Periodico interno dell'associazione sportiva dilettantistica DOJO KUN KARATE

OLTRE IL TATAMI

Edizione N. 10 Dicembre 2008

ASSOCIAZIONE: DOJO KUN KARATE
Via Zoni, 2
40133 Bologna
TELEFONO (051) 310445
CELLULARE (339) 3914581

Web site: http://digilander.libero.it/DojoKunKarate/index.htm
E-mail: d.k.karate@libero.it

ASSOCIAZIONE 空手道 DOJO KUN KARATE

Periodico di opinioni, cultura e informazione

IN QUESTO NUMERO

STAGE INSEGNANTI UISP
Si è svolto anche quest'anno il consueto stage di aggiornamento per insegnanti della Uisp. Sede dell'evento ancora una volta Modena.
Approfondimenti a pagine 3 e 4

ESAMI CINTURE NERE 1° DAN
Un avvenimento importante per la nostra piccola ma grande associazione: l'esame di ben 4 atleti per il conseguimento della cintura nera! *Approfondimenti a pagine 4 e 5*

SODDISFAZIONI
Belle soddisfazioni si raccolgono se si ha la pazienza di seminare. *Approfondimenti a pagine 6, 7 e 8*

AUTODIFESA
La definizione di difesa personale è alquanto complessa ed allo stesso tempo vaga...vediamo di capirne di più. *Approfondimenti a pagine 9 e 10*

CINEMA
Indossava un maglione aderente di cotone e acrilico, giallo e a collo alto, in stile anni Settanta... *Approfondimenti a pagina 11 e 12*

MEDICINA SPORTIVA
Per conoscere meglio il nostro corpo anche dal punto vista medico, in questo numero: il collo.
Approfondimenti a pagina 13,14 e 15

Cinture nere

gli esami

al ristorante

空手道

Cinture nere

Fausto

EDITORIALE

Usciamo dopo parecchi mesi (l'ultimo numero è datato maggio e coincideva con la dimostrazione 2008), una serie di impegni nel dojo e fuori ci hanno costretto a rimandare il tempo da dedicare a questo nostro spazio comune.

Innanzitutto la prima novità: abbiamo 4 nuove cinture nere fresche fresche di esame. E sono quattro ragazzi che hanno imparato il karate nel nostro dojo e, vedendo i risultati, non possiamo che essere orgogliosi. Danilo e Fausto prima e Paolo poi, hanno fatto un ottimo lavoro sia dal punto di vista squisitamente tecnico (i ragazzi hanno fatto vedere un buon karate) sia dal punto di vista mentale (la loro serietà agli allenamenti non è mai stata in discussione in questi anni) serietà che si vista anche davanti alla commissione esaminatrice.

Insomma Francesca Vanelli, Francesca Cardetti, Barbara Sandrolini e Francesco Di Molfetta si sono bene applicati durante questi anni ed hanno meritato questa soddisfazione.

Abbiamo su questo avvenimento ben 2 articoli, uno di Danilo ed uno di Fausto che inquadrano le giornate dello stage, e degli esami da due prospettive diverse.

Segue un equilibrato resoconto di Paolo che ci riporta indietro nel tempo a quando è cominciato il progetto "Dojo Kun Karate" e in che modo è stato portato avanti in questi anni.

Quindi abbiamo un interessante articolo di Christian ed Alessandro sul concetto di difesa personale e sul modo di applicarla nella vita di tutti i giorni.

E' poi la volta di Simone, con un articolo sul cinema e sui sogni: binomio indissolubile...

Conclude questo numero la parte dedicata alla medicina sportiva con un articolo scritto da Giovanni che è medico oltre che karateka.

Luigi

Si celebra in questi giorni il 60° anniversario della Dichiarazione dei diritti umani.

Ci sembra importante ricordare questa data, ma senza dimenticare che in molte nazioni questi diritti sono ancora oggi continuamente violati.

Lo Stage di Modena del 22 e 23 novembre 2008

Come consuetudine anche quest'anno partecipiamo allo stage insegnanti di Modena.

Quest'anno la partecipazione del Dojo Kun Karate è imponente : 11 su un centinaio presenti allo stage. La cornice è sempre la polisportiva Corassori per la consegna dei libretti (c'è qualcuno che se lo scorda il sabato, ma per fortuna c'è la domenica per rimediare …) e la palestra Guarini per gli allenamenti. Quest'anno, oltre al solito stage, c'è un evento speciale per molti di noi : l'esame di cintura nera dei primi ragazzi del Dojo : Francesca Vanelli, Francesca Cardetti, Barbara Sandrolini e Francesco Di Molfetta.

Ma andiamo con ordine.

Il sabato pomeriggio si sente già un po' di tensione da parte degli esaminandi, ma l'allenamento del M° Caprioli (detto Mimmo) con il programma d'esame per 4° e 5° DAN ci scalda bene i muscoli e mette in evidenza le differenze di livello che servono per i due tipi di esami.

Poi dalle 17 alle 19 il M° Da Boit, che non avevamo mai conosciuto prima, tiene una lezione su : "Tecnica e metodologia di allenamento finalizzato al Kumite Competitivo" con una visione del Karate molto diversa dalla nostra impronta Tradizionale a cui siamo sempre stati abituati.

le nuove cinture nere

Dopo alcune polemiche (tallone a terra o sollevato ? Mawashigeri con caricamento circolare o rettilineo ?, ecc…) siamo comunque riusciti a sperimentare una metodologia di allenamento diverso che secondo me deve essere considerata come un sassolino di esperienza in più da mettere nel proprio bagaglio e non eliminata a priori, perché non è "Tradizionale".

Il pomeriggio si chiude con la notizia da parte degli organizzatori che, visto il numero di esaminandi, l'orario degli esami sarà le 11.30 e verranno organizzate due commissioni.

Con questa notizia torniamo a casa cominciando a sentire alcuni dolorini ai polpacci dovuti all'allenamento intenso e il riposo notturno per alcuni è tranquillo e per altri un po' meno …..

Quest'anno la partecipazione del Dojo Kun Karate è stata imponente : 11 atleti su un centinaio presenti allo stage.

La domenica mattina puntuali come orologi svizzeri ci troviamo per la colazione nella pasticceria "Ornelli", ma tra una chiacchera e l'altra riusciamo a partire in ritardo e siamo costretti a dividerci …. Con una serie di telefonate durante il viaggio per accordarci che i gestori telefonici si "leccavano i baffi" !!

Arriviamo alla Guarini di corsa e, dopo un cambio rapido, iniziamo lo stage con il M° Balzarro, il quale sempre in forma ci illustra alcune tecniche semplici, ma con principi di base sempre importanti da studiare. Poi il Kata Hangestu, ed eccoci al momento culminante degli esami.

"Chi deve fare l'esame per 1° e 2° DAN deve recarsi al piano superiore !" è l'annuncio che risuona nella palestra Guarini da parte degli organizzatori e quindi saliamo le scale e ci andiamo a "scaldare" al piano di sopra. Fortunatamente questi momenti durano poco perché la commissione d'esame chiama subito i nomi dei nostri 4 ragazzi.

Il commento di questi momenti lo lascio a ciascuno di Voi che avrà voglia di guardare il DVD che ho preparato sull'evento !!!

La gioia finale una volta saputi i risultati è stata degnamente suggellata nel pranzo seguente al ristorante giapponese "Fujiyama" che da anni ci ospita dopo i nostri stage modenesi …

Volevo ringraziare i ragazzi e tutti gli insegnanti che hanno collaborato nella loro "via" per l'impegno che hanno profuso in questi anni e ricordare ai ragazzi che siamo all'inizio di un percorso lungo, che spero verrà vissuto "sinceramente" come abbiamo fatto fino ad ora, che si chiama "vita".

un momento al ristorante...

Oss … !

Danilo

空手道

Esami

Domenica 23 novembre, in quel di Modena, si sono svolti gli esami di grado per Francesca, Francesco, Barbara e Francesca.

Dovevano sostenere l'esame di cintura nera I Dan ed il risultato e' stato ottimo,tutti promossi,ancora una volta il Dojo Kun ha fatto una bella figura e non solo tecnica,ma anche di presenza,visto che il sabato eravamo il 10 per cento del totale, di coloro che appartenevano al tradizionale stile shotokan.....

La massiccia presenza tra l'altro, poteva contare sul "mastar" Roberto e sul "dutour" Giovanni,per un totale di:
4+4+3+3+2+2+1=19 Dan mica briciole ragazzi!

Io personalmente mi sono emozionato domenica mattina, vedendo i nostri ragazzi, arrivati bambini al Dojo Kun sostenere questo tanto sospirato esame e vedere nei loro occhi tutta la preoccupazione, ma anche la grande determinazione che hanno sprigionato sul tatami. Dal di fuori comunque si vedeva un gruppo di persone unite che spingevano tutti insieme, che hanno partecipato con grande emozione e soddisfazione, come un corpo unico,un blocco solo,una grande forza questo karate-do.

Per festeggiare solitamente si va al ristorante giapponese Fujiyama ed anche stavolta e' stato un trionfo, tanto che ho notato ancora una volta un bel gruppo unito, anche davanti al cibo ed al sache'.

durante l'esame...

Infine, non so se avete contato bene, ma al totale dei Dan ne mancavano 3, quindi il conto totale e' 19+3=22 Dan.

Ho volutamente trascurato quelli di Gabriele, per dedicare a lui la bellissima giornata e l'ultimo pensiero dell'articolo:
fisicamente non era con noi ma a spingere i ragazzi c'era anche lui e come spingeva!!!!!!

Oss

Fausto

Domenica 23 novembre, in quel di Modena, si sono svolti gli esami di grado per Francesca, Francesco, Barbara e Francesca.

Belle soddisfazioni

Il progetto Dojo Kun Karate è nato nella primavera del 1999, quasi 10 anni fa. Gabriele, Danilo, Luigi, Fausto, Christian, io ed altri ci siamo staccati dalla precedente realtà e abbiamo creato una associazione nostra, per avere la possibilità di portare avanti una nostra visione del karate. In piena autonomia, con le conseguenti libertà ed anche responsabilità. Il lavoro con i bambini è stato fin da subito al centro di questo progetto, alla pari di quello con gli adulti.

Il primo corso in assoluto è infatti stato un corso bambini, tenuto da Gabriele mentre ancora stavamo completando il nostro impegno nella associazione precedente.

Avevamo già lavorato, Fausto ed io, in precedenza per alcuni anni con i bambini , con quelli che sono stati, a tutti gli effetti, corsi "pilota", che ci hanno permesso di sperimentare, verificare ed iniziare a mettere a punto obiettivi e metodologie.

Poi, a settembre del 1999, con l'avvio dei corsi definitivi della D.K.K., è partito il primo corso regolare per bambini, tenuto da Danilo con il mio supporto.

Abbiamo avuto fin da subito un buon riscontro in termini di iscritti, trovandoci spesso di fronte ai limiti di capienza del nostro Dojo. L'anno successivo abbiamo aperto anche un secondo corso, creando un livello principianti ed uno avanzati, che si sono mantenuti sempre abbastanza affollati.

i primi anni di corsi...

Se dal punto di vista della metodologia didattica abbiamo continuamente affinato e ridefinito l'impostazione dei corsi , dal punto di vista degli obiettivi ci siamo, fin da subito, focalizzati su finalità semplici e chiare, come abbiamo riportato nei nostri volantini e documenti informativi. Sostanzialmente lo scopo principale è quello di riuscire a dispiegare le potenzialità formative che questa disciplina offre, sia sul piano fisico che su quello del carattere e della personalità.

Sul piano fisico perseguiamo un attento e rigoroso rispetto degli elementi tecnici (una pratica precisa, un lavoro integrale su tutto il corpo, interessato in maniera completa e simmetrica, sollecitando coordinazione, equilibrio, elasticità, forza, concentrazione, corretto uso della respirazione, autocontrollo) che rendono il karate, anche a

Il primo corso in assoluto è infatti stato un corso bambini, tenuto da Gabriele...

livello medico, una delle attività più complete e sane assieme al nuoto.

Il tutto opportunamente dosato e graduato nel percorso di evoluzione fisica e morfologica legata alle mutazioni della crescita. Sul piano "non fisico", il nostro obiettivo è "interpretare" opportunamente il karate, in modo da far vivere ai bambini le tecniche come gioco, ma stimolandoli comunque ad un impegno serio ed importante. Cerchiamo di fare in modo che imparino, divertendosi e con la dovuta gradualità, ad affrontare le difficoltà e a superarle con tenacia e pazienza. Ma, anche, a riconoscere i propri limiti ed accettare, senza frustrazione, piccoli insuccessi. Per poi evolvere verso un diverso approccio modulato, anche su questo piano, sulle modifiche psicologiche e di personalità conseguenti alla crescita.

In tutta questa attività dobbiamo ringraziare Cristina che ha messo a disposizione la sua professionalità di psicologa per l'infanzia per un discreto ma importante lavoro "dietro le quinte", che ci ha dato supporto, sostegno, suggerimenti e, indirettamente, credo anche in parte guidati.

Lo sviluppo temporale del nostro progetto prevede un percorso di questo tipo: l'inizio della pratica ad una età variabile dai 6 ai 10 anni circa, per proseguire fino ai 14-15 anni circa, momento in cui, nella fase dell'adolescenza, ci si aspetta un abbandono e, infine, speriamo in un ritorno e ripresa della pratica in una età più matura.

Questa fase di interruzione è prevista, data per scontata e quasi auspicata, in base all'idea che l'adesione ad una disciplina così profonda da poter accompagnare un essere umano per tutta la sua esistenza debba essere compiuta in piena e matura consapevolezza e non troppo anticipatamente. Per non "bruciare le tappe" e invalidare un percorso che porti a quella scelta di vita (in senso laico e filosofico, non dogmatico….) la cui promozione costituisce una delle ragioni fondanti della nostra associazione.

..sempre più numerosi...

E anche per lasciare i ragazzi liberi di sperimentare e affrontare altre esperienze e visioni. Proprio per questo abbiamo sempre cercato di evitare facili "seduzioni" e tentativi di creare legami troppo vincolanti. Oltre ovviamente ad una percentuale "fisiologica" di interruzioni dovute ad "insuccessi", che comprendono sia l'impossibilità di pieno incontro del karate con tutte le storie ed esigenze individuali dei bambini che lo

In tutta questa attività dobbiamo ringraziare Cristina che ha messo a disposizione la sua professionalità

affrontano, sia i limiti e difetti del nostro agire come istruttori ed educatori.

Questi primi anni di pratica e di gioco devono quindi servire a gettare le basi e i "semi" per un "raccolto" che, si spera, darà i suoi "frutti" nella giusta stagione. Raccolto che potrà essere tanto più ricco quanta più cura viene dedicata nella fase preparatoria. E accettando la scommessa di una presente perdita temporanea in cambio di una futura scelta libera, piena e, magari, permanente.

In questi anni la prima parte di questo percorso è stato generalmente rispettato. Si sono però anche verificate diverse "eccezioni". Alcuni bambini del primo corso, in una percentuale non trascurabile (4 su 17……) sono arrivati ormai ragazzi alla importante soglia della cintura nera (uso il termine ragazzi al maschile per indicare un gruppo misto, ma segnalo una netta maggioranza: 3 femmine su 4 iniziali e 1 maschio su 13 iniziali). Ovviamente non avevamo trascurato questa eventualità, anche se la ritenevamo sinceramente molto improbabile. Abbiamo quindi ridefinito i nostri obiettivi, cercando di estendere la modulazione dei diversi approcci ed interventi, con attenzione alla fase dell'adolescenza e fino all' approdo all'età adulta.

Abbiamo gradualmente inserito i ragazzi nel corso superiore adulti, cercando di gestire il doppio livello (adulti–cinture nere, ragazzi-cinture blù/marron) al meglio. E li abbiamo introdotti alla esperienza degli stage nazionali UISP-ADO. Poi è arrivato il momento della "prova generale", l'esame per cintura nera tenuto da una commissione tecnica nazionale UISP-ADO, dove il lavoro dei ragazzi e, più in generale degli istruttori e della nostra associazione, viene sottoposto ad un giudizio esterno, terzo e superiore (almeno gerarchicamente, in funzione della composizione della commissione…..).

..e con gli anni gli allievi crescevano.

Il 23 novembre 08 i nostri ragazzi sono stati tutti promossi. Le prime cinture nere formate da un corso bambini. Una gran bella soddisfazione. Ora il loro (e nostro) percorso continua.

Cercando di comprendere che questo passaggio non rappresenta un punto di arrivo, su cui fermarsi appagati, ma il punto di partenza per nuovi impegni, fatiche e conquiste, in quel lavoro incessante ed interminabile di ricerca di perfezionamento e miglioramento continuo che il karate-do ci richiede e, al tempo stesso, ci regala .

Paolo

e accettando la scommessa di una presente perdita temporanea...

Elementi concettuali relativi alla "difesa personale"

La definizione di difesa personale è alquanto complessa ed allo stesso tempo vaga.

Non esiste una definizione univoca, perché varia a seconda dei sistemi usati, degli obiettivi, dei maestri o istruttori che impartiscono le lezioni.

Il lavoro sul campo, i confronti internazionali ci hanno portato ad una definizione che sicuramente non può racchiudere l'essenza ma alla quale siamo legati, perché cerca di mettere in relazione l'uomo, l'ambiente e il metodo.

Abbiamo quindi sintetizzato la definizione seguente: per difesa personale intendiamo, qualunque metodo, sistema ragionato o istintivo, comportamentale e tecnico, che in intimo legame con le nostre capacità psico-fisiche e l'ambiente in cui viviamo, senza condizionare in maniera costrittiva ed oppressiva la nostra vita quotidiana, ci permetta di ridurre percentualmente i rischi di incorrere in danni fisici, psichici, materiali, derivanti da fatti malavitosi e persecutori ed allo stesso tempo ci possa garantire in termini percentuali, un'alta probabilità di assicurare alla giustizia i responsabili di un fatto delittuoso, compiuto nei nostri confronti o nei confronti di terzi.

La difesa personale è un argomento piuttosto complesso, che dal punto di vista didattico può essere suddiviso in blocchi:

Blocco 1 - La prevenzione
Blocco 2 - La reattività
Blocco 3 - La tecnica
Blocco 4 - Il post aggressione

Come intuitivamente si può capire, i quattro blocchi sono intimamente interconnessi fra di loro, il risultato in termini di efficacia, è direttamente proporzionale alla capacità e/o possibilità di mettere in pratica gli elementi costitutivi dei quattro blocchi. Il legame fra i quattro blocchi può essere così spiegato:

Il Blocco 1 (LA PREVENZIONE) ci pone in maniera obiettiva nell'ambiente fornendoci la possibilità di sviluppare capacità relazionali, deduttive e cognitive che ci permettono di mantenere i nostri scambi emotivi e di relazione senza porci (o riducendo la possibilità di incorrere) in situazioni di potenziale pericolo.

Dalla giusta interpretazione del blocco 1, di conseguenza si passa al Blocco 2 (LA REATTIVITA'), che non è altro, che la diretta conseguenza del primo, dove per reattività si intende esclusivamente lo stato mentale che ci accompagna quotidianamente e che deriva dall'applicazione corretta dei concetti di prevenzione, associato alla capacità di mantenere la concentrazione e la giusta interazione con l'ambiente circostante, al fine di non farsi sorprendere dalle evoluzioni anche repentine delle situazioni.

In alternativa, si può definire il blocco 2, anche come la capacità ragionata o istintiva, di percepire elementi che sono anomali, ponendoci su di uno stato di attenzione che ci possa fornire la giusta reattività per

una eventuale risposta fisica (aggressione).

Il Blocco 3 (LA TECNICA) è quindi la possibile successione degli eventi, dove la capacità tecnica, la prestanza fisica, possono fare la differenza ma che senza i blocchi 1 e 2 sono caratteristiche totalmente inutili (altrimenti non si spiegherebbe per quale motivo praticanti di palestre, arti marziali, e via dicendo a volte soccombono ed invece normali persone senza preparazione fisica a volte riescono ad uscire da situazioni pericolose).

Quando si parla di aspetto tecnico in ambito di difesa personale, ci si riferisce alla reattività fisica, intesa come capacità di reagire e contrastare una aggressione fisica, non finalizzata essenzialmente all'abbattimento ed al controllo dell'aggressore ma principalmente indirizzata a creare una via di fuga che ci possa portare in sicurezza e ci possa porre in una situazione per poter chiedere aiuto efficacemente. Resta inteso, che a parità di condizioni relative al blocco 1 e 2, la capacità tecnica di affrontare fisicamente un aggressore sarà maggiore, quanto maggiore è l'esperienza nel combattimento, ed è per tale ragione che noi consigliamo, anzi quasi preghiamo, le nostre partecipanti ai corsi di difesa personale, di frequentare in maniera regolare in abbinamento o successivamente dei corsi di arti marziali, al fine di migliorare la tecnica.

il Blocco 4 (POST AGGRESSIONE): purtroppo nessuno può escludere di essere aggredito, ed in questo caso si incorre in un evento post-traumatico, più o meno intenso che dovrà essere opportunamente riconosciuto e gestito, inoltre al fine di assicurare il o i colpevoli alla giustizia, è necessario sapere come comportarsi sia nel chiedere aiuto, sia nel raccogliere le giuste informazioni, e per non compromettere gli indizi e quindi le indagini degli inquirenti.

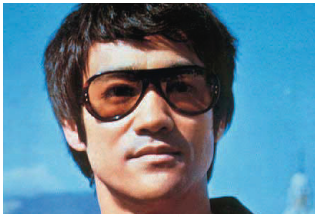
La difesa personale non è un qualche cosa che inizia e finisce con un corso e non è neppure un sistema che esclude la partecipazione e la continua e regolare formazione tecnica che le arti marziali possono fornire, ma deve essere un sistema di vita un modo di vivere in un determinato ambiente, una riscoperta e una ricerca delle ataviche percezioni nei confronti del pericolo, che la vita moderna ha soppresso, un modo per vivere più consapevolmente e coscientemente la vita quotidiana fatta di emozioni, sensazioni, ma anche di violenza e brutalità.

Christian e Alessandro

I had a dream

Ho sognato che mentre entravo al cinema incontravo il fantasma di Bruce Lee. Il mondo, come spesso accade nei sogni, non quadrava del tutto. Per esempio le persone in fila mi voltavano le spalle ed erano più alte di me. Inoltre il cinema era in realtà un ristorante cinese. Anche Bruce Lee mi voltava le spalle. Indossava un maglione aderente di cotone e acrilico, giallo e a collo alto, in stile anni Settanta, e teneva i gomiti poggiati sul bancone del bar, pescando con le bacchette nuvole di popcorn dal bicchierone di carta. Una cosa che rammento è che non percepivo odori (l'altra notte invece ho sognato che mangiavo un involtino primavera e riuscivo a gustarne ogni sfumatura di sapore, come se il palato possedesse non solo l'abilità genetica di distinguere le singole molecole e dosarle minuziosamente, secondo una sapiente gerarchia di fragranze, ma anche quella poetica di avvolgere in ogni molecola le parole più belle, in modo che questa, irrorando il palato, rendesse la mente capace di comprenderne appieno l'esperienza, e di saperla descrivere con termini inequivocabili. Allora ho capito il significato di un'espressione che ho letto in un libro e mi ha commosso: "nutrirsi dei sogni").

Bruce Lee si è voltato e ho notato che indossava anche un paio di enormi occhiali da sole, è così d'altronde che si è impresso nel mio subconscio; ha proteso il braccio verso di me e, unendo indice e medio, li ha mossi impercettibilmente, due volte, nel gesto classico, secco e sprezzante, dei suoi film, quando scocca una sfida al nemico. Io mi sono avvicinato con timore e gli ho detto che ero felice di vederlo e che a mio modesto parere è impressionante come il suo mito sia rimasto così profondamente radicato nell'immaginario. Bruce annuiva, fissando le pale di metallo della macchina dei popcorn e masticando silenziosamente. "Poi non è incredibile," gli ho detto, "il fatto che Stephen Chow in Shaolin Soccer rinnovi il tuo mito in modo così radicale, cioè che un film così apparentemente idiota veicoli in realtà messaggi fondamentali e riesca a trasfigurarti in valore, a istituire un'identità tra la tua leggenda e lo spirito della filosofia Shaolin? E non è ancora più incredibile che, attraverso di te come mito fondatore, Stephen Chow sia l'unico – hai presente no la scena finale, quando i manager fanno Tai Chi davanti all'azienda, e poi saltano sul tetto dell'autobus gridando all'unisono mentre una



Bruce Lee

...come se l'essenza liquida della mia identità, corpo e anima, liberatasi dalla necessità di assumere una forma, tracimasse dagli argini dell'inconscio..

panoramica aerea scopre l'intera città in festa, rinata sui principi della tradizione – lucido critico delle trasformazioni epocali della Cina e del mondo, l'unico, oggi, capace di affrontare la violenza economica del suo Paese e di rivendicarne l'originaria tradizione spirituale? Non è incredibile cavolo," e mentre parlavo mi scioglievo in lacrime, e le lacrime traboccavano in parole, come se l'essenza liquida della mia identità, corpo e anima, liberatasi dalla necessità di assumere una forma, tracimasse dagli argini dell'inconscio e si spargesse sul pavimento, "non è incredibile che tutto questo l'abbia capito soltanto un demente?", parlavo e piangevo, piangevo e parlavo.

"Senti," gli ho proposto, folgorato da un'intuizione, "ma perché non ci uniamo: tu, io, Jimmy Wang Yu, Jackie Chan, Jet Li, Van Damme e Steven Seagal magro, cioè ai tempi di Nico, e facciamo… qualcosa? Adesso non so ancora cosa ma pensiamoci, eh? Ti va, Bruce? Poi ci tenevo a dirti che ho chiesto a Balboni, Balboni Video no?" Bruce ha annuito, "che poi in realtà è Davide Nanni, Balboni è quello che c'era prima di vendere a Nanni, pensa che all'inizio Balboni aveva un negozio di elettrodomestici poi si è messo a noleggiare vhs ma a differenza di tutti gli altri negozi che man mano svendevano i film lui li ha tenuti, tanto che adesso ha un archivio enorme, trovi le cose più rare e preziose, è l'unico per esempio dove trovi I guerrieri dell'anno 2072 di Lucio Fulci, un buon post-atomico italiano.

Con Balboni ci lavoravano anche il figlio e la moglie, è stata la moglie ad avere quest'idea di conservazione, quindi si deve soprattutto a lei se da Balboni si trovano tutti i film, o perlomeno molti." "Va' avanti," mi ha sollecitato Bruce. "Dicevo che a Balboni gli ho chiesto speranzoso se i film di Van Damme escono ancora a noleggio, e lui sai che mi ha risposto?, mi ha risposto: 'Poco… qualche rumeno…' Ti rendi conto? I rumeni! Ma questo non dimostra proprio quanto vado sostenendo da sempre in merito al nostro cinema, eh, Bruce? Cioè il fatto che sia questo, paradossalmente, il vero cinema d'autore? Il cinema per pochi, intendo dire, il cinema della minoranza, il cinema marginale e quindi il cinema vero? Cavolo non siamo di fronte di nuovo a un dato preciso, a un dato cruciale? I rumeni, ti rendi conto, i rumeni…", mormoravo versando lacrime, "i rumeni, i rumeni, non è incredibile…" Bruce mi ha posato una mano sulla spalla e con voce compassionevole mi ha detto: "Mi dispiace, ma è soltanto un problema tuo." "Lo so, Bruce, lo so…" e anche di questo ero finalmente consapevole e intanto piangevo, piangevo e non avrei mai voluto smettere di piangere, perché più piangevo e più mi sentivo leggero, leggero e libero, libero di singhiozzare felice, come fossi appena nato.

Simone

Appunti di Medicina Sportiva: "Il collo"

dott. Giovanni Nigro

Il collo è la porzione anatomica del corpo che va dalla clavicola alla mandibola e collega il torace al capo permettendo un'elevata mobilità della testa e quindi una maggiore e migliore acquisizione del mondo che ci circonda.

Purtroppo questa mobilità viene pagata a caro prezzo da una facile esposizione ai più svariati traumatismi di strutture anatomiche molto importanti e sensibili che fungono da ponte tra il nostro cervello e gli organi deputati al suo sostentamento.

Per entrare più facilmente nel tecnico ci possiamo schematicamente avvalere di disegni molto semplificati in cui sono riportate le principali strutture evidenziabili in questa regione (vedi fig.1 e fig. 2) e di una breve descrizione delle principali funzioni:

la Cartilagine Tiroidea (detto "pomo d'Adamo": rientra nella struttura della Laringe) e Trachea, struttura semi elastica deputata al passaggio dell'aria per la respirazione.

Il Muscolo Sterno-Cleido-Mastoideo (MSCM) un muscolo che da forma triangolare al collo e deputato alla rotazione della testa.

L' Arteria della Carotide Comune Interna che origina quasi direttamente dal cuore e raggiunge il cervello assicurandone la maggior parte delle perfusione (= irrorazione sanguigna).

Il Glomo Carotideo, un piccolo rigonfiamento della Carotide Comune posto all'angolo della mandibola, sulla cui superficie sono presenti terminazioni nervose in grado di recepire la pressione sanguigna circolante nell'arteria, regolando la Frequenza Cardiaca, la Frequenza Respiratoria e la Pressione Arteriosa per mantenere adeguata la circolazione al cervello.

Il Nervo Vago, un nervo con azione inibitoria (se stimolato inibisce gli organi che innerva) che ha origine dal cervello e decorre parallelo all'arteria della Carotide; innerva l'Apparato Gastrointestinale, l'Apparato Respiratorio e l'Apparato Cardiaco con azione inibitrice.

L'Osso Ioide, un osso a ferro di cavallo posto sotto la mandibola, funge da sostegno alla lingua grazie a numerosi muscoli e legamenti posti sopra e sotto di esso.

La Ghiandola Tiroidea, la ghiandola che con i suoi ormoni (iodio, T3, T4) regola il metabolismo corporea ed influenza il Sistema Nervoso.

Le Vertebre Cervicali (entrano nella costituzione del Rachide = Colonna Vertebrale) sono in numero di 7 in questa regione e proteggono il Midollo Spinale collegando e sorreggendo il Cranio (da cui il nome della 1° Vertebra: "Atlante", l'antica divinità greca che sorreggeva il mondo) permettendone la mobilità rispetto al tronco.

TRAUMATOLOGIA DEL COLLO

Premettendo che il complesso muscolo-osteo-tendineo rende ragione di una seppur minima protezione dai traumi di questa zona anatomica, una migliore conoscenza permette una maggiore precisione nelle tecniche di Kumite nonché un maggior riguardo e consapevolezza per questa porzione del nostro corpo. La regione maggiormente interessata nelle arti marziali per tecniche di percossa (tsuki,

shuto, nukite, haito e washide), strangolamento e presa é soprattutto l'anterosuperiore e la laterale.

In proporzione alla forza ed alla direzione di una tecnica sul collo si verifica:

-Dolore e Tumefazione (gonfiore) locale.

-Compressione/Occlusione della Laringe e Vie Aeree cui fa seguito un Edema (gonfiore, per liquidi che impregnano i tessuti, fuoriusciti da vasi schiacciati) e conseguente Difficoltà Respiratoria più o meno grave fino all'Asfissia (assente apporto di ossigeno) = "Sindrome Asfittica" quando le vie aeree superiori, trachea, laringe, cartilagine tiroidea essendo strutture cartilaginee e quindi abbastanza elastiche possono essere compresse e chiuse fino a fratturarle addossandole conto il rachide cervicale con una pressione di circa 20-25 kg.

-Contusione o Frattura dell'Osso Ioide = "Sindrome Asfittica".

-Compressione Glomi Carotidei. Se colpiti segnalano al cervello un pericoloso aumento della Pressione Arteriosa (in realtà fitizia poiché provocata dalla percossa) che potrebbero danneggiarlo; si inviano quindi dei segnali ai vasi sanguigni che si dilatano causando un'Ipotensione (cadute della pressione arteriosa) che causa un'ipoperfusione e quindi un'Ipossia Cerebrale (carenza di ossigeno al cervello) che si traduce in uno svenimento. La caduta a terra che ne consegue è un sistema di difesa automatico che adotta l'organismo per cercare di salvare la perfusione del cervello. Si riconoscono 3 livelli di svenimento: 1) il soggetto si rialza quasi subito ma non è del tutto cosciente; 2) il soggetto non si riprende subito mma presenta funzioni cardiache e respiratorie normali; 3) il soggetto non si riprende ed il respiro è assente ed il cuore si ferma "(Arresto Cardiaco"). Esiste anche un tipo particolare di lesione a carico dei Glomi in seguito a trauma: un Processo Degenerativo della loro parete, malattia che si sernde evidente dopo anni, caratterizzata da ipersnsibilità dei glomi e che causa frequenti svenimenti al semplice contatto della pelle (come il radersi, lavarsi il viso ecc.).

Compressione Arterie Carotidi; essendo il cervello in assoluta dipendenza da questi tronchi arteriosi (per l'ossigeno trasportato dal sangue arterioso nel caso di compressione o occlusione (la cui forza richiesta è di circa 3,5 kg.) si ha un'Ischemia (diminuzione della portata del sangue) Cerebrale cui segue perdita della coscienza e svenimento in 5-10 secondi.

Compressione Nervo Vago, qualunque stimolazione di questo fondamentale nervo inibitore determina il cosiddetto "Shock Vagale": rallentamento più o meno importante del battito cardiaco ("Brachicardia) fino all'arresto cardiaco con "morte inibitoria per shock vagale". la morte inibitoria può accadere per qualunque stimolo importante sulle zone riflessogene riccamente innervate da questo nervo, la faringe, la superficie polmonare, i testicoli, e forti impressioni psico-emozionali.

Lussazione/Frattura Vertebrale cioè lo spostamento di una vertebra dal suo asse fino alla frattura: dolore al movimento del capo, fino alla compressione del Midollo Vertebrale con le relative gravi conseguenze: Paralisi Muscolare, Respiratoria e Cardiaca, Alterazione degli sfinteri in base all'altezza della vertebra interessata.

CENNI DI TERAPIA

In caso di Semplici Compressioni, Dolore, Edema o Tumefazioni è necessario l' utilizzo immediato di ghiaccio seguito da controllo medico.

In caso di Sindrome Asfittica, Difficoltà Respiratorie più o meno con Rumore Respiratorio, vale l'utilizzo del ghiaccio e chiamata urgente al 118.

In caso di Shock Vagale, chiamare il 118 più utilizzare Manovre di Rianimazione Cardiopolmonare.

In caso di Svenimento Semplice, slacciare indumenti stretti e sollevare leggermente gli arti inferiori quindi attendere che avvenga un ripresa spontanea controllando il battito cardiaco e il respiro, senza schiaffeggiare !

In caso di Arresto Cardiaco, chiamare il 118 più utilizzare il Massaggio Cardiaco e Respirazioni bocca a bocca. Promemoria: se 1 rianimatore: 1 ventilazione e 5 compressioni, se 2 rianimatori: 2 ventilazioni e 15 compressioni, dopo aver controllato le vie aeree e l'assenza effettiva di respiro e/o battito.

Giovanni

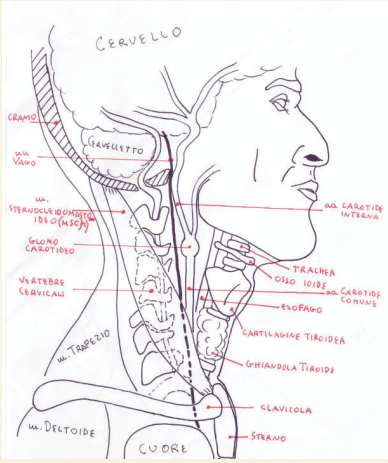


figura 1

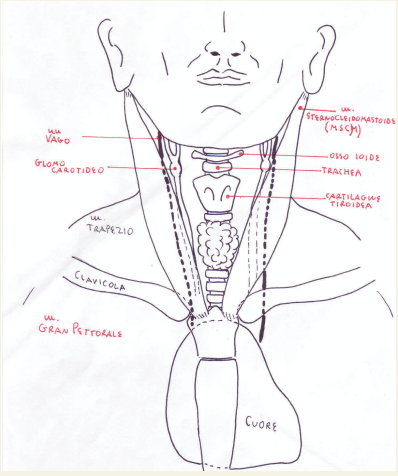
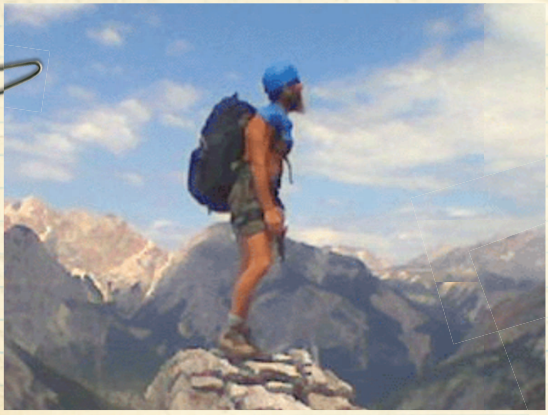


figura 2

Guardare oltre il cielo...



indimenticabile Gabriele.... www.gabriele-bergonzoni.it

Per informazioni e suggerimenti non esitate a contattare la redazione di "Oltre il tatami" e-mail: d.k.karate@libero.it

OLTRE IL TATAMI

ASSOCIAZIONE:
DOJO KUN KARATE
Via Zoni, 2
40133 Bologna

Edizione N. 10 Dicembre 2008

MAIL A:
d.k.karate@libero.it

Dojo Kun Karate
Via Zoni, 2
40133 Bologna