

Le arti dell'armonia e la saggezza

Brevi notazioni sul benessere psicofisico e il fascino filosofico delle arti marziali

Non ne sapevo molto di arti marziali. Ma mi è capitato di sentirne parlare da una persona appassionata che è riuscita a incuriosirmi molto. E così mi sono informato un po'. Sono andato al di là di quel poco che la frequentazione di anime e di filmacci pomeridiani con ragazzi "dal kimono d'oro" mi avevano lasciato. Intanto ho capito che nulla hanno a che vedere le tecniche mirabili e frutto di culture secolari con le mosse scimmiettate dal wrestling. Ho appreso che esse potrebbero essere un'ottima guida per acquisire, oltre che tecniche di autodifesa, capacità di flessibilità e disciplina e per ottimizzare le caratteristiche individuali e migliorare i rapporti interpersonali. Perché esse sono innanzitutto una scuola di autocontrollo. E invece le arti marziali sono state per molto tempo circondate da una sorta di mitologia semplicistica e riduttiva (e anch'io più o meno li vedevo sotto questa luce) che ne ha penalizzato l'aspetto e la funzione altamente formativa,



se non come "filosofie di vita" (come pure alcuni ritengono), almeno come sport dai risvolti psichici e fisiologici assai validi. La pratica costante di queste discipline (per altro adatte ad ogni età) migliora le capacità fisiche di elasticità,

destrezza, equilibrio e velocità, affina le facoltà di concentrazione e di attenzione e insegna il controllo di sé, del proprio corpo, delle proprie emozioni... Karate, Judo, Aikido, Ju Jitsu e Tai Chi Chuan (le cinque arti marziali maggiormente diffuse) mirano tutte a far raggiungere quell'equilibrio corpo-mente che la vita quotidiana di oggi spesso invece ci spinge a tradire, e ad acquisire quella benefica armonia - con se stessi, col mondo... - che i saggi di ogni epoca hanno indicato come la condizione virtuosa a cui l'uomo deve tendere.



Insomma, più mi sono addentrato a saperne qualcosa di queste discipline, più ne rimanevo stupito e affascinato. Ho appreso quanta pazienza e

Le arti marziali

quanto studio vi è dietro quelle pose e quei movimenti, come ogni azione corrisponde ad una tecnica ben precisa. A dire il vero sono ancora ben lontano dal comprendere il senso e il fine di ognuno di quei movimenti e non del tutto mi sono chiare tutte le caratteristiche che differenziano l'una dall'altra di queste arti. Probabilmente la mia innata pigrizia, che mi tiene lontano da ogni attività sportiva che richiede continuità d'impegno e d'esercizio, m'impedirà la pratica di una qualche arte marziale e d'altra parte quella "mitologia" di cui dicevo sopra m'impedisce un rapporto sereno con la palestra. Quasi sicuramente non indosserò mai un kimono, e certamente sarà un peccato. Però sono attratto dalla filosofia che c'è dietro le arti marziali e mi piacerebbe



saperne di più. Ho cominciato a sfogliare dei libri, a leggere qua e là. Mi affascina soprattutto certe immagini che i maestri-filosofi di queste discipline usano per spiegare le loro tecniche e gli obiettivi degli esercizi a cui sottopongono i loro allievi. E spesso si tratta d'immagini elaborate che vogliono spiegare concetti complessi. Come il concetto di armonia. La necessità di armonizzare la mente con il corpo. La pratica delle arti marziali si basa soprattutto sulla capacità di fusione degli apporti fisici e mentali. L'attività muscolare di contrazione e di distensione associata in perfetta

consonanza all'alternanza inspiratoria ed espiratoria dell'apparato polmonare rappresenta il primo livello di questo complesso rapporto fra il corpo, che ha la pesantezza dei tessuti muscolari, e la mente, che ha la leggerezza del respiro. Più difficile è poi la capacità di reagire agli stimoli esterni controllando le proprie emozioni. Per ottenere ciò occorre che la mente sia sgombra da ogni impedimento. I maestri rappresentano la calma necessaria con uno specchio d'acqua. Esattamente la definiscono con l'espressione "mizu no kokoro" ("una mente come l'acqua"). La mente deve essere come la superficie limpida dell'acqua che riflette con precisione l'immagine di qualunque oggetto vi si specchi. Se come l'acqua è trasparente e imperturbabile, allora ha in sé quella calma

che le permette di rispecchiare con la dovuta accuratezza e fronteggiare con la dovuta fermezza ogni situazione, anche la più difficile. Se invece la superficie dell'acqua è anche solo leggermente increspata, l'immagine che essa riflette è incerta e distorta. E tale è la mente non perfettamente sgombra, o preoccupata della difesa o dell'attacco, non in grado perciò di riflettere perfettamente e perfettamente d'interpretare il pensiero dell'avversario, e incapace quindi di elaborare un'opportuna e vincente strategia.

Astolfo