



La Compagnia Bianca



Contributi

LA RESPIRAZIONE NEL TIRO CON L'ARCO MEDIEVALE
di Oliviero Rossi, tratto da "L'Arciere" n. 5 in www.arcierineltempo.it



Pubblichiamo, autorizzati dall'autore, questo interessante testo al quale abbiamo apportato solo piccole modifiche.

Hawkwood

Un aspetto piuttosto importante di ogni attività della vita umana è la respirazione, eppure se ne parla davvero poco. Vorrei perciò proporvi alcune mie riflessioni sulla respirazione ed il tiro con l'arco. Sapete però anche che ho questo maledetto viziaccio di pretendere che il tiro con l'arco sia, in realtà, una metafora della vita.

Raramente ci soffermiamo sul fatto che respirare è un modo di alimentarsi che portiamo avanti ininterrottamente lungo tutto l'arco della nostra vita. Nessuno di noi dedica ad essa le stesse attenzioni che vengono invece dedicate ad altre necessità dell'uomo, come il mangiare o il vestire.

Respirare bene non è una cosa di vitale importanza, così come tutte le cose che sappiamo fare istintivamente, il corpo ha infatti al suo interno una serie di meccanismi di sicurezza che ci garantiscono in tal senso: una persona può decidere di lasciarsi morire di fame, non può invece decidere di smettere di respirare. Neanche mangiar bene è di vitale importanza, ma nessuno di noi si sognerebbe di nutrirsi da Mc Donald per tutta la vita. Proprio per questo motivo, ciclicamente, gli esseri umani che vivono nei Mc Donald della respirazione, le città, decidono di "cambiar aria". Mare, montagna o altro luogo scelto per la villeggiatura hanno infatti in comune proprio quest'unica cosa: respirare aria buona, possibilmente senza farci distrarre mentalmente da questa occupazione. Si tratta del famoso OTIVM (ozio) di romana memoria. Qualcuno di noi dice che "va a ricaricarsi le pile". Vedremo in seguito che non va molto lontano dalla realtà. Ma perché è importante respirare bene e come lo si fa?

Vi sono molti motivi per cui è importante respirare bene e non è possibile farne qui una analisi dettagliata. Su molte ipotesi si sta ancora discutendo animatamente in campo medico-scientifico. Incontrovertibile e riconosciuto da tutti è comunque il fatto che l'ossigeno presente nell'aria viene veicolato dal sangue in tutto il corpo permettendo una complessa serie di reazioni che ci permettono di produrre energia. Questa energia viene utilizzata per sostenere tutti i processi vitali. Trattenete troppo a lungo il fiato e scoprirete presto che un senso di debolezza diffuso comincia ad avvolgere lentamente il vostro corpo. Potete dunque ben immaginare che qualsiasi attività psicofisica, tiro con l'arco incluso, che richiede un importante dispendio d'energia, necessita di una respirazione efficiente.

Dunque come si fa a respirare bene? Qui la risposta è paradossalmente semplice: come fanno i bambini. Purtroppo è anche una risposta abbastanza inutile in quanto la maggior parte di noi non è più un bambino. Nel crescere infatti perdiamo tutta una serie di talenti istintivi, che la natura ci fornisce, in quanto la nostra vita attuale non ne necessita per garantirci la sopravvivenza. ...O davvero credevate di disimparare solo a nuotare? Bisogna dunque trovare il modo di imparare nuovamente a respirare bene. Ora non vi è dubbio alcuno che se si trattasse di imparare a mangiar bene, noi italiani non abbiamo la necessità di guardare i popoli attorno al nostro per scoprire come alimentarsi in modo sano e gustoso. Esistono gli "italiani della respirazione"? Sì, sono gli indiani. Non dico una grossa novità, infatti

intere schiere di preparatori atletici di ogni sport e razza hanno studiato e approfondito i sistemi con cui gli indiani re-imparano a respirare efficientemente. Per inciso, gli indiani fanno della respirazione un'arte ed esiste gente che studia per tutta la vita come respirare: sono gli adepti del Pranayama. Ma non è necessario diventare un grande chef per apprezzare un gustoso piatto di pasta, a noi serve molto meno.

Sgombriamo subito il campo da alcuni equivoci. La respirazione che viene insegnata agli arcieri olimpionici per noi non funziona. La respirazione utilizzata per il tiro alla targa è infatti una derivazione di quella utilizzata per il tiro col fucile: essa avviene in apnea (fermo dell'attività respiratoria) in modo da non influenzare in alcun modo la precisione del tiro con i movimenti indotti dalla respirazione. Questo va molto bene quando il tiro con l'arco è assimilabile al tiro con arma da fuoco, ovvero quando non esiste un serio sforzo della struttura muscolo-scheletrica. Non è certo il caso dei pesanti archi medievali. Una variante sul tema, a volte insegnata da chi pratica il cosiddetto "tiro istintivo" predica l'inspirazione nel momento dell'apertura dell'arco e l'espiazione a rilascio avvenuto. Certamente questo assolve alla necessità del cacciatore che può traguardare il suo animale in corsa ad arco aperto, ma ve lo immaginate un arciere con un pesante arco gallese che resta in apnea con l'arco aperto anche solo per pochi interminabili secondi?

Respirazione diaframmatica

L'arciere medievale necessita di una notevole quantità di energia. Abbiamo visto che questa energia dipende dall'efficienza della respirazione. Occorre dunque inglobare molta aria all'interno dei polmoni. Chi come noi vive in pianura utilizza solo una piccola percentuale della capacità polmonare, in quanto l'aria è ricca di ossigeno. Ciò, a lungo andare, ci fa scomparire ad utilizzare l'intera capacità polmonare (cosa che non avviene per quei popoli abituati a vivere in alta montagna). Quando il dottore ci chiede di fare un "bel respiro" gonfiamo la nostra cassa toracica, ma continuiamo ad usare unicamente la parte superiore del nostro polmone. Osserviamo invece il "bel respiro" di un neonato che dorme. Questo "divoratore di ossigeno" (necessario per sostenere i ritmi di crescita mai più a questo livello nel corso successivo della vita) sta ricaricando le pile. Il torace si alza appena mentre sembra muoversi invece la pancia: segno che l'aria arriva fino in fondo ai polmoni. La parte inferiore del ventre, al di sotto dell'ombelico, resta praticamente ferma, trattenuta dalla naturale contrazione dei muscoli addominali deputati al contenimento del pacco intestinale. Gli studiosi hanno scoperto che questo movimento è possibile solo attraverso l'utilizzo (contrazione-decontrazione) di un potente muscolo interno che separa i polmoni dall'intestino: il diaframma. Per questo motivo tale respirazione viene detta appunto diaframmatica.

Respirazione pettorale e diaframmatica

Ben conosciuta da chi respira per lavoro (ad es. cantanti e maratoneti che spesso hanno mutuato tecniche indiane per sviluppare tali raffinate capacità) è praticamente ignorata da tutti gli altri. Praticarla anche solo per pochi minuti aumenta l'energia a disposizione del corpo che restituisce una sensazione di benessere e accresciuta potenza. Praticarla durante il tiro favorisce la stabilità e quel senso di "radicarsi in terra" necessario all'arciere medievale. Insomma, forse quel signore che diceva "Se non ritornerete come bambini..." sapeva il fatto suo.

Inspirazione-respirazione

Il ciclo respiratorio si divide sostanzialmente di queste due fasi. La fase di inspirazione può essere un po' paragonata all'azione che compiamo quando andiamo dal benzinaio. Ci stiamo caricando di carburante. Tutti i movimenti compiuti mentre "facciamo carburante" sono meno efficienti, ovviamente. Non sto rivelando una grossa novità: a cosa pensate che serva il famoso

"Oh - issa" degli scaricatori se non a coordinare lo sforzo in fase di espirazione, cioè quando abbiamo maggior potenza? Perché molti atleti sottolineano con un urlo le fasi di maggior sforzo della loro prestazione? Stabilito ciò vi propongo un piccolo esperimento: individuate un'azione da compiere che vi richieda un certo sforzo, come ad esempio sollevare di qualche centimetro un tavolo (il nostro presidente direbbe "Spostare l'armadio"). Provate ora a compiere questa azione inspirando. Successivamente ripetete la stessa operazione respirando. Vi anticipo senza difficoltà il risultato. La seconda volta avrete compiuto circa metà della fatica necessaria al primo tentativo.

Rafforzati da questa maggior consapevolezza andiamo ad applicare semplicemente questo principio al nostro tiro. Rilassati, con le spalle basse stiamo attendendo il comando del capitano. L' "arcieri pronti" e il momento in cui incocchiamo la freccia. Si tratta del segnale per inspirare in quanto possiamo alzare le braccia senza alcuno sforzo importante. "Now" dà il segnale per cominciare l'espirazione, mentre il comando per lo scocco ("Strike") segna la sua conclusione.

L'utilizzo dei comandi per regolare il tiro e la respirazione ad esso connessa è proprio una caratteristica particolare del nostro tipo di tiro. Tirare con il gruppo fornisce questa occasione di approfondimento altrimenti negata. Per questo motivo i comandi, lungi dall'essere una costrizione, permettono l'apertura di una dimensione collettiva dove il tutto è superiore alla somma delle sue parti.

Contributi