

“Nel karate non c’è iniziativa”

Il 2° principio del Karate di Funakoshi

di Enzo Cellini – 24/11/2020

Il 2° principio del Karate di Funakoshi di fatto significa che nel Karate non è previsto il primo attacco.

Il karate è budo e budo significa: **la via per evitare lo scontro**, dove “do” significa “la via”; “bu” è composto da due ideogrammi: “tomeru” = “fermare” e “hoko” = “alabarda” e quindi “fermare e evitare lo scontro”. Questo è il vero spirito del budo, che ha ispirato il M° Funakoshi e al quale è orientato l’Egami Karatedo.

L’Egami Karatedo ci insegna quindi a non prendere l’iniziativa e a lasciar venire le cose verso di noi per occuparcene prima che ci raggiungano. In pratica questo vuol dire che se siamo costretti ad usare una tecnica per difenderci, questa sarà una tecnica di difesa.

Nel nostro allenamento noi ci alleniamo con grande impegno alle tecniche di attacco e cerchiamo di renderle veramente efficaci, perché soltanto così possiamo apprendere tecniche di difesa altrettanto efficaci.

L’obbiettivo nell’Egami Karatedo è realizzare l’Heiho (il metodo della pace interiore), raggiungere cioè lo stato mentale di calma imperturbabile, condizione questa che permette di non aver bisogno di difendersi. Inizialmente però e fino a quando sentiremo il bisogno di difenderci, utilizzeremo le tecniche di difesa, ma con il tempo e l’allenamento raggiungeremo una mente sempre più calma e saremo sempre più capaci di muoverci insieme ai movimenti dell’aggressore, annullando e dissolvendo la sua tensione e l’efficacia della sua azione. Ma attenzione, per essere capaci di diminuire le tensioni dell’aggressore, è necessario innanzitutto saper dissolvere le nostre, quelle che abbiamo dentro.

Attraverso esercizi di respirazione abbinati a esercizi di espansione mentale possiamo gradualmente imparare a diminuire ed eliminare le nostre tensioni.

Espandere la mente vuol dire eliminare le tensioni fisiche e mentali.

In assenza di tensioni interne, saremo capaci di affrontare con efficacia quelle esterne, quelle che ci vengono incontro. Le assorbiamo e le dissolviamo in diretta, in tempo reale e ci muoviamo così con una mente lucida, determinata e assertiva.

Questa condizione permette di relazionarsi con gli altri in modo sincero ed è la base del benessere proprio e altrui: essa costruisce ponti, per una fiducia reciproca.

Tutto questo è molto bello, ma dobbiamo guadagnarcelo ed è solo attraverso l'allenamento ed il tempo che possiamo cambiare i nostri bisogni: sì, è di questo che ci dobbiamo occupare: cambiare i nostri bisogni e non cambiare i nostri comportamenti. Cambiare i propri bisogni non è facile, ma l'efficacia o meno delle nostre azioni di fronte ad una aggressione, dipende proprio dai nostri bisogni.

Se di fronte ad una difficoltà estrema sentiamo il bisogno di difenderci perché essa ci può danneggiare, allora risponderemo a questo bisogno e lo faremo inevitabilmente difendendoci o addirittura attaccando, perché viviamo questa situazione come un pericolo. Altra cosa è reagire alla stessa situazione con il bisogno di gestirla: in questo secondo caso viviamo la difficoltà estrema con uno stato d'animo diverso, come una situazione difficile da governare, ma non per questo ci sentiamo in pericolo. In questo caso avremo un vantaggio e ci muoveremo con maggiore efficacia. Nello stato di mente calma ed imperturbabile, di fronte ad una aggressione, nascerà invece spontaneo il bisogno di accordarci, perché la nostra priorità sarà prenderci cura dell'altro che è in grande difficoltà ed ha bisogno di aiuto a dispetto delle apparenze.

Essere quindi in grado di mettere in pratica il secondo, ma anche il primo principio del Karate di Funakoshi, dipende certamente dai nostri bisogni.

Quando raggiungeremo lo stato di calma imperturbabile, avremo realizzato l'Heiho: la calma interiore. Questo ci permetterà di vivere in armonia con noi stessi, con gli altri e con la natura. Per intraprendere questo percorso con determinazione è necessario però essere convinti che la nostra mente è il nostro punto debole e nello stesso momento il nostro punto di forza.

Il primo passo verso la calma mentale è possibile farlo con esercizi per espandere la mente attraverso la respirazione, ad esempio: eseguire un kata heian in 5 minuti: muovendosi attraverso il respiro in microscopici dettagli e nella grandezza dell'universo; oppure durante il mokuso: respirando profondamente espandendo la mente fino a riempire tutto lo spazio dell'ambiente in cui ci troviamo, come a sfiorarne i confini.

Ma attenzione: la respirazione e l'immagine dell'espansione mentale sono soltanto esercizi, sono strumenti che possono aiutarci a raggiungere l'obiettivo, che consiste nel riconoscere la sensazione dell'espansione della mente. È questa che dobbiamo imparare a riconoscere e replicare in qualsiasi momento, soprattutto in situazioni di tensione (interne ed esterne).

In una fase successiva dobbiamo essere poi capaci di abbandonare i pensieri e le immagini e silenziare la mente, per entrare in un mondo sensoriale: il mondo energetico.

La meditazione è un grande esercizio di libertà, è un viaggio affascinante nel "qui ed ora" che ci porta gradualmente a focalizzare la sensazione che l'espansione della mente ci procura; ci accorgiamo allora che essa coinvolge anche il corpo, diventando uno stato di espansione dell'essere, cioè mente e corpo insieme. Ed è continuando a contemplare consapevolmente la sensazione dell'espansione dell'essere e restando "immersi" in questa dimensione sensoriale dilatata, che incominceremo a vivere una realtà nuova e un nuovo modo di affrontare le difficoltà e le relazioni umane, perché saremo capaci attraverso l'osservazione del nostro vivere in relazione con gli altri e con l'ambiente, di rappacificarci con noi stessi e nello stesso momento saper riconoscere i nostri torti, le nostre colpe e le ragioni dell'altro.

Entreremo così in una dimensione energetica armonica. L'energia non è né negativa né positiva, siamo noi che possiamo trasformarla in tensione o in armonia.

Per espandere la mente è sufficiente lasciarla libera di dilatarsi. Il bello è che la condizione di mente espansa è la nostra natura, non c'è bisogno di sforzarsi per instaurarla, basta eliminare le tensioni che la costringono (è come liberare la schiuma compressa nella bomboletta premendo il cappuccio: essa si espande naturalmente).

L'obiettivo è riuscire a vivere costantemente la dimensione espansa e vibrazionale dell'essere e fare tutto mantenendo questa particolare condizione di apertura nel "qui ed ora". Questo è "DOZEN": meditazione in movimento. L'Egami Karatedo è dozen.