

## SHIAI HO - la strategia del combattimento (punti essenziali)



### PROLOGO

武道

Con la locuzione "Arte Marziale" [*Arte di Marte* (dio romano della guerra)], normalmente si fa riferimento ad un insieme di discipline, regolamentate da tecniche e principi filosofico-culturali, legate al combattimento. Volendo però accennare brevemente alla strategia

del combattimento è bene specificare che parlare di un'Arte Marziale:

- significa far riferimento alla sua applicazione sportiva se completamente regolamentata, come detto sopra,
- significa far riferimento alla sua applicazione militare se con regole molto più circoscritte.

Per quanto ci riguarda facciamo riferimento alla *Via marziale giapponese*, il **Budo**.

Tale specificazione risulta fondamentale nel momento in cui, ad eccezione delle capacità tecniche che vanno pur sempre approfondite *professionalmente*, si fa riferimento all'etimologia del termine giapponese **Budo**.

**Budō** risulta composto da:

- **bu** (武) - disarmo, a sua volta composto da:
  - ✓ **hoko** ( 戈 ) - lancia
  - ✓ **tomeru** ( 止 ) - fermare, lasciare
- **dō** (道) - via

è quindi traducibile come *Via che conduce alla fine della guerra*.

Questo significa che non si sta parlando di una *Via* che porta alla guerra, bensì al disarmo, alla pace.

A questo punto il termine *Arte* acquisisce chiaramente una valenza maggiore nella locuzione *Arte Marziale* ed apre nuovi modi di intenderla.

Infatti è definibile *Arte* ciò che:

- suscita emozioni,
- esaltata lo spirito,
- "trasuda" espressività e bellezza,
- si esprime a livello subliminale,
- si concretizza attraverso la pratica.

Comunque tutto ciò può passare solo per l'*artista* che di fatto è l'unico che può essere valutato, e non certo l'*Arte (marziale)*... qualsiasi essa sia; prima di giudicare però ricordiamo l'ammonimento: "*chi è senza peccato scagli la prima pietra...*".

## INTRODUZIONE



La storia della genesi dell'*arte marziale* insegna che essa è stata ideata per migliorare le probabilità di successo negli scontri bellici.

Le antiche popolazioni asiatiche, unendo tecniche di combattimento, disciplina mentale, esercizi fisici e svariate componenti filosofiche, ottennero una disciplina letale.

Nel ***Mahābhārata*** (महाभारत), il testo sacro vedico, leggiamo: ***il guerriero è colui che si oppone al caos.***

Quindi, qualsiasi disciplina marziale è molto di più di un semplice allenamento fisico, per quanto rigoroso e assiduo, e certamente non è uno sport; prova ne è il fatto che può essere praticata da chiunque, indipendentemente da età, sesso o attitudini atletiche particolari.

Nella trattazione che segue affronteremo uno degli aspetti di maggior fascino per il marzialista: il combattimento o meglio **la strategia del combattimento.**

Entreremo nei meccanismi fisico-mentali che lo regolano, cercando di porre in risalto l'essenza che ne fa il punto di arrivo di ogni praticante.

## ORIGINI

La terra di origine delle arti marziali è l'India mentre la loro filosofia è da ricercarsi in tradizioni mistiche e spirituali più antiche.



Le arti marziali possono essere divise macroscopicamente in:

- **esterne**

dove si dà maggiore enfasi all'aspetto duro del combattimento,

- **interne**

dove si dà più valore alla componente meditativo-energetica.

Fin dalle origini esse non erano considerate semplice conoscenza sul come difendersi da comuni aggressori, bensì un metodo per il mantenimento della pace in una collettività.

Quindi, *il combattimento è paragonabile a dinamiche interpersonali* che sfruttano lo scontro e la relativa vittoria per un auto-arricchimento, dove il costante e globale controllo dell'avversario tramite il proprio essere, usato al meglio come arma, è la vera chiave per la vittoria.

Ci troviamo davanti ad una ricerca di senso estetico basato: sulla spontaneità di azione, atta all'ottenimento della coordinazione indispensabile all'azione, e su uno stato mentale che permetta una totale assenza di contro-intenzioni che solo uno stato di purezza interiore e la giusta intuizione possono concedere.

Si tratta dunque di una lotta *interiore* rivolta contro pensieri e dinamiche che allontanano dallo stato di **impassibilità**, indispensabile al "guerriero".

Filosoficamente stiamo parlando di *apàtheia* (**απαθεια**) o totale assenza di passioni (*páthos*), quindi non della sensazione di impassibilità bensì della tranquillità interiore malgrado le sensazioni; da non confondere con **atarassia** - **ἀταραξία** (assenza d'agitazione).

Ciò sviluppa uno stato di libertà spirituale che porta all'umiltà consentendo il dominio su:

- bene presente (**piacere**)
- bene futuro (**desiderio**)
- male presente (**tristezza**)
- male futuro (**timore**).

## APPLICAZIONE



Un buon combattimento è quello che consente una trasformazione delle proprie potenzialità al fine di ottenere una rinnovata reintegrazione di spirito, corpo e anima.

Qualunque azione deve portare con sé un'esperienza che dia occasione di apprendimento.

Intuizione, pensiero e azione devono confondersi *esplosando* in un solo istante: non c'è spazio per nessun dubbio o turbamento.

Serve *spirito immobile*, una filosofia di vita in cui c'è azione senza ricerca di profitto (**Mushotoku**); non bisogna pensare a vincere, così non si può neppure essere vinti.

L'unione di mente, abilità e corpo (**Shin-Gi-Tai**) debbono riuscire a produrre un marzialista completo che sa mettere tutto se stesso nella tecnica che applica eseguendola *naturalmente, automaticamente, senza coscienza personale*.

Ciò è possibile tramite il giusto:

- **coordinamento corpo-mente**
- **rilassamento**
- **equilibrio di *tanden o hara***
- **utilizzo del *ki*.**

## **COORDINAMENTO CORPO-MENTE**

I meccanismi che collegano mente e corpo sono oggetto d'indagine da parecchi secoli e nonostante siano entrambi pariteticamente importanti non sono in grado di funzionare l'uno senza l'altro.

Gli esperti in materia sono così divisi:

- **monismo**

postula che mente e corpo, essendo sostanzialmente un'unica realtà, vanno considerati congiuntamente. Caso particolare sono filosofie come il Vedanta ed il Taoismo.

- **dualismo**

postula che mente e corpo, essendo sostanzialmente differenti, vanno considerati separati.

Per ottenere un buon combattimento è indispensabile il giusto coordinamento tra mente e corpo ed è fondamentale avere ben chiaro che il coordinamento mente-corpo:

- **non è un dato costituito bensì costituente,**
- **richiede azione intenzionale.**

Operativamente è necessario riuscire a:

- visualizzare il ritmo naturale del corpo,
- porre in quiete la mente,
- indirizzare l'energia,
- raggiungere la concentrazione.

## **RILASSAMENTO**

Per rilassamento non si deve intendere un completo abbandono fisico e mentale, bensì un sentirsi a proprio agio e riuscire a vivere tutto naturalmente.

Di fatto bisogna raggiungere l'**equilibrio globale**, ottenibile solo come sommatoria degli stati, intrinsecamente connessi tra loro, del nostro essere :

- **emotivo**

accettazione dell'ineluttabilità della situazione che si vive,

- **fisico**

sommatoria dell'assenza di pensieri e della "regolazione" della respirazione,

- **mentale**

focalizzazione totale dei pensieri sul momento presente.

Per produrre un rilassamento efficace bisogna portare l'energia verso il basso del corpo e della colonna vertebrale.

Nel combattimento non c'è tempo d'attesa, tutto si decide in un istante, tutto nell'attimo legato ad un respiro o meglio ad un'espiazione. È proprio l'espiazione che produce un rilassamento e restituisce forza consentendo di non perdere il controllo delle nostre reazioni.

Qualsiasi tecnica eseguita non è semplicemente un'azione muscolare, bensì l'atteggiamento e l'intenzione con i quali la si esegue.

## EQUILIBRIO DI *Tanden* o *Hara*

丹  
田

Esistono tre "aree" di localizzazione del Ki (energia o soffio vitale) che sono definite **tanden** (丹田).

Esse sono:

1. **Seika tanden** (臍下丹田) anche detto **kikai tanden** (氣海丹田)
2. **Chudan tanden** (中段丹田)
3. **Jodan tanden** (上段丹田)

Prima di specificare brevemente le caratteristiche di ognuna di queste è bene rammentare che anche in Occidente, il fulcro di ogni energia spirituale (*porta dell'anima*) veniva ubicato dagli antichi nei pressi dell'ombelico. Non a caso, infatti, il termine **eroe** viene dal latino **Hera**, o **Aa**, rappresentante la divinità della Terra, del ventre (luogo di fecondazione degli esseri viventi).

Esso, simbolo femminile, come lo Yin nel Tao, veniva localizzato nel corpo del microcosmo umano nel *plesso solare*, punto in cui confluiscono le energie più sottili. Quindi l'*eroe* è il figlio di **Ara**, ovvero della Terra, divinizzazione del grembo materno in senso lato.

### **Seika tanden** (臍下丹田)

Questo è il punto a cui facciamo riferimento quando parliamo di *tanden* ed è qui che avvengono le interazioni tra il microcosmo uomo e le energie più sottili.

In genere esso viene identificato dai giapponesi con **Hara** (腹) ed è localizzato in **seika no itten** (un punto sotto l'ombelico), sede psicofisica della presenza mentale del praticante, sull'asse di simmetria del corpo e pochi centimetri sotto l'ombelico.

La moderna fisiologia annovera tale "punto" tra i centri propriocettori dell'uomo, ossia tra i centri che consentono di percepire il movimento a livello del sistema nervoso periferico, ponendolo alla base degli *schematismi di risposta*.

### **Chudan tanden** (中段丹田)

Sede mediana localizzata all'altezza del cuore, è la sede relazionale dell'uomo.

### **Jodan tanden** (上段丹田)

Sede superiore localizzata in mezzo agli occhi (tra le sopracciglia).

## UTILIZZO DEL *Ki*



Per utilizzare efficacemente il *Ki* bisogna aver raggiunto lo stato di ***mu-shin*** (無心 – senza mente) che non è soltanto uno stato di consapevolezza, ma agire in accordo con la natura, il che

consente la piena pacificazione tra corpo e mente.

Il *ki* ha la struttura di un sistema solare con:

- un centro (***in***)  
che tendenzialmente si trova in **hara**, ma può anche spostarsi nel corpo;
- una periferia (***yo***)  
dove si sposta per mezzo dei meridiani, esso ha anche la capacità di giungere fino ad alcuni metri dal corpo per la sua peculiarità e fino ad una decina di metri con l'influenza psicologica.

La sua corretta circolazione, che richiede una corretta posizione corporea, può avvenire sotto diverse *forme energetiche* che interagiscono fra loro e risultano essere:

### **1. Kekki** (*Ki del Sangue*)

procura il nutrimento al nostro corpo. È legata al 1° chakra.

### **2. Shioke** (*Ki dei minerali*)

consente a *Kekki* di produrre il proprio effetto. È legata anch'essa al 1° chakra.

**3. Mizuke** (*Ki dell'acqua*).

origine di tutte le emozioni, crea il flusso di forze da Kekki a Shioke. È legata al 2° chakra.

**4. Kuki** (*Ki dell'aria*)

rappresenta la capacità di pensare con logica. E' legata al 3° chakra.

**5. Denki** (*Ki del tuono*)

rappresenta la capacità di crescere positivamente. E' legata al 4° chakra.

**6. Jiki** (*Energia magnetica*)

forma energetica che rappresenta la volontà per intraprendere le sfide più difficili.

**7. Reiki** (*Energia spirituale*)

rappresenta ciò che sviluppa tutti i processi vitali. E' legata al 6° chakra.

**8. Shinki** (*Lo spirito divino*)

rappresenta l'armonizzazione degli elementi celesti presenti nell'uomo. E' legata al 5° chakra.

## EFFICACIA

守  
破  
離

Vediamo schematicamente l'insieme dei principali punti che consentono un combattimento efficace:

1. **Kamaekata** (*la guardia*)

consente il movimento in tutte le direzioni, sia in attacco che in difesa.

2. **Tachikata** (*la posizione*)

deve essere flessibile.

3. **Me no tsukekata** (*la direzione dello sguardo*)

si deve mantenere una visione complessiva dall'avversario.

4. **Maai** (*la distanza utile*)

esprime il concetto di distanza ma anche quello di movimento, di avvicinamento e allontanamento tra persone. Il termine è composto da **MA** (idea di distanza e intervallo di tempo) e dal verbo **AI** (incontro).

5. **Semè** (*stato in cui si mantiene una costante posizione di vantaggio sull'avversario*)

esprime la minaccia che bisogna mantenere costantemente sull'avversario.

## 6. **Zanshin** (*concentrazione*)

riguarda tutti i sensi e deve essere rivolta ad un particolare momento o ad una determinata azione. Il termine è composto da **ZAN** (mantenere) e **SHIN** (spirito).

## 7. **Hodokoso koki** (*momento psicologico per l'esecuzione della tecnica*)

si deve ottenere un'apertura nella guardia dell'avversario per rendere ogni tecnica efficace. Le aperture sono di 3 tipi: **nella Mente, nel Kamae, nei Movimenti.**

Inoltre, è fondamentale considerare l'opportunità di continuare il combattimento a terra e tutte le tecniche base debbono sempre essere coniugate al più vasto numero di proiezioni, leve ed immobilizzazioni.

Molto importante per attuare la giusta strategia è il **Me no tsukekata** (punto 3).

Infatti, nel libro del Tao è scritto:

*"Colui che guarda un punto solo erra. Egli limita la sua potenza visiva, ottunde la sua capacità di pensare. Se anche camminerà direttamente, cadrà sempre in errore. Il savio è come uno specchio nel quale tutte le cose si riflettono",* mentre l'espressione **Enzan no metsuke** - 遠山の目付け, che in giapponese significa *osservare la montagna da lontano*, sottolinea l'importanza di avere una visione chiara di insieme durante un combattimento.

Inoltre, nel Libro dell'Acqua (**Mizu-no-Maki**), uno dei cinque contenuti nel **Gorin-no-Sho**, Miyamoto Musashi scrive appunto di questo argomento.

Egli parla di **Kan ken no metsuke** (*attenzione dello sguardo*) ammonendo che bisogna guardare sia con gli occhi ma anche con la mente. Infatti, **Kan** significa *vedere l'essenza delle cose*, mentre **Ken** significa *osservare le cose superficialmente* per mezzo dei soli sensi "normali".

In particolare possono essere utilizzati tre importanti principi che sono alla base della strategia di combattimento :

1. **KEN NO SEN** (iniziativa sull'attacco dell'avversario - prima dell'avversario)

- **SEN NO SEN** (attacco sul primo movimento dell'avversario) **先の先**  
colpire l'intenzione di attacco dell'avversario prima ancora che inizi la tecnica;

- **SEN** (attacco su iniziativa propria) **先**  
prendere l'iniziativa in anticipo anticipando l'avversario;

2. **TAI NO SEN** (contrattacco sull'iniziativa di attacco dell'avversario - dopo l'avversario)

- **GO NO SEN** (colpire di rimessa un attacco) **後の先**  
contrattacco sull'iniziativa dell'avversario;

3. **TAITAI NO SEN** (iniziativa in entrambi i casi - in contemporanea all'avversario)

- **SEN SEN NO SEN** (anticipare le intenzioni dell'avversario) **先々の先**  
consiste in una strategia d'incontro, di anticipo sull'attacco dell'avversario.

## PROCESSO STRATEGICO



**Nessuna tattica è efficace di per sé, ma solo in rapporto al contendente.**

Quindi, il processo strategico serve all'identificazione degli obiettivi generali e dei singoli atti e ad ottenere quanto necessario a vincere.

Il concepimento e la posta in atto di una strategia necessita di due step tra loro collegati:

- 1) **creazione** (che cosa fare),
- 2) **implementazione** (esecuzione della strategia).

Attraverso questi due momenti vengono messe in evidenza cinque fasi strutturali:

- **Visione** (dove si vuole arrivare)
- **Missione** (cosa bisogna fare)
- **Definizione** (sviluppo della prima *analisi di fattibilità* attraverso l'analisi

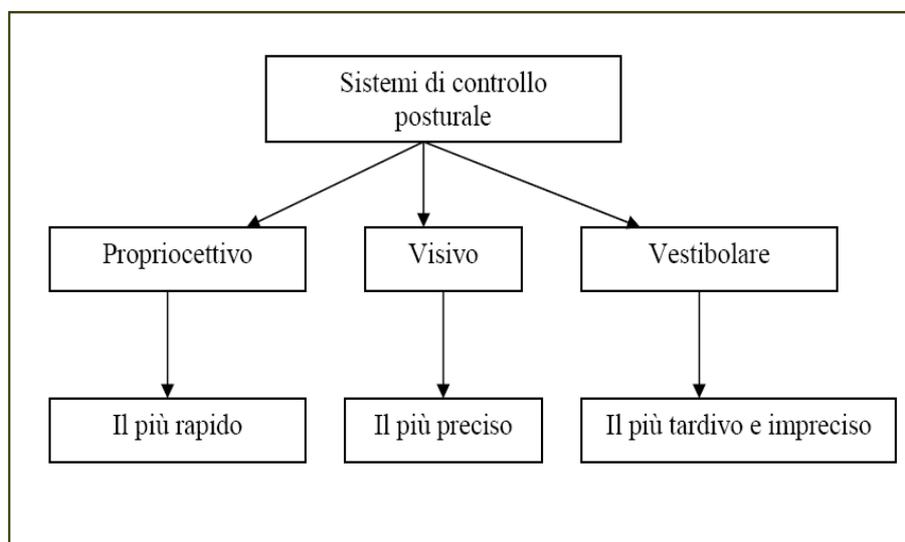
### **SWOT:**

- ✓ **Strengths** (punti di forza)
  - ✓ **Weaknesses** (debolezze)
  - ✓ **Opportunities** (opportunità)
  - ✓ **Threats** (minacce)
- **Pianificazione strategica** (metodologia da applicare)
  - **Tattica di azione** (piano d'azione)

*Importante nella valutazione di un processo strategico è:*

- chiedersi fino a che punto esso dia la possibilità di agire anche all'altro,
- non fare una classificazione come se esistesse un ordine tattico di preferenza..... da quello più innocuo a quello più pericoloso,
- accettare la legittimità di tattiche diverse per passare da un modo di pensare competitivo ad uno più inclusivo.

## **SISTEMI DI CONTROLLO POSTURALE**



Ogni movimento richiede coordinazione di mente e di corpo

I sistemi di controllo posturale sono:

- **Sistema Propriocettivo**
- **Sistema Visivo**
- **Sistema Vestibolare**

Questo porta ad interessanti conclusioni da tenere sempre ben presenti:

- l'energia che *permea* le fibre muscolari deve partecipare *profondamente* al movimento
- gli occhi devono partecipare al movimento e, dove è possibile, generarlo
- bisogna saper gestire la giusta contrazione-espansione

## **Sistema Propriocettivo**

La propiocezione è la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, anche senza il supporto della vista.

Ha un'importanza fondamentale nel meccanismo di controllo del movimento.

Esso è formato dai recettori periferici, che raccolgono gli innumerevoli messaggi inviati al sistema nervoso centrale da terminazioni specializzate, localizzate nella capsula articolare, nei legamenti, nei tendini e nei muscoli.

## **Sistema Visivo**

Il sistema visivo è il più preciso tra i recettori, ha la capacità di mantenere l'equilibrio di tutto il corpo.

Gli elementi della vista considerati più importanti si possono riassumere in:

- **visione centrale**

rappresenta l'acutezza visiva, cioè la capacità di distinguere due punti di piccole dimensioni separati tra di loro.

Assume risvolti importanti quando l'obiettivo è centrale

- **senso di profondità o stereoscopia**

indica l'apprezzamento della distanza di un oggetto da un altro, cioè la distribuzione spaziale relativa al senso di profondità.

- **visione periferica**

si identifica con la quantità di spazio che si riesce ad abbracciare con la coda dell'occhio, senza distogliere lo sguardo dalla posizione di fissazione centrale.

## Sistema Vestibolare

Il sistema vestibolare è formato dai recettori che sono situati nell'orecchio interno.

Esso è un sofisticato apparato sensoriale che rileva informazioni relative alla posizione ed al movimento della testa e del corpo nello spazio.

Gli impulsi vengono trasmessi al cervello che li elabora e regola i movimenti del corpo per il mantenimento dell'equilibrio.

A differenza di altri sistemi sensoriali non siamo generalmente coscienti delle informazioni trasmesse dall'apparato vestibolare al sistema nervoso centrale.

### **TAI NO SHIN SHUKU** (controllo dell'estensione-contrazione del corpo)



Quanto detto sin qui porta a concludere che il buon combattente deve saper affrontare il combattimento per quello che è:

- **confronto fisico**
- **confronto psicologico.**

Alla base di un combattimento efficace c'è il concetto di distanza a cui l'avversario deve trovarsi per concedere di portare con un sol colpo il massimo del danno.

Quindi l'allenamento deve essere volto a potenziare tutte quelle caratteristiche caratteriali e sensoriali già in nostro possesso.

La capacità di esprimere un'efficace azione di combattimento deve basarsi sull'abilità di non interrompere l'azione fisico-energetica coordinata dalla mente.

Importantissimo è anche tener conto delle *reazioni spontanee ed innate presenti in ogni essere umano*, attraverso:

- ***principi di movimento***
- ***uso spontaneo ed immediato di tutte risorse psico-fisiche a disposizione.***

Essere consapevoli dei meccanismi innati che ci regolano in merito allo spazio aiuta alla decodifica delle intenzioni dell'avversario.

Il combattimento è catalogabile nella comunicazione non verbale tra soggetti dove:

- la **distanza** dei soggetti coinvolti ha una specifica importanza che giustifica l'esistenza di una disciplina rivolta a tale studio: la **prossemica**,
- i **movimenti** (corpo, volto, occhi, etc.) implicano la produzione e la trasmissione di significati di cui si interessa un'altra disciplina: la **cinesica**.

Poiché in ogni luogo destinato all'insegnamento delle tecniche di combattimento viene dedicato molto più tempo al confronto fisico piuttosto che a quello psicologico è proprio su quest'ultimo che ci soffermeremo brevemente.

Per **confronto psicologico** si intende:

1. sapere decifrare il linguaggio non verbale del corpo

▪ **guardare l'insieme**

non categorizzare ma osservare il contesto.

▪ **osservare la congruenza**

uno studio ha provato che il linguaggio non verbale è circa cinque volte più informativo di quello verbale, quindi esiste congruenza quando i due linguaggi coincidono.

▪ **allenarsi a non sbagliare**

esistono due modi per allenarsi a non sbagliare:

✓ **consciamente**

guardandosi intorno, ad esempio in palestra, e riuscendo ad indovinare le interazioni che avvengono fra le persone,

✓ **inconsciamente**

rilassandosi e meditando; studi hanno dimostrato che tale esercizio incide sulle aree del cervello adibite al riconoscimento non verbale .

2. avere tempi di reazione abbastanza immediati

è attraverso la minaccia che si dimostra la propria superiorità e si incute timore, inoltre *studi provano che se non si reagisce contro una minaccia entro 10-15 secondi la nostra personalità viene schiacciata,*

### 3. avere delle nozioni di prossemica

ognuno di noi si sente al centro di una sua *bolla invisibile* che lo circonda e nel raggio della quale non permette l'accesso se non per specifica volontà. Tutto ciò è alla base dello studio della **prossemica**, disciplina semiologica che studia i gesti, il comportamento, lo spazio e le distanze all'interno di una comunicazione, sia verbale che non verbale. La prossemica, nella sua codificazione più famosa, cataloga la distanza, suddivisa in fase di vicinanza e di lontananza, in quattro tipologie:

- **pubblica** (oltre i 3,5 metri),
- **sociale** (1,2-3,5 metri),
- **personale** (45-120 cm),
- **intima** (0-45 cm).

È evidente che la categorizzazione in distanze metriche tiene conto della cultura e del sesso a cui si appartiene, ad esempio:

- gli **arabi** preferiscono stare molto **vicini**,
- gli **europei** e gli **asiatici** preferiscono mantenersi fuori dal **raggio** di azione **del braccio**,
- i **maschi** preferiscono disporsi **a fianco**,
- le **femmine** preferiscono disporsi **di fronte**,
- etc.

Quella che più ci riguarda da vicino è proprio la *distanza intima*, seguita subito dopo dalla *distanza personale*.

#### 4. saper riconoscere il proprio stato d'animo

riuscire a capire, riconoscendolo, ciò che si prova in uno specifico momento per saperlo ascoltare e per imparare a conviverci.

Quindi riassumendo per concludere, ogni azione deve essere basata su:

##### ▪ **Tecnica**

- ✓ padronanza
- ✓ efficacia
- ✓ definitiva (Todome waza)

##### ▪ **Distanza**

- ✓ atta a consentire attacchi o difese
- ✓ ottimale (Issoku itto)
- ✓ corretta rispetto dell'avversario (Mikiri)

##### ▪ **Tempo**

- ✓ giusta valutazione della distanza (Mikiri)
- ✓ atto a consentire l'iniziativa (Shikake o Oji)

##### ▪ **Atteggiamento mentale**

- ✓ adeguato
- ✓ stabile
- ✓ strettamente collegato al momento e alla postura fisico-psichica (Zanshin)

##### ▪ **Movimento**

- ✓ legato all'intuizione dell'intenzione (Kimochi)
- ✓ attento allo *spazio prossemico* (spazio mentale che ci divide dagli altri)
- ✓ attento alla *cinesica* (scienza che studia il linguaggio del corpo)
- ✓ basato su estrema fluidità.