma anche caccia, competizione).

Giungere alla posizione di contatto al volto con la mano che trae la corda, con la fascia addominale dilatata conseguentemente all'inspirazione precedente, e quindi con il diaframma rilassato che permette un incremento della quantità d'aria nella cavità polmonare, porta ad una postura di estremo equilibrio, di grande stabilità e potenza.

Il corpo-mente può raggiungere con



La stabilità nella fase che prelude al rilascio è il fattore principale del tiro efficace.

più facilità quello stato interattivo di calma e «non ragionamento» che deve sempre essere preludio ad un corretto tiro.

B) Effetti psicologici

Sviluppando questa meccanica, l'arciere è portato ad utilizzare il respiro come metronomo-guida di ogni fase di tiro. Se affrontate da soli gli stadi dell'apprendimento possono portare a situazioni di conflitto del tipo:

- Una volta che è impostato il corretto modo di impugnare l'arco, all'allievo viene introdotto il rilascio; l'attenzione sua viene così (giustamente) focalizzata su quest'ultima fase e sovente viene scaricata dalle meccaniche precedentemente studiate. Inevitabilmente l'allievo ricomincia ad impugnare l'arco in modo scorretto perché tutto il suo impegno è rivolto al braccio ed alla mano della corda. Porre attenzione alla respirazione fa sì che le fasi del tiro si assestino su di un ritmo personale, naturale il più possibile ed economico, che se opportunamente impostato rende più proficuo il lavoro. In altre parole, definendo una serie di atti conseguenti in armonia e sincronità con il respiro, può risultare più difficile incorrere in errore.

Spostando l'attenzione sul proprio respiro attraverso questo sistema inusuale ai più, si viene a favorire una azione più naturale nelle fasi di coordinazione tecniche del caricamento, del tiro e quindi «avvicina il bersaglio».

Vittorio Brizzi