

BU DO KAN ON LINE

Quella che stiamo vivendo è una situazione molto complessa.

Indubbiamente tutti stanno facendo del loro meglio per affrontare le difficoltà che ogni giorno si presentano e per superare questa crisi che non riguarda solo la salute di tutti ma anche la vita intera della nostra società.

Riteniamo che ognuno debba fare in questo momento tutto ciò che può, in qualche modo, per migliorare la condizione di vita delle altre persone.

Sempre rispettando le regole imposte, riteniamo infatti che si possa comunque aiutare gli individui a vivere meglio le costrizioni a cui ci obbliga questa emergenza sanitaria.

Per questo motivo la **Polisportiva BUDOKAN del M° Giorgio Gazich** ha pensato di continuare **la sua attività online** per mantenere quello spirito di gruppo che l'ha sempre contraddistinta in questi 40 anni di attività.

Senza ovviamente entrare nei dettagli sanitari di questa epidemia pensiamo che gli aspetti psicologici siano da tenere in considerazione: i bambini, i ragazzi, gli adulti e tutti gli atleti di ogni grado, che fino ad ora avevano, anche con personali sforzi di volontà, continuato la loro attività nell'ambito del karate, si trovano impossibilitati a proseguire i loro allenamenti.

Tutto questo potrebbe col tempo (perché non è chiaro per quanti giorni, settimane o forse mesi, questa situazione durerà ancora) portare a disturbi fisici ma anche a disturbi psichici (vale sempre il famoso detto "*mens sana in corpore sano*").

Infatti numerose moderne ricerche sulla "neuroscienza" hanno ormai dimostrato quanto sia importante, per un funzionamento ottimale del sistema immunitario, mantenere un buon equilibrio non solo della condizione fisica, ma anche di quella psichica.

Avere un impegno, in particolar modo se questo impegno mette alla prova le nostre capacità e ci permette di incrementarle giorno per giorno, è una delle migliori soluzioni a molte situazioni di disturbi sia comportamentali che debilitanti da un punto di vista psicologico.

Essere occupati è molto importante nella vita di tutti i giorni, figuriamoci in questi momenti nei quali siamo tutti costretti a rimanere in casa...

La pratica di tutti questi anni di allenamento e di condivisione tra gli atleti del BUDOKAN ci ha insegnato, per esperienza personale, **che il senso di unione, la partecipazione collettiva ad una impresa, ad un progetto, è altrettanto importante, se non di più alle volte, della stessa attività fisica ad esse collegata.**

Ritrovarsi, anche solo per un'ora, una o due volte la settimana, anche se esclusivamente in modo "virtuale", resta comunque una sorta di appuntamento, una scadenza, uno scopo, qualcosa che nella vita di tutti i giorni può aiutare a farci sentire vivi, soprattutto in un momento come questo, nel quale i pensieri e le emozioni corrispondenti tendono ad essere piuttosto negativi.

Inoltre l'allenamento in palestra non è solo attività fisica, come diceva il Maestro Funakoshi (fondatore del karate tradizionale) : il karate (*karate-do*) non finisce uscendo dalla palestra, il karate è uno stile di vita, è un modo di stare con gli altri, una via (" *do* ") per imparare a "rispettare" le persone e le regole, ad "autocontrollarsi", a migliorare la propria "autostima" e il proprio "carattere", a fortificare lo "spirito" e forse anche tante altre cose. Proprio questo è lo "spirito" con il quale il Maestro Giorgio Gazich ha portato avanti tutte le attività della Polisportiva BUDOKAN in questi anni.

La naturale conseguenza di questi ragionamenti è stata la nostra decisione di **avviare in diretta online le nostre lezioni di karate come vera e propria "strategia di lotta" – nello spirito delle arti marziali** – alla crisi sanitaria.

Lo staff tecnico del BU DO KAN, con dodici insegnanti, sotto la direzione del M° Gazich, ha predisposto un programma per gli allievi di ogni grado ed età, di Busto Arsizio e di tutti i corsi esterni (Cavaria, Castellanza, Magnago, Samarate, Solbiate Olona) , organizzando un orario settimanale di videolezioni in diretta online tramite la piattaforma ZOOM.

Ricostruendo nell'ambiente domestico un "tatami" virtuale di m 2x2 , in kimono e a piedi scalzi, con un dispositivo elettronico (smartphone, tablet o pc) , ecco che inizia la lezione di karate con le stesse regole che si applicano solitamente al BU DO KAN, nelle nostre palestre: l'insegnante apre la videolezione con l'appello e il tradizionale saluto e l'allenamento ha inizio. L'allievo, da solo e in silenzio per avere la massima concentrazione, ascolta il maestro che spiega, mostra cosa fare e come farlo; Il maestro poi osserva gli allievi e interviene correggendo e dando consigli.

Nonostante qualche difficoltà organizzativa iniziale, **l'iniziativa è stata accolta con entusiasmo da atleti e famiglie e proseguirà fintanto che non si potrà accedere fisicamente ai locali delle palestre.**

Stiamo facendo tutto ciò che è nelle nostre possibilità per portare avanti soprattutto questo "spirito di gruppo" che può aiutarci, tutti insieme, a migliorare le condizioni fisiche e psichiche dei nostri tesserati.

Qualunque sostegno e partecipazione in questa direzione sono ben accetti da tutto lo staff tecnico del BUDOKAN.