

Distanza, Tempo e Stato mentale corretti (Ma to maai to zanshin)

Che l'obiettivo finale di un combattimento sia quello di avere la meglio sul proprio antagonista risulta evidente a tutti, ma come ottenere tale obiettivo è spesso meno chiaro.

Iniziamo nel vedere cosa ci suggerisce il titolo:

→ **Ma**

corretta distanza di esecuzione,

→ **Maai**

corretto tempo di esecuzione,

→ **Zanshin**

corretto stato mentale di controllo della dinamica degli eventi.

Questo suggerisce che la tecnica non può ridursi ad essere fine a se stessa, bensì espressione di un attento lavoro che coinvolge nella sua interezza il combattente.

Nel Budo tutto ciò è riassunto nel detto: "**Ichi gan, ni soku, san tan, shi riki**".



Ichi gan

Ichigan [composta da *ichi* (uno) e *gan* (occhio)] fa riferimento allo spirito di osservazione e/o di percezione indispensabili al combattente.

Quindi la cosa più importante in un combattimento è "osservare" l'antagonista senza però focalizzare troppo, ossia *guardare tutto senza mettere a fuoco niente in particolare* (**metsuke**).

Per meglio comprendere consideriamo le arti marziali a mani nude dove si insegna che il corretto **metsuke** sono gli occhi, una messa a fuoco esclusiva su di essi può causare una "visione a tunnel" in grado di inibire la capacità di rispondere ad eventuali attacchi aggiuntivi.

Per questo "osservare" l'antagonista non è da intendersi come mettere a fuoco esclusivamente un suo punto specifico, bensì riuscire a vederne la maggior parte possibile.

Si deve, cioè, riuscire in un aspetto combinato di visione, ossia **Kan-ken-no-metsuke**:

→ **Ken-no-me**

modo di vedere solo il fenomeno di superficie,

→ **Kan-no-me**

modo di vedere l'essenza delle cose.

Scopo finale del guardare il punto **metsuke** è quello di arrivare a possedere **shingan** (sguardo del cuore) in grado di scrutare in ogni dimensione.



Ni soku

Nisoku [composta da *ni* (due) e *soku* (piede)] fa riferimento alla posizione dei piedi, al gioco di gambe del combattente.

In questo caso però il termine "piede" è da intendersi in quattro diversi modi:

→ **posizione dei piedi**

essere ben radicati a terra (... possibile solo in presenza di determinate posizioni),

→ **posizione del corpo**

mantenere il giusto equilibrio (... possibile solo in presenza della giusta posizione di piedi),

→ **modo di camminare** (*unsoku=trasportare il piede*)

muoversi velocemente tra due posizioni stabiliti, dove muoversi deve intendersi come:

- ✓ *camminare* (*ayumiashi*),
- ✓ *scivolare* (*suriashi*),
- ✓ *girare* (*kaiten*),
- ✓ *saltare* (*choyaku*).

→ **distanza dall'avversario** (*ma-ai*)

imporre la propria distanza favorita acquisendo così una posizione vantaggiosa.

La seconda cosa importante da tenere in considerazione in un combattimento sono gli spostamenti ben eseguiti che di per sé sono tecniche difensive che preparano all'azione difensiva in modo da ottenere il massimo dell'efficacia nel contrattacco.



San tan

Santan [composta da *san* (tre) e *tan* (tanden/addome)] fa riferimento alla forza spirituale e mentale necessaria per combattere, vincendo la paura.

Terza cosa importante in un combattimento è "mantenere il centro", fissarlo in *tanden*.

Poiché *tanden* coincide approssimativamente con il baricentro di massa corporeo, la sua corretta gestione dinamica si manifesta in una espressione di maggior energia nelle tecniche portate.

C'è inoltre da ricordare che nell'antichità si credeva che gli organi interni producessero coraggio e spirito combattivo, non a caso ancora oggi sono usate frasi quali "avere fegato" nel senso di "avere coraggio".

Quindi, in un combattimento, giusto spirito e volontà si esprimono in più *coraggio*, infatti l'utilizzo delle energie interne che risiedono nel *tanden* porta a superare i propri limiti.



Shi riki

Shiriki [composta da *shi* (quattro) e *riki* (forza)] fa riferimento alla forza fisica necessaria per combattere.

Quarta cosa importante in un combattimento è la forza fisica che deve essere coniugata all'abilità nell'esecuzione delle tecniche.

Risulta evidente come una corretta esecuzione della tecnica ed un giusto uso della forza/potenza siano imprescindibili elementi di un combattimento anche se bisogna aver chiaro che sono elementi subalterni a quanto espresso nei punti precedenti.

In conclusione, un combattimento potrà essere considerato buono se contraddistinto dal giusto mix di:

- colpo d'occhio,
- gioco di gambe,
- coraggio e volontà,
- tecnica e potenza,

senza dimenticare un'attenta quanto curata preparazione psico-fisica.