

默想

Mokuso

Bollettino di approfondimento culturale a distribuzione gratuita

-Numero 5 Giugno 2011

Come di consueto invitiamo a partecipare tutti con idee, critiche ed esperienze, che verranno condivise e pubblicate nelle diverse stesure del bollettino. Gli interventi potranno essere inviati all'indirizzo e-mail jumaurosan@yahoo.it

Arte marziale, arte del combattere.

di Attilio Biondi

Combattere contro di chi ? contro un'altra persona ? improbabile!

Per quanto efficaci le tecniche marziali nulla potrebbero contro un avversario armato. Sarebbe meglio girare con una pistola e addestrarsi al tiro a segno. E poi, a meno che non si abbia un lavoro particolarmente pericoloso quante volte nella vita capita di dover affrontare fisicamente un avversario ?

Contro che cosa ? questa potrebbe essere la domanda giusta !

Combattere contro qualcosa che non disponga di vantaggi tecnologici e con cui ci si confronti di frequente.

Vizi, difetti, caratteristiche negative, dipendenze sembrano essere gli avversari giusti contro cui poter combattere.

Breve elenco degli avversari che possiamo incontrare e battere. In uno o più vi riconoscerete senz'altro:

- | | | | | |
|-------------|------------|--------------|---------------|---------------|
| - ira | - rabbia | - paura | - insicurezza | - depressione |
| - avarizia | - egoismo | - cattiveria | - vanità | - dipendenza |
| - indolenza | - pigrizia | - etc.etc. | | |

Chi di noi non ne ha? chi di noi non ha perduto contro di loro e purtroppo continua a perdere? E di sicuro è una battaglia che ci vede protagonisti ogni giorno.

Immaginiamo che dalle tecniche marziali riuscissimo ad estrarne i principi base che poi

potremmo riconvertire in tecniche specifiche per il “nuovo avversario”, adattandole alla nuova situazione.

Funzionano !

Tutto quello che dobbiamo fare è praticare arti marzialiper decenni !

Presupposto : **decidete di riuscirci!** senza questa decisione tutto il resto potete anche non leggerlo. È questa decisione che vi darà l'energia per sostenere tutto il resto. Dovete averne abbastanza dei vostri difetti e decidere di migliorare senza più nascondersi dietro la frase fatta : sono fatto così.

Lezione n.1 : **Etichetta, rispetto,umiltà** sono indispensabili per l'apprendimento. Le regole sono le regole. Esse esistono da secoli e secoli e pur essendo scritte dall'uomo gli sopravvivono. Il maestro le conosce meglio di tutti. Le regole vanno rispettate e solo dopo un'immensa esperienza si può avere l'autorevolezza di cambiare, qualcosa! Perciò cercatevi un buon maestro. Un buon maestro è colui che sa insegnare, frenare, spronare, demolire e incoraggiare. Perché ci sarà un tempo per ogni cosa.

Lezione n.2 : **equilibrio!** Prima di cadere si perde l'equilibrio. Questo squilibrio può essere una conseguenza di una nostra mancanza o della bravura dell'avversario. Entrambi i casi vanno attentamente analizzati perché uno squilibrio ci porterà sempre ad una sconfitta.

- Nostra mancanza. Siamo noi che ci sbilanciamo. Si perde l'equilibrio quando ci si arrabbia, si odia, ci si innamora, per egoismo, per paura, per vanità etc. bisogna imparare a controllare l'impeto delle emozioni altrimenti un avversario sufficientemente scaltro ci proietterà senza sforzo.
- Bravura dell'avversario. Un osso duro è quello che ci studia e poi con opportune strategie ci induce allo squilibrio. Dobbiamo assolutamente impedirlo. Tutti i nostri buoni propositi non falliscono di colpo ma sono sempre attaccati da piccole manovre di squilibrio che noi, non riconoscendole come tali, subiamo. Poi il gioco è fatto.

Esempio: mettiamo che la mattina facciamo fatica ad alzarci (indolenza). Ogni sera ci ripromettiamo di non indulgere nel letto e ogni mattina puntualmente ci ricaschiamo. Se andiamo ad analizzare attimo per attimo ciò che succede probabilmente noteremo che il nostro avversario (l'indolenza) ci tende una trappola che ci squilibra. Qualcosa di accettabile, di “innocuo”, come rimanere a letto solo altri 5 minuti. È la fine. Battaglia persa. Lo squilibrio subito ci porterà alla resa. Per non cadere in questa trappola dovremo applicare la strategia del minuto eroico.

Altro esempio. Decidiamo che vogliamo smettere di fumare (dipendenza). Il nostro avversario cercherà di squilibrarci proponendoci un solo innocuo stupido tiro. Proiettati. È utile ricordare che l'equilibrio è strettamente collegato alla flessibilità fisica e mentale. Per la prima ginnastica a corpo libero, per la seconda allargare gli orizzonti (cambiate punto di vista).

Lezione n.3 : **imparare a cadere.** Cadute in avanti, laterali, indietro, avanti senza mani, indietro con capriola. Una cosa è certa, le cadute saranno tante e più impareremo a cadere

meno male ci faremo.

Lezione n.4: **non mollate mai**. Dopo una caduta è importante alzarsi con prontezza. La vittoria è sempre dopo l'ultima sconfitta. Vincere è importante ma se dovesse capitarvi di non riuscirci il fatto di non aver mai mollato sarà di per sé una grandissima conquista. Potrete essere orgogliosi della vostra sconfitta più di una vittoria se avrete lottato e sofferto fino alla fine. In questa fase sono di aiuto la decisione del presupposto e la volontà. Ricordate che la volontà è un muscolo che va allenato. (per questo sono importanti i fioretti). Più alleniamo la volontà più questa si rinforza. Più avremo energia per proseguire.

Lezione n. 5 : **siate distaccati**. Abbiate la capacità di guardarvi dall'esterno mentre combattete. Questo vi consentirà di essere fluidi ed equilibrati. Con l'animo sereno potrete combattere in pace.

A presto.

L'universalità dei principi – La Particolarità della tecnica

di Mauro Fattore

Noi occidentali dobbiamo comprendere che non esiste una tecnica universale, cioè adatta ad un numero infinito di circostanze. Ogni tecnica codificata è piuttosto particolare, cioè si riferisce ad una circostanza ideale e specifica e come tale può, anzi deve essere adattata ad una realtà spesso differente. In questo contesto giocano un ruolo chiave i **principi** che, al contrario della tecnica, possono essere considerati universali. La strategia di chi applica la tecnica, **informata dal principio**, verrà così modificata o meno di volta in volta. Solo così la tecnica potrà essere fluida, senza forzature e la disciplina che si pratica potrà elevarsi al livello di arte. Di ciò ci danno prova quei rari maestri che pur eseguendo la medesima tecnica che hanno passato ormai milioni di volte, agiscono in maniera differente ogni volta... questo non certo perchè sbagliano o non ricordano il movimento, ma perchè la situazione in cui la applicano non è quasi mai la stessa. L'attacco può essere più o meno energico, più o meno sbilanciato, più o meno deciso; L'attaccante può essere più o meno forte, più o meno rigido, avanzare con una gamba anzichè con l'altra; l'esecutore della tecnica può riuscire ad anticipare l'attacco o esserne investito in pieno (quindi partire in ritardo), vi può essere notevole differenza di peso, di statura, ecc... come vediamo le variabili che entrano in gioco sono numerose e possono aumentare notevolmente se si pratica la tecnica fuori dal dojo... Come è allora possibile applicare una risposta all'attacco che sia valida a prescindere da questi parametri? La risposta è semplicissima... NON E' POSSIBILE...

...non senza adattare ciò che si conosce ai principi universali che regolano questa danza di forze.

Purtroppo si assiste ampiamente a pseudo Maestri che pur di riuscire ad applicare una tecnica a qualche allievo dubbioso sono capaci di pericolose esplosioni di ira incontrollata

e di pericolose forzature, ciò perchè vivono nell'illusione di possedere la tecnica perfetta ed universale e non si accorgono di indossare l'abito di qualcun altro, spesso molto differente da loro, abito che quel qualcun altro si è costruito nel corso degli anni di dura e costante pratica, pezza dopo pezza, esperienza dopo esperienza.

Per l'apprendimento dell'arte marziale è fondamentale che lo studioso, l'artista, dopo aver ripetuto per **molti anni le basi**, non sia ansioso di apprendere mnemonicamente un numero infinito di tecniche, ma si sforzi di costruire con ciò che ha studiato delle reazioni ad un cambio di quelle variabili che conoscerà ormai alla perfezione, soltanto così inizierà la strada che lo porterà all'applicazione spontanea dei principi e quindi alla libertà tecnica (Randoru).

Strumenti tradizionali da non sottovalutare per arrivare alla libertà tecnica sono l'**Oyo-geiko**, il **Kaeshi-geiko**, il **Renzoku-geiko**, ossia delle metodologie di allenamento che si inseriscono tra il kata codificato e la libertà tecnica e sul cui approfondimento rimando alla lettura del nostro sito web www.sakuradojo-aq.com nella sezione Tecnica.

La nostra disciplina è costituita da un numero molto ampio di tecniche che custodiscono al loro interno un numero assai minore di principi.

Questa vastità tecnica come tutte le cose presenta degli indubbi aspetti positivi ma può anche portare il praticante che la vive con mera razionalità nell'errore di commisurare la sua esperienza al numero di tecniche che conosce al livello mnemonico, in questo caso egli si costruirà da solo una prigione che avrà tante più sbarre quante sono le tecniche che conosce.

La vera conoscenza risiede nella coscienza della tecnica, quando il corpo avrà allenato la tecnica milioni di volte ed avrà fatto suoi i principi che la regolano allora sarà in grado veramente di tirarla anche mentre "dorme", come fosse un movimento involontario, incosciente, senza pensare a nulla...

Per ora invito il praticante a ripetere, ripetere senza sosta la tecnica che conosce, "senza scopo", senza obiettivi materiali (come sostenere un esame, andare avanti con l'acquisizione di nozioni, diventare "forte", ecc).

L'arte marziale come la musica, la pittura, la scultura, la fotografia e tutte le arti in genere, deve essere in grado di emozionare di volta in volta l'animo sensibile dell'artista (una gioia legata a nulla di materiale!) e di trasmettere queste emozioni nella realtà in cui esso si trova ad agire....

Il presente bollettino è distribuito gratuitamente; chiunque desiderasse riceverlo potrà richiederlo ai referenti sopra indicati. Gli articoli riportati nel presente bollettino esprimono esclusivamente le opinioni degli autori, e non devono in nessun caso essere intesi come la posizione ufficiale delle Scuole o delle associazioni citate o a cui si fa riferimento. Gli autori partecipano a titolo gratuito con materiale prodotto in maniera libera, autonoma e volontaria. Questo bollettino non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene pubblicato e distribuito senza alcuna periodicità, pertanto la data e la numerazione riportate sulla testata hanno solo finalità di storicizzazione e di ordinamento d'archivio. Per quanto sopra il presente bollettino non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n. 62 del 7.03.2001. Gli articoli riportati su questo bollettino verranno pubblicati in formato elettronico anche su **www.sakuradojo-aq.com** Tutti i diritti sugli articoli sono riservati e fatti salvi i diritti degli aventi causa, i testi possono essere riprodotti altrove (parzialmente o totalmente) da chiunque, purché siano espressi in modo chiaro ed evidente il nome dell'autore o il link del testo originale.