L’ARTE DELL’ARMONIA

IL KUNG FU SHAOLIN

NEL CONTESTO FORMATIVO

di

Andrea Giorgetti

09 marzo 2013

Scuola di Counseling relazionale “PREPOS”

Sede Tolentino

Relatore: dott. Lorenzo Barbagli

INDICE

1. Presentazione
2. Introduzione
3. Formazione fisica
4. Formazione mentale/emozionale
5. Formazione spirituale
6. Tra stili e personalità
7. Panoramica sulle tipologie di arti marziali
8. Conclusioni
9. Bibliografia utile

PRESENTAZIONE

*Tutto inizia con un respiro. Gli occhi si aprono, la mente è pronta.*

*La percezione del corpo cambia, le mani non sono più distinte dai propri piedi, tutto diventa un solo movimento, in quel respiro. C’è solennità, l’attimo che decide tra la vita e la morte. Il tempo allenta la sua morsa quasi intimorito, lo spazio si sottomette. I pensieri non abitano più la mente, ma soltanto un intenso senso di pace. Il guerriero si muove…*

Quando iniziai a praticare il kung fu, lo feci non soltanto per sapermi difendere, ma soprattutto per sapermi muovere in quel modo. Oggi, dopo tredici anni, capisco che quel modo che catturò la mia meraviglia è ciò che contraddistingue un’arte marziale da una tecnica di combattimento.

“Quel modo”, che i maestri cinesi adorano definire “sapore”, è la chiave d’accesso a un’arte che partendo da tecniche marziali neanche perfettamente economiche, arriva dritta a svelare il nostro corpo, la nostra mente e il nostro spirito come un tutt’uno vivente dal quale dipende la pace e l’equilibrio delle nostre relazioni e personalità.

In particolare, parlare di relazioni abbinate al kung fu ha maggior senso non solo se si pensa che proprio la pratica di quest’arte è uno studio del movimento energetico/relazionale tra praticanti e nel praticante, ma anche e soprattutto se si considera che il suo obiettivo non si risolve nella vittoria contro un aggressore, bensì nella comprensione della vita, o meglio, del vivere. Il terreno sul quale questa pratica fiorisce è costituito dall’armonizzarsi col divenire ritmico dell’esistere, con l’interconnessione tra le parti, con una comprensione che non può non essere relazionale.

Ecco cosa rispose un maestro a un giovane giornalista: “Gli chiesi se conoscesse il Karate; ebbi la risposta che se un arte si poneva il fine del combattimento, questo era il suo limite e se un’arte si poneva il fine della vittoria sportiva, ebbene, questo era il suo limite. Gli chiesi di Ta-mo. Disse che Ta-mo era un buddista e che la sua arte aveva i limiti del Buddismo. Allora gli chiesi insolentemente quali fossero i limiti del Kung fu e rispose che il limite del Kung fu è la vita stessa”.

Abbiamo già delineato tacitamente due linee guida di questa pratica: l’armonia e la relazione. Ora mi sembra opportuno svelare linguisticamente come l’armonia e la relazione riguardano il kung fu. Nella lingua cinese il termine “kung fu” non ha quasi niente a che vedere con le arti marziali. Letteralmente la sua traduzione è “duro lavoro”. Per arte marziale la lingua cinese adotta un altro termine, ovvero “wu shu”. Questo nome, però, è sempre stato tradotto erroneamente con “arte della guerra”. La sua traduzione letteralmente autentica invece è: “arte di fermare la guerra”.

E con ciò non ci resta che avventurarci nel mondo di un arte che fermando la guerra (in ogni senso) ci mostra una strada verso l’armonia.

INTRODUZIONE

In questa tesi tratterò il kung fu e nello specifico il ramo di quest’arte sviluppatosi nel monastero di Shaolin. Il motivo di questa scelta è molto semplice, si tratta dell’arte che pratico e perciò quella di cui ne posso trattare con più competenza.

Shaolin (tradotto “giovane foresta”) è un monastero buddista della corrente Chan (in Giappone tramandata come Zen) e si erge sul versante settentrionale del monte Songshan, nella regione centrale dello Henan. Questo tempio è famoso in tutto il mondo per ospitare un ordine monastico particolare, ovvero quello dei monaci-guerrieri.

L’origine di quest’ordine risale alla prima metà del VI secolo d. C., quando il monaco indiano Ta-Mo oltrepassò i confini della sua nazione per diffondere il buddismo in Cina. Si stabilì nel tempio di Shaolin, già abitato da monaci locali e vide che le lunghe ore di meditazione non facevano raggiungere l’obbiettivo prefissato e rendevano i monaci deboli e soggetti alle violenze dei briganti che abitavano quei luoghi. Così decise di insegnare dei movimenti che, inspirati dalle movenze di alcuni animali, potessero servire sia come pratica salutare, meditativa e marziale.

In queste circostanze nasce lo Shaolin kung fu e per tutta la storia è stato un grande protagonista nella promozione di un evoluzione interiore dell’uomo e nella difesa dei più deboli contro i soprusi dei signori della guerra.

Il kung fu è un percorso formativo che si basa su tre principi fondamentali: wu, yi, chan.

La parola wu denota la caratteristica marziale di quest’arte; i praticanti raggiungono una grande padronanza della propria mente e del proprio corpo per fronteggiare situazioni nelle quali è in pericolo la propria incolumità. La caratteristica di ogni arte marziale tradizionale è la prevalenza di tecniche difensive piuttosto che offensive, proprio perché non viene esaltata una cultura della guerra, bensì una educazione alla padronanza di sé tendente all’armonia, così da riuscire a fermare un’azione votata alla distruzione.

La parola Yi, invece, indica l’aspetto del benessere psico-fisico. I movimenti propri del kung fu aiutano il corpo ad evolversi in modo flessibile, i muscoli si allungano, i tendini rimangono meno rigidi, le ossa più resistenti. Durante l’allenamento, inoltre, si può sperimentare anche un cambiamento dell’attività mentale. Il movimento consiste nell’unità di mente e corpo: piedi, mani, anche, sguardo e attenzione che soltanto uniti rendono la tecnica corretta. Seguendo la linea di pensiero orientale la vera potenza deriva da un corpo rilassato e da una mente leggera. Inoltre concetto di importanza capitale e terribilmente frainteso in Occidente è ciò che in Cina viene chiamato Qi, ovvero il soffio vitale, l’energia. Ma questo verrà affrontato nel capitolo apposito.

Infine il principio del Chan. Esso, che in Giappone viene tradotto con Zen, non è una religione fatta di contenuti ai quali credere o comandamenti da seguire. Il Chan è un metodo, un esercizio per studiare ed allenare la mente e per raggiungere un contatto sempre più profondo e limpido con il proprio sé e la vita che si sta vivendo. Non si tratta di conoscere ed accumulare, ma di togliere e semplificare ciò che impedisce la dilatazione della consapevolezza.

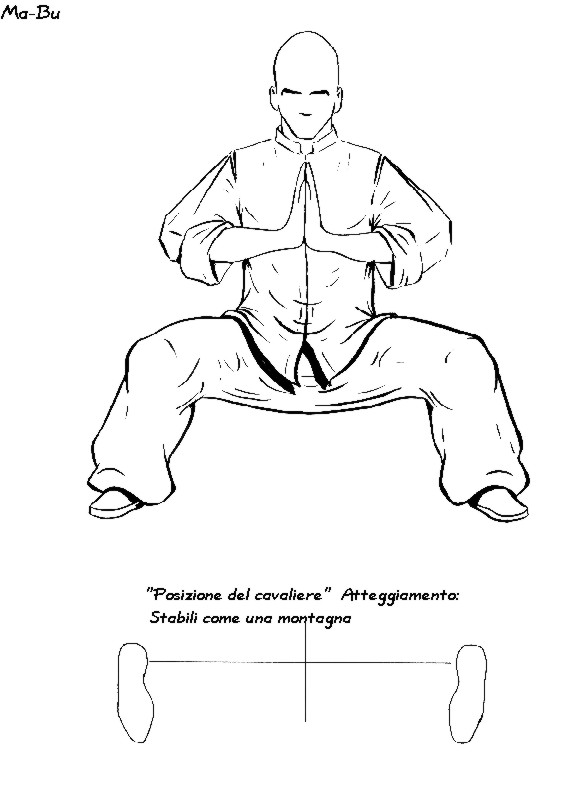
Da questi tre principi si può dedurre che lo Shaolin lavori su tre ambiti della formazione personale: il corpo, la mente, lo spirito.

Infine è importante sottolineare come la vera arte appartenga più all’artigiano che all’artista in quanto per raggiungere una grande padronanza non si può escludere un duro e onesto lavoro su se stessi.

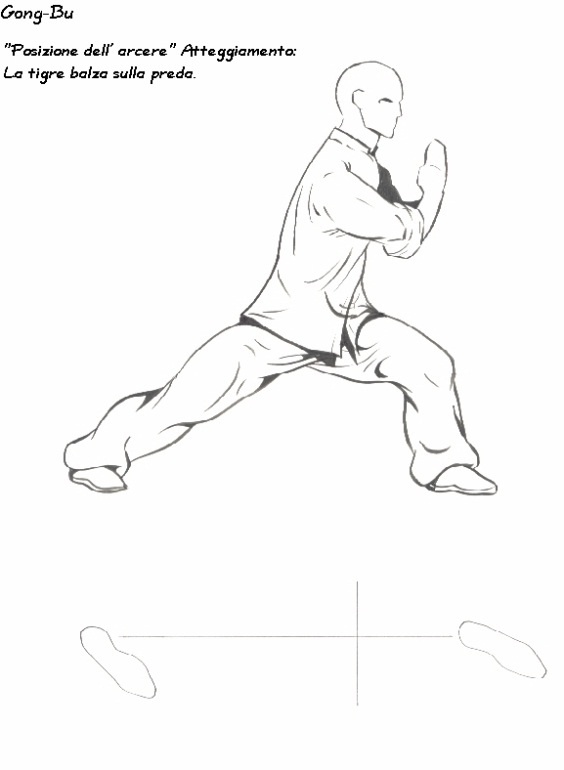
FORMAZONE FISICA

L’aspetto più evidente del percorso marziale è quello esteriore. Persone che si allenano, sudano e acquisiscono abilità. La relazione, inizialmente col proprio corpo e poi con il corpo dell’altro, è il fattore più immediato che il praticante incontra. I movimenti del kung fu si basano su posizioni delle gambe non ordinarie che implicano una trasformazione delle caratteristiche fisiche del praticante. Vediamo alcune posizioni fondamentali.

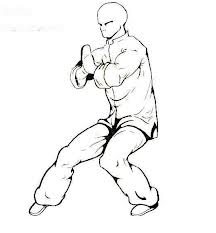
MA BU: la posizione del cavaliere. Questa è la posizione base dalla quale si sviluppano tutti gli altri movimenti. Utile nell’attacco e nella difesa, per sviluppare un’adeguata muscolatura per sorreggere le tecniche con gli arti superiori e un ottimo esercizio per sentire il peso, sia del proprio corpo ma anche dei propri pensieri. Caratteristica: stabilità.



GONG BU: posizione dell’arciere. Usata soprattutto nell’attacco, è protesa in avanti. Caratteristica: aggressività.



XU BU: posizione vuota. Questa posizione è utilizzata prevalentemente nella difesa. Caratteristica: accoglienza.



Come si può notare da queste immagini, già le posizioni base non sono un esercizio che lascia indifferente il corpo ma lo allena portando il praticante a confrontarsi con la sua situazione fisica attuale.

Sono movimenti non abituali che aiutano l’attenzione a non distrarsi e rimanere concentrata nell’esercizio presente.

Oltre al semplice esercizio fisico e miglioramento della complessiva struttura corporea, le tecniche di quest’arte creano una relazione consapevole tra il praticante e il proprio movimento. Se vediamo una classe che esegue un *taolu* (tecniche di combattimento concatenate ed allenate senza partner), ci accorgiamo di come ognuno si muova in maniera diversa, tale osservazione è spiegata dal principio per cui il kung fu lavora su una struttura che è sempre personale, il movimento dunque risponderà anch’esso alle connotazioni proprie del singolo.

Alla base di ogni personale interpretazione, vi è comunque un canone di movimenti cui corrispondono rispettivamente sette emozioni tipo, individuate dalla scuola *Prepos,* che contraddistinguono la personalità umana.

Si vanno così delineando i sette idealtipi: per questo contesto si è cercato di distinguere sette idealtipi di movimento, basati sulle sette emozioni base che contraddistinguono la personalità umana individuate dalla scuola *Prepos*. Abbiamo così:

* Il movimento dell’*avaro*: controllato. E’ sempre un movimento conosciuto, poco espressivo e contenuto. Movimento preciso in quanto controllato nel dettaglio.
* Il movimento del *ruminante*: staccato. Pieno di carica è un movimento che va oltre al gesto stesso così da far perdere l’equilibrio e mostrarsi come scattoso. Se ben allenato e integrato con l’equilibrio può diventare potente ed esplosivo.
* Il movimento del *delirante*: caos. Avendo delle basi aleatorie, questa tipologia si caratterizza per la sua fragilità ma è potenziata la libertà di movimento. Per fare un riferimento dal sapore orientale appartiene più al cielo che alla terra.
* Il movimento dello *sballone*: lirico. E’ capace di grande spettacolarità, di comunicazione, trasmette il senso di bellezza del movimento. Ma è anche dispersivo, molto concentrato nella parte estetica e meno in quella dedicata al lavoro su di sé.
* Il movimento dell’*apatico*: silenzio. La tecnica eccelle, è capace del classico movimento da manuale. Nella quiete interiore ascolta e dall’immobilità si muove in gesti vivi e sentiti.
* Il movimento dell’*invisibile*: lento. Questo idealtipo sente il movimento, probabilmente è colui che riesce ad immedesimarsi di più nel significato tradizionale di quel gesto. Ma tendendo a farlo entrare dentro se stesso, rende il movimento minimo e poco espressivo.
* Il movimento dell’*adesivo*: fluido. E’ perfettamente calato nel gesto, lo modifica fino a sentirsi a sua agio. Il rischio è quello di tendere a cercare l’approvazione di chi ha intorno. Così il movimento diventa personalizzato ma dispersivo.

Questa categorizzazione, che nella realtà raramente troviamo così netta, può essere un ottimo punto di riferimento per migliorare la propria evoluzione nello spazio e la consapevolezza del proprio corpo. Le categorie del Counseling relazionale possono così aiutare il praticante a progredire in modo metodico e consapevole, andando a lavorare anche per un’evoluzione equilibrata del movimento.

Trattando della formazione fisica offerta dal kung fu non possiamo tralasciare quello che per la concezione orientale è il più importante di tutti i principi del movimento: il *Qi*, o energia.

In occidente questo concetto ha assunto connotazioni esoteriche e soprannaturali e grazie al “vizio” rinforzato nei secoli di dividere ciò che è materiale da ciò che è altro, si è venuta a creare un immagine di questa energia totalmente errata.

*Qi* vuol dire soffio vitale, ovvero ciò che rende vivo un organismo. Sappiamo che se prendiamo tutte le parti ad esempio di una cellula e le mettiamo insieme essa non inizia a vivere. La vita quindi è più della somma delle parti e gli orientali questo “più” lo chiamano *Qi*. Interessanti nel versante occidentale gli studi eseguiti da Wilhelm Reich e dal suo allievo A. Lowen, promotore della bioenergetica. O anche le nuove teorie sulla fisica quantistica, ove la materia stessa è vista sotto forma di energia. Ma se andassimo a scavare, sebbene non sia questa una sede idonea, alle origini della nostra cultura sia laica (Aristotele con il motore immobile) sia religiosa (i Vangeli con il Verbo) ci accorgeremmo che l’Assoluto, quindi la vita per eccellenza, non è considerato come sostanza statica, ma come attività. Questo brevissimo exursus, che sarebbe interessante approfondire, mi è servito a sottolineare che la distanza che ci divide da altri popoli spesso si tratta soltanto di artificiosità costruite nel tempo.

Tornando a noi è difficile dare una definizione chiara del *Qi*, tanto più perché è qualcosa che va esercitato e compreso con il corpo. Soltanto quando la mente diventa uno specchio può accorgersi, sentire e alla fine dirigere questo *Qi*.

Comunque per non fuorviare dalla giusta interpretazione di questa energia, possiamo affermare che si tratta di qualcosa alla quale ogni organismo animato e inanimato partecipa. Alla nascita, alla flessibilità, alla limpidezza è associata una grande qualità e quantità di *Qi* che ogni organismo nel tempo perde irrigidendosi e morendo. Il kung fu, sotto le spoglie di una risolutiva arma da difesa, è stato creato principalmente per alimentare l’intero organismo umano con un contatto meno mediato verso se stessi, gli altri e l’ambiente. Cercando le parole giuste mi viene in mente proprio la teoria di Reich quando afferma che il suo lavoro consisteva nello smantellamento delle corazze che dividono l’uomo dal suo essere vivo. Corazze fisiche, emotive e intellettuali, tutte intimamente collegate tra loro.

Ma il kung fu è un’arte pratica, arte dedicata agli artigiani quindi presuppone sempre un lavoro da svolgere. In quale modo quest’arte permette di far entrare in contatto con questa energia? Come è possibile svilupparla? L’esercizio iniziale è molto semplice, ma allo stesso tempo rende consapevoli di quanti strati separano il noi quotidiano col noi elementare e vitale. Per sintonizzarci con un primo accenno di energia basta mettersi seduti e respirare. Il respiro entra, il respiro esce. Nulla di più. Il respiro è il fondamento della nostra vita, c’è sempre e noi siamo sempre altrove. L’esercizio si basa semplicemente nell’osservare e sentire l’attività del respiro, senza interferire e senza distrarsi. Questo permette un primo contatto con ciò che in noi è origine e forza vitale. Chiaramente all’inizio le difficoltà saranno molte, dal chiacchiericcio mentale che non permette di ascoltare il proprio corpo ai fastidi dello stare seduti, fermi, senza fare nulla. Ma la parola kung fu come abbiamo detto premette già tutto: è un duro lavoro su se stessi, un percorso educativo ed è per questo che si chiamano arti marziali. Sono marziali e quindi riguardano la lotta, ma sono anche arti che, come tutte le arti concepite da una cultura tradizionale, percorrono la strada di un miglioramento ed una evoluzione personale. Oltre questo esercizio basilare abbiamo una vasta gamma di lavori chiamati *Qi Gong* che servono appunto per rendere il corpo flessibile e rilassato, per esercitare una corretta respirazione, per svuotare la mente, così da far entrare in contatto col *Qi* e di conseguenza svilupparlo.

L’allenamento del kung fu, inoltre, si basa sui cosiddetti *taolu* (o forme). Questi sono esercizi eseguiti senza l’ausilio di un partner e per un occhio esterno potrebbero somigliare e di fatto somigliano a coreografie di danze o esercizi di ginnastica. In verità questi movimenti sono utili sia per imparare le tecniche di difesa che verranno poi esercitate con un partner ma anche per allenare la mente e il corpo in funzione di un maggiore contatto col *Qi*. Quindi attraverso questi *taolu* il corpo diventa resistente ma flessibile, capace di rilassamento e di potenza e la mente libera da pensieri e capace di dedicarsi al momento presente. Il risultato, visibile nei vari e veri maestri, non è tanto nell’esattezza del movimento ma quanto in un “sapore” diverso che quel movimento contiene.

Per concludere questo capitolo dedicato alla formazione fisica che il kung fu offre, anche se la formazione è come abbiamo visto sempre integrale, vorrei accennare ad alcuni altri aspetti che sorgono con la pratica di quest’arte.

Il senso del limite. Praticando il kung fu è forse il primo stadio nella conoscenza del proprio corpo. Il nostro fisico può muoversi ed esprimersi in certi modi e non può in certi altri. Ma come potrebbe muoversi e fino a che punto questo limite può essere esteso? Inizio la prima lezione, *MaBu* cinque minuti e penso che non ce la posso fare. Poi vedo l’ottantenne che apre le gambe a 180° e sorride. E poi c’è il ragazzo che si fa puntare una lancia in gola e la piega. E di quello senza gambe che col solo contatto di una mano riesce a combattere bendato? Allora mi chiedo se il mio corpo può solo fino a qui. Si impara a camminare, a star seduti e lunghi. Quando va bene si impara anche a correre. Ma il kung fu rende questo fastidiosamente discutibile e ti domanda: fino a dove possono arrivare le potenzialità del tuo corpo? Quanto hai bisogno di sentirti libero dentro i tuoi movimenti? Il kung fu pone fin da subito il senso del limite ma anche la possibilità che quello non sia il proprio limite. Questo mi sembra molto importante e liberatorio nella conoscenza di sé. Al sorgere di tali questioni non si può non cogliere il progressivo avvicinamento di due aspetti: il limite fisico incontra il limite mentale; la consapevolezza non è più scissa tra due ambiti solitamente paralleli, ma il nostro io chiamerà all’appello un’unica consapevolezza nuova, comprensiva di mente e corpo.

Ci sono anche altri aspetti interessanti da trattare, come per esempio il rapporto tra memoria ed espressione personale, tra controllo e libertà. Ogni arte tradizionale, come già detto, tende alla liberazione dell’individuo attraverso una disciplina. Molti praticanti del nostro secolo, primo fra tutti l’attore Bruce Lee, si sono chiesti come fosse possibile che una disciplina canonica potesse condurre un essere umano alla libertà personale. La risposta che troviamo scritta nei vari saggi di kung fu tradizionale ma anche in altri testi sulla danza classica e soprattutto nell’esperienza diretta a contatto con alcuni maestri, ci riporta alla concezione di queste arti come un percorso e non come un prodotto di cui usufruire. Il percorso inizia da uno stadio di ignoranza, passa attraverso uno stadio di disciplina in cui struttura, mediazione e memoria sono le connotazioni base per svilupparsi infine in uno stadio di spontaneità. La spontaneità è un concetto chiave della maestria in un’arte, ma ciò non significa che è la derivazione di un movimento casuale decontestualizzato, bensì è il frutto dell’unione con l’arte nella quale il praticante diventa l’arte stessa. Quindi in questo stadio non ci sarà più mediazione o lo sforzo di ricordarsi i movimenti, ma uno sviluppo spontaneo dell’arte. A questo punto flessibilità, equilibrio, potenza, gestione dello spazio e altre abilità non saranno più dei traguardi da raggiungere, ma un nuovo modo di vivere la propria corporeità. Per fare un esempio è come quando uno scultore ha un’idea e un blocco di marmo davanti. Quando conclude l’opera quello non sarà più un blocco di marmo ma sarà la stessa idea meditata dall’artista.

LA FORMAZIONE MENTALE/EMOZIONALE

Questo capitolo è dedicato a come va ad incidere la pratica del kung fu nella nostra attività mentale/emozionale.

*Equilibrio*.

Nella pratica del kung fu uno degli aspetti essenziali è la ricerca o la creazione di un equilibrio fisico e mentale. Se l’equilibrio è assente viene meno la capacità di poter scegliere. Senza equilibrio si può soltanto reagire e saremmo la diretta conseguenza di una causa esteriore. Il lavoro offerto dalle arti marziali produce il senso di un centro dal quale poter agire. Questo comporta anche una migliore gestione del cambiamento in quanto, non identificandosi se non in quel centro, si può viaggiare tra le situazione in modo più libero, consapevole e ogni volta utilizzare ciò che è più utile al contesto in questione.

Come in ogni altro aspetto del kung fu l’interno rispecchia l’esterno e come le varie forme sono una continua creazione di equilibri, così l’attività mentale è un continuo cambiamento di stati e ruoli sullo sfondo della consapevolezza.

Anche nel lavoro di coppia, dove due forze si fronteggiano in un duello, il primato appartenente al vincitore è sempre l’equilibrio. E questa offuscata sensazione che si prova nel tempo corrente su di una pedana rialzata in un combattimento sportivo, era invece chiara un tempo quando la pedana erano le strade e i campi dove chi perdeva moriva. Tutta una questione di equilibrio. Allenare la mente e il corpo ad essere fermi ma pronti, rilassati e veloci, precisi e potenti e intanto avere davanti un’altra persona che probabilmente ha la stessa preparazione e che da lì a poco incrocerà le nostre mani. Tutte le qualità del corpo sono in gioco, bisogna fare i conti con tutte le emozioni, è prioritario essere presenti a se stessi. E senza equilibrio si perde il kung fu e il duello diventa una rissa.

*Cambiamento.*

Immagine che ha colto il senso comune è collegare le arti marziali cinesi col simbolo del Tao (C:\Users\gokandrew\Desktop\wake up\200px-Yin_yang.svg.png). Esso è alla base della filosofia cinese e particolarmente di quella taoista, alla quale aderisce anche lo Shaolin. Questa è una teoria del movimento, nella quale due opposti si alternano senza interruzione. Il divenire è la legge che governa il mondo e perciò anche la vita umana e in questo mutamento continuo la mente può essere presente e sintonizzarsi con esso oppure distaccarsi e creare cristallizzazioni del passato o del futuro dalle quali la vita vivente viene assorbita. Quest’ultima opzione è ciò che crea la *maya*, l’illusione. Il kung fu insegna ciò nel modo più pratico possibile. Succede che in combattimento si pensi alla tecnica migliore da eseguire, oppure a cosa fare se l’avversario esegue tale tecnica e mentre si è assorti in questi pensieri l’attualità del combattimento irrompe nell’attività mentale ricordandoci che la relazione con l’altro è sempre presente e che l’eternamente valido in qualsiasi situazione non vale per la realtà. La presenza al cambiamento presuppone un ascolto attento della relazione in atto. Questo vale sia quando si è da soli sia nel lavoro di coppia. Quante volte mi è successo di essere sicuro di saper fare delle tecniche che non allenavo da tanto, oppure di saper gestire un avversario solo perché l’avevo già fatto in precedenza. Il risultato sempre lo stesso: la sorpresa che le cose non sono sempre uguali a se stesse nello scorrere del tempo.

A questo proposito un altro fondamentale concetto: *wu hsin*, la non-mente. Questo è stato spesso frainteso come assenza di emozioni e pensieri. Non c’è cosa più lontana dal pensiero orientale. Si tratta del non attaccamento, il che vuol dire non prolungare le emozioni, i pensieri, le situazioni oltre la loro durata. Vuol dire vivere pienamente ciò che si sta vivendo e questo cambia in continuazione. Rigirando la frase, proprio perché tutto è in continuo mutamento è importante saper assaporare ogni attimo, ascoltandolo, conoscendolo. Il vuoto mentale è semplicemente un invito ad essere i protagonisti reali della propria vita, senza che essa scorra nell’inconsapevolezza ma nemmeno che si viva un’identità cristallizzata dall’immaginazione mentre la realtà se ne va. Così il cambiamento diventa anche risorsa, se non avanzo non posso attaccare, se non mi muovo non mi posso difendere, come gli eventi sono cambiati apportandomi dolore, continuano a cambiare potendo ospitare novità inattese. Ma se io non mi muovo, se non evolvo insieme alla vita che scorre chiudo le porte alla realtà, magari definendola crudele, costringendomi a rimanere tra le quattro mura delle mie immagini cristallizzate.

In un combattimento la consapevolezza di ciò viene praticamente imposta anche perché si ha una relazione che non lascia indifferenti (anche solo per un istinto di sopravvivenza). Ma la vera educazione a sentirsi partecipi del cambiamento si ha con le forme, quando l’ascolto è più sottile in quanto la solitudine favorisce la distrazione e l’evoluzione dipende dalla dedizione che noi stessi ci impegniamo.

*Emozioni.*

Il praticante di kung fu, nel suo percorso, non può evitare di confrontarsi con le sette emozioni di base. Soprattutto nel momento che affronta un’altra persona. Faccio una premessa. Lo Shaolin è una via per la pace e il combattimento non è mai visto come la volontà di distruggere un altro essere, ma come l’occasione di una relazione attuata per cambiare le intenzioni distruttive dell’aggressore, se è possibile partendo da un livello dialogico, se non è possibile da un livello fisico. Un detto dei monaci recita: “*Non c’è bisogno di fermare la forza, è più facile farle cambiare direzione. Impara i metodi per conservare, non quelli per distruggere; evita piuttosto che bloccare; blocca piuttosto che ferire; ferisci piuttosto che storpiare; storpia piuttosto che uccidere, poiché ogni vita è preziosa.*”

Detto ciò passo alla rassegna delle sette emozioni collegate allo studio del kung fu.

*Paura*: di fronte ad un avversario sconosciuto e non è la prima emozione con cui ci si relaziona. Davanti a me c’è un’altra persona che da qui a poco cercherà di distruggere il mio equilibrio e la mia sicurezza con movenze inaspettate. Paura. I maestri cinesi dicono che bisogna sviluppare già all’inizio di ogni forma il “*nu mu*” o sguardo da guerriero. E’ uno sguardo che accoglie la paura e la trasforma in attenzione.

*Rabbia*: mi ricordo la prima volta che mi entrò un pugno sul volto. La vista si offusca e si vorrebbe soltanto restituire ciò che si è preso. Così da incorrere in una inevitabile sconfitta. Il kung fu insegna a respirare poiché la rabbia, come la paura, fa perdere la posizione e l’equilibrio. Quindi la rabbia viene mutata in energia e in ritmo.

*Distacco*: Nel kung fu bisogna sempre sviluppare l’abilità di vedersi in un contesto composto di alternative e possibilità. La scelta meccanica non è sempre la migliore e la creatività gioca un ruolo importante nello scegliere il tipo di gioco, la tecnica più efficace. Essendo l’imprevisto una connotazione della realtà attraverso un buon uso della creatività possiamo cavalcare l’onda del movimento inaspettato invece di subirlo e ritrovarsi sommersi.

*Piacere*: curare l’apparenza purtroppo è divenuta una tendenza comune nei praticanti di kung fu. I movimenti di quest’arte sono molto portati a diventare spettacolari e raggiungono la bellezza esteriore molto prima della bellezza sostanziale del gesto. Le autentiche scuole di kung fu insegnano a gustare il gesto, di assaporarlo e renderlo parte di sé. Questa è una direzione evolutiva del piacere. L’alternativa diffusa invece è l’apprendimento dell’esibizionismo, del commercio e la ricerca di essere i migliori.

*Quiete*: altra tendenza diffusa è paradossalmente la pigrizia nel praticare quest’arte. Alcuni maestri si mostrano come solenni conoscitori delle varie tradizioni e stili, scrivono libri, sono conosciuti e si presentano con quell’aria morta scambiandola per la vera quiete. Invece più che assenza di emozioni, la quiete raggiunge il praticante con il non attaccamento ad esse e con il rilassamento che porta ad un’autentica vitalità e non alla pigrizia.

*Vergogna*: questa emozione accompagna il praticante nell’intimità del gesto. Certo, se lasciata a se stessa nelle persone in cui è già sviluppata può ostacolare l’espressione e la progressione del lavoro in quanto limita il coraggio ma se ben educata rende il praticante in ascolto di sé e dell’altro e senza ascolto non vi può essere kung fu.

*Attaccamento*: quest’emozione incontra il praticante nella relazione con un avversario o comunque con un compagno di allenamento. L’appartenenza ad un gruppo evoluto sviluppa la capacità relazionale di creare un campo in cui ci si può evolvere invece che un campo di battaglia distruttivo. Ogni scuola di kung fu è sempre fatta di persone e ogni buona scuola è promotrice di coesione, di crescita e di amicizia. Anche con un avversario l’istinto distruttivo viene mutato in occasione di crescita per entrambe le parti.

LA FORMAZIONE SPIRITUALE

*“IL GESTO. Il kung fu è il gesto.*

*Tutto il resto è spontanea conseguenza.*

*Se si allena il combattimento, si perde la vera efficacia.*

*Se ci si concentra sulla salute, si perde la guarigione.*

*Se ci sforziamo sulla serenità, si perde la vera armonia.*

*Solo il gesto conta”.*

Questo capitolo è dedicato alla formazione spirituale. Il termine “spirituale” è differente dal termine “religioso”. Il kung fu nasce da mani e menti di persone che avevano un obiettivo spirituale ma che per spirituale intendevano ciò che è connesso col proprio sé, con la serenità, col sentirsi partecipi del mondo. Quindi potremmo sostituire la parola spirituale con ciò che è prettamente e semplicemente umano.

*Il Sé.*

Il kung fu è composto da svariati stili, da quelli imitativi degli animali, a quelli che portano il nome della famiglia di origine, ma sono tutti kung fu. Soprattutto la tradizione Shaolin è l’insieme di tutti quei stili e tradizioni che sono passati dentro il monastero. Nello Shaolin sembra non esserci esclusioni di possibilità ma un’accoglienza dialogica di tutte le parti che vogliono partecipare. Anche il Chan, lo Zen per intenderci, è l’intreccio tra buddismo, taoismo e confucianesimo. Questa è solo una metafora ma come l’interno rispecchia l’esterno, il contenuto va molto oltre. Il corpo è sempre uno ma al suo interno plurimi “io” viaggiano, si scontrano, si accrescono oppure ne rimane coerentemente sempre uno ma la sua durata dipende dal fragile filo della memoria. Qual è il vero io? Che cos’è l’identità? Il primo passo da fare verso una ricerca spirituale è accostarsi al “chi” fa questa ricerca. I monaci Shaolin , il Chan in generale, pensa che l’io non solo è in relazione con ciò che lo circonda, ma l’io stesso è un processo frutto di relazioni. Tutto è collegato, tutto è relazione. E la relazione è un’attività dinamica che si può cogliere solo nel presente. Solo nel presente infatti la relazione è viva e non cristallizzata come nel futuro immaginato o nel passato ricordato. Quindi secondo la filosofia chan, il primo passo verso se stessi è imparare a vivere il momento presente e questo non è un invito all’edonismo e all’irresponsabilità, al contrario, vivere nel presente significa essere consapevoli di ciò che sta accadendo nel presente, dentro e fuori di noi. Inoltre per “vivere” i monaci non intendono mai un processo macchinoso ma sempre un atto consapevole, così la consapevolezza diventa lo specchio sul quale si riflette il presente e relazionale flusso della vita.

Ma c’è un’alternativa a tutto ciò. Il buddhismo la chiama *Maya*, l’illusione. L’illusione di avere un io isolato e indipendente, che ci siano categorie piuttosto che forze vive, che la vita sia separata dalla morte, il bene dal male, il cielo dalla terra, il corpo dalla mente. L’illusione di essere un contenitore, che l’esistenza stessa sia un contenitore dove con le poche informazioni che abbiamo ci sentiamo in dovere di costruire un senso. Questo è *Maya* e chi è libero dall’illusione può sperimentare una nuova armonia perché in fondo invece di guardare la vita dal riflesso dei propri pensieri, s’immerge in essa come in una celebrazione, vive le relazioni perché sente e si stente partecipe di questo scorrere.

Il praticante di kung fu, nel suo percorso spirituale, potrà raggiungere questa immediatezza con il vivere, saper percepire le sue correnti, essere consapevole del contesto a lui presente e in generale sentirsi più vicino alla propria storia.

*Wu-Wei: la non-azione.*

Il pensiero cinese ha sempre lottato la cristallizzazione della realtà in favore della percezione della sua relazionalità. A questo riguardo c’è un principio fondamentale, il *wu-wei*, o la non-azione. Con una di quelle metafore care ai cinesi, se l’acqua è sporca, più la agitiamo e più si sporca. Se invece di agitarla, la lasciamo stare, calma, senza far nulla, lo sporco scende in profondità e l’acqua ritorna pulita. Saper percepire il campo relazionale significa anche saper capire quando si deve agire e quando invece bisogna lasciar fare.

Il filosofo Alan Watts accosta questo atteggiamento al metodo non direttivo di Carl Rogers. Ovvero, invece di incidere attivamente sul campo altrui, scegliere di guidarlo, accompagnarlo affinchè da solo arrivi alla soluzione. I taoisti pensano che tutto il lavoro spirituale sia un continuo semplificare e togliere, come se partissimo da una posizione distante dalla verità e più accumuliamo e più ci allontaniamo, invece chi si libera dei vari strati che lo separano dalla realtà, riesce ad entrare in contatto con sé e col mondo in modo naturale, senza un metodo, ma come lo “sbocciar di un fiore”.

*Movimento e poesia.*

La differenza che sussiste tra un’arte marziale e una tecnica di combattimento è un po’ quella che c’è tra la poesia e un testo scientifico. Le arti marziali, come il kung fu, non possono essere lette sotto l’unico punto di vista dell’efficacia e dei calcoli. Certo, ci sono leggi ben precise che regolano i movimenti ma all’atto della loro comprensione oltrepassano la referenzialità esterna per diventare essi stessi il senso ultimo dell’arte. Il kung fu è poesia, nasce dal di dentro quando meno te lo aspetti e ti porta in un mondo dove non vige solo la comprensione razionale e distaccata, ma un diretto contatto col movimento che non è più il proprio, ma diventa il movimento dell’essere stesso. Si scopre l’armonia, fiorisce l’empatia e non c’è più uno scopo perché gli scopi sono per chi ancora sta andando da qualche parte. Invece in quel momento, il monaco è il gesto stesso.

*Amituofo* è il saluto tra i monaci Shaolin, viene eseguito con le mani giunte davanti al petto. E’ un augurio di pace e benessere.

TRA STILI E PERSONALITA’

Entriamo ora in un campo comune a quasi tutte le arti marziali di stampo tradizionale: gli stili imitativi. Il kung fu nasce dall’osservazione dei movimenti degli animali per ricavarne movenze utili per il combattimento e la ginnastica. Ma perché osservare proprio gli animali? La prima considerazione evidente è che un animale non è protetto dalla cortina sociale e per istinto e necessità sa combattere. Ogni animale a suo modo e in modi diversi sa come gestire una situazione di pericolo. I monaci quindi hanno pensato che se dovevano imparare a combattere era cosa intelligente farlo imitando i movimenti di chi già sapeva combattere. La seconda considerazione è che la vitalità di un animale è di gran lunga più prolungata di quella di un essere umano. Un animale non deve allenarsi per essere in forma ma è perfettamente sintonizzato con la natura e così prolunga le sue qualità per un tempo superiore a quello dell’essere umano. Un bambino può urlare tutto il giorno ma la sua voce non diventa rauca, dice Lao Tzu, ma basta che diventa adolescente e se non allenate le sue qualità, la flessibilità, il rilassamento, l’immediatezza, iniziano a scemare. Per questi motivi i monaci Shaolin hanno pensato di osservare il mondo naturale e imparare da esso. Interessante che tra gli stili imitativi, è presente anche quello del fanciullo e dell’ubriaco, due figure molto più vicine al mondo naturale che a quello sociale.

Inoltre La presenza di svariati stili permette al praticante di dirigersi verso quello in cui ci si sente di più…o di meno, dipende se vuole ampliare e approfondire le sue tendenze naturali oppure se vuole esplorare nuove sfaccettature di sé. Qualsiasi tipo sia la motivazione ci sono comunque svariati tipi di stili, non perché alcuni sono più efficaci di altri ma perché le persone sono diverse e i movimenti prendono tracciati diversi.

In questa sede ho tentato di fare un confronto tra alcuni stili di kung fu associandoli ai sette idealtipi di personalità teorizzati da Prepos. Ricordando che per il pensiero orientale non è mai una buona cosa fossilizzarsi, il pensiero cinese vede questi stili come un gioco fatto di ruoli e di contesti dove chi possiede la vera maestria si identifica solo col movimento e prende le definizioni come il giusto abito adatto in un determinato contesto. Questo l’uomo ha più dell’animale. L’animale non può mai essere diverso da sé. L’uomo evoluto può viaggiare tra gli idealtipi, può scegliere come essere a seconda del contesto. Questo sembra innaturale, ma invece è proprio il contrario, innaturale è forzare un contesto imponendo il mio presunto io e non sintonizzarsi con esso. “l’utilità di una tazza sta nel suo essere vuota”.

Tornando a noi continuiamo con l’elenco dei sette idealtipi ricordando lo studio effettuato da L. Barbagli – R. Vanali – V. Masini, “Semiotica del Counseling Relazionale”, come il principale testo di riferimento sugli idealtipi connessi con il corpo e i movimenti. Ora affiancheremo ognuno di questi idealtipi ad uno stile imitativo di kung fu ed a un’arte marziale del panorama asiatico. Questo lavoro permetterà al Maestro di prestare un attenzione più consapevole e metodica sui propri allievi, dandosi l’abilità di indirizzarli verso uno sviluppo sicuramente più appropriato ed equilibrato.

*AVARO*: L’emozione dell’avaro è la paura. E’ contraddistinto da un “atteggiamento impettito e strutturato, spalle robuste, cosce e glutei ben sviluppati, magro e asciutto oppure corpulente e massiccio, comunque muscolatura solida”[[1]](#footnote-1). Inoltre la sua caratteristica è il controllo così da rendere i movimenti “rigidi e controllati ed a volte anche a scatti”[[2]](#footnote-2) e la gestualità limitata. Nel panorama degli stili imitativi queste caratteristiche appartengono prevalentemente allo stile del drago (Long Quan). Il drago è la figura mitologica per eccellenza, non è un animale esistente ma quello che potrebbe sostenere tutti gli altri animali. Il drago controlla l’avversario, ha posizioni basse, radicate, gambe forti per poter sostenere e controllare il movimento dell’avversario.

*RUMINANTE*: L’emozione del ruminante è la rabbia. Anche questo idealtipo si differenzia per la sua marcata struttura, infatti lo possiamo riconoscere come “solido e ben piazzato, rilevanti il collo e le gambe sempre solide e ben sviluppate fino ai polpacci. Asciutto oppure corpulento comunque mai flaccido”[[3]](#footnote-3). L’attivazione è il tratto di questo idealtipo così da essere sempre pronto all’azione. In generale è una persona “sempre in movimento, energica, pratica e muscolosa”[[4]](#footnote-4). Per queste considerazioni si può mettere in evidenza un movimento energico, determinato, che “parte dai fianchi, forte, senza esitazioni e va in tutte le direzioni verso cui sia necessario”[[5]](#footnote-5). Per quanto riguarda l’abbinamento tra stili e tipologie, non ci sono dubbi sulla scelta compiuta per il ruminante. Lo stile della tigre (Hu Quan). La forza, la determinazione, l’esplosività sono le caratteristiche di questo stile. Chi pratica l’Hu Quan non bada molto ad una strategia raffinata, ma va incontro agli attacchi e agli ostacoli e con la sua energia, li abbatte. Ha in mente solo l’obiettivo e l’energia sprigionata per raggiungerlo è davvero unica.

*DELIRANTE*: L’emozione del delirante è il distacco. “Forte, liberatorio nei movimenti, nei suoni, nel ritmo. La testa è libera di muoversi seguendo l’energia del corpo che si muove spostando il peso ritmicamente da un piede all’altro”[[6]](#footnote-6). Individuiamo queste caratteristiche principalmente nello stile dell’aquila (Yi Quan). L’aquila vola lontano da tutto, vede le possibilità e quando si avvicina è rapida. Al momento del contatto mostra un po’ di rigidità ma la tecnica rimane raffinata, imprevedibile, dando respiro ad un movimento largo e creativo. E’ uno stile che gioca sulla lunga e media distanza.

*SBALLONE*: L’emozione dello sballone è il piacere. “Armonico e sinuoso, solitamente ha una struttura muscolare equilibrata”[[7]](#footnote-7). Uno dei tratti caratteristici inoltre è l’espressività della sua mimica facciale e gestualità. E’ padrone di un movimento armonico, leggero e considera lo spazio intorno “tutto suo, da esplorare e da godere”[[8]](#footnote-8). Con queste caratteristiche non si può fare a meno di notare la somiglianza con un praticante dello stile della scimmia (Hou Quan). Questo è uno stile del tutto particolare perchè il praticante imita anche con le espressioni facciali una scimmia che si sta prendendo gioco di qualcun altro. Praticando queste tecniche bisogna avere un atteggiamento spavaldo e giocherellone. L’avversario rimane confuso dalle varie acrobazie e dagli atteggiamenti dell’esperto della scimmia che si prende tutto lo spazio sia in orizzontale che in verticale giocando sull’effetto sorpresa.

*APATICO*: L’emozione dell’apatico è la quiete. “Solitamente longilineo, non ha mai una muscolatura asciutta e tende invece alle linee morbide o flaccide”[[9]](#footnote-9). Inoltre presenta una postura rilassata, una gestualità minima e “i suoi movimenti non sono mai eccessivi ma, al contrario, lenti, calmi e poco rumorosi”[[10]](#footnote-10). Questo idealtipo minimizza il movimento, lo rende intimo e lo stile che ricalca di più quest’emozione è quello della gru (He Quan). Le caratteristiche di questo stile sono il perfetto equilibrio, l’immobilità, e l’attesa. La gru è ferma e immobile lungo un fiume, si confonde con la natura e aspetta. Quando il pesce arriva con un movimento repentino la gru attacca e finisce la preda. L’atteggiamento è quello dell’assenza di movimento, sia interno che esterno. I punti di forza di questo stile sono la rapidità, precisione e l’equilibrio.

*INVISIBILE*: L’emozione dell’invisibile è la vergogna. Essa permette un ascolto profondo e una grande sensibilità, ma anche poco coraggio e determinazione. Per questi motivi ho scelto per questo idealtipo lo stile del serpente (She Quan). Astuto, invisibile, veloce tanto ad attaccare quanto a ritirarsi, il serpente sa quando e dove attaccare, sa come rimanere in contatto con l’avversario ed intrappolarlo. Questo idealtipo presenta un corpo in genere magro e ha “un struttura fisica equilibrata e solida in cui spiccano gambe e spalle, se non ampie, comunque ben strutturate”[[11]](#footnote-11). Il movimento dell’invisibile è “lento e regolare e ciò permette di assaporarne ogni attimo, ogni millimetro. Ogni gesto è vissuto in pieno, in modo assoluto. Tutto è lento, il respiro, il movimento, il tempo si dilata sempre più. Visto dall’esterno è sicuramente un movimento al rallentatore, ma vissuto può essere pieno, potente, intenso, unico e assolutamente preciso”[[12]](#footnote-12).

*ADESIVO*: L’emozione dell’adesivo è l’attaccamento ed è per questo motivo che si aggiudica lo stile della mantide religiosa (Tang Lang Quan). La caratteristica della mantide è una ricerca più veloce possibile del contatto con l’avversario e con i suoi giochi di intrappolamenti, proiezioni e leve ci indicano un atteggiamento vicino all’emozione dell’attaccamento. Stile che gioca sulla corta distanza ha come obiettivo quello di far entrare l’avversario nella propria linea difensiva per non farlo più uscire. I movimenti di questo idealtipo sono fluidi e senza fine: “non esiste alcuna distinzione o distacco, ma solo un continuo ininterrotto cambiamento”[[13]](#footnote-13). Ha una struttura solida e spesso anche atletica ed armoniosa.

PANORAMICA SULLE TIPOLOGIE DI ARTI MARZIALI

Oltre questi stili possiamo fare una panoramica generale sul mondo delle arti marziali, poiché ognuna ha caratteristiche proprie dovute a cause culturali, storiche e legate all’ambiente naturale che le rendono usufruibili dal diverso scenario degli idealtipi di personalità.

*KARATE*: quest’arte marziale nasce e si sviluppa in Giappone. Lo spirito caratterizzante il popolo giapponese è estremamente rigido, dedito al controllo e all’ordine. Ogni tecnica di quest’arte ha un nome e quando viene eseguita, anche in successione, è ben distinta dalle altre. Per sottolineare queste caratteristiche ricordo che anche la moda delle cinture per distinguere i livelli di abilità è originaria del Giappone. Il Karate ha federazioni organizzatissime e un metodo di insegnamento omogeneo in tutto il mondo. Un passaggio di una forma imparata in Italia o in America non subisce differenze. Nel kung fu, invece, predomina il caos tipico della cultura cinese. Le tecniche sono diverse in ogni scuola e anche dentro lo stesso stile cambiano da maestro a maestro. Fare kung fu in Italia, in Cina e in America significa fare tre cose diverse, ma con lo stesso spirito di fondo. Nel karate inoltre i movimenti sono rettilinei e angolari e la definizione e distinzione di ogni tecnica prendono il primato sulle particolarità di quest’arte. Se vediamo un combattimento di due karateka ci sorprenderà la concentrazione, la schematicità delle strategie adottate, lo studio dell’altro e la risoluzione in movimenti rapidi, precisi e controllati. Caratteristico del karate sportivo è anche il colpo finale eseguito fermandosi a pochi millimetri dall’avversario. Dopo questa descrizione possiamo concludere che quest’arte appartenga alla tipologia dell’*avaro*. Col suo controllo così evoluto potrà esprimersi in modo totale in questa disciplina.

*MUAY THAI*: è l’arte marziale del popolo siamese. La Tailandia è sempre stata una nazione aggressiva e l’arte marziale da lei derivata non fa eccezioni. Il Muay Thai è simbolo della potenza pura, della carica, del perenne avanzamento. Non ci sono parate ma blocchi. Il praticante di Muay Thai resiste ai colpi, li blocca con le parti dure del suo corpo e sempre andando avanti si lancia in attacchi poco precisi ma sempre al massimo della forza. Ginocchiate, gomitate, calci con le tibie. C’è un’esaltazione di ciò che è duro e resistente del corpo umano. Ad esempio i calci sono con la gamba tesa, così da scagliare la gamba con tutta la forza contro l’avversario. Questo spirito rende le tecniche più lente, meno agili, ma è un’arte marziale che concentra tutto sulla potenza. Di recente alcuni esperti hanno fatto delle ricerche sull’antica arte marziale siamese e l’hanno chiamata Muay Boran. Questa disciplina già conteneva le caratteristiche sopra descritte ma era molto più completa andando a coprire anche altre possibilità strategiche oltre che quella della pura forza. Oggi la Muay Thai è praticata da un considerevole numero di ragazzi sempre in aumento per vari motivi:

* è un’arte che s’impara abbastanza in breve, nel giro di un anno già si può salire su un ring
* è presente un’importanza considerevole allo sviluppo fisico del praticante, fisici allenati, forti e ben definiti
* la pratica favorisce uno sfogo della carica interna al praticante più che un lavoro paziente e minuzioso sulle sue abilità.

Tra le varie arti marziali questa è quella che più di tutte può risultare un pericolo alla crescita armonica di un individuo. Molto dipende dal maestro che se non compie un lavoro educativo notevole, rischia di aprire le porte della sua scuola alla violenza, contribuendo ad alimentarla. Per queste considerazioni possiamo affermare che la tipologia di personalità più coerente con lo spirito del Muay Thai è il *ruminante*. Con la sua carica di energia troverà in questa disciplina lo sfogo adatto e l’espressione più adeguata del suo spirito.

*TAEKWONDO/ VIETVODAO*: Ho scelto di trattare due arti marziali insieme per un motivo. Il Taekwondo è di origine coreana, mentre il vietvodao è vietnamita. Entrambe queste discipline devono le loro caratteristiche assai comuni a motivi storici che coinvolgono i loro Paesi di origine. Infatti sia il Vietnam che la Corea sono due piccole nazioni e nella storia sono state oggetti di attacchi e conquiste da parte dei più potenti popoli cinese e giapponese. Questo senso di oppressione, chiusura e bisogno di indipendenza si è riflesso anche nelle arti marziali. Non ha caso negli ultimi decenni il Taekwondo è diventato lo sport nazionale vietnamita. Entrambe queste discipline sono costituite da movimenti liberatori, salti, calci alti, movimenti ampi ma spesso scattosi. Il combattimento è impostato sulla lunga distanza dove importanti sono lo spazio e le possibilità. La protagonista di queste arti è la gamba che, a differenza del Muay Thai, si muove veloce e abile, nelle varie e fantasiose direzioni, partendo però da un centro che rimane sempre in equilibrio. Il *delirante* col suo distacco, vedrà in queste arti un esempio calzante di libertà interiore e indossandolo vedrà una disciplina che rispecchia la sua interiorità.

*CAPOEIRA*: Questa disciplina non è perfettamente asiatica ma è comunque interessante da valutare per le sue uniche caratteristiche. La Capoeira si sviluppa in Brasile, tra gli schiavi delle tribù africane colonizzate dai portoghesi. Questi schiavi venivano sfruttati nelle piantagioni e la sera si riunivano praticando quest’arte al suono delle musiche popolari suonate con strumenti occasionali. I movimenti della Capoeira prendono le caratteristiche di una lotta camuffata in danza sia per non creare sospetti nei colonizzatori che per rendere la crudeltà della loro condizione più accettabile se distratta da un momento comune dove poter stare insieme e abbandonarsi ad un ritmo familiare. La Capoeira si struttura in movenze ampie, acrobatiche, piacevoli alla vista come uno spettacolo di danza. L’obiettivo è il gusto di star insieme imparando tecniche di lotta. La tipologia dello *sballone*, concentrando il suo nucleo sul piacere, troverà in quest’arte un occasione per esprimersi, farsi vedere e per assaporare, anche grazie al rimo musicale, il corpo umano nella sua dinamica estetica. Oltre questo, la Capoeira è un’arte che va valorizzata nel momento in cui viene eseguita e più che un percorso marziale, il godimento della pratica presente è ciò che rende più vicino l’artista alla concezione originaria di questa disciplina.

*AIKIDO*: Il Giappone, oltre a produrre arti protese al controllo, ha promosso anche discipline in cui la chiarezza, l’attesa e l’immobilità fanno da protagoniste. Questo è il caso dell’Aikido, un’arte marziale del tutto particolare nella quale il praticante impara il movimento minimo come l’unico in grado di gestire una forza avversaria. Il praticante infatti si trasforma nell’occhio del ciclone: nella sua immobilità si fa scivolare ogni attacco addosso, con movimenti minimi ed essenziali, non offrendo un bersaglio né fisico, né emotivo. Il fondatore dell’Aikido, Morihei Ueshiba, è stato un uomo dedito alla coltivazione spirituale, cercando le risposte dei suoi interrogativi anche marziali nell’interiorità. Dove il movimento è minimo c’è più chiarezza e si riesce meglio a gestire e guidare la forza dell’avversario. Aikido significa “via per fondersi alla forza vitale” e i suoi principi assomigliano più ad una pratica meditativa che ad un’arte marziale. Ma rimane comunque impressionante, dai pochi video che sono giunti noi, di come il fondatore riuscisse, stando praticamente fermo, a sbaragliare cinque o dieci avversari come se neanche entrasse in contatto con loro. L’idealtipo dell’*apatico* mi sembra il più opportuno da inserire in questo contesto. La sua interiorità, la quasi assenza di movimenti interni ed esterni, troveranno in quest’arte il modo migliore per calcare la propria tendenza.

*TAI CHI CHUAN*: Nata in Cina nel segno del Taoismo, questa disciplina è la sovversione di ogni scontata apparenza. Il debole sconfigge il forte, il lento vince sul veloce, l’interno predomina sull’esterno. Sviluppata tra l’obiettivo della marzialità e della longevità, oggi è un’arte praticata in tutto il mondo da ragazzi ed anziani principalmente per gli ottimi risultati nel campo del benessere psico-fisico. Ma commercializzarla ha fatto perdere le sue caratteristiche originarie. Secondo la leggenda, fondatore del Tai Chi è un’immortale taoista vissuto duecento anni sulle montagne del Wudang. Studioso di Shaolin, riteneva che l’arte del monastero fosse troppo rigida e dispendiosa di energie. Così, dopo anni di eremitaggio, sviluppa il Tai Chi Chuan che dai suoi movimenti lenti, attenti e intensi svilupperebbe la capacità di ascoltare il movimento aumentandone naturalmente la potenza e la capacità di interagire con esso. Il Tai Chi si offre al mondo come una soluzione per gli squilibri fisici, emozionali e mentali, così da sciogliere i nodi che bloccano il naturale scorrere dell’energia e favorire la longevità. A tutto questo si aggiunge che anche il principio marziale sia quello dell’accoglienza e dell’ascolto. Il praticante sente la forza dell’avversario, la accoglie e la dirige a sfavore dell’attaccante che inevitabilmente perde l’equilibrio e si ritrova a terra. Per quest’arte non vi è un esempio migliore della tipologia dell’*invisibile*. Padroneggiando l’arte dell’ascolto e sentendo fino in fondo il suo movimento è colui che comprenderà in modo più spontaneo quest’arte.

*PENCAK SILAT*: Questa è una disciplina indonesiana. Il luogo dove è cresciuta è un’interminabile susseguirsi di foreste, animali di tutti i tipi, rumori e tutto ciò che di selvaggio può esserci. La legge indonesiana è un ritmo frenetico e continuo che solo trovando il modo per conviverci si può sopravvivere. La popolazione si sente un tutt’uno con questo ritmo, con l’unione, con lo scambio vicendevole e continuo con l’altro. E il Pencak Silat, essendo un prodotto di questa cultura, ha risentito molto delle condizioni naturali in cui i fondatori vivevano prendendo così le loro caratteristiche. I praticanti di questa disciplina lavorano nella corta e media distanza giocando tra colpi e vicendevoli prese e controprese in uno scambio serrato, continuato e ritmico. I movimenti non solo prendono spunto da quelli del mondo animale, ma spesso dovevano essere efficaci anche contro il mondo animale. Così ritmo continuativo e veloce, contatto stretto hanno reso quest’arte una disciplina di grande fascino ed efficacia. La tipologia dell’*adesivo* è quella che più ricorda questi movimenti, questo bisogno/necessità di attaccamento. Inoltre questa è una pratica che raramente viene vista svolta da soli, necessitando di un continuo confronto perché il suo ritmo è sempre creato in gruppo.

L’intento di questa classificazione non vuole soltanto permettere una comprensione culturale di queste discipline sotto una luce nuova, ma ha anche un intento educativo. Le arti marziali possono essere un grande strumento nella conoscenza di sé e nello sviluppo della relazione col prossimo, ma è pur vero che ogni persona ha le sue caratteristiche e sarebbe inopportuno imporre a tutti gli individui gli stessi modelli di espressione e movimento. Così conoscere le varie correnti connesse alle varie tipologie di personalità aiuta il maestro a saper orientare il proprio allievo verso uno sviluppo integrale della sua persona. Potrà indicare all’allievo non solo lo stile o l’arte in cui naturalmente sarebbe più predisposto, ma anche quella attraverso la quale può integrare le sue mancanze ed equilibrare i suoi eccessi. Se ad esempio ad un allievo con troppa carica, potrò sia incitare e guidare ragionevolmente questa carica, indicando un tipo di arte (es. Muay Thai), ma anche equilibrarla e spegnarla un po’ se è necessario indicando un altro tipo di arte (es. Aikido). La filosofia taoista insegna a vedere il diverso come risorsa e per questo, lasciando perdere i rozzi dibattiti tra scuole differenti, possiamo affermare che la varietà di arti marziali può essere una risorsa per una crescita non meccanica ed armonica, per sviluppare un movimento adatto a se stessi, per divertirsi e allo stesso tempo crescere nel modo più ampio e liberatorio possibile. Questo sguardo ampio sulle arti marziali, così ci dà l’occasione di promuovere la via per la quale tutte queste discipline sono state create: uno sviluppo armonico delle proprie capacità e della propria relazione col corpo, con la mente e con lo spirito, di costruire una relazione non violenta con gli altri e di coltivare un sentimento di appartenenza al mondo per contribuire positivamente alla costruzione dell’armonia.

CONCLUSIONI (PER UN’ARTE DELLA NON-VIOLENZA)

Questo è solamente un lavoro preliminare per far conoscere quest’arte dal punto di vista della crescita personale. Spero di avere in futuro l’opportunità di approfondire ulteriormente i temi qui accennati così da rendere quest’opera molto più completa. Il kung fu dà tanto, non toglie nulla e ti accompagna ovunque. Non ci vuole una palestra per praticarlo, non ci vogliono grandi spazi e a volte non serve neanche muoversi. Il kung fu si può fare anche da fermi. E’ la poesia espressa dallo stesso movimento, che va dal semplice respirare agli acrobatici limiti del corpo umano. Così chi si avvicina a questa disciplina viene quasi automaticamente avviato in un sentiero di evoluzione interiore ed esteriore. E’ molto importante comprendere la differenza che intercorre un’arte marziale da uno sport di combattimento. Il secondo è il frutto di una moderna cultura competitiva che non tiene immediatamente conto del personale tracciato educativo. Le arti marziali sono state create per lo più da monaci buddisti, dediti alla coltivazione del bello e dell’armonioso. Nel kung fu Shaolin non c’è traccia di violenza e lo si può vedere osservando chi lo pratica. Non ho mai visto un ragazzo che cercasse la violenza rimanere per più di due lezioni di kung fu. Perché esso parte da un lavoro su di sé, come se fossimo sia lo scultore sia il blocco di marmo. E’ un processo artistico e non guerrafondaio. Rischi ce ne sono, arti marziali come il Muay Thai sono state profondamente stravolte nella storia e, seguendo una politica commerciale, oggi risultano molto pericolose poiché vendute allo spirito competitivo, dell’essere i più forti, così da trasformare spesso l’aggressività in violenza. E dal Muay Thai le grandi organizzazioni si sono spinte oltre, fino ai moderni tornei di MMA (Mixed Martial Arts), dove due sfidanti si scontrano in una gabbia e lo spettacolo si riempie di sangue, urla, ossa rotte e applausi. Chi sostiene queste nuove discipline afferma che la violenza è connaturale all’essere umano così da esercitare la forza rozza, la chiusura, la vittoria in un conflitto come virtù degne dell’uomo. Per non parlare delle donne che si cimentano in queste discipline. Le arti marziali tradizionali insegnano che la violenza e il conflitto non sono le necessarie conseguenze della natura umana. Secondo le filosofie orientali la violenza appartiene alla percezione illusoria del mondo alla quale il kung fu si propone indicando un’alternativa: e come abbiamo visto, è sempre una via di apertura relazionale. Anche nel simbolo del Tao, lo Yin e lo Yang non sono due contrari in conflitto, ma due poli opposti in mutevole riconoscimento. M. Ueshiba, il fondatore dell’Aikido, disse: “Il vero budo (arte marziale) è coltivare la vita e favorire la pace, l’amore e il rispetto, non fare a pezzi il mondo con le armi”. Un paziente lavoro su di sé, nella convinzione di essere parte del mondo e che migliorare se stessi significa migliorare la parte del mondo che ci spetta di cambiare, è il fondamento di qualsiasi arte marziale di stampo tradizionale. Il resto è la versione perversa e incompresa di qualsiasi prodotto che entri nelle mani abili di commercianti e manipolatori, lontani dall’ombra di saggi e onesti maestri.

Altri rischi e limiti delle arti marziali dipendono più dal maestro che dallo stile. Un maestro è colui che gestisce l’armonia e il percorso di una scuola, quindi è anche colui che ha il potere di rendere una scuola un campo di reciproca crescita oppure un rifornitore di egocentrismi dedicati alla propria e altrui distruzione. Anche in questo aspetto possiamo individuare sette linee guida che indichino possibili criteri valoriali adottati da un maestro. Abbiamo così:

* Il maestro avaro: colui che è responsabile della crescita metodica e progressiva dell’allievo. Guida il praticante curando i dettagli in uno sviluppo omogeneo delle sue qualità. E’ il maestro che ha un programma ben definito e lo sviluppa nel modo più completo ed efficiente possibile.
* Il maestro ruminante: è un leader, incita l’allievo e potenzia le sue qualità. Basa il suo lavoro sulla determinazione nell’impegno di entrambe le parti. Puntando dritto alla meta, è un motivatore e per l’allievo fonte di carica nel duro lavoro.
* Il maestro delirante: creativo nell’insegnamento, è colui che trova mille modi per raggiungere il medesimo obiettivo. L’allievo trova in questo tipo di insegnamento una notevole libertà di esprimersi, la stessa che usa questo maestro per insegnare.
* Il maestro sballone: è un tipo generoso nell’insegnamento. Lontano dai canoni orientali di tener nascoste le tecniche, questo idealtipo dona per condividere l’arte che a lui apporta piacere. Ed è bravo nel trasmettere questo gusto nella pratica. Gli allievi si sentiranno coinvolti e appassionati.
* Il maestro apatico: libera lo spazio e il tempo da interferenze che non permettono la trasmissione dell’arte in un’atmosfera calma e pacifica. Trasmette pace e per gli interessati risulta un canale chiaro da cui attingere la conoscenza dell’arte. Insegna e lascia che i frutti crescano da soli.
* Il maestro invisibile: è un canale sensibile alla ricezione delle esigenze dei suoi allievi. Maestro dell’ascolto e dell’umiltà, permette ad ogni allievo di evolvere in modo diverso e personale. Anche lui progredisce insieme ai suoi allievi esponendo le sue mancanze e aggiustando il tiro metodologico in base alle circostanze.
* Il maestro adesivo: è un ottimo alimentatore di coesione nei rapporti umani. Il gruppo di lavoro si evolve come squadra o addirittura come famiglia e dedica il suo insegnamento alla cura degli allievi, preoccupandosi del loro benessere e dell’armonia nella scuola anche con attività comuni al di fuori degli orari prestabiliti.

In conclusione è importante sottolineare che il kung fu nasce per lavorare su di sé, per migliorarsi, scoprirsi, inventarsi ma ciò non toglie, visto la sua natura di essere strumento, la possibilità di usarlo per far del male e favorire la violenza. Il kung fu in particolare, data la pazienza che richiede le iniziali difficoltà, è raro che possa favorire uno sviluppo distorto delle sue intenzioni non-violente, ma la persona è sempre la vera protagonista di qualsiasi stile.

Il Counseling d’altra parte insegna proprio la via relazionale come quella che raggiunge l’uomo nella sua totalità. Insieme, queste due discipline possono realmente incidere sulla vita di ognuno e rendere il proprio mondo uno spazio più bello da vivere.

Infine vorrei informare della presenza in Italia di un vero monaco Shaolin. Il suo nome è Shi Yan Hui ed è stato mandato dal monastero per diffondere la loro cultura. E’ in Italia da qualche anno e adesso che finalmente ha imparato la nostra lingua, è un’occasione davvero unica per incontrare un modo di vivere che ci conduce in una delle tante strade dell’Armonia.

*Bibliografia utile:*

* L. Barbagli – R. Vanali – V. Masini, *“Semiotica del Counseling Relazionale”,* Edizioni PREPOS
* V. Masini, *Dalle emozioni ai sentimenti,* Prevenire è Possibile
* F. Palmieri, *I sentieri del drago,* Edizioni settimo sigillo
* F. Palmieri, *Vite Pericolose,* Edizioni settimo sigillo
* M. Iannaccone, *Il libro dei cinque maestri,* Casa editrice delta 3
* D.T. Suzuki, *Introduzione al buddhismo zen,* Ubaldini editore-Roma
* Alan W. Watts, *La via dello zen*, Universale economica Feltrinelli
* Alan W. Watts, *Psicoterapie orientali e occidentali,* Ubaldini editore- Roma
* G. Funakoshi, *Karate do, il mio stile di vita,* Mediterranee
* D. Carradine, *Lo spirito di Shaolin,* Mediterranee
* M. Oyama, *La via Kyokushin,* Mediterranee
* J. Stevens, *La filosofia dell’Aikido,* Mediterranee
* Cheng man Ch’ing, *Trdici saggi sul T’ai Chi Ch’uan,* Universale Economica Feltrinelli
* Lao Tzu, *Tao te ching,* Oscar Mondadori
* A. Casarella, *Lezioni di Kung fu,* De vecchi editore
* A. Alati, *Arti marziali cinesi,* Atanor
* J. Hyams, *Lo zen e le arti marziali,* Edizioni Il Punto d’Incontro
* W. Reich, *L’assassinio di Cristo,* Sugarco Edizioni
* Satprem, *L’uomo dopo l’uomo,* Ed. Mediterranee
* S. Cope, *La saggezza dello yoga,* Universale Economica Feltrinelli
* R. Sassone, *Il guerriero interiore*, Anima Edizioni

1. L. Barbagli – R. Vanali – V. Masini, *“Semiotica del Counseling Relazionale”,* Edizioni Prepos. Pag. 76 [↑](#footnote-ref-1)
2. *Ibidem,* pag. 123 [↑](#footnote-ref-2)
3. *Ibidem,* pag.76 [↑](#footnote-ref-3)
4. *Ibidem*, pag.124 [↑](#footnote-ref-4)
5. *Ibidem*, pag. 128 [↑](#footnote-ref-5)
6. *Ibidem,* pag.130 [↑](#footnote-ref-6)
7. *Ibidem,* pag.77 [↑](#footnote-ref-7)
8. *Ibidem,* pag.131 [↑](#footnote-ref-8)
9. *Ibidem*, pag.79 [↑](#footnote-ref-9)
10. *Ibidem,* pag.125 [↑](#footnote-ref-10)
11. *Ibidem,* pag.78 [↑](#footnote-ref-11)
12. *Ibidem,* pag.133 [↑](#footnote-ref-12)
13. *Ibidem,* pag.134 [↑](#footnote-ref-13)