

Attacco e difesa (Enzo Cellini, 16 gennaio 2019)

Il KarateDo è un'arte marziale di difesa personale dalle aggressioni di tipo materiale e psichico, dove si studiano stati mentali ed energetici attraverso l'apprendimento di tecniche di difesa in base a diverse tecniche reali di attacco o di prese da parte di un essere umano. Gli attacchi possono essere colpi eseguiti con le mani o con i piedi, ma anche con altre parti del corpo, come il ginocchio, il gomito, la testa; sono previsti anche attacchi con il bastone e vengono inoltre studiate tecniche di difesa per liberarsi da vari tipi di prese e da tecniche di immobilizzazione.

Nell'allenamento l'attacco non dovrà colpire, ma dovrà essere pesante e morbido e dovrà attraversare il bersaglio. Per questo è necessario essere capaci di concentrare tutto il peso del proprio corpo e tutta l'efficacia del suo movimento nel punto focale della tecnica. Ad esempio nel tsuki, tutto dovrà essere riversato nel bersaglio attraverso la punta del *nakadaka ipponken* (nocca del dito medio) e proiettato oltre il bersaglio attraversandolo.

La differenza tra "colpire" e "attraversare" sta nel fatto che per colpire è necessario interrompere il movimento del corpo per scaricare tutto il suo peso e anche il movimento dell'arto con una contrazione che si sviluppa in uno spazio ristretto di tempo e di profondità. Per attraversare, invece, è necessario che il corpo rimanga decontratto e che il suo movimento prosegua oltre il bersaglio.

Questi due diversi tipi di approccio fisico determinano stati mentali diversi. **Nel primo caso**, l'abitudine all'interruzione del movimento e alla contrazione del corpo causano una chiusura momentanea della mente che non permette all'energia vitale di continuare a circolare, una sorta di black-out, dove per un attimo tutto si blocca e si contrappone. La condizione di contrapposizione, in questo tipo di progetto, è considerata il momento di massima efficacia dell'azione. **Nel secondo caso**, invece, la massima efficacia è data da una condizione di mente aperta, che si raggiunge attraverso l'abitudine ad essere sempre connessi attivamente, durante l'azione, con la realtà e con l'energia circolante. È questa condizione di "apertura" che ci spinge sempre maggiormente verso la ricerca di soluzioni armoniche.

Da un punto di vista strettamente fisico/tecnico, ritengo che l'efficacia dei due metodi si equivalga, ma con il passare del tempo, il secondo metodo evidenzia una sempre crescente e straordinaria efficacia nella sfera mentale ed energetica e si rivela quindi un investimento migliore, sia da un punto di vista dell'efficacia dell'azione in sé, sia come mezzo per modificare positivamente la qualità della vita nel rapporto con gli altri e con la natura. Questo perché ogni situazione di tensione e di pericolo, attraverso l'apertura, è vissuta come una opportunità da cogliere e non come un dramma contro il quale lottare.

Di fronte ad una aggressione reale, l'Egami KarateDo non prevede tecniche d'attacco neanche per difendersi. Le tecniche d'attacco sono esclusivamente gli strumenti di base dell'allenamento, attraverso i quali si apprendono le tecniche di difesa. È pertanto indispensabile nell'allenamento saper eseguire attacchi e prese tecnicamente corrette e con la massima efficacia, che rendano necessario quindi studiare e applicare difese altrettanto efficaci.

Non c'è primo attacco nel karate ("**Karate ni sente nashi**"). Nel secondo precetto del M° Funakoshi il senso del messaggio è chiaro: non bisogna mai muoversi con una tecnica di offesa. Anche nel caso di una aggressione, bisogna cercare sempre di muoversi con una tecnica di difesa ed offrire così all'aggressore il tempo di cambiare atteggiamento. Ma questo, come vedremo più avanti, dipende dalla nostra condizione mentale.

L'efficacia di una azione non si può misurare considerando soltanto l'aspetto fisico, è necessario "perfezionare" la tecnica con altri elementi come il senso della distanza, del ritmo, lo stato mentale, il

“DE” (la capacità di cogliere il momento giusto), che insieme al movimento del corpo completano e rendono la tecnica realmente efficace.

In una aggressione reale, chi attacca lo fa perché ha bisogno di difendersi, perché è insicuro e si sente minacciato. Per quanto paradossale possa apparire, possiamo quindi affermare che in uno scontro reale l'aggressore si sta difendendo attaccando. D'altronde chi non si sente minacciato non ha bisogno di reagire, né con una tecnica di difesa, né con una tecnica di attacco: si troverà quindi nello stato d'animo e nelle condizioni ideali per potersi muovere insieme all'altro, accettando e assecondando i suoi movimenti e il suo attacco, evitando i suoi colpi e diminuendo così il suo bisogno di aggredire. È un “trattamento” fisico ma anche energetico, che crea le condizioni per cui le tensioni gradualmente diminuiscono.

È importante quindi ribadire che nella realtà l'attacco e la difesa sono la stessa cosa, perché entrambi sono originati dal bisogno di difendersi. Prendere consapevolezza di questo significa aver compreso che il bisogno di difendersi non dipende solo dalle aggressioni esterne, ma soprattutto dalle tensioni e dai conflitti interiori. È soltanto attraverso la pace interiore e la calma della mente (*heihō*) che possiamo diminuire o annullare il bisogno di difenderci e a quel punto, di fronte a qualsiasi difficoltà, la reazione sarà una straordinaria lucidità e la naturale capacità/bisogno di muoverci armonicamente insieme all'altro, accordandoci con lui, rendendo la sua eventuale azione di attacco inefficace.

In qualsiasi aggressione non c'è differenza tra chi aggredisce con una determinata finalità e chi lo fa d'istinto, perché ciò che guida l'aggressore è sempre il rapporto tormentato che ha con se stesso. L'unica vera differenza sta nella reazione dell'aggredito, la cui capacità di muoversi correttamente, supportata dalla *calma mentale*, può determinare una svolta positiva, rendendo la sua azione estremamente efficace.

È soltanto da uno stato di *calma mentale* che nasce il “DE”.

Se viene abbandonato nel suo stato mentale di stress, una sorta di corto circuito energetico, l'aggressore cercherà comunque di distruggerci o di sottometterci. In questa situazione noi dobbiamo essere in grado di muoverci con efficacia per poter evitare danni fisici ... e qual è il modo migliore se non quello di mantenere uno stato di *calma mentale*?

Qualsiasi buona tecnica fisica potrebbe rivelarsi non sufficientemente efficace se non supportata da una mente calma. L'Egami KarateDo ci insegna che bisogna allenarsi quotidianamente per migliorare la nostra salute mentale, mentre contemporaneamente prepariamo il corpo a muoversi correttamente.

Uno stato di *calma mentale* influenza lo stato di stress energetico dell'aggressore e lo “distrae” dal mondo conflittuale interiore che lo tormenta. L'energia prodotta dalla *calma mentale* dell'aggredito dialoga silenziosamente ed inevitabilmente con quella dell'aggressore creando un varco nel suo stato emotivo e destabilizzandolo. È in questo spazio che noi ci muoviamo, prima energeticamente e poi fisicamente, offrendo all'aggressore il tempo di “scuotersi” modificando il suo stato interiore ed i suoi bisogni.

Tutto il resto è una lotta interna ed esterna in una guerra senza vincitori.