

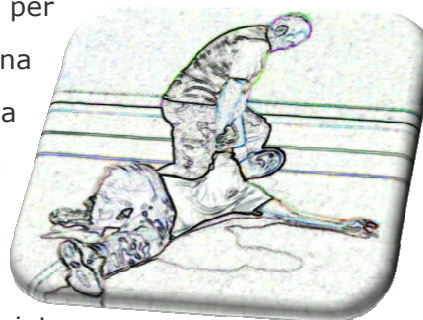


# KI JUTSU DO

(l'Arte per lo sviluppo dell'energia interiore)

<b>Ki</b> (energia vitale) = 氣	<b>Jutsu</b> (tecnica) = 術	<b>Do</b> (Via) = 道
--------------------------------	----------------------------	---------------------

Per presentare quest'Arte Marziale più che parlare di tecniche applicate, della loro efficacia e di tutto quello di cui si disserta in questi frangenti è bene sottolineare *marcatamente* fin dall'inizio che per il **Ki Jutsu Do** la "Via" non è solo una tecnica e ancor meno una competizione sportiva. Qualsiasi forma di combattimento, per potersi definire "arte marziale", deve essere prima di tutto una *forma mentis*, una filosofia di vita; ed è proprio partendo da tale punto di vista che nasce il **Ki Jutsu Do** (ossia Via della tecnica per lo sviluppo del Ki, utilizzando le tecniche). Esso si prefigge lo sviluppo armonico dell'individuo per mezzo delle infinite Vie di cui le arti marziali e le relative discipline associate dispongono, ponendo fortemente l'accento sull'importanza dell'energia vitale nella pratica; mira inoltre alla completa realizzazione interiore dell'individuo.



Ideare un nuova metodologia di allenamento nelle arti marziali significa semplicemente indicare un metodo di affrontare la *Via*.

Nel nostro caso i principi di riferimento sono i tradizionali 7 principi dello spirito del Bushido:

1. **Gi** - la decisione giusta, nell'equanimità, la verità.
2. **Yu** - la bravura con un tocco di eroismo.
3. **Jin** - l'amore universale, la benevolenza verso l'umanità.
4. **Rei** - il giusto comportamento.
5. **Makoto** - la sincerità totale.
6. **Meiyo** - l'onore e la gloria.
7. **Chugi** - la devozione, la lealtà.

La *Via* è regolata dal metodo e il suo mezzo è il Ki. Velocità, forza e una tecnica eccellente non sono sufficienti se non sono accompagnate dalla fusione tra mente, corpo e spirito: la tecnica è quindi una ricerca dell'armonia perduta e deve saper illustrare una verità superiore a se stessa. Infatti, le tecniche sono sempre diverse, diversi i contendenti, diverse le circostanze di tempo e di luogo, per cui esse sono, in sé, una forma di chiarificazione di se stessi,



pertanto il loro ripetersi deve divenire una forma di conoscenza interiore. L'applicazione della tecnica deve divenire l'unione in un unico "gesto tecnico" (kata=forma) che fonde chi attacca con chi si difende. Per questo il praticante deve mantenersi sempre aperto al continuo perfezionamento, cercando di non bruciare le tappe e mostrandosi capace in ogni occasione di essere in grado di utilizzare tutto ciò che ha acquisito. Il suo obiettivo finale deve essere la propria realizzazione al fine di poter trasmettere ad altri ciò che lo ha reso ricco di quanto non è solo suo.

In tale visione acquisisce importanza fondamentale la respirazione, che è in stretta correlazione con il nostro corpo e la nostra mente. Non dimentichiamo infatti che ciò che chiamiamo vita è racchiuso in un unico grande atto respiratorio... si inspira per entrare nel "materiale", si espira per tornare allo "spirito".

Le Arti Marziali non sono spettacolo!



Il "guerriero" che dobbiamo forgiare è colui che lotta per se stesso o per uno scopo, tanto fisicamente quanto mentalmente, al fine di raggiungere l'esychìa (quiete interiore), consentendogli di avere una visione in continua progressione che lo faccia vivere ciò che è "qui ed ora". Questo significa che durante un combattimento il nostro spirito deve dirigersi liberamente senza essere influenzato in nessun modo dall'avversario, si deve solo essere completamente attenti "sempre".

Ciò consentirà anche sotto attacchi multipli di poter vincere, perché più avversari non possono attaccare tutti insieme la stessa persona nello stesso momento ma solo attaccare sequenzialmente anche se molto rapidamente. Per questo lo spirito deve essere allenato a dirigersi repentinamente concentrandosi sul nuovo avversario.

Gli allenamenti del Ki Jutsu Do si fondano sul principio che la Via ha un cuore e passa attraverso la fatica e la sofferenza dell'evoluzione personale per andare verso la *centratura* del proprio sé.

Per vincere bisogna ricordare sempre che la vita è il lungo apprendistato dell'umiltà.

Bisogna vivere l'attimo avendo ben chiaro che: ***"i fiori di ciliegio vivono e muoiono, ma l'albero non si attarda per farli fiorire e se l'albero muore... ne nascerà un altro"***.