

La maestria nelle arti marziali tradizionali giapponesi

Nelle arti marziali tradizionali giapponesi si possono acquisire abilità tecniche straordinarie attraverso anni e anni di duro allenamento, alla ricerca della perfezione dei movimenti e della concentrazione mentale. Un bravo praticante, però, non necessariamente raggiunge la maestria, che nelle varie discipline marziali si raggiunge dopo aver acquisito abilità tecniche di alto livello e dopo aver intrapreso un processo di esplorazione della propria dimensione mentale e energetica, per scoprire cosa c'è oltre la tecnica e oltre la dimensione fisica dell'arte. La maestria non si esprime soltanto con il corpo, ma soprattutto attraverso l'energia vitale che nasce dalla condizione di mente aperta, calma e vuota.

Per raggiungere la maestria nelle arti marziali tradizionali giapponesi e quindi anche nel karate-do, è necessario acquisire uno stato di calma mentale stabile e imperturbabile, ed è questa la condizione indispensabile affinché le tecniche apprese diventino estremamente efficaci.

Per la tecnica fisica sappiamo come allenarci; per la condizione mentale invece la strada da seguire è meno chiara. Allenarsi per cambiare il corpo non è facile, ma ancora più difficile è modificare i nostri stati mentali, cambiare i nostri bisogni e gli stati d'animo, eliminare la nostra aggressività, governare le nostre emozioni e le nostre reazioni.

Come dicono i maestri: il praticante cintura nera 1° dan è in possesso di un buon bagaglio tecnico, ma la sua condizione è paragonabile a quella di una persona qualsiasi che acquista una katana nuova con una buona lama tagliente, ma che ancora non è in grado di utilizzarla con efficacia.

Per rendere veramente efficaci le tecniche di spada, come anche le tecniche di karate, è necessario svuotare la mente, sgombrarla dalle tensioni e dai conflitti che la confondono alterando la realtà. La mente vuota guida il corpo nell'azione con lucidità e determinazione, capacità queste indispensabili per affrontare il caos del combattimento o qualsiasi altra difficoltà estrema.

Soltanto la dimensione mentale di calma permetterà al corpo di muoversi con spontaneità e naturalezza e con gesti fluidi ed essenziali facendoli aderire ai movimenti dell'avversario, al suo corpo e al suo spirito. Quando saremo capaci di muoverci insieme al nostro avversario, "diventare" il nostro avversario, scopriremo anche che possiamo "restituire" al mittente tutta la sua tensione e la sua aggressività, oppure annullarla guidandola verso la sua dispersione, dissolvendola. Creando cioè, in questo caso, anche un effetto destabilizzante nello spirito combattivo dell'aggressore.

Ma come possiamo acquisire tali capacità? Come possiamo rimanere calmi di fronte ad un attacco o ad una qualsiasi difficoltà estrema? È necessario per prima cosa liberarci dalle nostre paure e dalle nostre incertezze, che generano in noi tensioni e di conseguenza reazioni inadeguate: eccessive o insufficienti. In queste condizioni, quando abbiamo di fronte un problema, noi siamo parte integrante di quel problema; perché siamo stati noi a generarlo, oppure perché non siamo nelle condizioni mentali per risolverlo. È quindi soltanto affrontando e superando i nostri conflitti interiori che potremo risolvere le difficoltà che ci circondano e che ci vengono incontro. Più problemi irrisolti abbiamo dentro e più difficoltà incontreremo fuori.

Se siamo veramente convinti che i nostri conflitti interiori sono il nostro vero punto debole, il vero ostacolo da eliminare perché non ci permettono di raggiungere l'efficacia delle nostre azioni, allora saremo nelle condizioni giuste per intraprendere la strada per superarli. Se nel tempo questo bisogno in noi crescerà, allora aumenterà sempre più la necessità di liberarci dalle cose di noi che non ci piacciono e che rendono la nostra vita un conflitto continuo. Questa nuova condizione ci indurrà ad intraprendere la strada verso *l'Heiho* (la via della pace interiore).

L'Heiho è un processo lungo e graduale che, attraverso l'osservazione consapevole dei nostri comportamenti quotidiani, ci permetterà di focalizzare tutto ciò che crea in noi stati di malessere. È un processo che giorno dopo giorno ci aiuta ad individuare e a dissolvere quelle tensioni interne che nascono dal nostro rapporto con noi stessi e con gli altri.

In questo cammino, ogni stato di tensione per noi incomincia a prendere una nuova forma e ad essere vissuto come una preziosa opportunità per esercitarci a dissolverlo nel minore tempo possibile. Se, ad esempio, di fronte ad una aggressione verbale da parte di qualcuno ci abituassimo ad osservare attentamente cosa accade

dentro di noi, ci accorgeremmo che possiamo tentare di diminuire la nostra tensione attraverso tecniche di respirazione lenta e profonda, oppure attraverso tecniche di rilassamento del corpo; tutto questo rigorosamente “in diretta”, durante lo scontro verbale.

Terminato il “duello” è importante continuare ad osservare quello che ci è rimasto dentro, quanta tensione è ancora trattenuta e non completamente dissolta. È importante continuare l’esercizio di rilassamento fino alla completa eliminazione dello stato d’ansia. Questa fase successiva allo scontro può avere una durata più o meno lunga, ma con l’allenamento costante essa diminuirà gradualmente e saremo capaci di liberare le tensioni in un tempo sempre più breve: in pochi giorni, in poche ore, in pochi minuti, in pochi secondi, fino a quando questo processo ci avrà messo nelle condizioni di assorbire tutta la tensione dell’aggressore e dissolverla all’istante, in tempo reale facendola fluire senza che essa rimanga nemmeno per un secondo dentro di noi; saremo allora diventati un luogo dove la tensione passa e non ristagna.

In un combattimento reale non possiamo permettere alle interferenze esterne ed interne di stazionare dentro di noi, perché ne saremmo disturbati e la nostra azione risulterebbe confusa, poco determinata e inadeguata. La mente calma assorbe le interferenze e le trasforma in energia riutilizzabile durante l’azione: possiamo restituirla al mittente come un rimbalzo, oppure assorbirla e dissolverla all’istante come un colpo di tsuki contro una piuma.

Come per apprendere le tecniche fisiche, anche per acquisire la lucidità della mente e uno spirito assertivo e risoluto, è necessario allenarsi incessantemente con esercizi mirati: sia a “silenziare” la mente mettendola a riposo, sia per aumentare la sensibilità nel percepire noi stessi e gli altri e sia per imparare a far circolare l’energia. Questo straordinario viaggio inizia osservando consapevolmente i nostri comportamenti, i nostri pensieri, le immagini, le paure, gli stati d’animo, le nostre reazioni, le emozioni e le nostre sensazioni.

È un viaggio affascinante nella dimensione dell’energia, che passa attraverso la condizione del “qui ed ora”: il momento presente vissuto intensamente. È un attento e paziente processo di osservazione dell’infinitamente piccolo e dell’immensa grandezza dell’universo. È un metodo (**dozen**: meditazione in movimento) per comprendere attraverso i movimenti del nostro corpo e il silenzio della mente, quanto siamo infinitamente piccoli nell’universo e quanto possiamo essere immensamente grandi nelle piccole cose.

Questo a mio avviso è il cammino che un maestro delle arti marziali tradizionali giapponesi e quindi anche del Egami Karate-do dovrebbe intraprendere, per capire da dove nasce l’aggressività umana e come curarla, come placare gli stati della mente come la rabbia, il rancore, l’odio, la paura e imparare a sublimarli e a trasformarli in comprensione e gentilezza. Praticare l’Egami Karatedo vuol dire essere forti e determinati, ma non aggressivi; gentili, ma non deboli; umili, ma non sottomessi; orgogliosi, ma non arroganti. Vuol dire imparare a prendersi cura dell’altro attraverso il yawara kumite (kumite gentile), per dissolvere le tensioni e le resistenze dell’altro, eliminando prima le proprie.

Il maestro è colui che continua ad esplorare e ad approfondire la disciplina giorno dopo giorno mentre trasferisce la sua conoscenza e la sua esperienza ai suoi allievi, aiutandoli ad evitare errori ed accompagnandoli verso l’*Heiho*, verso una vita migliore. Il maestro dell’Egami Karate-do insegna la disciplina con il proprio esempio quotidiano, dentro e fuori dal dojo e potrà trasferire ai propri allievi soltanto quello che conosce. È facile parlare di *Heiho*, armonia e mente calma, altra cosa è trasferire la loro essenza, lo stato d’animo, la natura e le sensazioni che procurano. Questa trasmissione può avvenire soltanto attraverso l’esempio, il maestro è in grado di trasferire energeticamente soltanto quello che è in quel preciso momento.

Se il maestro non si trova nella condizione di mente calma e armonia, non potrà trasferire questa esperienza energetica all’allievo. Qualsiasi sentimento, come l’amore o l’odio non si trasmettono attraverso le parole, i gesti o le espressioni del viso, ma soltanto attraverso il magnetismo energetico.

Per il maestro tutti gli allievi sono una preziosa fonte di ispirazione e ognuno di loro è un veicolo con il quale è possibile migliorare la comprensione della Via dell’*Heiho*.

L’*Heiho* è l’obiettivo del Egami Karate-do, è il superamento dei conflitti, un ritorno alle origini, una rinascita in un nuovo rapporto di armonia con se stessi, con gli altri e con l’universo.