

IRIMI sviluppare la percezione

di Enzo Cellini (agosto 1999)

Nella società giapponese, la capacità di presagire riveste da sempre un ruolo importante nella vita quotidiana. L'espressione ***Hara gei*** (arte o tecnica del ventre) significa: sentirsi a vicenda senza esplicitare i pensieri. Questa espressione deriva dall'idea arcaica che il pensiero risieda nel ventre. Nel Budo, un maestro anziano è in grado di vincere con facilità gli allievi più giovani perché la sua superiorità sta nelle dimensioni di ***hyoshi*** (cadenza, ritmo) e di ***yomi*** (intuizione, previsione), che rendono i suoi movimenti estremamente efficaci. L'***Irimi*** (nel Kendo "*debana waza*" = presagire, anticipare) si realizzerà in presenza di uno stato di calma mentale, dove l'attenzione della coscienza non è disturbata e non subisce interferenze da tensioni interne. La calma interiore è la componente che garantisce la vittoria nel combattimento vero. In tutti gli esercizi del nostro allenamento bisogna ricercare lo stato di calma interiore, in *seiza* durante la meditazione (*mokuso*), in movimento da soli (nel *kihon* e nel *kata*) e con un compagno (nel *kumite* e nel *midare*). È importante allenarsi a questo particolare stato spirituale con esercizi che aiutano a migliorare la comunicazione, la percezione e quindi l'anticipazione. È lo spirito a dirigere tutte le nostre azioni. La tensione interna è l'ostacolo maggiore per la comunicazione e la percezione; affrontare un combattimento in uno stato di tensione è estremamente pericoloso, si perde facilmente la lucidità nell'azione, rischiando di non *percepire* e non *vedere* l'attacco che arriva, oppure si può avere una reazione incontrollata che può causare all'altro gravi danni non desiderati. La calma interiore deve diventare la base della nostra ricerca per ottenere l'efficacia della tecnica. L'*irimi*, per ciò che ci riguarda, è un evento eccezionale che scaturisce naturalmente da una concorrenza di fattori interni ed esterni, che danno come risultato finale la capacità di *avvertire, sentire, presagire* un attacco contro di noi (***sakki***). L'elemento esterno fondamentale e scatenante che rende possibile questo evento straordinario è **la volontà vera di attaccare** da parte di qualcuno. Per avvertire questa invasione distruttiva della nostra sfera di influenza, dobbiamo mantenere uno stato di spirito particolare: distaccato da tutto e da tutti. Per raggiungere questo tipo di comunicazione occorre una grande disponibilità mentale, una disponibilità ad **accettare senza contrastare** ed a **dare senza limitarsi** e l'attenzione dello spirito è rivolta verso il tutto e nulla in particolare. Questo atteggiamento mentale influirà enormemente sulla tecnica e sul modo di applicarla. Il maestro Egami diceva: "**essere sempre disponibili al cambiamento**" e "**portare l'attacco oltre il bersaglio**". Durante l'allenamento insieme ad un compagno mettere in pratica l'"essere sempre disponibili al cambiamento" significa per *tori*, attaccare contemporaneamente alla partenza dell'altro accettando la sua difesa senza opporsi ad essa, e per *uke* eseguire la difesa contemporaneamente all'attacco dell'altro. Mettere in pratica il "portare l'attacco oltre il bersaglio" significa adottare un metodo per cui gli attacchi (o i contrattacchi) vadano lontano e sempre oltre il bersaglio. Nell'allenamento non è possibile simulare l'*Irimi* o il combattimento ma è possibile prepararsi ad essi imparando ad "accettare senza contrastare" e a "dare senza limitarsi". Questo atteggiamento al lavoro ci porterà a realizzare l'unità con l'altro. Diventare tutt'uno e cercare l'armonia con il compagno è la strada indicata dallo Shotokai, che noi abbiamo il dovere di percorrere per comprendere profondamente l'*Irimi* e la sua dimensione sia nel combattimento che nella vita.