

LE ARTI MARZIALI: DALLA TECNICA ALLA CONOSCENZA DI SÉ

Gran parte delle arti marziali (arti per fare la guerra) si basano sul BUSHIDO, antico codice etico comportamentale dei guerrieri, derivante dal BU-JUTSU. Il termine Bushi-Do significa "Via del Guerriero" e l'abbinamento dei due termini che lo compongono implica in sostanza lo Spirito (Energia) che bisogna esprimere durante la pratica delle Arti della Guerra, ossia tende a sottolineare la costante ricerca di una onorevole condotta di vita basata su una disciplina ferrea nell'addestramento marziale.

Oggi al posto del termine "guerra" sarebbe più consono sostituire "difendersi da aggressioni" sottolineando la ricerca del ristabilimento di uno stato di pace ed armonia.

Comunque, nonostante ciò, a tutt'oggi nel mondo delle arti marziali si contrappongono due grossi filoni di intendere la pratica, uno diretto alla sopraffazione fisica dell'avversario tramite tecniche (**Jutsu**), l'altro passante prima per la vittoria su se stessi (**Do**).

Ma come può nascere una tale profonda divisione se sostanzialmente ogni arte marziale può definirsi ottima attività psicofisica e buon sistema di difesa personale? Infatti, è definibile arte marziale qualsiasi disciplina basata sul combattimento fondata su tecniche codificate e basate, a loro volta, su principi fisici, culturali o filosofici in grado di dare nel tempo al praticante un bagaglio sia tecnico, sia culturale.

Tutte indistintamente si pongono obiettivi formativi profondi sia cognitivi sia motori:

- ▶ conoscere se stessi e le proprie potenzialità, emotive e fisiche,
- ▶ comprendere scopi e finalità di ogni movimento,
- ▶ favorire il controllo delle risposte motorie a stimoli esterni,
- ▶ migliorare progressivamente le proprie qualità,
- ▶ insegnare ad accettare le regole della convivenza civile.

Esse sono, quindi, un vero e proprio viaggio nel corpo e nello spirito, durante il quale si impara a superare sistematicamente i propri limiti fisico-mentali per portare l'equilibrio tra corpo e mente. Quello che si deve ricercare è il trascendere dalla semplice pratica, ottenendo così di divenire una cosa sola con il nostro avversario. A tal fine è necessario superare la conoscenza discorsiva (diánoia) per ottenere l'intuizione intellettuale immediata (nóesis). In breve bisogna raggiungere la consapevolezza dei limiti delle proprie capacità al fine di poter accedere ad



un più elevato grado di esperienza conoscitiva, capace di superare i ristretti limiti mentali. Per dirla con Jung, le tappe del cammino sono così esemplificabili:

- ▶ soddisfazione dei bisogni primari,
- ▶ affioramento dei contenuti rimossi,
- ▶ scoperta dei propri talenti,
- ▶ via spirituale.

Si deve cioè tendere all'evoluzione del piano energetico, per quella che è la "realizzazione spirituale". Infatti, un insufficiente sviluppo delle proprie potenzialità intrinseche, genera uno stato emotivo negativo che, rafforzato dall'ignoranza, porta subdolamente all'insicurezza di sé. La strada è quindi quella di riuscire a saper gestire le due principali forme di energia vitale il prana (lo yang) e l'apana (lo yin) e per questo nelle arti marziali è fondamentale imparare a respirare in modo corretto, ossia in modo da riuscire ad utilizzare tale energia vitale.

Se quanto detto sin qui può sembrare sterile teoria vediamo cosa dice un esperto di arti marziali.... Miyamoto Musashi che nel "Libro dei Cinque Anelli" scrive:

"Finché uno resta ignaro della vera Via è convinto di essere nel giusto perché crede nell'insegnamento di Buddha, o in qualsiasi altra fede del mondo. Ma quando assume il punto di vista della vera Via e vede la realtà del mondo dalla giusta prospettiva, si accorge quanto divergano quelle vedute a causa dei pregiudizi dell'individuo e delle errate posizioni di partenza. Giungi alla corretta considerazione prendendo per base la sincerità di spirito e l'onestà interiore; pratica Heiho (la Via del Guerriero) quotidianamente; sforzati di percepire correttamente e chiaramente la realtà. Fai di Ku (il vuoto - la vacuità) la tua Via e che la tua Via sia Ku."

Roberto Latini (www.uikj.eu)