

La ricerca dell'efficacia nelle arti marziali giapponesi

Oggi tra i praticanti di arti marziali tradizionali giapponesi e in particolare di karate, vi sono coloro che si dedicano al combattimento agonistico e altri invece che studiano il combattimento reale e come superarlo. Gli uni e gli altri sono ugualmente impegnati a ricercare l'efficacia della tecnica: i primi per vincere un campionato, gli altri per difendersi e vincere nella vita.

Tuttavia l'efficacia necessaria in un combattimento agonistico è molto diversa da quella necessaria nel combattimento reale. Nella gara, l'efficacia di un'azione è valutata dall'arbitro e i colpi ammessi sono prestabiliti; in uno scontro reale, invece, l'efficacia è determinata dalla capacità di uscire indenni da una lotta senza esclusione di colpi. Per prepararsi al combattimento reale, e in genere ai problemi della vita, oltre alla preparazione fisica è quindi necessario sviluppare anche aspetti della sfera interiore, per essere capaci di affrontare la tensione e la drammaticità di uno scontro dai risultati incerti. Per questo motivo, lo studio del combattimento reale deve necessariamente tener conto del fattore "stato d'animo". È infatti lo stato d'animo con il quale affrontiamo il combattimento che stabilisce la "vittoria" o la sconfitta e il fallimento della tecnica. Quando la tecnica ci porta allo scontro perdiamo, anche se apparentemente vinciamo; quando invece essa ci permette di trovare un accordo, è allora che vinciamo.

Coloro che studiano il combattimento reale hanno la tendenza a sviluppare tecniche mirate a dominare e sottomettere l'altro; e lo fanno attraverso una preparazione corporea e mentale orientata a bloccare l'attacco e a interrompere l'azione dell'aggressore. La ricerca e la preparazione, in questo caso, si indirizzano principalmente verso un allenamento che permette di ottenere un corpo muscolarmente e strutturalmente forte e veloce nei movimenti. Questa attitudine di fronte al pericolo, porta inevitabilmente ad uno scontro di forze contrapposte, dove il più forte e il più veloce è senz'altro il più avvantaggiato.

Nell'ambito delle arti marziali tradizionali giapponesi non agonistiche, d'altro canto, vi sono praticanti che, oltre a costruire un corpo forte capace di resistere all'impatto di uno scontro, cercano di sviluppare anche tecniche mentali per migliorare la capacità di concentrare l'attenzione. L'obiettivo di questa ricerca è la capacità di anticipare l'azione dell'altro, sempre per annullarne gli effetti e per dominare e sottomettere l'avversario con efficacia ancora maggiore. Infine, in alcuni casi piuttosto rari, altri si spingono verso la ricerca di una vittoria attraverso la sottomissione, ma escludendo quanto possibile lo scontro fisico.

Se analizziamo attentamente da dove nasce il bisogno di sottomettere l'altro per difendersi, scopriamo che esso scaturisce dall'insicurezza e dalle paure che ci portiamo dentro: ed è proprio da qui che nasce l'esigenza di una reazione forte e demolitrice per sottrarci al pericolo dell'aggressione.

Il M° Egami ci ha indicato la via del *heiho* (metodo della pace interiore), attraverso il quale è possibile difendersi con ancora maggiore efficacia senza dominare e senza scontrarsi, applicando la difesa "*yawara*". Una tecnica di difesa, questa, che "asseconda" i movimenti dell'aggressore e che oltre ad affrontare e risolvere con efficacia l'aspetto fisico dell'aggressione, senza subirne i danni durante l'azione, sviluppa anche – prima dell'azione – un effetto determinante, dato dalla trasmissione energetica del proprio stato d'animo ("de"). Il "de" è uno stato d'animo libero da sentimenti di contrasto e di ostilità, che genera condizioni di calma interiore, le quali ci permettono di percepire l'aggressore non più come il nemico da combattere e da dominare, ma come un aggressore da accogliere assecondandone i movimenti e guidandolo fino all'esaurimento della sua energia distruttiva. Questo stato d'animo cambia le carte in gioco diminuendo la tensione e attenuando il grado di aggressività dell'attaccante.

La via del *Heiho*, indicata dal M° Egami, ci prepara in questo modo ad affrontare le difficoltà della vita e la drammaticità del combattimento reale, con uno stato d'animo di massima apertura e un corpo elastico e disponibile. Gli attacchi vengono assecondati e lasciati proseguire accompagnandoli fino ad annullarne l'efficacia.

Spesso, purtroppo, lo stato d'animo, con cui viene eseguita un'azione non viene preso in considerazione, mentre è il presupposto in base al quale si determina l'efficacia o meno dell'azione stessa. È una dimensione mentale esente da tensioni e paure, è infatti il requisito fondamentale per

mettersi nei panni degli altri, percepire le loro intenzioni e cogliere il momento giusto per anticipare i loro movimenti. Di fatto, è annullando noi stessi e diventando l'altro che sarà possibile muoverci naturalmente con lui; quando riusciamo ad assumere questa condizione, non conta più cosa vogliamo noi, ma cosa vuole l'altro; ed è assecondandolo e muovendoci con lui che rendiamo la nostra azione efficace e la sua inoffensiva.

La via del Karatedo verso l'*Heiho* (metodo della pace interiore) del M° Egami è un metodo che fonda le sue radici nell'antica cultura giapponese, considerare se stessi attraverso gli altri, nella costante ricerca di un accordo; una via che ci guida fuori dal mondo conflittuale e ci introduce all'arte della vita permettendoci di scoprire il senso più profondo delle relazioni umane, al di là delle apparenze e delle differenze. È come immergersi e muoversi nel caos, senza esserne negativamente condizionati o emotivamente disturbati.

Verso i suoi sessanta anni d'età Il Maestro Egami ha posto la seguente domanda: *“Se invece di opporvi ai movimenti del vostro aggressore vi muoveste con lui in modo naturale, cosa succederebbe? Scoprireste che insieme a lui potete diventare un tutt'uno e che quando lui attaccherà il vostro corpo si muoverà con naturalezza per evitare il colpo. Quando sarete capaci di questo, scoprirete allora un mondo completamente diverso, di cui non conoscevate l'esistenza. Quando sarete un tutt'uno con il vostro avversario e vi muoverete naturalmente con lui senza contrasti, non ci sarà alcun bisogno e alcun motivo di portare il primo attacco”*. (cfr. Shigeru Egami, *“The Heart of Karate-Do”*, Kodansha International Ltd. Tokyo 1980, pag.19).

Essere capaci di muoversi naturalmente insieme all'altro richiede, come già detto, un atteggiamento mentale di grande apertura e un corpo flessibile. Per trasformare, poi, sia il movimento che la tecnica in efficacia massima è necessario saper concentrare il peso e il movimento di tutto il proprio corpo nel punto focale della tecnica. È un allenamento che ci permette di scoprire gradualmente gli effetti e la grande efficacia del “muoversi insieme” all'altro, sia da un punto di vista fisico che energetico.

Il Maestro Funakoshi spiega in modo molto chiaro qual è la condizione di pace mentale da ricercare per praticare il karate (cfr. Gichin Funakoshi, *“Karate-Do – My Way Of Life”*, Kodansha International Ltd. Tokyo 1975 pag.86); e lo fa raccontando la sua personale esperienza, vissuta durante una delle passeggiate solitarie che era solito fare nell'isola di *Ryukyu* sotto il monte *Torao*. Qui, in una giornata ventosa, venne rapito dal suono rassicurante del fruscio del vento tra i pini (*shoto*). Quell'esperienza fu per lui illuminante; lo stato mentale di grande serenità e calma provato in quel momento diventò per lui il punto di riferimento su cui costruire il suo metodo: il *Karatedo*.

Il termine *“Shoto”*, richiama quindi lo stato di pace della mente, ideale per affrontare un combattimento reale e la vita stessa, oltre a diventare anche lo pseudonimo con il quale il M° Funakoshi firmava le sue poesie.

Heiho è la via del karate verso la pace interiore, attraverso la quale si raggiunge gradualmente una maggiore consapevolezza di sé e si comprende come interagire con gli altri attraverso la dimensione sensoriale. Gli allenamenti sono orientati verso l'apprendimento delle tecniche di difesa attraverso il miglioramento del rapporto con se stessi, con gli altri e con l'ambiente.

Heiho cambia l'atteggiamento mentale nei confronti della vita, e le soluzioni armoniche prendono forma al posto delle soluzioni dominanti e dello scontro. È uno stato d'animo che induce a stabilire naturalmente e sempre, un accordo: dentro di sé e intorno a sé.