

Kata: cuore della pratica del *Egami Karate-Do*

Bodhidharma è un monaco buddista, vissuto nel V secolo, che introdusse il Buddismo Zen in Cina ed è universalmente riconosciuto come fondatore delle arti marziali orientali. Egli ha indicato ai suoi seguaci, come via per raggiungere la purificazione e l'appagamento dell'anima anche l'attività fisica, essendo anima e corpo inseparabili. L'allenamento fisico consisteva nell'apprendimento di tecniche di combattimento: 18 tecniche di autodifesa di mani. Se la meditazione Zazen è cura dell'anima e della mente, allora l'allenamento del corpo è Dōzen (meditazione in movimento).

Si tratta di un metodo apparentemente difficile da spiegare, da parte di un religioso buddista, dal quale ci saremmo aspettati un'attenzione concentrata sulla cura dello spirito e sulla rinuncia ad ogni desiderio mondano, per il raggiungimento della pace e della felicità. E infatti Bodhidharma non avrebbe mai potuto insegnare ai suoi discepoli una mera arte della guerra: dobbiamo quindi dedurre che lo studio delle tecniche di combattimento abbia avuto per lui un significato più profondo, frutto di una riflessione, o un'intuizione sui limiti che gli esseri umani spesso non conoscono e quindi non riescono a superare.

Forse, attraverso questo metodo, Bodhidharma intendeva dare risposta a domande come: È possibile gestire la naturale aggressività dell'essere umano? Da dove nasce? Come possiamo governare e placare gli stati della mente come la rabbia, il rancore, l'odio, la paura? Come possiamo sublimare questi sentimenti ostili trasformandoli in compassione e amore? La rabbia, l'odio e la paura rivolte verso gli altri ritornano immediatamente contro chi li prova: ciò appare evidente attraverso l'allenamento delle tecniche di combattimento.

Forse è proprio per rispondere a tali quesiti che egli decise di insegnare ai suoi allievi tecniche di combattimento che potessero mettere a nudo la vera natura dell'essere umano e superare i conflitti interiori per ottenere la vera armonia e sperimentare quindi la pace della mente; allo stesso tempo questo metodo instillava il timore e la ripugnanza di fronte all'idea di poter procurare sofferenza o addirittura la morte al prossimo.

Bodhidharma ha quindi scelto le tecniche di combattimento come strumento per la comprensione dell'aggressività umana, perché lo studio di queste accende inevitabilmente i riflettori sul mondo conflittuale interiore in cui l'uomo è costantemente immerso e sull'aggressività che ne deriva. Ha quindi introdotto un metodo di difesa fondato non sulla volontà di sottomettere e dominare gli altri, ma sulla capacità di difendersi prendendosi cura di loro.

Alla luce di tutto questo, ecco che il *Karatedo* del M° Funakoshi e del M° Egami non appare più come un metodo di combattimento, ma come una via per concentrare, unificare e placare i sensi e diventare tutt'uno con il proprio spirito e con l'avversario

liberandosi del proprio ego; una via che conduce verso l'Heiho (il metodo della pace interiore).

È indubbio che i *Kata* risultino come un insieme di tecniche di combattimento: ma quando eseguiamo un *Kata* nel suo insieme, esso dovrà apparire luminoso e magnifico (come dice il M° Egami) e dovrà possedere un'aura di naturalezza e di bellezza: esso infatti è l'espressione di un mondo di armonia con un senso sublime del ritmo che trascende il mondo conflittuale. Dalle origini del karate ad opera di Bodhidharma, in poi, diversi Maestri in ogni epoca hanno ideato *Kata*, e questi sono la magnifica testimonianza ed espressione della loro arte, così come lo sono gli spartiti dei più grandi musicisti, o i dipinti e le sculture dei grandi artisti.

L'esecuzione di un *Kata* dovrebbe essere, come si è visto, "luminosa e magnifica", e non dovrebbe esprimere aggressività, bensì energia vitale. Ogni movimento e ogni tecnica dovrebbero sprigionare ed esprimere la massima efficacia attraverso l'armonia. Questo percorso conduce il praticante verso un'inevitabile riflessione profonda sulle proprie condizioni interiori e sulla qualità delle relazioni umane che ha con gli altri, aiutandolo a cercare dentro di sé le risposte migliori attraverso la calma della mente.

"Il ritmo del movimento del corpo è musica. Le linee tracciate nello spazio sono un dipinto. È arte, e la sua tela è l'universo" (Shigeru Egami).

In origine il *Kata* era l'elemento fondamentale della pratica, mentre il kumite aveva un'importanza secondaria: lo stesso maestro Funakoshi ha spesso posto l'accento su questo aspetto. Ci sono addirittura notizie di praticanti di Okinawa che furono allontanati dal dojo poiché durante gli allenamenti prediligevano il kumite.

Non è un'esagerazione affermare che l'allenamento nel karate consista unicamente nello studio e nella pratica dei *Kata*. Nei *Kata* non ci si esercita per combattere un avversario umano, ma per comprendere una forza superiore, universale e confrontarsi con essa: e se c'è un conflitto, questo è da ricercare in se stessi. È con noi stessi che dobbiamo confrontarci e cercare costantemente di accordarci. Gli sforzi compiuti dal maestro Funakoshi per trasformare il karate in "do" esprimono chiaramente la sua grande visione. *Karatedō* significa infatti, "Via del Karate" dove per "dō" si intende un cammino di elevazione spirituale secondo i principi dello Zen.

I *Kata* codificati nella scuola Egami Karate-do sono sedici: il *taikyoku no Kata*, i cinque livelli *Heian*, i tre livelli *Tekki*, *Bassai*, *Kankū*, *Jion*, *Jitte*, *Hangetsu*, *Enpi*, *Gankaku*.

Durante lo "yoi" e lo "yame" la postura corrisponde ad una fase di immobilità fisica durante la quale tuttavia lo spirito dovrà essere in movimento. Durante l'esecuzione è necessario conservare una mente serena (inamovibile), anche durante i movimenti fisici più energici, cercando attraverso la quiete mentale di movimentare una grande quantità di energia circolante.

Nel caso in cui si esegua il *Kata* individualmente, ci si deve muovere e pensare come un tutt'uno in unione con lo spazio intorno a sé e con l'universo; nel caso in cui lo si esegua invece insieme ad altre persone, bisogna connettersi attraverso i propri corpi e fondersi l'uno nell'altro. L'essenziale è percepire un mondo di armonia. Il *Kata* non è semplicemente un metodo per allenarsi fisicamente: è concentrare lo spirito e perseguire lo stato di calma mentale e sperimentare attraverso il proprio corpo il rapporto tra gli esseri umani e tra l'essere umano e il cosmo.

Applicandosi allo studio di diversi *Kata*, si capirà che siamo più portati per alcuni che per altri: ma non dobbiamo accontentarci di questa constatazione. Dobbiamo renderci conto che siamo noi stessi ad auto-convincerci di non essere portati per un certo tipo di *Kata*; con la giusta dose di esercizio e di studio, invece, riusciremo a padroneggiarli tutti egualmente. Lo stesso vale anche per il kumite con i partner più ostici, oppure nella vita quotidiana nei rapporti interpersonali con gli individui con cui non riusciamo a metterci in relazione. Sforzandoci di capire perché non ci piacciono alcuni *Kata* o alcune persone, e cosa ci spinge a considerarli in questo modo, capiremo quali siano invece i loro lati positivi. Dobbiamo quindi dedicarci all'allenamento per liberarci dai nostri pregiudizi e dai nostri conflitti interiori, che generano l'idea che vi siano *Kata* e persone per cui siamo più o meno adatti.

Prima e dopo l'esecuzione del *Kata*, il saluto (*rei*) dev'essere immancabile. Si stendono le mani naturalmente lungo i fianchi, come a volerli sfiorare e si piega leggermente il busto in avanti. È essenziale calmare la mente e sgombrarla da qualsiasi pensiero; ricordarsi di rilassare le spalle e di assumere la posizione concentrando le energie verso il basso, nell'addome; non tendere eccessivamente le gambe. Il baricentro deve trovarsi al centro della pianta del piede. Anche la posizione dello *yōi* è parte del *Kata*, per cui bisogna pensare che con lo *yōi* l'esecuzione del *Kata* sia già incominciata.

Dallo **yōi**: uno stato di "immobilità in movimento" (in cui il corpo è fermo e la mente quieta, immersi in un flusso di energia circolante), si passa all'**esecuzione**: uno stato di "movimento nell'immobilità" (uno stato di grande mobilità fisica in una mente quieta ed immobile), per poi ritornare al "**yame**": uno stato di "immobilità in movimento" (in cui il corpo è nuovamente fermo e la mente sempre quieta). Questa è l'esecuzione di un *Kata*: una mente silenziosa insieme al corpo, immersi in un flusso di grande energia vitale.

Come abbiamo detto, il *Kata* inizia e termina con il *Rei*. Ogni mancanza nell'osservazione dell'etichetta è da disapprovare fermamente. Si dice che una volta compreso come eseguire correttamente il *Rei*, l'esecuzione del *Kata* può già praticamente dirsi avviata alla perfezione.

(Enzo Cellini 23 gennaio 2020)