

Cos'è il Kiai, l'URLO del Karate!



I benefici del Kiai

Il Kiai è utile al karateka (e non solo) per diversi benefici pratici:

1. **Respirazione:** di fronte a un pericolo, mentre l'adrenalina scorre nei vasi sanguigni, è normale che ci dimentichiamo di respirare o non respiriamo correttamente per far fronte all'improvviso aumento della frequenza cardiaca e al rapido esaurimento dell'ossigeno attraverso il suo passaggio nelle nostre fibre muscolari. **Il Kiai può essere utile per ricordare al corpo di respirare.**
2. **Maggiore Potenza:** se il Kiai viene eseguito correttamente, i muscoli intorno allo stomaco sono tesi ed è stato detto da antichi fisiologi asiatici che questo permette di trasferire energia dall'addome alle periferie del corpo quali gomiti, ginocchia, mani e piedi. È conoscenza anche occidentale dell'uso del respiro che porta energia verso la periferia (respirazione Training Autogeno).
3. **Distrazione:** lo sa chi pratica difesa personale, l'urlo improvviso può distrarre l'avversario, spaventarlo o addirittura indurlo a sbagliare sulle proprie tecniche. Un combattente addestrato può sfruttare immediatamente questa lacuna nella concentrazione dell'avversario per sconfiggerlo.

Alcuni marzialisti iniziano la fase di combattimento con un Kiai, proprio per incutere la propria superiorità nello spirito. Sei in una rissa di strada le urla potrebbero attirare l'attenzione dei passanti e ricevere assistenza (o almeno ispirare qualcuno a fare un'utile chiamata alla polizia).

Significato di Kiai

La parola **Kiai** è composta dalle due lettere Kanji giapponesi: **Ki** (気) e **Ai** (合) .

Ki (気) – significa spirito, mente, energia, forza.

Ai (合) – è una contrazione del verbo “Awasu” che letteralmente significa “unire”.

Quindi la parola **Kiai** significa “**Spirito unito**” o “**Unione dell’energia**”.

Come eseguire un KIAI perfetto?

È tutta questione di trasverso dell’addome!

Il muscolo trasverso dell’addome è un importante compressore dei visceri e attraverso la sua contrazione è in grado di appiattire la parete addominale.

Secondo gli studi scientifici il **muscolo trasverso dell’addome si contrae anticipatamente** e in maniera inconscia durante il movimento degli arti superiori e inferiori nella vita quotidiana stabilizzando il bacino e la lombare.

Quindi l’uso corretto del timing di attivazione è di fondamentale importanza per la salute della schiena e dei dischi intervertebrali.

Durante la massima espressione di potenza, durante un colpo portato con il pensiero dell’[Ikken Hissatsu](#) (**Un pugno una uccisione**) è indispensabile questa contrazione.

Molti Karateka che eseguono il Kiai per la prima volta suonano come topi piuttosto che come leoni.

Non stai urlando come una comparsa in un film dell’orrore, devii imprimere la tua presenza su tutti quelli che ti circondano. Non importa chi ti ha detto di “stare zitto e non fare storie”, ora è il momento di ignorarli. Sii forte.

Questa storia può sembrare inverosimile, ma quando il Kiai è sviluppato nella sua forma più pura e più alta è molto più di un urlo, piuttosto è una forza in grado di schiacciare completamente un nemico senza sferrare nemmeno un singolo colpo.