



**Sede Provinciale di Verona - Settore Karate**

(ALLEGATO 4)

**'CORSO ISTRUTTORI 2011/2012'**  
**TESINA**

- ASPIRANTE ISTRUTTORE: CARDINETTI ANGELO II DAN
- ANNO INIZIO PRATICA KARATE: 1991
- ANNO DI CONSEGUIMENTO DEL DAN: I=1996 II=2001
- SOCIETA' D'APPARTENENZA: ASD BUKWAY KARATE VERONA
- STILE DI KARATE PRATICATO: SHOTOKAN

**IL KI (氣) E**  
**L'APPLICAZIONE**  
**ALLE ARTI MARZIALI**

## Indice generale

Riassunto.....	3
Introduzione.....	3
Le energie sottili.....	3
Il corpo eterico.....	4
I Chakram e i meridiani.....	6
Il Ki.....	6
La consapevolezza del Ki.....	7
Lo yoga.....	10
Il Chi Kung (Qigong o Kiko).....	11
Agopuntura, Shiatsu, Ankyo, Anma e Seitai.....	13
La pranoterapia, il Reiki, il Mahikari, il Pranic Healing.....	13
Il Ki e l'alimentazione.....	15
L'uso del Ki.....	15
Le Religioni e le Filosofie orientali.....	16
L'induismo.....	17
Il Confucianesimo.....	17
Il Buddismo.....	18
Il Taoismo.....	18
Lo Shintoismo.....	20
Lo Zen.....	20
Il Ki e il Budo (piccola digressione).....	21
Il Ki nelle arti marziali.....	21
Il Kyusho.....	23
Il Kendo.....	24
L'Aikido.....	25
Lo Hapkido.....	27
Il Kung Fu (Tai Chi Chuan, Yi Chuan).....	27
Esempi.....	29
Maestri del passato.....	29
Morihei Ueshiba.....	29
Naito Takaharu.....	29
Maestri contemporanei.....	30
Taiji Kase.....	30
Kenji Tokitsu.....	32
Christian Gonzales y Herrera.....	33
Ipotesi di allenamento alla consapevolezza del Ki nel karate.....	34
La preparazione.....	34
I kihon e i kata.....	35
Il kumite.....	35
Chiusura dell'allenamento.....	36
Conclusioni.....	36
Bibliografia.....	37
Contatti personali.....	37
Filmografia.....	37
Sitografia.....	38

*La differenza tra teoria e pratica è sempre minore in teoria che in pratica.  
(Proverbio anglosassone)*

*Il Ki non ha confine. Trascende lo spazio-tempo. E' l'ottica di ciascuno che lo limita.  
(Itsuo Tsuda)*

## Riassunto

In questa tesi si vuole mettere a fuoco l'importanza del ki<sup>(1)</sup> nelle arti marziali; di come solo la consapevolezza di questa energia possa davvero far fare un passo avanti nella comprensione dell'arte marziale intesa come via del Budo. Un'arte che tralasciasse quest'aspetto rischierebbe ben presto di finire nel pantano di un esagerato agonismo o di una lezioso perfezionismo formale, senza però che, dopo un certo livello, i suoi discepoli possano trarre ulteriori insegnamenti da una pratica costante e salutare. Si vuole infatti dimostrare come solo l'uso dell'energia che ne deriva possa concretizzare almeno tre obiettivi: 1) mantenere in buona salute l'atleta preservandolo anche dai cosiddetti traumi sportivi; 2) permettere una pratica efficace anche oltre una certa età; 3) consentire un perenne miglioramento e perfezionamento personale, al di là della tecnica<sup>(2)</sup>.

- (1) Nella tesi verranno utilizzati indifferentemente i termini "ki", "qi", "chi", "ch'i" o semplicemente "i" a seconda dell'origine della fonte e del testo; giapponese il primo, cinesi ed asiatici in genere gli altri.
- (2) Nel dojo kun di karate shotokan un paio di regole parlano di via di miglioramento e di perfezione del carattere. E' ingenuo pensare che si tratti di semplice impegno durante l'allenamento o di disciplina da parte dell'allenatore-maestro.

## Introduzione

La natura originaria dell'esistenza non può essere realmente colta dai nostri sensi, dalle nostre impressioni. Quando pensiamo che la sostanza del nostro spirito sia tale, cadiamo in errore. Ogni essere è diverso. I problemi della vita sono differenti per ognuno, e ognuno ha bisogno di mezzi diversi per risolverli. Dobbiamo dunque crearci un nostro metodo. Bisogna creare da noi stessi. Come creare la nostra vita qui e ora? Le arti marziali e lo Zen hanno in comune la creazione e la concentrazione dell'energia. Concentrandosi qui ed ora ed esternando la pura energia del nostro corpo, si può vedere oltre le illusioni dei sensi e ricaricarsi. Nelle arti marziali bisogna penetrare gli elementi, i fenomeni, non passarci a fianco. Nella nostra epoca tutti vogliono economizzare la propria energia e così vivono a metà. Si è sempre incompleti, tiepidi, senza fuoco. Bisogna imparare a penetrare la vita. Il segreto delle arti marziali consiste dunque nell'imparare a dirigere lo spirito. Lo spirito deve diventare la sostanza. Lo spirito è la sostanza senza forma, ma a volte assume una forma; quando lo spirito riempie il cosmo intero, allora può cogliere le occasioni, può attaccare diecimila cose in una sola. Durante un combattimento, il nostro spirito non deve lasciarsi influenzare da nessun movimento dell'avversario, da nessuna azione del suo corpo e della sua mente. Il nostro spirito deve sempre muoversi liberamente. Si deve essere totalmente concentrati, istante dopo istante. [Taisen Deshimaru]

Ma come spiegare intellettualmente a noi discepoli del III millennio questi concetti descritti in forma così poetica, ma così poco "occidentali"? Questo lavoro è l'umile e sicuramente incompleto tentativo di tradurre quanto appena esposto dal maestro Deshimaru, attraverso quanto finora appreso dal sottoscritto aspirante istruttore.

## Le energie sottili

Anche i ricercatori occidentali oggi concordano nell'accettare come migliore spiegazione dei fenomeni sottili la Filosofia Energetica Indù. Fondamentalmente l'uomo viene visto come uno Spirito creato da Dio che, vivendo molte vite, evolve spiritualmente finché non avrà più bisogno di rinascere in un corpo fisico e continuerà la sua esistenza in un corpo sottile. Al fine di compiere queste evoluzioni, l'uomo usa un insieme di corpi composti di materia a diversa densità che si interpenetrano tra loro. Il corpo fisico è fatto di materia solida, mentre gli altri sono composti di materia sempre più sottile.

1. Corpo fisico. E' lo strumento per poter agire nel mondo.
2. Corpo eterico (o vitale). Costituisce una specie di involucro energetico, apporta la vitalità.
3. Corpo astrale (o del desiderio). E' la fonte del desiderio e delle motivazioni ad agire.
4. Corpo mentale (o mente). E' lo strumento con cui le idee dell'ego diventano pensieri.
5. Corpo causale. E' il veicolo che permane tra una vita e l'altra e ne raccoglie, vita dopo vita, le varie esperienze affinché, nella vita presente, possiamo imparare le varie lezioni (legge del karma o legge di causa ed effetto).

Il corpo eterico, di nostro interesse, verrà trattato nel prossimo capitolo. Riassumiamo ora qui i compiti e le caratteristiche degli altri corpi, per avere una idea completa di tutte le energie sottili di cui è composto il nostro corpo.

Nel corpo astrale trovano la loro espressione le emozioni, le passioni e i desideri. Questo corpo compenetra il corpo fisico e quello eterico e si estende oltre di essi creando un ovoide chiamato "aura" (composto da molte tonalità di colore che cambia con l'umore e con la risposta emozionale). E' sempre nel corpo astrale che avvengono i conflitti tra i nostri desideri più nobili e quelli più animali. Ogni emozione, a lungo mantenuta, lascia una sorta di impronta permanente nel corpo astrale, una specie di condizionamento, che rende più semplice, e automatico, la ripetizione della stessa emozione. Più pure ed elevate sono le nostre emozioni, più sottile ed alta di vibrazioni sarà la sostanza astrale che incorporeremo nel nostro corpo astrale.

Il corpo mentale è il punto di smistamento di tutte le informazioni ricevute (sia sensoriali, che mnemoniche, che intuitive). E' responsabile per la nostra capacità di pensare logicamente, pianificare e agire per uno scopo. Noi dovremmo imparare ad osservare la mente con la nostra coscienza per poterla dominare (altrimenti saremo dominati da lei). Vi è una pratica yoga che si basa sul controllo dell'attenzione. Chi può dominare l'attenzione, può dominare qualsiasi cosa (zanshin).

Il corpo causale permette l'evoluzione che, altrimenti, sarebbe relegata in una sola vita.

Appare quindi chiaro che i vari corpi devono lavorare in pieno accordo affinché l'uomo possa essere sano e sereno.

Le forze energetiche sottili e non, che dal sole arrivano sulla terra, sono state divise dagli occultisti in tre: fohat (tutte le energie fisiche conosciute: luce, calore, magnetismo,...); prana (vitalità, visibile con un po' di pratica attraverso i globuli vitali); kundalini (conosciuta solo da pochissimi, chiamata "fuoco serpentino", "potenza ignea" o "madre del mondo" e riguarda il risveglio alla coscienza delle esperienze astrali). Quella che affronteremo in questa tesi è la seconda: prana o ki.

## **Il corpo eterico**

Esiste una copia energetica del corpo fisico di un essere umano. Esso è stato chiamato in molti modi: corpo bioplasmico, corpo pre-fisico, corpo fluidico, corpo beta, corpo sottile, corpo eterico, doppio eterico... Secondo alcuni ricercatori questo duplicato del corpo umano è più grande del corpo fisico e la luce (detta "aura") è semplicemente l'orlo esterno del suo brillare. Negli insegnamenti orientali si dice che sia un'area in cui le forze immateriali del cosmo, del sistema solare, del pianeta e dell'ambiente circostante sono trasformate in ciò che costituisce la vita e le convinzioni di ogni individuo. "La mente non lavora direttamente sul cervello: esiste questo corpo eterico che rappresenta il collegamento tra mente e le cellule del cervello. [...] Vi sono delle particelle corpuscolari minuscole che viaggiano lungo i fili del corpo eterico per raggiungere determinate regioni del corpo e del cervello. Potrei chiamarle unità di vita". (Commins Geraldine – Beyond human personality)

Nel nostro mondo fenomenico possiamo vedere manifestate solo 4 delle 7 forze eteriche primarie (dette anche "forze formative"). La scienza spirituale antroposofica designa questi 4 tipi di etere come: Etere del calore (il più sottile), Etere della luce, Etere vitale, Etere chimico (o etere del suono, il più grossolano)<sup>(3)</sup>. Queste 4 forze sono state generate filogeneticamente (storia dell'evoluzione n.d.a.) una dall'altra e ora procedono ontogeneticamente (insieme degli stadi di sviluppo n.d.a.) una fuori dall'altra. In più, la mutua relazione tra le forze eteriche è tale che l'etere più recente, il più evoluto, contiene sempre in sé stesso gli attributi del primo. Inoltre esso sviluppa sempre una nuova attività, chiaramente distinguibile da quella degli altri.

Etere chimico. Da una parte assimila attraendo i vari elementi e inserendoli nelle varie aree dell'organismo, dall'altra escrete eliminando i residui della digestione, le cellule morte,...

Etere vitale. Qui le energie operano per mantenere in vita con la funzione della procreazione. Rendono le femmine capaci di generare e il maschio in grado di produrre il seme.

Etere della luce o luminoso. Queste forze generano il calore del sangue e reggono le funzioni dei cinque sensi.

Etere del calore o riflettente. Questo etere è l'intermediario con il quale il pensiero agisce sul cervello umano. Esso riflette tutto quello che è stato registrato nella memoria della natura (nel mondo mentale).

Questo corpo invisibile è l'unico canale attraverso il quale la mente e la vita possono comunicare con la forza fisica. Molti scienziati di diversi paesi hanno postulato, negli ultimi anni, che esista una specie di matrice, un campo energetico, per ora impercettibile agli strumenti, che organizza la forma nelle creature viventi. Altri scienziati di Kazakh pare abbiano osservato, con un campo ad alta frequenza, che è l'ossigeno che respiriamo a convertire alcuni dei suoi elettroni in eccedenza e un tot di energia per mantenere il corpo eterico. E' quindi il respiro a permettere la carica dell'intero corpo eterico e rinnovare le nostre riserve di energia vitale e riequilibrare le eventuali disarmonie a livello energetico.

Per ogni organo fisico esiste un duplicato organo eterico. La sua funzione principale consiste nell'assorbire il prana (energia vitale proveniente dal sole), nell'elaborarlo, e nel distribuirlo a tutte le parti dell'organismo. Il prana viene elaborato nella milza, quindi inviato al cervello da cui viene distribuito a tutto il sistema nervoso. Dopo avere nutrito il sistema nervoso il prana se ne esce con forza dai pori della pelle costituendo quello che viene definita aura di vitalità.

Le condizioni del corpo eterico determinano l'ammontare di vitalità fisica di cui possiamo disporre. Le sue condizioni sono influenzate dalla nostra attività mentale ed emozionale. Il corpo eterico è influenzato da quello mentale e dal corpo astrale. A sua volta il corpo eterico influenza il sistema nervoso e le ghiandole endocrine.

Solo il pensiero è però in grado di controllare il corpo eterico e portarlo al meglio della sua funzionalità<sup>(4)</sup>. A seconda delle nostre attività, dei nostri esercizi e dei nostri pensieri, possiamo fare aumentare i due corpi superiori (luminoso e riflettore) e diminuire quelli grossolani (chimico e vitale) che servono per la crescita e la riproduzione<sup>(5)</sup>. Quando questi corpi avranno raggiunto una certa consistenza lo spirito potrà fare delle esperienze nei mondi spirituali, restando sempre in piena coscienza.

Riassumendo: il corpo eterico ha essenzialmente due funzioni. La prima è quella di assorbire il prana, o vitalità, e distribuirlo in ogni parte del corpo fisico. In secondo luogo quella di servire da intermediario fra il corpo fisico e il corpo astrale, trasmettendo al corpo astrale la coscienza dei contatti sensoriali fisici, mentre al cervello fisico e al sistema nervoso trasmette la coscienza dell'astrale e degli altri piani superiori.

(3) Altre classificazioni prevedono la divisione del corpo eterico in stati: eterico (corrente elettrica e suono), super-eterico (luce), sub-atomico (forme sottili di elettricità) e atomico (trasmissione del pensiero).

(4) In questo senso i complessi e stimolanti esercizi respiratori non valgono nulla per la realizzazione di questo scopo. La respirazione in sé è un bel simbolo della nostra connessione con la Vita Unica e noi possiamo utilizzare una naturale, profonda e libera respirazione per iniziare a sperimentare il corpo eterico, ma non a manipolarlo. Con l'osservazione del respiro e con la percezione consapevole della costante presenza del respiro, possiamo iniziare a percepire la vitalità del corpo eterico.

(5) Una vita condotta in modo materiale, con cibi abbondanti e pesanti ed una intensa attività sessuale farà invece in modo che si rinforzino i due eteri inferiori.

Va ricordato che la materia eterica, benché invisibile alla vista ordinaria, è tuttavia di natura puramente fisica, e perciò può risentire degli effetti del caldo e del freddo, come pure può subire ferite da acidi potenti, ma non agisce come coscienza separata, non ha intelligenza; essa possiede solo una coscienza diffusa. Non può esistere separata dalle particelle “dense” a cui trasmette la corrente vitale.

## I Chakram e i meridiani

Nel corpo eterico esistono miriadi di sottilissimi flussi o linee di forza (nadis). I nadis tessono all'interno e all'esterno del corpo fisico una vera e propria rete e consistono di una sola sottilissima fune, la “funicella d'argento”. Nei punti dove esse si incrociano più volte si trovano i sette Chakras (o chakram = ruota girante), vere porte d'ingresso dell'energia vitale, che dopo essere stata elaborata viene distribuita in tutto l'organismo e ne fuoriesce formando la cosiddetta “aura di vitalità”. La grandezza e la potenza di questi centri dipende dal numero di intrecci che si verificano. Esse sono generalmente situate alla superficie del doppio eterico. Vi sono 49 centri regolari (dove si incontrano pochi nadis), 21 centri minori (dove si incontrano molti nadis) e 7 centri maggiori (dove le maggiori linee energetiche confluiscono e si incrociano, localizzati sul capo e lungo la spina dorsale). I loro nomi variano a seconda se ci si riferisca alla tradizione indo-vedica piuttosto che a quella cinese.

Essi sono i punti di entrata per sette tipi di energia. Nel corpo fisico, il suo doppio è il sistema ghiandolare. Queste ghiandole, in risposta all'energia che affluisce dal corpo eterico, producono gli ormoni. Le ghiandole rappresentano delle vere e proprie precipitazioni dei sette tipi di energia che fluiscono attraverso i sette chakram eterici maggiori.

Secondo alcuni studi l'aura di salute è generata dalle particelle vitali espulse, dopo che hanno concluso la loro funzione, dalla milza e dal suo chakra. La materia eterica e il prana sono sensibilissimi all'azione del pensiero umano. E' possibile quindi proteggersi efficacemente dalle influenze nocive arrestando, con uno sforzo di volontà, la radiazione di vitalità al limite esterno dell'aura di salute, in modo da trasformare quest'aura in un muro o guscio impenetrabile ai germi nocivi e da impedire allo stesso tempo una sottrazione di vitalità. Un piccolo sforzo addizionale basterà per renderlo impenetrabile anche alle influenze astrali o mentali.

Quando alcuni centri eterici diventano attivi, l'uomo nel corpo fisico comincia a diventare cosciente delle influenze astrali; egli sente vagamente attorno a sé la benevolenza e l'ostilità, oppure il carattere piacevole di certi siti o spiacevole di altri, oppure di sentire i dolori e le pene dei suoi simili o di diventare chiaro-udente del piano eterico e astrale o ancora di sviluppare completamente le sue facoltà umane.

La tradizione cinese ritiene che l'energia vitale (prana o ki) circoli attraverso tutto l'organismo servendosi di canali energetici definiti meridiani. Questa energia, generata dalla respirazione, l'alimentazione, la luce solare e l'energia ancestrale (cioè quella costituzionale, che proviene dai progenitori) viene distribuita attraverso i meridiani. L'esistenza dei meridiani è stata recentemente confermata da esperimenti scientifici. Utilizzando apparecchiature elettroniche molto sensibili si è infatti riscontrato che lungo il percorso dei Meridiani esiste un potenziale elettrico diverso da quello dei tessuti circostanti. Ci sono 10 meridiani principali (fanno circolare il Qi in tutto l'organismo, 5 operano in profondità, Yin, e 5 in superficie, Yang), 2 meridiani regolatori (regolano la circolazione del sangue e degli altri liquidi, provvedono alla termoregolazione e gestiscono l'energia generata dalle funzioni fisiche), 8 meridiani ancestrali (regolano la circolazione del ki e del sangue) e altri meridiani secondari.

## Il Ki

La struttura di questo ideogramma (氣) rappresenta due concetti correlati. La parte inferiore, costituita da una riga verticale attraversata da più tratti orizzontali, indica la presenza di una sostanza intangibile, mobile e indefinita, che potremmo identificare con “vapore”, “nuvola” o simili. La parte mediana dell'ideogramma, costituita da un segno grafico che ricorda un 7, rappresenta il concetto di “coperchio”, qualcosa che chiude, occulta e nasconde. I tre tratti della parte superiore, che sovrastano questo “coperchio”, identificano il concetto di “non dire”, rappresentato dal tratto obliquo che “frena” il “dire” raffigurato dai due tratti orizzontali. Nel suo

insieme, l'intera parte superiore dell'ideogramma esprime, quasi con enfasi, il concetto di "celato", "riservato", "indicibile", "di cui non si riesce a esprimere la realtà" ovvero "oltre la parola". Il senso generale dell'ideogramma tende quindi ad essere interpretabile nel senso di energia sottile che è aldilà delle parole, o nascosta.

Il Ki è la *Forza Vitale* che scorre in ogni organismo vivente. In Sanscrito è conosciuta come Prana, nella Medicina tradizionale cinese si chiama *Chi*, e circola negli organi interni e nei meridiani generando i principali processi fisiologici come la respirazione, la digestione, la circolazione sanguigna e linfatica, la secrezione e l'escrezione. Nelle arti marziali indica la capacità di concentrare e dirigere il potere personale durante il combattimento. Le pratiche yogiche di respirazione o Pranayama mettono in condizione di accumulare l'energia all'interno del corpo. Attraverso la meditazione, i mudra e i mantra possiamo interagire con il nostro equilibrio psico-fisico.

Siccome il ki non è diffuso soltanto sul piano fisico, ma anche su tutti gli altri piani, l'emotività, l'intelligenza e la spiritualità ricevono il massimo stimolo sotto cieli puri, col grande aiuto della luce solare. Perciò i buoni sentimenti e i pensieri puri agiscono sul fisico, aiutandolo ad assimilare il prana e a mantenersi in tal modo sano e vigoroso. Vien così chiarita la stretta relazione esistente fra la salute spirituale mentale ed emozionale con quella del corpo fisico.

Questa energia, se correttamente canalizzata, può portare a molti benefici per sé, ma anche per gli altri. Si dice che (e in questa tesi tenteremo di capire se e quanto sia possibile) il suo potere sia illimitato e possa portare l'uomo a compiere azioni che hanno del sovrumano. Su youtube è ancora possibile visionare un filmato<sup>(6)</sup> che un'equipe di scienziati americani ha realizzato su di un certo John Chang che, oltre a curare, era in grado, tramite la concentrazione del ki, di dare vere e proprie scosse elettriche provenienti dall'hara a chi lo toccava (ma anche se era a breve distanza) e a bruciare in pochi istanti elementi semplici come un palla di carta. Oppure quello<sup>(7)</sup> di un anziano che riesce a spingere via una decina di giovani. O addirittura un documentario della National Geographic che misura, con strain gauges elettronici, il livello di forza che, con la concentrazione del chi, un monaco shaolin può sopportare senza alcun danno<sup>(8)</sup>.

(6) <http://www.youtube.com/watch?v=WYVdhKVb9WE&feature=related>

(7) <http://www.youtube.com/watch?v=0SIAEnadUUU&feature=related>

(8) <http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&NR=1&v=YEOSkqGUK-M>

## **La consapevolezza del Ki**

Le facoltà eteriche sono un'espansione dei sensi fisici ordinari, e chi le possiede può percepire "vibrazioni" relative alla parte eterica del piano fisico. Queste impressioni sono ricevute dalla retina dell'occhio, del quale però viene adoperata la parte eterica. Quando l'uomo spirituale comincia a svilupparsi trova la facoltà della chiaroveggenza, precisa ed esatta. Essa è sottoposta alla volontà ed è esercitata tramite un organo sensorio. Un metodo di sviluppo della vista eterica è l'impegno dell'immaginazione. Ci si sforza di immaginare ciò che può essere e cioè di indovinare con uno sforzo di attenzione, cercando di vedere quanto sfugge alla vista ordinaria. Pare che dopo numerosi tentativi si "indovini" giusto più spesso di quanto non preveda la teoria della probabilità. In seguito l'uomo comincia in effetti a vedere quello che prima aveva soltanto immaginato. Col pieno possesso della vista eterica si può guardare attraverso la materia fisica.

Ognuna delle arti marziali che andremo ad analizzare (ma anche altre pratiche non necessariamente marziali) ha la sua metodologia per arrivare alla consapevolezza del ki. Non esiste una via unica, come non esiste una via unica per arrivare all'illuminazione. Una delle vie principali passa comunque dalla respirazione e molte tecniche comprendono, sempre, anche una qualche forma di respirazione consapevole. La respirazione è molto importante. Ognuno di noi fa esperienza del respiro come fonte di vita fin dalla nascita. La respirazione permette la nostra partecipazione alla vita dell'universo, poiché attraverso di essa assorbiamo l'energia vitale che è disponibile nell'aria.

Nessuno è in grado di vivere senza respirare. Tutte le discipline spirituali danno ampio spazio alle tecniche di respirazione perché, a seconda di come viene utilizzata l'energia e di quanta ne viene assorbita, si ottengono differenti risultati a livello psico-fisico.

In generale si può dire che i fattori che favoriscono il manifestarsi del ki nell'attività fisica sono:

- rilassamento
- respirazione
- svuotare la mente dai pensieri
- attività ritmica
- concentrazione

Di seguito citeremo le metodiche più conosciute e praticate in varie arti (non solo marziali).

La tecnica dei tre cerchi, per esempio, serve per assumere informazioni circa l'andamento di una situazione nel tempo. Questa tecnica deriva dallo sciamanesimo hawaiano. La prima fase, che è quella di nostro interesse, ha come scopo accumulare il ki.

### PIKO PIKO (da centro a centro)

Premettendo che nella filosofia Huna non ci sono i chakra, ma i centri di potere (dislocati in 14 zone in tutto il corpo), il piko piko consiste nel respirare concentrando l'attenzione su due centri di potere alternativamente. Questo metodo consente di usufruire di un maggior quantitativo di energia attraverso la respirazione profonda, producendo rilassamento, ricarica e concentrazione mentale.

La tecnica: si sta seduti e con la schiena ben dritta: si inizia a respirare profondamente e, mentre si inspira, si porta l'attenzione alla sommità della testa e la si sposta, invece, all'ombelico quando si espira. Non si deve immaginare di inspirare attraverso la testa o espirare attraverso l'ombelico, si deve semplicemente spostare l'attenzione dal centro della testa all'ombelico mentre si respira profondamente. Questa continua alternanza crea un flusso energetico che si espande in tutto il corpo. Se si sa come si respira (con la pancia o respirazione pelvica) lo si fa con questa tecnica e si noteranno ulteriori benefici.

### IL CAMPO DI ENERGIA

Il campo di energia reagisce ai nostri comandi mentali e può essere usato per ricevere informazioni o per influenzare l'ambiente. Espandendo il campo psichico si possono trasmettere o ricevere informazioni. Il campo psichico può essere usato per prendere informazioni su ciò che sta accadendo in un determinato posto. Tutto questo può essere ottenuto attraverso semplici comandi mentali e con l'uso di parole appropriate pronunciate con autorità e fiducia.

Il comando che si usa in questa tecnica è il seguente: - ESPANDI! e trova la seguente informazione.. (serve per conoscere qualcosa) Essere convinti dell'utilità di ciò che si sta facendo aumenta la capacità di realizzazione. Qualsiasi intervento o richiesta di informazioni, ordinata al campo psichico, si realizza attraverso fenomeni quali la chiaroveggenza e la telepatia. La chiaroveggenza è la capacità di ricevere immagini e informazioni, la telepatia rappresenta l'abilità di comunicare e di trasmettere il pensiero senza usare le parole. Quando si richiedono informazioni è necessario attendere la risposta mantenendo la mente in posizione ricettiva e rilassata. I dati pervengono attraverso immagini, a volte simboliche, oppure sensazioni, colori, parole e suoni. Ogni dialogo interiore è mediato dal nostro subconscio, pertanto l'interpretazione dei simboli ricevuti può essere effettuata solo in base al significato che tali simboli assumono per noi.

## LA TECNICA DEI TRE CERCHI

Vediamo ora un modo per utilizzare il campo energetico ed assumere informazioni circa l'andamento di una situazione nel tempo. Ciò può essere utile per valutare una tecnica di guarigione, una scelta, una relazione.

La tecnica:

1) Si visualizzano nella mente 3 cerchi. Quello di sinistra rappresenta il passato, quello al centro rappresenta il presente e quello di destra rappresenta il futuro.

2) Si formula una domanda su una situazione che interessa indagare.

3) Si fa PIKO PIKO sulla sommità della testa all'ombelico per qualche minuto, poi si ordina al campo psichico con autorità e decisione "ESPANDITI! E PORTA L'INFORMAZIONE DESIDERATA NEI TRE CERCHI"

Si attende qualche istante.

4) Si guarda nel cerchio di sinistra e si resta in attesa, si troveranno informazioni sul passato circa la domanda; poi si guarda nel cerchio centrale e si vedrà la situazione come si presenta oggi; infine si guarda nel cerchio di destra e si vedrà il suo *più probabile* sviluppo.

Il 4° Principio della filosofia Huna afferma che: adesso è il momento del potere. Questo ci dice che la vita si svolge solo nel momento presente: oggi viviamo, valutiamo, agiamo. Tutto trova esistenza unicamente nel presente, compreso il nostro passato non più esistente, che permane sotto forma di ricordi ed emozioni, e il nostro futuro che, non essendo ancora delineato, rappresenta una proiezione nel tempo della attuali potenzialità. Nel visualizzare la trasformazione di una situazione nel tempo, se ci porremo nella giusta sintonia e ricettività mentale, riusciremo ad essere estremamente precisi sul passato e abbastanza accurati sul presente; per quanto riguarda il futuro, invece, il nostro subconscio effettuerà una sorta di calcolo delle probabilità. L'immagine del futuro non va pertanto interpretata come ciò che esattamente avverrà, bensì come l'ipotesi più probabile in base ai dati presenti. Per arrivare al futuro bisogna pensare e agire oggi, ed è possibile per qualsiasi motivo cambiare idee e comportamenti, finendo per giungere a un risultato diverso. Nella valutazione delle informazioni ricevute, la visione del futuro va sempre considerata come il possibile evolvere della situazione, permanendo invariate le condizioni attuali; ciò può esserci di conforto quando ci troviamo di fronte ad immagini negative, perché è nostra facoltà cambiare il presente per ottenere un futuro diverso.

Secondo il maestro Koichi Tohei<sup>(9)</sup>, invece, i principi che regolano il funzionamento del ki sono più semplicemente 4: mantenere il punto; rilassarsi completamente; mantenere il peso sotto; estendere il ki.

(9) Koichi Tohei (1920-2011) E' stato un artista marziale giapponese, 10° Dan di Aikido e fondatore della Ki Society nonché della sua scuola di aikido, ufficialmente chiamata Shin Shin Toitsu Aikido, ma comunemente conosciuta come Ki-Aikido

## IL PUNTO

Il punto è un riferimento mentale tendente all'infinito posto pochi centimetri sotto l'ombelico. Per percepirlo, bisogna alzarsi sulla punta dei piedi e restare in equilibrio (ciò è fattibile solo se il corpo è completamente rilassato); quindi poggiare i talloni al suolo senza gravarvi il peso. L'esercizio eseguito ad occhi chiusi ci consentirà di percepire che il peso del tronco si scaricherà in un punto posto sotto l'ombelico. Mettendo la mente in quel punto l'unificazione mente/corpo avverrà naturalmente.

## RILASSAMENTO

Il rilassamento non è un completo abbandono fisico e mentale in cui regna l'ozio. In questa condizione la mente perde di vivacità e il corpo sotto tono sarà molto debole. Nel rilassamento invece, il corpo aumenta di dimensioni e nessun organo interno, pur essendo soggetto alla forza di gravità, si appesantirà su quello sottostante impedendone il buon funzionamento. Rilassarsi significa essere a proprio agio e vivere le cose nella

loro naturale condizione. Siamo in grado di rilassarci quando riusciamo a lasciare che le cose stiano al proprio posto.

## PESO SOTTO

Un corpo rilassato non si oppone alla legge di gravità e sottoposto al test di sollevamento risulta più pesante di un corpo in tensione, la quale contrazione porta verso l'alto tutta la materia di cui è costituito, rendendolo più leggero. Si deve quindi mantenere una posizione comoda e si mantiene il peso del corpo nella parte più bassa. Semplicemente cambiando il luogo dove concentriamo la nostra mente, possiamo rendere il nostro corpo leggero o pesante (come una qualunque parte del nostro corpo). Se ci concentriamo sulla testa il corpo sarà facile da sollevare; se ci concentriamo sulle zone basse del corpo, questo diventerà difficile da sollevare.

## ESTENDERE IL KI

Il maestro Tohei si esprime così: "dimenticare il corpo", "sfruttare la forza centrifuga", "avere il corpo e gli occhi gentili", "avere la mente libera e positiva", "inviare il ki al massimo". Noi siamo vivi quando il Ki del nostro corpo scambia liberamente col Ki dell'Universo. Quando estendiamo il Ki una nuova riserva di Ki fluisce nel nostro corpo e lo scambio viene aumentato. Inviare il ki significa scegliere una vita positiva.

## Lo yoga

I saggi indiani affermano che l'energia vitale, il prâna, può essere immagazzinata nel sistema nervoso e che l'adepto, grazie alle tecniche yoga, può apprendere a dirigerla mediante il pensiero. Il prânâyâma pertanto è un metodo per armonizzare non solo il respiro, ma anche i sensi e la mente. Attraverso la pratica del prânâyâma, il corpo diventa forte e sano. Con la pratica del prânâyâma, gli apici dei polmoni riceveranno un apporto adeguato di ossigeno, come di solito non accade e ne conseguirà un miglioramento nella quantità e qualità di sangue nell'organismo.

Per eseguire la respirazione completa, questa deve essere calma e profonda e non deve essere praticata a scatti o forzatamente. Respirare secondo i dettami della scienza yoga deve diventare una gradita abitudine.

L'espiazione è la fase più importante della respirazione, contrariamente a quanto siamo soliti pensare e fare. In ogni circostanza, dunque, bisogna liberare in profondità i polmoni dall'aria viziata, prima di inspirare aria fresca. Poi ci si mette seduti, colonna vertebrale, collo e capo eretti. Nell'espiazione bisogna contrarre prima la parete addominale e quindi vuotare la cassa toracica, per percepire l'espiazione. Inizialmente ci si può aiutare con una leggera pressione delle mani ai due lati della cassa toracica. Il diaframma tende a salire verso il torace. L'espiazione deve durare il doppio della inspirazione (6 secondi circa). Per facilitare il rallentamento dell'espiazione si può poggiare il mento verso lo sterno e si proverà una meravigliosa sensazione di benessere. Il respiro deve essere come un'onda tranquilla, quindi si inspira cominciando sempre dall'addome, gonfiandolo leggermente, per passare poi alla cassa toracica e agli apici.

L'inspirazione yogica completa unisce i tre modi di inspirare e li integra in un unico movimento ampio e ritmico. Il diaframma nell'inspirazione si abbassa verso gli organi addominali. Noi conosciamo generalmente solo 2 o 3 fasi della respirazione, ignoriamo la ritenzione a polmoni vuoti (dispnea) e quella a polmoni pieni (apnea), chiamate in sanscrito suniaka e kumbaka. Dopo l'espiazione effettueremo una ritenzione a polmoni vuoti per la durata di un secondo, mentre la ritenzione a polmoni pieni seguirà l'inspirazione sempre per un secondo. Questo ritmo respiratorio (6-1-3-1 secondi) non comporta alcun rischio e non ha controindicazioni, salvo casi di gravi disturbi patologici.

## **Il Chi Kung (Qigong o Kiko)**

Il Chi Kung è una pratica millenaria che viene utilizzata dai cinesi per favorire e mantenere la salute, e per migliorare le prestazioni corporee nell'ambito delle arti marziali. Vengono infatti distinti alcuni tipi di Qigong: medico, marziale e religioso. Il Qigong marziale si divide poi in Qigong Wai Dan (Qigong del cinabro esterno = tecniche dure e muscolari) e "Qigong Nei Dan" (Qigong del cinabro interno = tecniche morbide e imponenti).

La maggior parte delle tecniche che compongono questo sistema, furono sviluppate e perfezionate dai monaci buddisti e taoisti che impartivano tali insegnamenti all'interno dei templi (rivelandole solo a pochi fidati allievi, i migliori), ed è per questo motivo che il metodo è venuto a conoscenza delle masse solo negli ultimi decenni e solo per ciò che riguarda le sue applicazioni non marziali. Il Chi Kung, il cui significato è "lavoro per aumentare l'energia vitale", è parte indissolubile del patrimonio culturale della Cina. È un'arte la cui pratica migliora la salute e rinforza il corpo armonizzando tre fattori: il respiro, la postura fisica e il pensiero. Nato più di 4000 anni fa come metodo d'uso popolare per curare, successivamente fu assimilato dalle dottrine taoiste e buddiste che lo interpretarono secondo i loro principi, e da popolare divenne disciplina occulta, riservata a pochi iniziati e quindi insegnata a poche persone. Questa situazione si mantenne sino a non molti anni fa, quando iniziò una forte espansione sia in Cina sia nel resto del mondo.

Molte sono le scuole di Chi Kung, d'ispirazione sia buddista sia taoista e le differenze principali tra le due tendenze riguardano la circolazione e lo scambio dell'energia. Per il Chi Kung taoista il corpo umano è un universo (microcosmo) inserito in un altro universo (macrocosmo), e per questo l'energia è fatta circolare all'interno del corpo attraverso canali preferenziali di scaricamento in modo da accrescerla e trasformarla (trasformazione alchemica) per conseguire l'immortalità. Il Chi Kung buddista rileva l'importanza della liberazione dalla sofferenza per mezzo dello sviluppo della consapevolezza: i suoi metodi sono prevalentemente statici (meditazione da fermi) e l'accrescimento del Chi non è visto come l'obiettivo principale.

Per quanto riguarda l'aspetto esteriore degli esercizi Chi Kung, così come si presentano all'osservatore esterno, si offrono tecniche di riposo dove l'attività si svolge all'interno del corpo mentre il corpo rimane fermo oppure in movimento, e il movimento aiuta l'energia a circolare.

Il Chi Kung è utilizzato non solo a scopo terapeutico dalla medicina tradizionale cinese, per i suoi benefici effetti, ma anche dalle arti marziali per favorire e rinforzare la circolazione sviluppando e praticando diversi metodi. Secondo lo scopo delle tecniche, si possono distinguere tecniche dure, che come obiettivo principale hanno l'aumento della propria forza e capacità difensiva, e tecniche morbide, che servono a incrementare lo stato di salute e aiutano a curare alcune malattie.

Uno dei presupposti su cui si basano lo studio e la pratica del Qigong cinese sono i tre tesori: Jing (l'Essenza), Qi (l'Energia interna) e Shen (lo Spirito). Tramite queste tre energie vitali, si può arrivare ad ottenere non solo la salute del corpo e della mente, ma si riesce anche a sviluppare ciò che gli antichi maestri definivano la "vera forza" o "forza interna" (Nei Jing). Il Jing originario (fonte originale della crescita) è uno dei beni più preziosi che deve essere salvaguardato, in quanto raramente nel corso della vita sarà possibile incrementarne le proporzioni presenti nel corpo, anzi, sarà molto probabile che esso possa diminuire in funzione di uno stile di vita inadeguato. La pratica del Qigong permette di consolidare e conservare al meglio questa energia e talvolta di migliorarne la qualità. Il Jing originario genera il Qi attraverso dei movimenti all'altezza del Dan Tian inferiore, che rappresenta la fonte primaria di Qi. Questi movimenti sono i medesimi che compie il feto per tirare il nutrimento dal cordone ombelicale (questo particolare modo di muovere l'addome, con l'età e la masticazione, viene perso). Il Qi scorre in tutto il corpo e per essere in buona salute occorre che il Qi circoli liberamente nelle giuste dosi e che il Jing originario trasmesso dai genitori sia di buona qualità. Il flusso del Qi dipende molto dallo stato emotivo e dagli agenti esterni. I cinesi dividono il Ying Qi (Qi nutritivo) dal Wei Qi (Qi protettivo). Lo Ying Qi dirige e controlla cervello, organi e tutti i movimenti del corpo. La parte intenzionale di questo Qi è quello che più si cerca di coltivare nelle arti marziali. Il Wei Qi è superficiale e fa da barriera contro gli agenti negativi esterni. Shen si trova nel Dan Tian superiore all'altezza della fronte.

Schematizzando al massimo si possono individuare tre fasi fondamentali:

1. Lian Jing Hua Qi (raffinare Jing e convertirlo in Qi)

In questa fase lo scopo principale è quello di coltivare e conservare l'essenza per trasformarla in nutrimento per il Qi.

2. Lian Qi Hua Shen (raffinare Qi e convertirlo in Shen)

In questa fase lo scopo principale è quello di coltivare e conservare l'energia interna per trasformarla in nutrimento per lo spirito.

3. Lian Shen Liao Xing (raffinare Shen per eliminare l'emotività umana)

In questa fase lo scopo principale è quello di elevare e raffinare lo spirito per eliminare o controllare le debolezze umane.

Per poter comprendere meglio il Chi Kung è necessario ricordare, almeno sommariamente, alcuni concetti fondamentali già in parte espressi all'inizio di questa tesi: i canali di scorrimento del Chi, i punti o cavità in cui il Chi si concentra e i metodi per aumentare l'efficienza del proprio Chi.

#### I CANALI DI SCORRIMENTO DEL CHI

Allo stesso modo delle arterie, composte da ramificazioni che permettono il rifornimento dei tessuti in tutto il corpo, anche i canali del Chi possiedono ramificazioni che permettono al Chi di scorrere in tutto il corpo. Quando il Chi ristagna in un canale, possono sorgere disturbi nell'organo corrispondente, per cui bisogna stimolare il canale al fine di aumentare o indebolire la circolazione del Chi (si deve essere in grado di capire con certezza se il Chi è in eccesso o in difetto) riportando così l'organo indebolito in una condizione di equilibrio.

#### I PUNTI IN CUI IL CHI SI CONCENTRA

Lungo il percorso di ognuno di questi canali, vi sono particolari zone dove il muscolo protettivo è meno spesso, oppure dove il canale si trova a scorrere più vicino alla superficie. Questi punti chiamati anche cavità (in Cinese Hsueh), in quanto spesso si presentano come piccole depressioni, posseggono una maggiore sensibilità rispetto alle altre parti del corpo; questi sono i punti utilizzati nell'agopuntura e nelle tecniche superiori delle arti marziali.

#### I METODI PER AUMENTARE L'EFFICIENZA DEL PROPRIO CHI

(alcuni approfonditi nei capitoli successivi)

Esistono molti modi per stimolare ed aumentare il Chi e sono tutti estremamente validi.

##### Metodo della frizione

Consiste nello strofinare in modo abbastanza energico una particolare area del corpo causando un afflusso maggiore di sangue e di Chi.

##### Metodo del massaggio

Consiste nello stimolare i muscoli incrementando il Chi a livello locale, favorendone contemporaneamente la circolazione nel resto del corpo grazie all'effetto rilassante che tale pratica ha sui muscoli.

##### Metodo della digitopressione

E' un metodo a metà strada fra l'agopuntura ed il massaggio, che consiste nel percuotere la pelle con le dita.

##### Metodo dell'agopuntura

Consiste nell'infilare nella pelle e nello strato muscolare degli aghi sottilissimi, che stimolando direttamente il canale, aumentano il livello di energia e favoriscono la circolazione.

##### Metodo Wai Dan

Consiste nello stimolare il Chi in una zona particolare del corpo attraverso la ripetizione, abbinata alla concentrazione di una serie di sforzi muscolari. Se, ad esempio, si tengono le braccia tese in una determinata posizione per alcuni minuti, si potrà notare un afflusso di Chi al livello delle spalle che si farà notare tramite un'intensa sensazione di calore. Una volta rilassata la tensione, l'energia così generata, tenderà a fluire verso le

zone con una carica energetica più debole. Questo tipo di esercizi sono stati codificati ed utilizzati in Cina per secoli dai monaci Shaolin.

#### Metodo Nei Dan

Consiste nell'accumulare il Chi nel Tiantien, un punto situato circa tre centimetri sotto l'ombelico. Quando si è raggiunto un livello sufficiente di accumulazione di energia, si può iniziare ad utilizzare l'immaginazione per dirigerne la circolazione lungo tutto il corpo.

### **Agopuntura, Shiatsu, Ankyo, Anma e Seitai**

Senza entrare troppo nei particolari, tutte questi termini si riferiscono ad antiche tecniche per mantenere, ripristinare o curare i corretti canali energetici del ki.

Forse tutti sanno che l'Agopuntura e lo Shiatsu agiscono sui meridiani, la prima tramite inserimento di aghi, la seconda con la digitopressione. Forse invece non altrettanto famose sono le altre.

L'Ankyo è un'arte profonda e complessa, che agisce sulla circolazione energetica attraverso trazioni e stiramenti dei percorsi energetici. Ankyō consiste infatti in una serie di movimenti e mobilizzazioni che agiscono a livello energetico. Essa è stata sviluppata come tecnica terapeutica nel cuore della Cina, prima di essere trasferita in Giappone e lì ulteriormente affinata, ma nasce come tecnica ascetica in seno alla Cultura indiana. I saggi Taoisti utilizzavano queste Arti per mantenersi sempre nel pieno della loro vitalità.

Anche L'Anma ha origini molto antiche che risalgono a più di cinquemila anni fa in Cina, dove veniva chiamata An-mo. An-ma significa premere e strofinare e, ai giorni nostri, è conosciuta e utilizzata (soprattutto in Giappone ma anche in molti Paesi Europei) come tecnica di massaggio, anche se in origine quest'arte contemplava molte tecniche quali la moxa, il kuatsu (dare la vita), il sei-kotsu (sistemare le ossa), il sei-fuku (mettere a posto i legamenti), la dieta e, non ultimo, lo Shiatsu, che ha preso più piede in occidente. E' indicato per chi cerca un massaggio energico, revitalizzante, decontratturante e che dona un profondo stato di benessere psicofisico.

Il termine Sei-Tai significa letteralmente "aggiustare il corpo" e raggruppa esercizi di stretching e di allineamento del corpo per aiutare il praticante a ripristinare la piena funzionalità del proprio organismo, sia da un punto di vista energetico (lavorando sul ki), che fisico e mentale. Infine il metodo Seitai attiva il naturale potere curativo del corpo attraverso l'individuazione della fonte di un problema e la successiva applicazione della tecnica adeguata. Secondo la sua visione, per riuscire ad essere vitali è importante ripristinare un equilibrio di tensione e rilassamento riportando il proprio corpo al ciclo naturale. Il corpo e la mente umani attraverserebbero ogni giorno vari gradi di tensione e rilassamento per esempio nella respirazione e nell'espiazione, nelle attività giornaliere e in quelle notturne. Cicli ancora più lunghi si alternerebbero poi nel corso di una settimana, un mese, tre mesi, sei mesi, un anno, tre anni e così via e nell'intera esistenza dove la morte può essere vista come un riposo completo del corpo.

### **La pranoterapia, il Reiki, il Mahikari, il Pranic Healing**

Un uomo in buone condizioni di salute effonde continuamente dal suo corpo delle emanazioni vitali, le quali possono essere assorbite da altre persone, con vantaggio di queste ultime. Tali emanazioni possono guarire lievi malattie, o perlomeno favorirne la guarigione. Come le correnti praniche possono essere sottoposte alla volontà, così è possibile all'uomo indirizzare coscientemente i flussi di vitalità che sgorgano da lui e anche aumentarli grandemente. Spesso si può molto giovare col solo riversare sul paziente copiose correnti di vitalità, che vanno a inondare l'organismo o indirizzarle verso determinate parti ammalate. Vediamo sinteticamente alcuni esempi di tali pratiche.

#### PRANOTERAPIA

La pranoterapia veniva usata fin dall'antichità e venne perfezionata dagli Esseni: molti personaggi passati alla storia, vengono raccontati come pranoterapeuti, guaritori che imponendo le mani ponevano rimedio a molti mali. Il fenomeno pranoterapia si verifica quando un determinato soggetto dotato di una particolare

capacità impone le mani su una persona afflitta da malessere e ne favorisce la ripresa dello stato di salute. Le mani sfiorano a malapena il corpo o si pongono (sia in movimento che immobili) a variabile distanza da esso oppure sono poste a lieve contatto epidermico. Secondo la sua visione, accanto ai sistemi anatomico-fisiologici di un organismo, esistono campi elettromagnetici dovuti all'attività di ogni cellula del corpo che costituiscono il campo biomagnetico proprio dell'uomo; tale campo dirige, coordina e sincronizza il funzionamento dei suddetti sistemi fin dal grembo materno, garantendo la correlazione di tutti i processi biochimici dell'organismo. Un numero incalcolabile di elettroni sarebbe in continuo movimento in tutti i sistemi biologici e determina grandi correnti vettoriali di campi elettromagnetici.

#### REIKI

Nato ufficialmente nel 1922 dal genio del giapponese Mikao Usui, il metodo Reiki si è diffuso in tutto il mondo solo a partire dal 1988. Usui fu un abile e rispettato uomo d'affari. Ebbe modo di viaggiare in lungo e in largo sia in Giappone che all'estero, divenendo molto noto e accrescendo la sua vasta cultura con l'esperienza. Era un grande esperto di filosofia, teologia, aveva buone cognizioni di medicina e di pratiche di guarigione. Per lui lo scopo principale del Reiki non era solo la guarigione dalle malattie, quanto piuttosto il rafforzamento di tutti i talenti naturali disponibili, l'equilibrio dello spirito, la salute del corpo e conseguentemente il raggiungimento dell'autorealizzazione. Nel 1914 divenne monaco laico Tendai. Un giorno si recò sul monte Kurama per ritirarsi nella meditazione e digiunò per 21 giorni, al termine dei quali percepì in sé la grande energia Reiki. Iniziò in famiglia e su stesso a sperimentare Reiki fino ad aprire una clinica a Nakano. Morì a 61 anni al terzo ictus nel 1926. Il Reiki è un mezzo che stabilisce una connessione diretta tra l'essere umano e l'energia primaria della creazione. Reiki è composta di Rei (aspetto illimitato ed universale di questa energia) e ki (ogni parte individualizzata del Rei, ovvero la forza vitale che ha preso una specifica forma e permea tutto ciò che esiste). Il metodo Reiki consente, attraverso delle iniziazioni o armonizzazioni, di diventare canale attivo di energia equilibrata, ripristinando la connessione energetica tra umano e cosmico. Ai vari livelli ci sono iniziazioni successive che consentono di passare dall'autotrattamento fino al trattamento a distanza spazio-temporale.

#### MAHIKARI

Il termine Mahikari sta a significare "Luce di Verità", ossia la Luce di Dio che purifica la componente spirituale insita in tutto ciò che esiste. Secondo l'Organizzazione spirituale Sukyo Mahikari, il fatto di ricevere la Luce di Dio permette alle persone di risvegliarsi più facilmente all'esistenza di Dio ed alla comprensione dei "principi Divini universali". Sûkyô Mahikari trae le proprie origini dall'Organizzazione che il 28 Agosto 1959 Kotama Okada fondò allo scopo di diffondere nel mondo la pratica dell'Arte della Luce di Verità. Ciò avvenne per ottemperare a una rivelazione che il 27 Febbraio 1959 Kotama Okada aveva ricevuto da Dio Creatore.

Poiché il venerabile Maestro Fondatore Kotama Okada aveva il profondo desiderio di aiutare l'umanità a vivere in maniera tale da essere incentrata quanto più possibile su Dio – cioè a vivere in modo da basarsi, prioritariamente, sui principi stabiliti da Dio nel momento della creazione – si prodigò incessantemente affinché le persone pervenissero ad attuare quello che è il postulato di Dio per l'intera umanità: la realizzazione del Paradiso sulla Terra, la realizzazione di un mondo di pace e di armonia. Il venerabile Maestro Kotama Okada era solito affermare che la più grande gioia, per Dio Creatore, è quella di vedere i propri figli felici di collaborare fra loro in completa armonia e colmare le loro vite di vero significato. L'Arte di Mahikari persegue lo scopo di purificare e di rivitalizzare l'anima, la mente e il corpo fisico degli esseri umani. Tramite "l'Arte spirituale della trasmissione della Luce Divina" le persone possono accumulare molteplici esperienze; tali esperienze, consentendo la crescita spirituale, permettono di venirsi a trovare in stretta sintonia con la Volontà Divina. La Luce di Dio – o Luce Divina, o Luce di Verità – è energia spirituale, è vibrazione al cui interno pulsano l'amore, la saggezza e la volontà di Dio. La pratica di base di Sukyo Mahikari consiste nel trasmettere e nel ricevere la Luce di Verità. Numerose persone appartenenti a razze diverse, a ceti sociali diversi, a religioni diverse, praticano quest'Arte che è accessibile a tutti. L'Arte di Mahikari, nella sua attuazione pratica, coinvolge due persone delle quali l'una trasmette la Luce di Dio e l'altra la riceve. La Luce di Dio, o Luce di Verità, viene trasmessa attraverso il palmo della mano: il palmo è tenuto a una certa distanza dal corpo della persona ricevente. Trasmettendo e

ricevendo la Luce di Verità è possibile sperimentare personalmente la reale esistenza di Dio e la Sua potenza. Inoltre si diventa consapevoli della grande influenza che il mondo invisibile esercita sul mondo fisico.

### PRANIC HEALING

Nel Pranic Healing si cerca di scaricare l'energia sporca con alcuni semplici esercizi, con alcune posture corrette, con cristalli e con la meditazione. Si può poi rafforzare l'aura, creare delle barriere e delle protezioni energetiche anche con delle benedizioni. Il Pranic Healing è una terapia semplice ed è la guarigione e l'autoguarigione attraverso l'energia vitale del Prana. Il Pranic Healing ha le sue radici nel Chi Kong (da cui trae origine, dice il sito, anche la digitopressione, il massaggio chi e l'agopuntura n.d.a.). Il moderno Pranic Healing deriva dunque da antiche discipline che si chiamavano "la mano che guarisce", "la palma del Buddha" e "la prova dell'aura". E' dunque una scienza antichissima, ma nella sua veste moderna, evoluta ed aggiornata, è opera del maestro cino-filippino Choa Kok Sui, che ha il merito di aver voluto diffondere nel mondo le antiche arti cinesi di guarigione con mani, rendendole semplici e facilmente trasferibili.

Tutte le tecniche citate usano l'energia pranica per scopi curativi. Abbiamo visto che l'eterico può essere di varia natura e può trovarsi in varie situazioni. Le tecniche citate, chi più chi meno, cercano di riequilibrare le varie nature praniche nel corpo (addirittura a distanza o per telefono). Senza addentrarci in eccessivi approfondimenti, possiamo riassumere dicendo che ogni tecnica si concentra su alcuni aspetti e ne trascura altri. Alcune non si preoccupano di risolvere le eventuali situazioni di prana "malato" (Mahikari), altre usano un ki indifferenziato e quindi un po' generico per le applicazioni terapeutiche (Reiki), altre ancora non tutelano il terapeuta (Pranoterapia). Nell'opinione dell'autore, la tecnica che appare più completa nella sua concezione e nella sua applicazione potrebbe essere identificata nel Pranic Healing.

## Il Ki e l'alimentazione

Una piccola parentesi la merita l'alimentazione. Abbiamo visto che questa è una delle principali forme di acquisizione del Ki. Non interessa direttamente le arti marziali, ma anche l'alimentazione fa parte della preparazione di un atleta e comunque fa parte della vita quotidiana di chiunque. Secondo alcune correnti di Ci Kung (ma non solo) la scelta dei cibi di cui ci alimentiamo è importantissima. I cibi, per conservare il loro potere energetico, vanno consumati allo stato naturale. Il loro potere vitale è differente fra i diversi alimenti a seconda delle combinazioni, della quantità, della qualità e della freschezza. Quasi tutti i cibi cotti perdono in parte totalmente la loro energia vitale. Facciamo un piccolissimo elenco di cibi con la loro carica vitale <sup>(10)</sup>.

Energia vitale da 11.000 a 8.000 A°: insalata cruda con olio extravergine di oliva, grano in chicchi, frutta fresca, grano germogliato

Energia vitale da 8.000 a 6.500 A°: uova di giornata, legumi freschi, spremute, frutta secca, olive

Energia vitale da 6.500 a 3.000 A°: latte fresco, zucchero di canna, miele, vino, verdure cotte

Energia vitale minore di 3.000 A°: tè, caffè, formaggi, pane, carne, marmellate

Energia vitale nulla: zucchero bianco, dolci industriali, alcolici

(10) I valori sulle vibrazioni di energia vitale dei cibi sopra elencati sono frutto di una ricerca durata 20 anni svolta dall'Ing. André Simoneton che per avere questi risultati ha utilizzato tra gli altri strumenti: un contatore Geiger, un biometro di Bovis e una camera ionizzante di Wilson

## L'uso del Ki

Kokyū è un termine della lingua giapponese usato nelle arti marziali giapponesi ed in particolare nell'Aikido. Significa manifestazione od estensione del Ki all'esterno del corpo od anche esercitare il Ki fuori dal corpo. Le parole Kokyū-Hō e Kokyū-Nage si riferiscono ad una parte fondamentale ed imprescindibile dell'Aikido e pertanto ricorrono molto sovente.

Vi sono moltissime tecniche nell'Aikidō basate sull'estensione all'esterno del Ki, specialmente in quelle numerose e molteplici tecniche chiamate tutte genericamente *Kokyū-Nage*, ma che si diversificano moltissimo le une dalle altre per tipologia di risposta ad uno specifico attacco. Il Kokyū è quindi quel particolare movimento del

Ki che si manifesta esteriormente attraverso il movimento del corpo che segue il movimento del Ki; ciò vale sia quando si agisce come *tori* (cioè colui che esegue la tecnica di difesa) sia come *uke* (cioè il partner d'allenamento che si presta ad attaccare ed a ricevere l'effetto delle tecniche eseguite dal "*tori*").

Avere un forte Kokyū significa possedere un'elevata capacità di espressione e di controllo dell'estensione all'esterno del proprio Ki e padroneggiarlo in modo che il corpo irradi sempre il Ki in modo vigoroso in ogni circostanza: in tale modo si riesce a muoversi ed a proiettare l'avversario senza fatica e con estrema naturalezza ed efficacia, per effetto dello sfruttamento dell'energia interiore e della forza fisica dell'avversario, piuttosto che per effetto dell'impiego della propria forza fisica ed energia interiore. Anche per portare gli *atemi* con efficacia (cioè i colpi a percussione portati con gli arti) è richiesto un forte *kokyū* e quindi non basta possedere una buona tecnica di *atemi*.

Tutti noi per vivere dobbiamo assorbire ossigeno ed espellere anidride carbonica. In genere "ci dimentichiamo" di respirare e lo facciamo in modo automatico e casuale. Nelle arti marziali, invece, si impara a svolgere questa importante azione con più consapevolezza. Una delle principali pratiche respiratorie si chiama *kokyu*, una respirazione addominale lenta, profonda e lunga, da eseguire in modo naturale.

Per apprendere il *kokyu* in genere si preferisce insistere sul controllo dell'espiazione e lasciare che l'inspirazione venga da sé, utilizzando il naso. Sarà bene dunque, parlarne un po' di più. Nell'inspirazione i molari sono leggermente serrati, la lingua è in contatto con il palato e le narici si allargano. In questa fase l'ano è chiuso e si immagina che l'aria scenda più in basso dell'ombelico. Quando si inizia la pratica può essere utile contare mentalmente per rendere regolare l'inspirazione e l'espiazione.

Nella pratica del Budo l'inspirazione è rapida, si tiene l'aria nei polmoni per poi decidere se c'è il bisogno di rigettarla rapidamente o, al contrario, lentamente. Bisogna prestare molta attenzione alla padronanza del *kokyu*, che non consiste solamente nel rinnovare l'aria dei polmoni, o nel rigettare le impurità. Durante la pratica è necessario avere coscienza del respiro per potersi riempire di un Ki puro. Questo irradiazione costante del Ki viene chiamato *shisei*. Il Ki immagazzinato esce con potenza quando il bisogno si fa sentire. Esercitarsi continuamente è l'unico modo per ottenere un buona respirazione e un giusto *shisei*. Bisognerebbe farlo non solo nelle lezioni, ma anche nella vita quotidiana: quando camminiamo, mentre aspettiamo il tram o sul lavoro, perfino quando si va a dormire. Se una urgenza si presenta, il *kokyu* ben allenato da una pratica costante sarà subito pronto.

Il corpo nutrito di Ki dà vigore e quando si è in armonia con la natura (fusi in un sol corpo con l'Universo), questa energia lo invade e si può farla scaturire con una potenza tale da sorpassare la comune immaginazione. Se, però, la nuca, le spalle e le braccia sono contratte inutilmente, o se si immagina di essere forti o al contrario deboli, o se non si crede che questa forza esista, allora si formeranno blocchi che non permettono al ki di passare. La forza della respirazione (*kokyu ryoku*), anche se si esprime tramite noi, non è nostra. E' la forza della respirazione del cielo e della terra che supera la nostra identità per darci l'energia dell'Universo.

## **Le Religioni e le Filosofie orientali**

Pur essendo anche questo argomento collegato solo alla lontana con la pratica delle arti marziali, ciononostante riteniamo che un piccolissimo riassunto sia molto utile. Avere un'idea delle principali religioni aiuta a capire meglio come interpretare alcuni simboli o riti. Alla fine di ogni presentazione pongo una piccola sottolineatura su un aspetto che può essere interessante ai fini di questa tesi. E' da notare come i sistemi filosofici non si riflettano necessariamente negli orientamenti religiosi (a volte si fa addirittura una distinzione tra Tao filosofico e Tao religioso, per fare un esempio). D'altra parte è anche vero che, soprattutto i cinesi, non aderiscono in toto ad una religione ma, molto spesso, prendono, dai vari sistemi, quello che più loro aggrada, creando, ognuno, una sua personale religione che si avvicina ora al buddismo, ora al taoismo, ora al confucianesimo.

## L'induismo

L'Induismo è il sanatana dharma , l'eterno procedere , l'eterna legge di vita. E' preferito il termine classico dharma, che significa legge, sostegno, norma, giustizia, dovere, e si riferisce all'ordine eterno delle cose. Con il termine induismo non si intende un'unica struttura religiosa, ma una miriade di fedi, culture e filosofie, a volte anche distanti teologicamente fra loro, che manifestano alcuni punti di convergenza comune, quali: la fede nella autorità della rivelazione custodita nei testi sacri di rivelazione e della Tradizione; il sistema delle 4 caste e delle 4 tappe della vita; la teoria del karma e della rinascita; la possibilità di liberazione; un vasto numero di dèi (peraltro, non tutte le correnti accettano le medesime manifestazioni del divino ma accettano il fatto che ogni manifestazione sia, in ultima analisi, un aspetto dell'unico Dio). L'Induismo è Sanatana Dharma: L'eterna Fonte Universale . Sanatana significa "eterno", per cui sanatana dharma è ciò che sostiene e nutre "eternamente" tutto ciò che esiste e ha origine dall'Uno Assoluto. Dharma è totalità e include le etiche umane, come l'assenza di violenza, la giustizia, la verità e l'amore. Dharma è protezione della natura e di ogni essere vivente. Il dharma esiste, come spirito delle religioni, nel cuore di ogni essere. Sanatana dharma è la religione che non è stata rivelata da nessun uomo, che ricorre nei cicli dell'universo, riflette armonia con le leggi dell'universo e con il bisogno innato dell'uomo di cercare un dialogo con Dio. È eterno e i suoi valori non sono mutabili nel tempo. È universale e in esso troveremo tutti i concetti etici, morali, filosofici ed esoterici presenti in ogni linguaggio spirituale. È rivolta a tutti gli esseri viventi, in qualunque luogo o tempo. È stato, infatti, percepito dai veggenti che, dal vasto oceano della Conoscenza senza fine, seppero estrarne un'essenza, una piccola parte, ma sufficiente a promuovere il benessere, la felicità e la salvezza dell'essere umano: il Veda. Il Veda non è la rivelazione di Dio, ma i suoni stessi di Dio. Veda significa Conoscenza nella sua forma trascendente, luce, Dio. Dio è Uno, ma i saggi lo chiamano con nomi diversi. Karma è responsabilità: la possibilità di realizzare la propria natura divina attraverso l'azione consapevole. La legge del karma non è rassegnazione o fatalismo, bensì responsabilità nell'agire: "ciò che si semina si raccoglie". La sofferenza nasce da avidya, l'ignoranza. Seguendo il dharma e attraverso l'agire disinteressato, l'uomo supera i condizionamenti da lui stesso generati e conquista l'unica vera libertà, quella dal proprio ego. Moksha, la liberazione: liberazione dal ciclo delle incarnazioni e dalla schiavitù dell'ego, per riconoscere quello che siamo sempre stati, uno in Dio e uno con Dio.

Da notare che ognuno porta in sé un seme o karma di tendenze che si sono condensate dalla vita precedente e ognuno è libero di farle fiorire in questa vita o di respingerle determinando così il seme che si depositerà nella nascita futura. Il lavoro da fare dunque è quello di purificare l'inconscio, la mente dalle tendenze negative che ci portiamo dalla vita precedente. Ciò è possibile, per esempio, attraverso la pratica dello yoga. Queste pratiche portano l'individuo ad addestrarsi a respingere gli attacchi del male ed aprirsi al bene.

## Il Confucianesimo

Il Confucianesimo è una fede che dipende da una "rivelazione": quella dei "grandi uomini" e dei "santi" tramandata dalle antiche scuole sciamaniche cui ha attinto anche il Taoismo. A partire da questa antica Tradizione Confucio (e poi la sua Scuola) costruisce un sistema etico ed una filosofia esistenziale che orienta i sudditi dell'Impero al raggiungimento di una "santità" personale e "civile" attraverso l'educazione e l'obbedienza a valori attinti da essa. Col nome di *confucianesimo* infatti si intende generalmente quel complesso di dottrine filosofiche, a carattere prevalentemente etico-morale, il cui maggiore esponente è stato Confucio (551-479 a.C.). Confucio non può essere considerato l'iniziatore di tale sistema etico né mai affermò di esserlo. Si tratta, infatti, di tutta una concezione del mondo e dei rapporti sociali che si era venuta formando fin dall'antichità più remota e della quale Confucio fu il sistematore, in un periodo di crisi e di particolare tensione della storia cinese. L'essenza dei principi confuciani è "*Jen*", traducibile con "*virtù sociale*". Essa include tutte le virtù che contribuiscono a *creare l'armonia sociale e la pace* come : la benevolenza, la carità, la magnanimità, la sincerità, il rispetto, l'altruismo, la diligenza, la tenerezza amorosa, la bontà, etc Essere *virtuosi*, per Confucio, significa avere autocontrollo, moderazione e saper agire con giustizia, a imitazione degli antichi, che non avevano leggi esteriori costrittive e che consideravano l'amore per il prossimo non un semplice dovere ma un'esigenza vitale.

Prima di ricercare un dio (che coincide col "cielo"), l'uomo deve conseguire questi prerequisiti umani attraverso l'educazione e l'autoeducazione.

*Da notare che secondo queste dottrine, peraltro fatte proprie anche dai taoisti, il mondo avrebbe origine dalla lotta reciproca e dall'unione di due principi fondamentali, yang e yin, rispettivamente principio maschile e principio femminile. Da questa unione dialettica deriva tutto il mondo sensibile il cui manifestarsi, risultato della lotta tra due opposti, segue una via ideale, il Tao, nella quale tende immancabilmente a costituirsi, venire a mancare e ricostituirsi un equilibrio che, di per sé, è continuamente instabile. Yang, principio positivo, maschile, è il principio della forza, della luce e di tutto ciò che può esservi ricondotto; yin è il suo contrario, principio femminile, negativo, dell'oscurità e della debolezza in genere. Ma, ancora di più, secondo Confucio il Cielo è la fonte di una potenzialità che conferisce all'uomo un bontà innata e che lo indirizza, per natura, verso un comportamento corretto. Confucio chiama questa qualità il ren, la Virtù per eccellenza, virtù interiore, nascosta, che bisogna sviluppare. Colui che possiede il ren cerca di perfezionarsi e aiuta gli altri a diventare migliori.*

## **Il Buddismo**

Il Buddismo, nato come una *grande eresia* del Brahmanesimo induista, si è sviluppato come *dottrina universale del riscatto dalla sofferenza* tra il sec. VI a.C. e l'VII d.C. Verso il V° secolo a.C. il principe indiano Gotama Siddharta, percorrendo una Via Mistica diversa da quella induista, oltre i sensi, oltre la mente, oltre l'anima, entra in una Coscienza illuminata, libera da tutti i karma, libera dal Samsara, libera dalla sofferenza. E' la coscienza portata (non è detto da Chi o da che cosa) nel " *Vuoto di esistenza*", nella *Estinzione* (del desiderio e dei karma), Nirvana. E' il Buddha, l'illuminato, la *Coscienza Pura della ChiaraLuce*, che irradia *Compassione*. La retta via che scopre Siddharta sta nel mezzo, è la *Via Mediana*, la via della *ChiaraLuce*. Il segreto della felicità sta nell'accettarsi così come si è, perché in ciascuno è la ChiaraLuce. E' nel Risveglio, l'illuminazione mistica, che la coscienza La raggiunge. Il buddha (illuminato) che è in ciascuno, si "*risveglia*" nella *non triste e non lieta* condizione chiamata Nirvana: egli non è più un " Sè", non dice più: "Io". Egli è Tutto nel Vuoto di Tutto. Nella profondità dell'universo, del Tutto, la sola realtà assoluta ed eterna è Sunyata (Il Grande Vuoto). Il cammino della liberazione della ChiaraLuce dall'offuscamento del processo di formazione dell'uomo è quello della purificazione della coscienza individuale attraverso la pratica del cammino buddhista fino a raggiungere la coscienza pura della ChiaraLuce, l'Illuminazione buddhista, lo stato di buddha. ChiaraLuce non è una specie di *anima universale*, qualcosa che esiste separatamente dal Tutto, esso è...il "bene universale". Il buddha è *supercoscienza del Bene Universale*, è identificazione con il Bene Universale che introduce in una *beatitudine immortale* (il sorriso del Buddha ne è il segno) che irradia Compassione, cioè amore. Il cammino buddhista è un cammino di superamento dell'egoismo per una vita di compassione per tutto e per tutti che nasce e irradia dalla profondità dell'essere: la ChiaraLuce. Il senso dell'esistenza individuale è diventare ciò che già si è: un Buddha, la coscienza della Chiara Luce che ognuno ha in sé e che irradia compassione, amore. Il Buddismo rifiuta il sistema brahminico delle caste sociali e riconosce l'uguaglianza formale di tutti gli uomini. Per il buddismo il futuro dell'uomo dipende solo dall'uomo: superare ogni forma di egoismo per vivere ed irradiare la Compassione. Le virtù del Buddismo realizzano l'apertura dell'uomo verso tutti e sublimano ogni atto umano etico nell'Amore Universale.

Da notare il punto 7 dell'ottuplice sentiero che porta alla buddità: Sati o Smriti=*Samma Sati*, Retta 'Attenzione'. Il settimo gradino della *suprema attenzione della mente*. Il sistema di Presenza Mentale costruito intorno a questo concetto è principalmente analitico nel *contemplare i diversi fattori del corpo, le sensazioni, i processi di pensiero e i fenomeni*.

## **Il Taoismo**

*Il Taoismo sorse sullo stesso terreno culturale in cui nacque il Confucianesimo e si servì degli stessi elementi utilizzati da questo, che formavano il patrimonio intellettuale della Cina della seconda metà del 1° millennio a.C. Ma mentre il Confucianesimo ne dedusse dei modelli da imitare per ritornare alle virtù morali degli*

*antichi re "santi", il Taoismo li sottopose ad aspra critica, additando nei portatori di quelle virtù i corruttori della primigenia virtù del Tao, fatta di naturalezza e spontaneità. D'altro canto, essendo Lao Tzu e Confucio contemporanei, la medesima situazione storica di decadenza della dinastia Chou (che regnava ormai da sei secoli ed aveva perduto lo slancio riformatore dei primi sovrani), spingeva i due capiscuola ad evocare i tempi aurei in cui vigeva la semplicità del Tao, per Lao Tzu, o la carità e la giustizia dei santi imperatori, per Confucio. Bisogna ammettere però che i concetti che troviamo alla base del Taoismo e del Confucianesimo preesistevano ai fondatori delle due scuole, i quali non fecero che elaborarli e fissarli in un corpo di dottrine: Lao Tzu con lo scritto, Confucio con l'insegnamento.* La tradizione ci dice che Lao tzu(o Lao tze) - che è in realtà un soprannome che vuol dire "vecchio maestro" -, si chiamava Chung-erh o Po-yang o anche Lao tan. Visse nel 6° secolo a.C. ed era di qualche anno più vecchio di Confucio. Nacque nel villaggio di Ch'u-jen, nel territorio dell'odierno Honan (Cina orientale, a sud di Pechino). Fu storiografo negli archivi imperiali. Si dice che Confucio si sarebbe incontrato con lui e sarebbe stato colpito dalla sua saggezza. Lao tzu abbandonò il suo incarico quando la corte cominciò a dare segni di decadenza e se ne andò verso l'ovest. Arrivato al passo di Han-ku, il guardiano Yin Hsi gli chiese di scrivere un libro per lui e Lao tzu espose allora le sue dottrine nel Tao Te ching. Poi partì e non se ne seppe più nulla. L'opera di Lao Tzu è divisa in due parti, la prima sul Tao e la seconda sul Te. In seguito fu suddivisa nel numero mistico di 81 capitoletti. Il libro si apre con una descrizione del Tao. La parola significa propriamente via e quindi anche modo di condursi, sistema. Il Tao è una astrazione metafisica che indica la legge universale della natura, lo spontaneo modo di essere e di comportarsi dell'universo. In questo senso è indicibile, ineffabile, indeterminato. Essendo il principio primo e assoluto, è privo di caratteristiche, giacché è la stessa fonte di tutte le caratteristiche; non è però il nulla, dato che è l'origine di ogni cosa. Esso è prima di tutte le cose, dà loro l'esistenza. Sebbene non si possa dire ciò che il Tao è, ma si possa soltanto accennarlo, lo si può in un certo modo comprendere considerando il suo "funzionamento", le sue manifestazioni. Il Tao si manifesta nell'universo, nella natura, dato che ciò che le cose individuale possiedono del Tao è il Te. La parola Te, tradotta il genere con virtù, non ha un significato strettamente morale bensì quello di vigore, potenza, facoltà, efficacia. È in pratica la manifestazione del Tao, come già accennato. Il Tao, in quanto origine, fonte, sorgente, dà l'esistenza alle cose, mentre il Te dà loro diversità. Tutte le cose esistono nel Tao e il Tao è presente in tutte le cose. Finché le cose avvengono naturalmente, tutto è armonico e nulla turba l'equilibrio cosmico. L'uomo, se vuole vivere felice, deve seguire il Tao senza ostacolarlo. In questo senso, egli non deve agire, nel senso che non deve modificare l'armonia dell'universo. Se lo fa, allora non è più in accordo col Tao. Il principio della inazione (wu wei) non indica quindi il rimanere ozioso, senza far nulla, ma è piuttosto basato sul riconoscimento che l'uomo non è la misura e la sorgente di tutte le cose, ma lo è soltanto il Tao. La vita è vissuta bene solo quando l'uomo è in completa armonia con tutto l'universo e la sua azione è l'azione dell'universo che fluisce attraverso di lui. L'uomo deve conoscere le leggi che regolano i mutamenti delle cose per confermarsi ad esse; conoscendo tali leggi, l'uomo si renderà conto che è vano perseguire un fine diverso, poiché ogni cosa segue il proprio sviluppo, la propria intima legge. L'uomo deve liberarsi da ogni pensiero, passione, interesse, desiderio particolare per ritornare alla semplicità di quando era bambino; egli deve fare solo ciò che è necessario e naturale. Vivere semplicemente vuol dire vivere una vita in cui è ignorato il profitto, lasciata da parte la scaltrezza, minimizzato l'egoismo, ridotti i desideri.

Da notare che l'uomo cinese si vedeva solamente mortale. Da qui sorse la convinzione che l'immortalità fosse una sorta di conquista, da ottenere attraverso modalità per lo meno singolari. Il problema era appunto quello di far diventare il corpo umano immortale. Già da tempo erano stati codificati dei metodi per prolungare la vita e permettere una sorta di immortalità. Questi metodi si dividono in due gruppi: le pratiche per nutrire lo spirito e le pratiche per nutrire la vita o il corpo. Le pratiche per nutrire lo spirito si riferiscono naturalmente all'esercizio delle virtù morali, cioè la purezza di vita, il riconoscimento e il pentimento delle proprie colpe e il compimento delle buone azioni meritorie. Le pratiche per nutrire la vita o il corpo sono invece di ordine dietetico, respiratorio, sessuale e alchimistico. La pratica dietetica consiste nell'astensione dai cosiddetti cinque cereali, perché di essi si nutrono i tre demoni (san shih) che risiedono nel corpo umano e sono avversi all'uomo.

L'astensione da quegli alimenti mira a liberare l'uomo dalla loro presenza, facendoli morire di inedia. Un'altra pratica molto importante è quella della respirazione controllata. Secondo le antiche tradizioni, il ch'i è il soffio vitale che permea l'universo. La pratica respiratoria tende ad immettere nel corpo il ch'i più sottile affinché lo nutra e piano piano elimini la parte densa e impura, portandolo alla stessa sottigliezza e purezza del cielo immortale. La pratica sessuale consiste essenzialmente nella ritenzione del seme maschile: l'orgasmo dovrebbe essere ripetuto più volte e con diverse compagne, senza però lasciar sfuggire il ching maschile, in modo che torni indietro e si diffonda nell'organismo dove, unendosi al ch'i, darebbe nascita al corpo immortale. La pratica invece più difficile, dispendiosa e misteriosa, consisteva nell'ingerire, dopo una lunga preparazione alchimistica, il cinabro (solfuro di mercurio), che provocherebbe di per sé l'immortalità.

### **Lo Shintoismo**

La religione giapponese è dominata dallo shintoismo (la via degli spiriti). E' una religione di stato ed una religione popolare. E' anche un insieme di diversi atteggiamenti religiosi, diverse credenze e pratiche perfettamente definite ed organizzate a livello statale e locale. In definitiva è un insieme di valori tradizionali. Si fonda su tradizioni antichissime custodite nelle corti imperiali che hanno prodotto anche testi sacri considerati rivelati. Questi testi contengono i *miti di fondazione* secondo i quali i giapponesi sono di origine semidivina. Dall'Uno i due: Yo e In, Cielo e Terra; che diventano Yoshi e Yashi, poi Izanami e Izanagi che creano il Giappone e tutti i kami (dei e antenati). Uno di questi, Amaterasu dea del sole, si unisce all'Imperatore dando origine alla stirpe giapponese. Amaterasu è rimasto lo spirito più alto tra tutti i kami ma non corrisponde ad un Dio assoluto, perfetto ed onnipotente: per i giapponesi materia e spirito non sono separati ma sono mescolati nella Esistenza. La religione scintoista si caratterizza soprattutto per *la ricerca del sacro nella natura*. La natura è divina: ogni sua parte è pervasa da spiriti che la rendono espressiva. *Lo Shinto si presenta in due forme: da un lato è un insieme di pratiche, credenze e atteggiamenti religiosi strutturati (ma non così rigidamente come nelle religioni occidentali) e ben radicati nelle varie comunità locali; d'altro canto è una religione perfettamente definita ed organizzata a livello di corte imperiale e di stato*. Insieme alle credenze ed alle tradizioni giapponesi sono confluiti nello scintoismo elementi tratti dai sistemi di insegnamento confuciano e buddhista e da un limitato influsso cristiano.

Qui facciamo solo notare che il Reiki (trattato precedentemente nella tesi) è considerata una delle 13 sette ufficiali della religione Shinto.

### **Lo Zen**

La dottrina buddhista Zen si fonda, come lo stesso Buddhismo Chán da cui strettamente deriva, sul rifiuto di riconoscere autorità alle scritture buddhiste (*sutra*). Questo non significa che lo Zen rigetti le scritture buddhiste. Anzi, alcune di esse come il *Sutra del Cuore*, il *Vimalakīrti Nirdeśa Sūtra* o lo stesso *Lañkāvatārasūtra*, sono spesso utilizzate durante le funzioni religiose e nella formazione dei discepoli. L'unica autorità che il Buddhismo Zen riconosce e su cui fonda il proprio insegnamento è tuttavia la particolare esperienza che viene indicata come *satori* o *go*, "Comprensione della Realtà". Questa esperienza non viene semplicemente identificata come "intuizione" quanto piuttosto come una esperienza improvvisa e profonda che consente la "visione del cuore delle cose" la quale risulta essere identica alla "natura di Buddha". Tale "natura di Buddha" è la natura di tutta la realtà, del cosmo e del Sé e corrisponde alla stessa *vacuità* indicata dall'*Ensō*, un simbolo dalla forma circolare tra i più significativi dello Zen. Collegate a tale dottrina è possibile trovare numerose pratiche appartenenti a campi eterogenei. Origine e fondamento delle arti e della cultura, lo Zen ispirò la poesia (haiku), la cerimonia del tè (*cha no yu* o *chadō*), l'arte di disporre i fiori (ikebana), l'arte della calligrafia (shodō), la pittura (zen-ga), il teatro (Nō), l'arte culinaria (zen-ryōri, shojin ryōri, fucha ryōri) ed è alla base di tutte le arti marziali. Obiettivo e contenuto delle dottrine Zen è dunque realizzare il *satori* il quale non corrisponde al *nirvāṇa* obiettivo delle scuole del Buddhismo: se quest'ultimo si presenta infatti fondamentalmente come rinuncia al mondo e distacco da esso, il *satori* si propone una partecipazione attiva e consapevole al mondo anche se

percepito nella sua dimensione di *vacuità*. Lo Zen evita la speculazione intellettuale e si distingue anche dalle altre scuole buddhiste per aver reso centrale la pratica meditativa (*zazen*) accompagnata dallo studio dei *kōan*.

Da notare l'aspetto dello Zen che forse ha influenzato maggiormente la cultura guerriera: il suo approccio con l'idea della morte. Le esigenze del combattimento chiedono molto alle capacità del guerriero. Queste richieste possono funzionare da occasioni di apprendimento molto stimolanti per la scoperta e il confronto di sé stessi, e possono essere usate per ulteriori prove spirituali. Ma la libertà dalla paura della morte, che immobilizza, concede grandi poteri. Esiste una storia che parla di un Maestro della cerimonia giapponese del Tè, della provincia di Tasa, un uomo privo di abilità marziali ma di grande ricchezza spirituale e meditativa. Egli senza volere fece offesa ad un Samurai di alto rango, e fu sfidato a duello. Andò dal locale Maestro Zen per trovare consiglio. Il Maestro Zen gli disse francamente che aveva poche probabilità di sopravvivere all'incontro, ma che poteva assicurarsi una morte onorevole affrontando il combattimento come se fosse stato il rito formale della cerimonia del Tè. Doveva raccogliere la propria mente, senza degnare di attenzione le chiacchiere insignificanti sui pensieri di vita e di morte. Doveva afferrare la spada diritto davanti a sé, come avrebbe fatto col cucchiaino della cerimonia del Tè; e con la stessa precisione e concentrazione mentale con cui avrebbe versato l'acqua bollente sul Tè, doveva avanzare, senza pensare alle conseguenze, e abbattere il suo avversario in un solo colpo. Il Maestro del Tè si preparò secondo le istruzioni, liberandosi da ogni paura di morte. Quando la mattina del duello giunse, il Samurai, trovandosi di fronte l'assoluta calma e mancanza di paura dell'avversario, fu così colpito che abbandonò il combattimento.

## **Il Ki e il Budo (piccola digressione)**

Possiamo dire che è nel momento in cui l'adepto comincia a percepire intensamente il ruolo del ki, che la sua pratica di combattimento tende a costituirsi in una Via e appare una vera coscienza del Budo. Percepire intensamente il ruolo del ki implica che un adepto pratichi il combattimento cercando di "colpir dopo aver vinto". Non si tratta di cercare di vincere portando un colpo a ogni costo, ma di portare il colpo con certezza. Per un adepto, si tratta di una vittoria solo se colpisce dopo aver turbato l'avversario a un punto tale da farlo diventare vulnerabile. Allo stesso modo, chi ha raggiunto un livello avanzato, sentirà di aver perso prima di aver ricevuto un solo colpo. Quando ha raggiunto questo livello, l'adepto attribuisce la massima importanza alla base del combattimento, cioè al combattimento di ki, quello che si svolge prima dello scambio effettivo dei colpi. E' quando la pratica della tecnica corporea genera spontaneamente la tensione verso l'auto-formazione della persona nella sua totalità, che essa diventa Budo. La pratica comincerà allora a confondersi, "attraverso la tecnica", con la ricerca del senso della vita. Il Budo è il prodotto di un paradosso realizzato dal pragmatismo delle arti marziali giapponesi spinto al limite, poiché, nel momento in cui l'adepto diventa sensibile a ciò che accade nel suo spirito, l'obiettivo comincia a spostarsi verso la ricerca della qualità del combattimento. In questo senso, il ki racchiude una morale che è radicata nella propria esperienza. Ormai, la ricerca dell'efficacia in combattimento assume anche il senso di una interiorizzazione di un'etica. (Kenji Tokitsu)

## **Il Ki nelle arti marziali**

Il Ki è rappresentato dall'ideogramma giapponese 氣, che, nei caratteri della scrittura kanji, raffigura il vapore che sale dal riso in cottura. Nella disciplina dell'Aikido significa spirito, ma non nel significato che tale termine ha nella religione, bensì nel significato del vocabolo latino "spiritus", cioè soffio vitale ed energia vitale. Il riso, nella tradizione giapponese, rappresenta il fondamento della nutrizione e quindi l'elemento del sostentamento in vita ed il vapore rappresenta l'energia sotto forma eterea e quindi quella particolare energia cosmica che spira ed aleggia in natura e che per l'Uomo è vitale. Il Ki è dunque anche l'energia cosmica che sostiene ogni cosa. Nelle arti marziali giapponesi ed orientali, l'essere umano è vivo finché è percorso dal Ki dell'universo e lo veicola scambiandolo con la natura circostante: privato del Ki l'essere umano cessa di vivere e fisicamente si dissolve. Nella concezione delle arti marziali orientali, l'essere umano è pieno di vita, di coraggio,

di energie fisiche ed interiori finché veicola il Ki in modo vigoroso attraverso il proprio corpo e lo scambio con la natura circostante è abbondante; quando invece nel suo corpo la carica vitale del Ki è carente, l'essere umano langue, è debole, codardo, rinunciatario.

Nella pratica delle arti marziali ci si impegna ad imparare a riempire il corpo con il Ki ed a veicolarlo energeticamente; pertanto è necessario comprendere bene la profonda natura del Ki ed imparare a riconoscerne le manifestazioni e gli effetti. Ricordiamo che secondo la maggior parte delle antiche credenze, attraverso la respirazione il Ki si accumula e riempie tutte le parti del corpo, ma viene emanato solo quando corpo e mente sono sereni e distesi.

Le notizie più antiche sull'uso del Ki pare risalgano al monaco Bodhidharma che insegnò nel tempio Shaolin gli esercizi di respirazione profonda (le diciotto mani di Lo-Han) tipici dello yoga. Da lì vennero poi sviluppati i vari stili di kung fu. Il kung fu cinese viene generalmente diviso in due branche principali. La Nei chia chuan fa (scuola di lotta interna) sottolinea gli aspetti metafisici e filosofici del kung fu e comprende tre stili: tai chi chuan, pa kua e hsing i. Il secondo approccio è il wei chia chuan (stili di lotta esteriori). I sistemi esteriori o "duri" sono associati a colpi potenti e all'esercitazione della forza delle mani e del corpo. I sistemi esteriori sono generalmente collegati al tempio Shaolin e al Buddismo, mentre i sistemi interiori sono direttamente collegati al taoismo.

Nell'Aikido o nel Taijiquan ogni gesto è un movimento di energia, nel Jūdō, nel Ju jitsu non è importante la forza muscolare quanto l'abilità di gestire e direzionare il Ki.

La questione dell'armonia del Ki (o Ai-Ki) è un concetto orientale di una certa complessità. Si noti innanzitutto che tale questione è assolutamente diversa da quella di una mente (nel senso di Kokoro) salda e lucida, anche se entrambe si riconducono allo stesso principio: il miglior impiego dell'energia. Tale principio, enunciato e fermamente sostenuto da Jigoro Kano (Ki-Ai) fu concretamente realizzato da Morihei Ueshiba con la creazione dell'Aikido (termine composto dai vocaboli Ai-Ki-Do, ciascuno dei quali ha un suo proprio significato che, unito agli altri, genera un significato più complesso). Questa disciplina realizza l'Ki nella vita interiore dell'uomo e nella sua manifestazione esteriore: questa esteriorizzazione è denominata nella lingua giapponese con il termine Kokyu. La realizzazione dell'Ki è infatti la manifestazione di uno stato di totale controllo del corpo che vive ed agisce in perfetta armonia con le leggi naturali e cosmiche. Tuttavia, sebbene questo stato sia raggiungibile sotto il controllo dell'esercizio della volontarietà in modo relativamente facile, il requisito fondamentale dell'Ki è l'assoluta spontaneità ed istintualità dei propri movimenti, per quanto precisi essi siano. Le azioni passano dallo stato di consapevolezza volontaria a quello di libera istintualità e perciò si dice che la mente (sempre nel senso di Kokoro) è ricettiva e conforme ad adattarsi alle situazioni.

Con il termine "istintualità" s'intende quell'istintività non naturale, cioè che nessuno possiede in modo innato e spontaneo, ma che un'abitudine frutto di un allenamento particolare può far penetrare nei meccanismi istintivi naturali e consolidarli ad essi, radicandoli nell'istinto naturale come se questi fossero stati conferiti insieme alla nascita. Per fare un esempio: sono reazioni istintive le complesse reazioni istantanee fra di loro combinate ed armonicamente sincronizzate quali le azioni contemporaneamente esercitate su freno, frizione, cambio, acceleratore, volante, che quando siamo alla guida di un autoveicolo poniamo in essere in situazioni d'emergenza, senza pensare ai gesti che compiamo, mentre il ritrarre istantaneamente la mano senza pensare e premeditare il gesto che si compie quando questa è scottata da una fiamma, questo è invece un gesto istintivo.

Secondo la tradizione orientale, e specificamente delle arti marziali giapponesi, esistono tre sedi naturali in cui il Ki si localizza, che nella lingua giapponese sono denominate "tanden", le quali non sono però delle vere e proprie sedi fisiche, materiali, corporee, ma sono dei punti virtuali dove viene localizzata la cosiddetta "presenza mentale" del praticante e precisamente: il "Kikai Tanden", la sede viscerale, il "Chudan Tanden", la sede mediana ed il "Jodan Tanden", la sede superiore.

Il Maestro Shingeru Egami (Shotokai) in un passaggio del suo libro Karate-Do Nyumon dice: "Il problema della mente è profondo. La sua elevazione ad uno stato superiore, l'allargamento e la purificazione di

se stessi, sono le ultime cose da conseguire per mezzo della pratica. Si devono allenare mente e corpo, perché diversamente la pratica non ha senso. Tentando di pulire la vostra mente dalle impurità della vita quotidiana, per mezzo del contatto spirituale con gli altri. La mente ed il corpo sono simili a due ruote di un carro, nessuna delle due ha il predominio. Questa è la pratica autentica. Ottenere qualcosa di valore spirituale nella vita è vera pratica. Entrando in contatto fisico con gli altri, si entrerà anche in contatto spirituale. Nella vita quotidiana bisogna arrivare a conoscere le nostre relazioni con gli altri, come ognuno di noi influisca sugli altri e come le idee si possano scambiare. Si devono rispettare gli altri e pensare bene di loro. Le persone devono essere mentalmente aperte e rispettose del benessere e della felicità altrui. In un combattimento, quando riuscirete a trascendere dalla semplice pratica, riuscirete ad essere una cosa sola con il vostro avversario”.

Nella normale pratica delle arti marziali (specie quelle esterne), ci si riferisce pochissimo all'uso del ki. Secondo la nostra valutazione ciò è dovuto in parte ad un motivo storico. Molti insegnamenti dell'epoca moderna sono passati dai cinesi a giapponesi durante l'occupazione della seconda guerra mondiale. In questo senso i maestri cinesi insegnavano la parte fisica, convincendo gli allievi che questo era il tutto e la parte “energetica” sarebbe venuta di conseguenza. Inoltre, ci pare poter identificare anche, per l'altra parte, un motivo culturale. Il pragmatismo e positivismo tipicamente occidentale si contrappone al fatto che il ki non si presta ad essere “spiegato intellettivamente”, specie da maestri orientali, e la sua formulazione rimane pertanto avvolta da un sospetto alone di “esoterismo”.

## **Il Kyusho**

Il Kyusho-Jitsu nasce nell'antica India e pare che sia stato tenuto segreto per secoli. Questa arte segreta è stata chiamata Marma-Adi e si basa sull'attaccare 108 punti vitali. Il Kyusho-Jitsu è strettamente unito al Tuité-Jitsu. Essi sono inseparabili perché con il Kyusho-Jitsu si attaccano i punti vitali, mentre con il Tuité-Jitsu si ha la possibilità di effettuare delle leve articolari, che creano dei varchi nel corpo del nostro avversario attraverso i quali è possibile attaccare i punti di pressione scoperti o indifesi.

Il Kyusho Jitsu è l'arte di controllare, rendere inabile e mettere KO l'aggressore col minimo sforzo; questo grazie all'utilizzo dei punti di pressione del corpo localizzati sui meridiani dell'agopuntura. E' l'arte di usare i punti di Agopuntura della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) per l'autodifesa, i cui punti sono indicati comunemente come punti di pressione.

La parola kyusho vuole dire "primo secondo"; questo sta a significare che già nel giro di due secondi dobbiamo essere in grado di controllare l'aggressore utilizzando questi ben precisi punti deboli posti lungo i percorsi energetici chiamati meridiani. Questi punti possono essere percossi, premuti o sfregati, con angoli e direzioni appropriati per creare delle disfunzioni al livello energetico. L'attivazione di questi punti sta nel corretto modo di colpire con la giusta angolazione e direzione e sono la chiave del successo del kyusho-jitsu. Questa disciplina implica il sottile studio dei punti vitali, con lo scopo di rendere le tecniche delle Arti Marziali più efficaci. Si apprendono la direzione, in che ordine ed intenzione questi punti dovranno essere colpiti, la giusta pressione che dovrà essere esercitata e come reagiscono questi punti sul corpo umano, utilizzando al minimo la propria forza. I meridiani fondamentali, i nervi, i muscoli, il sangue e l'energia possono essere manipolati con lo scopo di indebolire il corpo, e provocare di conseguenza uno stato d'incoscienza o anche la morte.

Il corpo umano è strutturato in modo tale che i suoi organi vitali abbiano difese solide di fronte alle aggressioni esterne. Tuttavia esistono aree dell'anatomia umana, punti di confluenza delle reti nervose, circolatorie, sia in tessuti morbidi che ossei, dove la struttura muscolo-scheletrica si apre all'esterno e diventa particolarmente vulnerabile. Queste zone dove si trovano i Punti Vitali, che sono stati descritti dalla tradizione orientale e dalla moderna anatomia e biologia, sono la materia basilare sulla quale si fonda il Kyusho Ju-Jitsu, ossia l'Arte dei Punti Vitali (conosciuto in Cina come Dim Mak). Il Kyusho è un completamento essenziale per chi sia interessato a migliorare l'efficacia delle proprie tecniche di difesa, qualunque sia lo stile praticato. Questo metodo apre una porta al dimenticato aspetto delle scienze dell'autodifesa. Il suo autore, il Maestro Evan Pantazi, è senza dubbio il nome più autorevole degli ultimi anni in materia, una persona che ha saputo attirare

l'interesse e l'attenzione della comunità marziale con una metodologia diretta e rivelatrice, nella quale insegna con dettaglio i punti e i relativi effetti, con le forme e il modo migliore per accedervi nell'applicazione marziale. Inoltre, vengono insegnate le famose tecniche di rianimazione di questo sistema, come la rianimazione respiratoria, cardiaca e neurologica.

I principi di attacco di base sono molti, ma uno in particolare ci interessa perché coinvolge direttamente il ki (dell'avversario) e la conoscenza delle sue leggi:

- Punti di attacco sensibile a pressione
- Attacco punti multipli nella stessa area
- Attacchi ambo i punti bilaterali
- Attacchi un meridiano a punti multipli
- Attacco riferito ai meridiani yin/yang appaiati
- Attacchi secondo il flusso del Ki con calcolo del ciclo diurno
- Attacco che usa il ciclo di distruzione (5 elementi)
- Attacco degli Agopunti Speciale

#### Attacco Secondo il Calcolo del flusso Ki (Ciclo Diurno)

Il Ki fluisce attraverso i 12 Meridiani Principali in un ordine prestabilito e basato sul ciclo delle 24 ore. Ogni meridiano è attivo ogni giorno per due ore che sono il periodo quando il Ki è concentrato di più. Attaccando un meridiano durante il suo periodo attivo, aumenterà l'effetto dei colpi sugli agopunti. Attaccando un meridiano durante il suo periodo più inattivo (12 ore più tardi), il risultato sarà molto meno efficace, ma può produrre effetti che si manifestano quando il meridiano è di nuovo attivo, 12 ore più tardi. Quando il Ki sta per spostarsi tra i due meridiani successivi, gli attacchi ad ambo due i meridiani sarebbero molto efficaci, particolarmente se loro sono in coppia di yin-yang.

Dall'accuratezza dipendono tutti i principi citati in precedenza. Attaccare un agopunto significa possedere precisione nel centrare il bersaglio, il quale deve essere abbinato ad uno specifico angolo d'attacco. Se si sbaglia il bersaglio di poco, il punto non sortirà alcun effetto; lo stesso vale se il bersaglio è corretto, ma l'angolo è sbagliato. Movimento, abbigliamento ed altri fattori, influenzano l'efficacia e l'accuratezza nel centrare il bersaglio. Individuare gli agopunti su se stessi o sul compagno è facile, ma è molto diverso se si cerca di colpire un obiettivo in movimento, o in particolare se gli agopunti si trovano nascosti sotto un vestito, o protetti da una imbottitura.

## Il Kendo

Riportiamo la descrizione di un combattimento per poi fare alcune considerazioni.

Il maestro Kawazoe aveva assunto la guardia jodan e aveva cominciato ad avanzare lentamente, obbligando il suo avversario a retrocedere e facendolo uscire dalla zona di combattimento. La stessa situazione si è ripetuta anche dopo che l'arbitro aveva inflitto a quest'ultimo un'ammonizione. Kawazoe vinse senza portare nessun colpo, semplicemente con la pressione del suo ki.

Questa forma di combattimento è possibile tra adepti che hanno raggiunto un buon livello e sono capaci di esercitare la pressione del Ki e di agire di conseguenza. Un debuttante non si rende conto dei propri difetti finché non riceve un colpo, mentre gli adepti di alto livello si affrontano sul piano del ki, prima di fare un gesto.

Il combattimento nelle sue fasi cruciali potrebbe essere descritto così: Kawazoe, alzando lo shinai al di sopra della testa minaccia l'avversario dicendo dentro di sé: "prova ad attaccarmi; se lo farai ti colpirò al capo". La superficie anteriore del corpo di Kawazoe è scoperta a causa della sua guardia. L'avversario pensa di portare uno "tsuki" alla gola, ma nell'istante in cui cerca di tradurre il suo pensiero in un gesto, avverte la pressione di Kawazoe che glielo impedisce: sente che se facesse un solo movimento per attaccare, riceverebbe inesorabilmente un colpo sul capo. Mantenendo questa pressione, Kawazoe avanza di un passo, mentre l'avversario è costretto a retrocedere. Il pensiero di poter colpire Kawazoe che avanza, viene soffocato dalla

pressione del ki. Ogni volta che Kawazoe avanza, il suo avversario è costretto a retrocedere: se non lo facesse, certamente riceverebbe un colpo prima ancora di riuscire ad attaccare. E così, passo dopo passo, l'avversario di Kawazoe esce dalla zona di combattimento e riceve una ammonizione. Kawazoe vince, costringendo l'avversario a uscire ripetutamente dalla zona di combattimento. Questa situazione può verificarsi frequentemente quando si combatte con un avversario di livello superiore. Per contrastare questa pressione si è obbligati ad attaccare; nel momento in cui ci si muove, ci si deve naturalmente rassegnare a ricevere un colpo stupendo.

Nel caso di un combattimento tra avversari di pari livello, ognuno esercita sull'altro una pressione senza che questo si traduca in una tecnica, poiché la volontà di attacco dell'uno risuona nel ki dell'altro. I più importanti combattimenti di kendo, quando gli avversari sono di fronte e incrociano la punta degli shinai, si svolgono così. Non si tratta di un combattimento del ki astratto, ma di un combattimento del ki basato su una precisa capacità tecnica, il kizeme (l'offensiva del ki). E' la più importante forma di combattimento nel kendo. La qualità del combattimento di kizeme non può essere acquisita una volta per tutte. Se si diventa sensibili a questa forma di combattimento, è necessario rafforzare questa qualità.

## **L'Aikido**

L'Aikido è la congiunzione della mente con la potenza cosmica del KI. Nell'allenamento dell'Aikido, ci si sforza per trovare il filo che congiunge il corpo al KI. Perciò si deve capire bene il profondo significato del KI.

KI-WO-NERU (esercitare il KI) - Questo esercizio sta nel credere che il corpo è attaccato al KI dell'universo. Si deve considerare l'ombelico come il centro del corpo, e realizzare il KI dall'interno di esso. Bisogna esercitarsi in ogni movimento.

KI-WO-TOTONOERU (prepara il KI) - Mantenere la mente sull'ombelico, mantenere la respirazione calma e rimanere pronti per muoversi in ogni direzione.

KI-WO-DASU (realizzare il KI) - Se consideriamo un braccio nella fase di rilassamento e pensiamo che la nostra potenza scaturirà proprio attraverso di esso, lo vedremo diventare molto forte e si piegherà difficilmente. Se si crede che il KI sta scaturendo, esso si è realizzato.

KI-NO-NAGARE (la corrente del KI) - Ogni volta che si realizza il KI dondolando le braccia, si descrive un cerchio o una linea che assomiglia al corso di un ruscello. Se manteniamo sempre il KI sull'ombelico le mani si muovono in cerchio. Se il KI è realizzato sporadicamente, la forma diventa imperfetta e si perde il potere. Si muove il corpo, come se si muovesse l'ombelico, e le mani disegneranno dei cerchi.

KI-WO-KIRU (interrompere il KI) - Interrompere il KI significa tagliare la corrente del KI. Se la tua mente si ferma e mantiene il KI internamente anche per un secondo, la tua forza si ferma. Se non interrompiamo il flusso del KI possiamo unire il nostro potere a quello dell'avversario e potremo guidarlo dove desideriamo verso l'annullamento della sua aggressività. Se interrompiamo continuamente il flusso del KI, l'avversario avrà il sopravvento su di noi.

KI-GA-NUKERO (perdere il KI) - Perdere il KI significa dimenticare l'ombelico e non essere in condizione di realizzare il flusso del KI.

Ecco come vengono espressi alcuni concetti, nella concezione dell'Aikido.

KOKYU - Ci sono molte tecniche comprese nel Kokyu Nage con numerosi movimenti e variazioni. Kokyu è movimento del corpo seguito dal KI. Se si esercita bene il Kokyu, il corpo è unito alla potenza del KI e i movimenti saranno corretti.

HAMNI - Stare di fronte all'avversario nella posizione Hamni. Se si sta di fronte a lui con i piedi uniti, la mente sarà fissa su di essi e si avrà difficoltà nel muoversi quando attacca. Star con un piede in avanti permette di avere una posizione stabile e permette di muoversi rapidamente usando entrambi i piedi in armonia un con l'altro.

MA AI - (la distanza che unisce) MA = porta AI = unione. In un reale combattimento la distanza fra gli avversari è importante. Se ci si avvicina troppo non ci si può muovere. Se si realizza sempre il KI, si capirà naturalmente come fare MA - AI in accordo con il corpo.

ORENAI TE - Quando si realizza il KI nel braccio ed è difficile piegarlo anche se non si mette alcuna forza. Sii rilassato ogni momento e sarai forte ogni momento. Non dipende dall'angolo del braccio, se si continua a realizzare il KI, il braccio sarà impiegabile.

FUDO NO SHISEI - Equilibrio stabile non significa non muoversi con facilità, ma mantenere la mente sull'ombelico. Rilassare il corpo e unirlo al KI significa che la mente non è disturbata. Quando ci si muove, mente e corpo devono muoversi coordinatamente.

IRIMI - Quando la potenza dell'avversario sta venendo incontro e ci sarà una collisione e il più forte vincerà. IRIMI è la via dell'avanzare verso l'avversario non per incontrare la sua resistenza ma per guidare la sua potenza.

TENKAN - E' il modo di guidare la potenza dell'avversario senza fermarla, girando il corpo quando sta venendo in direzione. Nell'IRIMI (positivo, cielo, pieno) ci si deve muovere con forza, ma nel TENKAN (terra, negativo, vuoto) si devono eseguire dei movimenti circolari come un vortice. Con i movimenti del TENKAN si può risucchiare la potenza dell'avversario e guidarla allo scioglimento, in modo che egli sia senza potere.

Il principio del combattimento formulato da Ueshiba è basato sull'armonia e sulla gentilezza. Lo stare passivi è la corretta difesa e occorre unirsi a un avversario, divenendo consapevoli di questa energia aggressiva prima di rivolgerla contro di lui. L'Aikido richiede l'assoluta assenza al momento dell'attacco e, a differenza delle altre arti marziali, avviene in un'atmosfera rilassata. L'enfasi è sulla pace e l'armonia, che regnano supreme su qualsiasi altro elemento. Ma senza una comprensione del ki, l'Aikido sarebbe ridotto a una serie di prese e blocchi e null'altro. Ki è la fonte dell'energia che permette ai seguaci di eseguire l'impossibile, di sfidare le leggi naturali della scienza per compiere imprese fisiche veramente degne di nota. Il metodo per ottenere questo particolare stato richiede concentrazione e speciali tecniche di respirazione. Esistono numerose testimonianze delle dimostrazioni di questo enorme potere. Alcuni esempi vengono dati nella sezione sugli esempi dei maestri. Il principio fondamentale del ki è che si muove in cerchi che non sono limitati, ma che si espandono all'infinito. A colui che pratica l'Aikido è assolutamente proibita l'utilizzazione di un approccio lineare.

Nell'aikido moderno (dopo il 1978), Koichi Tohei, l'allievo di Ueshiba, che, introdotto dal fondatore nella pratica della disciplina sin dal 1939, ne era divenuto uno degli interpreti più originali e capaci, aveva sviluppato una propria personale esperienza praticando le forme di respirazione misogi, della meditazione zazen e avvicinandosi alle concezioni di Tempû Nakamura, il primo maestro ad introdurre lo yoga in Giappone e a promuovere esercizi di meditazione e di pratica, nell'intento di sollecitare la consapevolezza della fondamentale unità di mente e corpo.

L'accento venne posto da Tohei sulla pratica del ki, sia nelle modalità di meditazione e respirazione, sia nell'esecuzione delle tecniche: una pratica che, oltre i confini del dojo, poteva essere sviluppata nella vita quotidiana stessa, fino a divenire parte integrante della personalità dell'allievo. Nasce così lo shin shin toitsu aikido, l'aikido con mente e corpo coordinati, e, dopo la morte di Ueshiba, nel 1971 Tohei fonda una propria scuola con il nome di Ki no Kenkyukai (Associazione per la ricerca del ki), che amplia nel 1974 fino a comprendere lo shin shin toitsu do (pratica del ki), lo shin shin toitsu aikido o kiaikido, il kiatsu ryoho (la scuola di kiatsu, metodo di digitopressione per il benessere psico-fisico). La disciplina dell'Aikido viene così a comprendere molte forme di attività, ciascuna delle quali, indipendentemente dalle tecniche specifiche, ha come elemento unificante l'esercizio e lo sviluppo del ki come fondamento della coordinazione mente-corpo, nelle pratiche come nella vita quotidiana: "La mente ed il corpo sono nati dal Ki dell'Universo. Non esiste una frontiera tra la mente ed il corpo. [...] In origine mente e corpo erano tutt'uno – una unità. Però noi persistiamo nell'errore di considerare la mente ed il corpo due entità ben distinte e separate, e cerchiamo futilmente di unire e riconciliare le caratteristiche opposte di ambedue. Ma ciò è contro natura [...]. E' impossibile unire mente e corpo finché li consideriamo due cose diverse tra di loro. In verità, però non è difficile unire la mente ed il corpo che in

origine erano tutt'uno. Anzi, oso dire che "se ci rendiamo conto che in origine mente e corpo formarono una unità, e se agiamo secondo questo principio, la coordinazione tra mente e corpo in ogni momento della nostra vita giornaliera è molto facile".

## **Lo Hapkido**

L'Hapkido è un'arte marziale coreana tra le più pratiche. Abbraccia migliaia di tecniche tra colpi, calci, parate, immobilizzazioni, schivate, chiavi articolari, soffocamenti, proiezioni, cadute, rovesciamenti, lotta a terra, uso delle armi, meditazione e potenzialità terapeutiche. L'Hapkido comprende quattro metodi fondamentali per difendersi da tutti i tipi di presa: evasione; colpo con evasione, contropresa e proiezione.

Anche lo Hapkido cerca la consapevolezza del Ki. Uno degli aspetti fondamentali è il processo per imparare a controllare il proprio ki, diviso in tre fasi. Nella prima si impara ad accumulare ki in determinate aree del corpo. Nella seconda a distribuirlo da qui in altre parti. Nella terza si usa il ki in specifiche tecniche marziali. A livelli più elevati è possibile lanciare all'esterno l'energia ki contro un avversario con intenti distruttivi.

Per arrivare ad incanalare di proposito il ki si parte da processi mentali o tecniche fisiche come il controllo della respirazione, la vibrazione dei molari o l'emissione di un "grido di energia". La consapevolezza del proprio ki e la capacità di controllarlo per scopi specifici si sviluppano attraverso esercizi di meditazione che includono particolari metodi di respirazione, posture e movimenti del corpo.

Esistono molte forme di meditazione usate per una vasta gamma di intenti. La meditazione può portare un individuo a raggiungere maggiore stabilità emotiva e pace interiore, mentre accresce notevolmente la capacità di concentrazione, essenziale per imparare a imbrigliare il ki e controllare le funzioni fisiche. Praticamente tutte le forme di meditazione iniziano con la consapevolezza del respiro: è tale il controllo sulla mente e la respirazione che pone le basi per un ulteriore sviluppo e comprensione del ki. Gli esercizi di respirazione addominale sono comunemente praticati in molte tecniche dell'Hapkido. Vengono usati soprattutto per accumulare ki nel tandien inferiore, per poi dirigerlo verso specifiche parti del corpo, di solito la spina dorsale, le braccia e le mani. Vengono usate anche le visualizzazioni durante le respirazioni: è il sistema fondamentale per indirizzare il ki nelle diverse parti del corpo.

Il grido che i praticanti emettono (kihap) è essenzialmente meditazione nel respiro, trasformata in azione dinamica. Il kihap rappresenta il mezzo per coordinare le azioni con il flusso di energie e avvenimenti di cui siamo parte. Nell'Hapkido questo grido è eseguito con le mascelle chiuse e i denti serrati, producendo una vibrazione dei molari che stimola l'emissione di adrenalina nell'organismo. Ciò crea energia interna, che viene raccolta e incanalata dalla mente in un'esplosione concentrata di velocità e potenza fisica. L'urlo Kihap fa parte integrante del processo e costituisce un riflesso dell'emanazione dinamica di energia interna.

## **Il Kung Fu (Tai Chi Chuan, Yi Chuan)**

Abbiamo visto come il Tai Chi Chuan sia una delle forme "interne" del kung fu. Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale raffinata ed efficace, ed è molto di più di una ginnastica dolce, come spesso viene rappresentato. Esercita con delicatezza il fluire dell'energia del corpo e della mente e se ben praticato è utile per acquisire salute, longevità e freschezza mentale; può servire come autodifesa e contribuisce allo sviluppo spirituale. E' dunque una perfetta sintesi tra meditazione e movimento. L'insieme di movimenti, lenti e continui, simili ad una danza armoniosa, ma potente, prende il nome di forma. Dette forme, unitamente al controllo e alla modulazione della respirazione addominale, permettono il giusto equilibrio tra il corpo e la mente ed il raggiungimento del benessere fisico e psichico, in quanto consentono che il chi circoli liberamente e senza impedimenti per tutto il corpo. Quando si ha uno squilibrio o una interruzione nella circolazione di questa energia, allora si ha la comparsa di una malattia. Il fluire degli eventi è controllato dall'interscambio di due forze opposte, Yin e Yang. Yin è la forza passiva e Yang quella attiva. Il Tai Chi Chuan si basa sul passare da uno stato di Yin ad uno di Yang, o viceversa. Nella forma completa, i due tipi di movimento si alternano, con i due

elementi sempre presenti. L'esercizio dei movimenti può sembrare ripetitivo ma non è mai noioso, diventa tanto più interessante e vario, quanto più si progredisce nei livelli e nella pratica.

La sua creazione è attribuita al filosofo taoista Chang San-Feng. La leggenda racconta che durante il regno della dinastia Yuan (1206-1333), Feng si ritirò sulle montagne per cercare la solitudine e approfondire la sua conoscenza dell'alchimia, scoprendo il segreto dell'immortalità. Dopo aver prodotto e bevuto uno strano miscuglio d'erbe, cadde in un sonno profondo, durante il quale sognò una serie di manovre di combattimento. Quando si svegliò iniziò a provarli giorno dopo giorno. In meno di due anni la sua schiena curvata riuscì a raddrizzarsi ed egli riguadagnò vigore e vitalità.

Se utilizziamo come descrizione il cerchio, il tai-chi sposta il movimento attorno al cerchio, e di nuovo indietro verso l'aggressore con maggiore forza. Ma non è assolutamente forza muscolare, è l'energia interiore che permette di avere la meglio sull'avversario. Anche se il tai-chi viene praticato molto lentamente e i 108 movimenti dell'esercizio singolo appaiono magnetici e affascinanti, sono invece molto dinamici nella loro struttura di base. E anche se l'energia interiore emessa non è evidente durante l'esecuzione della forma singola, è invece molto potente. I principi fondamentali sono: rilassamento completo attraverso posizioni lente e corrette, la rigidità e la forza devono essere liberate dalla parte del busto superiore e spostate nella regione addominale più bassa, con i piedi fermamente appoggiati sul terreno, respirazione rilassata, utilizzando il diaframma invece dei muscoli pettorali superiori. Solamente nella flessibilità della vita vi è la vera forza, in quanto la vita è il fondamento di tutti i mutamenti corporei. E' l'abilità del praticante a utilizzare la forza insita nella via, per coordinare l'intero corpo a seconda del movimento, che conferisce più forza.

La caratteristica del dacheng quan (yi quan) è l'assenza di forme prestabilite, come quelle tipiche del taiji quan e delle arti marziali in generale. Gli obiettivi principali nella pratica sono: la salute, la forza interna e la meditazione, il recupero dell'istinto naturale e la difesa istintiva, la trasformazione energetica e percettiva, l'evoluzione della coscienza. Lo studio del dacheng quan consta di diverse parti in relazione tra loro: posture (zhan-zhuang), forza elastica interna (shi-li), spostamenti (bu-fa), emissione di forza esplosiva (fa-li o fa-jing), emissione sonora (shi-sheng e fa-sheng), tecniche di spinta per sondare la plasticità della struttura e la capacità di reazione (tui-shou), preparazione per il combattimento istintivo (san-shou), danzare l'energia (jianwu).

Nel dacheng quan si parte dalla constatazione che l'essere umano ha perduto il suo naturale rapporto con se stesso e la natura, soffocando la sua energia vitale e la sua salute: deve quindi darsi degli strumenti di osservazione e di addestramento per riscoprire tale rapporto. In Cina il dacheng quan è praticato negli ospedali come tecnica per aumentare la risposta di difesa dell'organismo o facilitare il ripristino energetico post-operatorio; è anche praticato da persone sane che vogliono aumentare il loro livello di vitalità e di forza e dai circoli di pugilato cinese o di taiji quan per aumentare l'efficacia della loro disciplina. Il punto di partenza del dacheng quan è lo studio della postura e del rilassamento. Ogni posizione deve diventare confortevole e permettere di passare da uno stato di rilassamento ad uno di tensione con estrema scioltezza e naturalezza. Questa parte è la chiave tanto per la meditazione che per i successivi passi d'addestramento. Le posture di base sono simmetriche e permettono la migliore regolazione energetica; quelle avanzate, asimmetriche, sono molto impegnative e risultano utili per il combattimento per la struttura interna che sviluppano e perché permettono di sviluppare l'istinto combattivo naturale. Dalle posture si passa allo studio del movimento elastico interno attraverso movenze lente che ricordano il taiji, fino a cominciare a lavorare sui passi, che devono essere leggeri, felini e densi, come se ci si muovesse nell'acqua. Gli spostamenti ricordano la seconda corrente interna, il bagua zhang. Quando le posizioni e i movimenti raggiungono un buon livello si comincia a modificarne il ritmo, concatenandoli tra loro liberamente in una specie di "danza istintiva". L'emissione di forza ricorda la terza corrente interna, lo xingyi quan, che fu la base di studio del fondatore della scuola Wang Xiangzhai; egli studiò in seguito numerosi stili, errando per la Cina alla ricerca dei migliori maestri. Morto nel 1963, lasciò in eredità il suo lavoro di ricerca: molte scuole, terapeutiche e di arti marziali, devono molto ai suoi studi. Gli esercizi in coppia ricordano gli esercizi del taiji quan e, per alcuni aspetti, il wing chun (famosa scuola del sud della Cina).

Al di là degli aspetti tecnici, l'aspetto più importante del dacheng quan è la sua caratteristica di essere un metodo di auto-formazione e di fare appello al recupero dell'istinto naturale, anziché ad elaborate, quanto spesso inutili tecniche.

## **Esempi**

### **Maestri del passato**

#### ***Morihei Ueshiba***

Il maestro Ueshiba, ormai ottantacinquenne, si fece attaccare da sei cinture nere. Quando si avvicinarono per colpirlo, egli richiamò la sua energia ki e li gettò fuori dal dojo. Un'altra volta focalizzò la sua energia ki in modo da rimanere completamente immobile in una data posizione. Per quanto le cinture nere continuassero a cercare di colpirlo, fallirono nei loro tentativi (Ueshiba era alto 1,52 m e pesava 56 kg).

Esso chiama "Sumikiri" la chiarezza di mente e di corpo che deriva dall'unione del ki dell'universo con il ki individuale. Ueshiba si esprime così: "...vidi chiaramente che i movimenti nelle arti marziali diventano vivi quando il centro del ki è ben stabilito nella mente e nel corpo di una persona e che più diventavo calmo e più la mia mente diventava calma. Potevo vedere intuitivamente i pensieri, incluse le intenzioni violente, delle altre persone. La mente calma è come il centro di una trottola. A causa del centro calmo, la trottola è capace di muoversi senza scosse e rapidamente. Sembra, soprattutto, che stia ferma. E' questa la chiarezza di mente e di corpo che ho personalmente sperimentato."

Il ki del quale si parla ama andare con la vita, è fondamentalmente biofilo.

L'Aikido era, per Ueshiba, una pratica divina e non uno sport né un esercizio fisico, come lo si concepisce oggi. "Nel mio Aikido, il mio bokken (spada di legno di 100 cm n.d.a), per esempio, assorbe tutte le energie dell'universo, del passato, del presente, dell'avvenire, tutto è assorbito in questa spada. Io sono qui, io che ho vissuto nell'antichità e io che vivo nel presente, tutto è presente qui. La vita eterna continua a vibrare qui potentemente." "Io resto imperturbabile, qualsiasi cosa mi facciano, non importa quando. Io non resto attaccato né alla vita, né alla morte. Tutto resta affidato a Dio. Non solamente quando si impugna la spada, ma in qualsiasi momento ci si deve liberare dall'attaccamento alla vita e alla morte, si deve vivere abbandonando tutto a Dio." "Bisogna dunque che voi diventiate la luce che purifica il mondo. [...] Bisogna purificare i peccati e le impurità delle sei radici (termine buddista che indica i cinque sensi e l'attività mentale n.d.a.). l'Aikido è stato creato per purificare noi stessi."

#### ***Naito Takaharu***

Al Butokan-den di Kyoto, ci fu un combattimento tra i due celebri Maestri Takano Sazaburō e Naitō Takaharu. I migliori Maestri di kendō attuali pongono questi due Maestri tra i più grandi dell'epoca moderna e considerano praticamente impossibile eguagliarli nelle condizioni attuali. Le punte degli shinai dei due Maestri si toccavano appena. Entrambi si misero inizialmente in guardia media, chūdan. Poi il Maestro Takano salutò leggermente e assunse la guardia alta, jōdan, sollevando il suo shinai al di sopra della testa. Questa guardia jōdan era magnifica... il Maestro Naitō manteneva il suo shinai in chūdan puntandolo verso gli occhi del suo avversario. In questa posizione continuò a lanciare potentemente il suo ki offensivo, mentre il Maestro Takano lanciava il suo ki a partire dalla guardia jōdan. Il combattimento continuò silenziosamente. Trenta secondi, poi un minuto passarono. Improvvisamente, con un rumore secco, lo shinai del Maestro Takano colpì il polso del Maestro Naitō, che restò immobile, senza essere per nulla infastidito dal colpo. Il Maestro Takano riprese la guardia jōdan, il Maestro Naitō continuò a stare in chūdan. Dopo aver fatto la finta di colpire il polso, il Maestro Takano colpì alla testa, poi continuò a colpire per cinque volte il Maestro Naitō alla testa e al polso. Ogni volta, il rumore secco risuonava nella sala, ma il Maestro Naitō restava imperturbabile, come se gli attacchi del Maestro Takano non esistessero. In capo a qualche minuto il giudice fece il segno di fermare il combattimento, i due

Maestri si separarono. Il Maestro Naitō non aveva dato nessun colpo. Durante questo combattimento, ogni volta che il Maestro Takano voleva colpire il polso o la testa, il Maestro Naitō proiettava il suo ki. Se il Maestro Takano avesse colpito dopo aver messo il Maestro Naitō in una situazione difensiva attraverso la proiezione della propria volontà d'attacco, i suoi colpi sarebbero stati validi. Ma ogni volta che il Maestro Takano ha voluto attaccare, il Maestro Naitō ha annullato il ki d'attacco del Maestro Takano con il proprio ki. Per questo tutti i suoi colpi sono falliti, benché avessero raggiunto l'avversario. Non c'era nessun vuoto nella guardia, né nello spirito del Maestro Naitō. Il Maestro Takano ha colpito là dove non esisteva il vuoto. Ha semplicemente colpito, e il suo colpo ha semplicemente toccato. Questo è tutto. Se si tocca di propria iniziativa, senza poter creare un vuoto nel proprio avversario, questo colpo non è efficace e non costituisce un vero colpo. Allo stesso modo, se si colpisce nel momento in cui non bisogna colpire – è il caso di questo combattimento – è quello che ha colpito che ha perso in qualità. È un punto difficile del kendō. La guardia alta jōdan è di principio quella che si assume di fronte a un avversario inferiore. Takano ha assunto questa guardia e ha salutato il suo avversario come segno di rispetto e, in un certo modo, per scusarsi. Avendo preso la jōdan, è lui che avrebbe dovuto respingere l'avversario, anche senza colpirlo. Ora, per tutto il corso dello scontro Naitō, in guardia chūdan, respinge l'avversario con la propria volontà trasmessa dallo shinai. Resta imperturbabile, anche quando riceve un colpo. Takano è respinto dalla volontà e dalla forza immanente del suo avversario, e deve colpire per evitare di indietreggiare ancora di più. Non colpisce dopo aver creato un vuoto nell'avversario, ma è il suo avversario che lo obbliga a compiere quel gesto. Il colpo di Takano non rappresenta dunque la conferma della condizione di vulnerabilità in cui avrebbe condotto l'avversario. I suoi colpi sono simili ai colpi di piccozza di un alpinista che cerca di non scivolare in basso, e non ai colpi che gli assicurano la salita. Bisogna aggiungere che Takano dovette indietreggiare pur portando i colpi, e che, quando il giudice fermò l'incontro, era stato respinto fino al limite dello spazio di combattimento. Se i suoi colpi fossero stati validi, è lui che avrebbe dovuto avanzare. Naitō ha messo l'avversario nella condizione di essere costretto a colpire senza poter scegliere che colpo sferrare, mentre dal canto suo restava in una condizione di assoluta pienezza. Per uno spettatore ordinario, i colpi di Takano potevano sembrare superbi, poiché erano stati ricevuti senza parata, ma, per gli adepti di alto livello, era evidente che quei colpi non erano decisivi, e che era per questa ragione che, constatando questa imperfezione, l'avversario restava imperturbabile, senza parare. Ciò che importava, a questo livello, non era il semplice fatto di portare o meno un colpo, ma di scoprire come dominare il ki dell'avversario. Se è possibile annientare il ki dell'avversario, questi non potrà più attaccare, e, anche se attacca, il suo gesto non potrà essere perfetto, poiché il ki-ken-tai (unità tra il ki – la volontà – e l'energia – il ken – movimento della spada – e il tai – centro del corpo) è solo imperfettamente integrato nella sua tecnica. Colui che riesce a condurre l'avversario fino a questa situazione non ha bisogno di portare nessun colpo.

## **Maestri contemporanei**

### ***Taiji Kase***

Il Karate shotokan ryu Kase è un particolare metodo di karate elaborato dal M° Taiji Kase, dopo 55 anni di intenso studio. Il M° Kase nasce in Giappone il 9 febbraio del 1929, inizia la pratica del karate nel 1944 presso lo Shotokan Dojo sotto la direzione dei M° Egami, Hironishi, Hayashi, Uemura e Okuyama all'epoca i migliori assistenti del M° Yoshitaka Funakoshi e suoi collaboratori nella codificazione di questo rivoluzionario stile nato proprio in quegli anni. Saltuariamente lo stesso M° Y. Funakoshi teneva le lezioni al corso principianti, corso al quale partecipava lo stesso M° Kase allora sedicenne. La seconda guerra mondiale portò come conseguenza l'interruzione dei corsi e la distruzione del dojo a causa dei bombardamenti ricevuti. L'evento più grave di quegli anni per la sorte del neonato stile shotokan fu comunque la morte (avvenuta sembra nella primavera del 1945) del M° Y. Funakoshi, fatto che cambiò per sempre la storia e l'evoluzione del karate; possiamo senz'altro affermare che questa disciplina avrebbe avuto storia ed evoluzione sostanzialmente diversi se il M° Y. Funakoshi fosse rimasto in vita.

Nell'ottobre del 1957, pochi mesi dopo la scomparsa di G. Funakoshi, si tenne il primo campionato giapponese di karate, vinto nella specialità kumite dal M° Kanazawa. Il M° Kase in quell'occasione tenne una dimostrazione di kumite con il M° Nishiyama e a detta del M° Shoji Sugiyama presente alla manifestazione, il M° Kase esprimeva già una potenza tremenda.

Il M° Kase si trasferì definitivamente in Francia nel 1967 (dopo una breve parentesi in Belgio) e lì aprì il suo dojo. Da quel momento si allontanò sempre più dal modo di praticare, sia per l'eccessiva deriva agonistica intrapresa dalla federazione, sia per il fatto che egli considerava il karate JKA un ottimo metodo, ma pur sempre un metodo per principianti, che andava bene al massimo fino al raggiungimento della cintura nera 1° Dan.

Integrò quindi gli insegnamenti ricevuti allo shotokan dojo con lo studio di altre discipline, il kendo, l'aikido (ricordiamo che il Maestro era 3° Dan di judo già dal 1944), testi riguardanti i metodi di allenamento degli antichi samurai, libri di shintoismo, taoismo e di astrologia, al fine di trovare punti di contatto e di comparazione con il karate.

Alcune caratteristiche: arrivo con il tempo all'uso di tecniche intermedie che prendono il nome di chudan waza, e, in un momento successivo, a tecniche a corto raggio, i cosiddetti ko waza (piccola tecnica) che partono da un punto molto vicino al bersaglio; recupero delle tecniche a mano aperta elaborando tecniche molto efficaci sia in difesa che in attacco con traiettorie difficili da intercettare; il concetto, preso dalla spada giapponese, di "atobaya" letteralmente "continuare", ovvero continuare l'azione dopo il contatto in modo da aumentare il potere contundente della tecnica, il relativo shock e quasi sempre il relativo squilibrio (kuzushi) dell'avversario; dimensione e dinamicità delle tecniche di gamba; il M° Kase introdusse le rotazioni per il calcio all'indietro, elaborò il calcio circolare contrario (ura mawashi geri) e il calcio circolare opposto (gyaku mawashi geri) e infine il calcio circolare all'indietro con rotazione di 360 gradi (kaiten ushiro mawashi gheri); sistema di seite waza (mani che si alternano). Il M° Kase, per la creazione del suo metodo, prese spunto dal famoso samurai del XVI sec. Miyamoto Musashi. Tradotto nel karate si ha la possibilità di difendere e attaccare con lo stesso arto più volte, raddoppiando o triplicando le tecniche (il M° Kase soleva ripetere che è come avere quattro o sei braccia), riducendo gli intervalli di tempo tra una tecnica e l'altra, proprio quello che succede utilizzando due spade (questo modo di usare gli arti prende il nome di hente waza- stessa mano); non utilizzo della rotazione dell'anca (con l'utilizzo di fudo dachi non c'è necessità di ruotare le anche e l'energia viene trasmessa in altro modo, tra l'altro con la rotazione non sarebbe possibile l'esecuzione degli "hente waza", venendo meno così uno dei punti salienti del karate del M° Kase); il costante uso, durante l'esecuzione di tutte le tecniche, della respirazione addominale-verticale (che spiegava con dovizia di particolari) che sviluppa enormemente il tandem che è la vera fonte della qualità ricercata da tutti i praticanti di karate, il "KIME" (l'estrema decisione, massima energia fisica e mentale centralizzata), spiegata per anni, per ignoranza o malafede, con la contrazione muscolare che ha esattamente l'effetto opposto.

Un momento importante del suo insegnamento viene dedicato alla percezione, attraverso la pratica della tecnica definita TOATE: in sintesi toccare senza toccare fisicamente. Un esempio di cos'è TOATE è quando blocchiamo l'attaccante in maniera efficace e con molta energia l'inizio degli attacchi e, ripetizione dopo ripetizione, con grande concentrazione e con la respirazione adeguata può capitare che, pur non riuscendo a bloccare la tecnica offensiva dell'avversario, lui percepisca ugualmente la sensazione di essere stato bloccato, di non riuscire a portare a compimento o efficacemente quanto precedentemente intrapreso.

Prendiamo a prestito le sue stesse parole.

"L'insegnamento che è stato impartito alla mia generazione includeva un aspetto formale, per esempio l'esecuzione di gedanbarai, una parata, e noi applicavamo questo tipo di tecnica, ma allo stesso tempo si metteva l'accento sulla ricerca di un diverso tipo di energia e un differente modo, da quello formale, di mobilitare e comandare la muscolatura per ottenere una efficacia "terribile". In particolare il Maestro Yoshitaka Funakoshi scoprì come usare l'energia del "Tanden". Sicuramente la tecnica gedanbarai ha una connessione con questa fonte di energia, col lavoro del "Tanden" perché nello spingere verso il basso l'energia, il ki, si accumula al centro del corpo, ventre, sotto l'ombelico. Quindi questa tecnica aiutava a mantenere la forza verso

il basso ed in questo modo il corpo si rinforza ed il punto centrale cresce. In sostanza usavamo la tecnica per sviluppare qualcosa di "diverso" e questo, nel futuro, sarà ciò che bisogna sviluppare anche nell'accademia. Questa era l'idea di Yoshitaka Funakoshi ed io ho semplicemente seguito questa idea, ho fatto quello che lui diceva, e questo mi ha permesso di trovare una grande forza ed energia dentro di me, energia che mi permette di fare Karate facilmente e di incrementare il mio livello."

"Io ho sempre fortemente pensato all'hara. [...] La mia idea era quella degli antichi Samurai che avevano sviluppato l'hara ed il suo potere, quindi mi sono detto: devo averlo! Per cui nella mia mente vi era ogni giorno, ogni momento Tanden, Tanden, Tanden... Mantenevo sempre la concentrazione su questo punto, ma non sapevo in verità come fare ad avere il mio hara. Avevo semplicemente deciso, e vi ho creduto con tutte le mie forze e, stranissimo, un giorno era lì. Ero sorpreso, stupito, felice. A quel punto ho capito che il Karate è logico e illogico allo stesso tempo. Per esempio: uno fa un certo esercizio, lo ripete, e poi ci scopre dentro cose e connessioni col proprio corpo impensate, quindi io non sapevo, poi un giorno l'ho saputo e mi sono detto! Ah! E' così! E' questo! Dopodiché tutte le tensioni delle spalle, i blocchi di forza e di energia del corpo si sono sciolti. A questo punto era per me molto facile fare un pugno mettendo un Kime forte. [...] Tutto si muove su di un piano di corrispondenze e dialettica delle parti, tra logico e non logico. Nel Karate è uguale, provando e riprovando, studiando assiduamente, si hanno sensazioni, poi qualche volta, per caso o per magia, qualcosa di speciale accade. Allora bisogna applicarsi ed impegnarsi senza esitare. "

"Dopo 10 anni di studio nel Karate-dō avrete acquisito delle buone tecniche di base, in generale. Solo dopo questo livello si può iniziare a insegnare, perché è molto importante che l'insegnante mostri le tecniche di base correttamente come assimilate nel corso di questi dieci anni. Dai 15 anni si può iniziare a percepire, oltre ad un corpo perfettamente formato, e a una buona condizione fisica che deve consentire l'applicazione automatica della tecnica e non solo un movimento meccanico, ma a questo livello si sarà sviluppato lo spirito. L'esecuzione di difesa/contrattacco deve essere istintivo. Dopo 20 anni di pratica, capire è la caratteristica dominante. Il lavoro mentale viene coltivato assieme a quello fisico. Mente e corpo lavorano completamente in armonia. Quindi, con questo spirito, il karateka a questo livello è sempre, come l'animale addormentato, al minimo sentore del pericolo, sveglia. Dopo 30 anni di Karate-dō l'azione è la seguente: il momento della decisione si esprime attraverso l'azione del corpo in armonia; l'aspetto fisico e mentale si manifestano senza indecisioni. Oltre i 40 anni di pratica si manifesta il livello del 6° senso. Una forma di telepatia sensibile alla 4° dimensione. Il karateka che ha raggiunto questo periodo di pratica non può ritenere che sia il solo pensiero di fare progressi. La pratica e la riflessione sono sempre inseparabili."

## ***Kenji Tokitsu***

Il maestro Tokitsu, laureato in Giappone e Francia, insegna karate a Parigi dal 1971. Ha scritto molti libri sulla storia del karate e su alcuni grandi maestri del passato, nonché sulla sua pratica, chiamata Shaolin mon. Questa scuola coniuga karate shotokan, yi chuan, tai chi chuan e kiko.

Tokitsu è un grande ricercatore ed è stato allievo di numerosi maestri, senza riuscire a trovare una sua dimensione e una risposta al perché tutti i maestri, dopo i 40 anni, andavano incontro ad un inevitabile decadimento delle prestazioni e ad un aumento dei problemi fisici.

Dopo l'incontro con il dottor Yayama, chirurgo oncologo all'ospedale principale della prefettura di Saga, in Giappone, ma anche ferreo propugnatore della fase diagnostica tramite il ki, egli elabora un semplice metodo per sviluppare il ki con esercizi di kiko e di tai chi.

Le cinque tappe del kiko del dottor Yayama sono: 1) attivazione dei meridiani, miglioramento del movimento del ki; 2) piccola circolazione energetica (Shoshuten); 3) circolazione sulla superficie della totalità del corpo (zenshin-shuten); 4) grande circolazione in profondità (Daishuten); 5) circolazione spontanea e permanente (Furenshuen).

I metodi che adotta per sviluppare il ki sono pertanto quelli dei kata e quello energetico. Il primo mira a raggiungere una tecnica perfetta che stimola la naturale circolazione del ki; il secondo mira a riorganizzare il

sistema sensoriale per fare in modo che il corpo funzioni spontaneamente con una migliore regolazione energetica. Tramite esercizi di kiko si migliora lo shoshuten, la piccola circolazione del ki. Vengono poi introdotti kata di Tai Chi con mobilitazione molto accentuata della colonna vertebrale (il kata dell'orso), che dovrebbe appunto servire a mobilitare il ki, assieme a sette esercizi di respirazione.

Per il combattimento si cerca, con esercizi denominati jisei-kiko, di rendere attivi i chakra delle articolazioni per attivare meglio la mobilitazione corporea. Il combattimento viene spesso eseguito con protezioni integrali, per testare completamente l'efficacia del metodo.<sup>(10)</sup>

Una delle ultime creazioni del maestro è stato una specie di kata chiamato "danza dell'energia", che dovrebbe riassumere tutti i kata energetici elaborati finora e favorire il daishuten (grande circolazione del ki). Si tratta di movimenti ad 8 con le mani con i palmi verso l'alto. Questo tipo di movimento crea, da solo, una libera circolazione di ki.

(10) Il maestro Tokitsu è arrivato a combattere con le braccia orizzontali e in forma circolare e le mani aperte rivolte verso l'avversario. Questa posizione gli consente di percepire, come delle antenne, ogni minimo "pensiero" che proviene da fuori di lui, per poter scegliere la strategia adeguata.

### ***Christian Gonzales y Herrera***

Il Maestro Christian Gonzales y Herrera, grande atleta e agonista (6° dan shotokan FIJLKAM), ora insegnante presso la sua Accademia della Arti Marziali di Venezia Cannaregio, ha avuto un'educazione tradizionale giapponese, avendo passato, quindicenne, 8 mesi in Giappone con il Maestro Hiroshi Shirai (oltre che Oishi, Tanaka e Osaka).

La sua particolare sensibilità all'empatia, che Gonzales sapeva e sa utilizzare anche nei combattimenti, lo porta ad avvicinarsi al Reiki che, seppur senza raggiungere i livelli più alti, riesce a dargli una capacità di comprendere intellettualmente quei fenomeni energetici che, finora, sfruttava quasi inconsapevolmente.

Il maestro Gonzales ritiene che tutto nella vita sia interconnesso tramite il ki. In particolar modo i due combattenti di un kumite. Quello che normalmente viene chiamato istinto, in realtà è un vero e proprio collegamento energetico con l'altra persona. Le tecniche durante un kumite, come diceva Shirai, sono autoportate perché trovano loro la giusta strada, da sole: in realtà, secondo Gonzales, è il ki che ha trovato una strada o ha trovato un vuoto di ki dell'avversario.

Anche qui si fa riferimento ai chakra. Se si riesce a connettere il chakra dell'intenzione (occhi), del cuore, della pancia (paura) e l'hara, si riesce a connettersi energeticamente con il compagno. Si cerca di diventare un tutt'uno con lui: non è più un avversario, è un compagno. Anche i grandi combattenti e i samurai dicevano che non bisogna combattere *contro* qualcuno ma *insieme a* qualcuno. Così si percepisce meglio il suo ki. La connessione avviene anche tramite i piedi che, attraverso il pavimento, sono in contatto coi piedi del compagno e anche tramite l'aria e l'ambiente che hanno un loro ki.

Per arrivare a questa sensibilità bisogna allenarsi fin dai fondamentali, aprendo i chakra a tutti i compagni di allenamento e diventando, ognuno, un antenna ricevente e trasmittente per tutti gli altri. Anche guardare l'altro è molto importante (ecco lo zanshin e la direzione degli occhi che noi istruttori spesso richiamiamo) perché guardare indirizza il ki.

Per il combattimento, si può allenare l'empatia, dopo aver effettuato una buona connessione. Si può arrivare a sentire, o addirittura vedere, la tecnica che il compagno intende fare. Dopo una decina di tentativi si arriva non a "indovinare", ma proprio a "vedere" la tecnica che il compagno ha solo pensato.

E' singolare anche come il maestro Gonzales interpreta il fatto, ad esempio, di pronunciare il nome del kata. E' una specie di connessione con l'universo. Io dichiaro espressamente cosa farò e richiedo a tutte le energie circostanti di aiutarmi ad eseguire il mio compito (sia dai miei compagni che da qualunque altra vibrazione disponibile nell'ambiente sensibile ed ultrasensibile).

## **Ipotesi di allenamento alla consapevolezza del Ki nel karate**

Questa ipotesi è stata ottenuta scegliendo le pratiche che più si possono accostare ad un allenamento di tipo generico. In questo esempio sono state raccolte tutte tecniche finalizzate allo scopo di questa tesi. Va da sé quindi che, in fase applicativa, la varie proposte andranno dosate e scelte in base al grado degli allievi, alle finalità dell'allenamento e, non ultimo, all'accettazione da parte degli allievi. Ovviamente le varie tecniche possono essere mescolate o alcune parti intensificate e approfondite se in una sessione si volesse concentrarsi su di un aspetto particolare. Ne sono state scelte alcune, ma esse possono benissimo essere integrate con le altre descritte nella tesi, ma non solo<sup>(11)</sup>.

Non è mai stato provato nella sua interezza, essendo appunto un'ipotesi, anche se le pratiche del Maestro Gonzales e Tokitsu sono quelle che più le si avvicinano. L'autore non sa se siano mai stati testati da un punto di vista galileiano, ma questa è una frontiera che si potrebbe proporre e aprire. Tramite misure energetiche (scientifiche, ma non riconosciute dal sistema convenzionale), si potrebbe testare il livello vitale e di apertura dei chakra, prima e dopo un allenamento di questo tipo. Ovviamente andrebbe eseguito con 2-3 sensitivi su un campione minimo di 30 allievi.

Questa misura, comunque, non esaurirebbe completamente lo scopo di un allenamento di questo tipo, perché si fermerebbe alla constatazione della presenza di un buon flusso pranico (strumento di partenza), ma non direbbe niente sulla capacità da parte dell'atleta di utilizzarlo ai fini marziali. Quest'ultima applicazione è, unicamente, di valutazione personale. Come abbiamo detto nell'introduzione, e come diremo nelle conclusioni, l'idea è che un buon ki possa preservare l'integrità fisica, far migliorare il proprio karate, ne aumenti la possibilità di pratica nel tempo e ne incrementi le prestazioni, soprattutto in combattimento. Questi risultati, ad avviso dell'autore, potranno essere valutati solo negli anni e unicamente da chi lo pratica.

(11) L'autore ritiene che la curiosità sia una dote necessaria per un istruttore. Come tale esso si informerà delle metodologie e delle impostazioni di altre arti e ne trarrà gli insegnamenti che riterrà opportuni alle sue finalità e a quelle di un completo sviluppo degli atleti/personone con cui si relaziona nella sua attività di istruttore.

## **La preparazione**

In base a quanto detto, si può ben immaginare come i primi esercizi non possano essere che esercizi di respirazione. Eccone alcuni presi dalla ginnastica Aiki Taiso dell'Aikido.

Immaginare il respiro come una luce azzurra. Espandere l'addome e l'aria verrà risucchiata all'interno e il tanden si riempirà di luce. Questa luce porta con sé energia e benessere, regalando una sensazione di pace. Contrarre l'addome, l'aria viene espulsa e la luce azzurra tornerà libera.

Stando in piedi tenere i piedi leggermente distanziati tra loro, rilassati, le braccia lungo i fianchi. Espirare lentamente, liberando quanto più possibile i polmoni dall'aria viziata. Adagio, iniziare l'inspirazione facendo salire le braccia dal centro verso l'esterno. Intanto, mettersi lentamente in punta di piedi. Giunti al massimo dell'inspirazione, trattenere per 1-2 secondi il fiato per poi espirare lentamente, portando le mani verso il tanden dall'esterno e tornare in posizione normale.

Per stimolare la circolazione del ki stiamo seduti in ginocchio. Le ginocchia sono leggermente divaricate. Con le mani rilassate percuotiamo leggermente il corpo, avendo cura di non tralasciare nessuno spazio (al di fuori dei seni, del volto e degli organi genitali). Mantenere sempre una respirazione calma e regolare.

Nella stessa posizione, mettere le mani davanti al viso e strofinarle come per riscaldarle. Spostare poi l'attenzione sull'addome. Porre i palmi delle mani sulla parte terminale delle costole e, con le dita, cercare di massaggiare lentamente la zona addominale. Spostare poi le mani sui fianchi e con i pollici procedere al massaggio della zona lombare.

Poi prendiamo suggerimento dagli esercizi di Ki no RenMa (pratica dell'energia) sempre dell'Aikido. Questi esercizi vanno fatti almeno tre ore dopo l'ultimo pasto, meglio se vegetariano, con la respirazione addominale, con il corpo rilassato e con l'attenzione costantemente indirizzata al punto centrale del tanden.

In piedi, in posizione naturale e rilassata. Riprendere la respirazione addominale ed espirare lentamente e fino in fondo. Inspirare adagio dilatando l'addome, il respiro-luce entra fino a riempire il tanden. Trattenere il respiro per 2 secondi. Espirare, immaginando che la luce azzurra salga dal tanden fino alla spalla destra e poi scenda fino alla mano, tenere aperta la mano e immaginare che la luce azzurra esca dalla punta delle dita per tornare all'infinito (l'esercizio può essere ripetuto con qualsiasi parte del corpo ad esclusione della testa).

Per verificare se riusciamo a concentrarci sul tanden, si possono fare alcune verifiche come quella del camminare. Porre la massima attenzione al tanden e alla volontà di proseguire fino alla meta. Quando chiederemo ad un nostro compagno di mettere un braccio davanti a noi per fermarci, vedremo se avrà difficoltà ad arrestare il nostro movimento, come dovrebbe essere se siamo riusciti a concentrare il nostro ki.

Qui si possono introdurre gli esercizi di mobilitazione di kiko del maestro Tokitsu (il pendolo, , l'airone, la tartaruga, il drago, l'orso)

Per esercitare la consapevolezza del ki come interconnessione agli altri, bisogna attivare quella che viene chiamata "connessione". In un atmosfera rilassata, si deve visualizzare la persona o le persone da contattare (i nostri compagni o il nostro "avversario") e pronunciare, anche solo mentalmente, ma distintamente, accompagnato dal respiro, il suo/loro nome per tre volte e vederlo avvolto dalla luce della nostra energia ki. Sempre verbalmente o mentalmente dichiarare la situazione che si va ad affrontare (allenamento sulle posizioni, per esempio, combattimento libero,...). Salutare la persona (come si fa con il saluto iniziale) ma con più consapevolezza che non come un semplice momento di rispetto. Prima di tutto chiedere permesso di connettersi energeticamente, se possibile, altrimenti l'allenamento potrebbe diventare solo un pericoloso scontro tra energie ki.

Dopo avere effettuato la connessione si può cercare di entrare in empatia con le persone, per verificare se siamo sensibili a queste attivazioni. Ci si può mettere di fronte e, con i polsi a contatto, "indovinare" dove il compagno sta pensando di muovere. Oppure, a livello più fine, percepire chi è l'unico compagno che, istruito prima, sta pensando a farti del male, mentre tutti gli altri visualizzano sensazioni e situazioni di pace ed armonia. Ricordarsi che anche in queste fasi è molto importante guardare le persone.

## **I kihon e i kata**

Anche questa parte deve essere eseguita con la connessione (come descritto sopra). Inoltre bisogna eseguirli con un apertura mentale indirizzata agli altri e dagli altri. L'idea è che, dopo aver espresso ad alta voce (o anche mentalmente, ma distintamente) l'intenzione di quello che voglio eseguire. Tutto il mio io è dedicato ad aiutare gli altri con i miei gesti e tutto l'universo è in connessione con me per darmi tutto l'aiuto possibile per eseguire bene quello che voglio allenare.

## **Il kumite**

Alcuni esercizi propedeutici presi dal tenkan e irimi tenkan dell'Aikido (molti altri sono descritti nel libro citato "Il Ki nella vita quotidiana" di Koichi Tohei).

In guardia sinistra il nostro compagno ci afferrerà il polso sinistro con la sua mano destra. A questo punto noi effettueremo un mawate facendo un passo avanti. Prima di ruotare si inspira, ruotando si espira. Non cercare di togliere la mano dalla presa (così distoglieremo l'attenzione dal tandem e resteremmo bloccati). I movimenti vanno eseguiti con lentezza. Il nostro compagno non deve lasciare la presa, ma neanche fare una gara di forza.

Una variante è di fare un passo avanti, da guardia sinistra, e poi mawate con passo avanti, mentre il compagno cerca di fermarci la spalla sinistra da dietro con la sua mano sinistra. Se manteniamo la respirazione

e l'attenzione sul tanden, con un movimento fluido noi riusciremo ad eseguire l'esercizio senza applicare nessuna forza e il compagno non riuscirà a fermarci.

Un'altra posizione che rivela veramente se abbiamo preso dimestichezza con l'estensione del ki è l'esercizio di "spingere indietro l'avversario dal polso". Nella stessa posizione con un braccio avanti e il polso piegato con la mano verso il basso, il nostro compagno spingerà la nostra mano verso la spalla. Se si riesce così, il livello successivo è sollevare la gamba davanti. Il fatto di alzare prima il braccio e poi addirittura la gamba, porta molto spesso a distogliere l'attenzione dal tenere il punto, tenere il peso sotto e estendere il ki (concetti spiegati nel capitolo "La consapevolezza del ki").

Anche prima di affrontare il kumite è necessario prepararsi con una buona connessione col compagno (come descritto prima).

Si può anche fare qualche esercizio di visualizzazione: visualizzare un campo energetico color oro a forma di uovo o sfera che scaturisce dal nostro cuore e ci avvolge completamente, in reali condizioni di pericolo. Mentre ci si visualizza protetti, si formula una proposizione del tipo: "io sono protetto e schermato ora e per sempre dagli influssi negativi. Io combatto e resto incolume e tranquillo".

Per il kumite vero e proprio si possono tentare alcuni esercizi di empatia. Sempre dopo aver raggiunto la connessione col compagno, ci si mette di fronte e, senza muoversi, uno dei due pensa quando e con cosa attaccare. L'altro deve percepire cosa e quando arriverà. In una prima fase si può ricercare solo il tempo; in una seconda, più avanzata, si arriverà a percepire, dapprima nebulosamente, poi sempre più distintamente, il vero e proprio colpo. Ecco quindi da dove nasce la prontezza di riflessi. Io riesco a "vedere" prima, cosa sta pensando l'avversario e posso decidere come agire (anticipare, entrare, uscire, allontanarmi...).

## **Chiusura dell'allenamento**

L'allenamento si può chiudere con i 7 esercizi di respirazione di Yayama, che possono essere ripetuti ogni giorno per riequilibrare e favorire la circolazione completa e il ribilanciamento emotivo. Il dojo kun è un'altra maniera di rendere partecipe l'universo delle nostre intenzioni e dei nostri progressi.

## **Conclusioni**

In questa tesi si è preso in considerazione come influisca sulla pratica sportiva delle arti marziali la consapevolezza dell'energia del ki. Con l'aiuto di alcuni studi si è cercato di capire che forma di energia sia quella che i maestri identificano col ki. Attraverso l'esempio di arti marziali diverse e maestri del passato e del presente si è analizzato come tale energia possa venire utilizzata per l'efficacia dell'arte. Infine si è abbozzata una ipotesi di allenamento finalizzata all'accrescimento della consapevolezza e dell'uso di tale energia. Il tutto con la convinzione che solo il ki renda possibile una pratica, anche sportiva, efficace, salutare, duratura e in continuo miglioramento<sup>(11)</sup>.

(11) Questa tesi rispecchia l'effettivo e attuale cammino del sottoscritto aspirante istruttore nella sua ricerca di comprensione "intellettuale" del concetto di Ki e della sua applicazione. Chiediamo scusa di eventuali imprecisioni o omissioni, dovute al non ancora completo percorso di avvicinamento a queste tematiche, che, assicuriamo, continuerà comunque, dopo l'utilizzo sociale della tesi stessa. L'autore chiede anche, se possibile e in umiltà, di essere corretto negli errori imprecisioni ed omissioni in cui dovesse essere eventualmente incorso.

## **Bibliografia**

Karate oltre la tecnica – Balzarro, Scutaro, Semino, Somiglia – OM – 2010  
Risvegliare la macchina biologica – Brizzi Salvatore – Ed. Antipodi – 2011  
L'attenzione – Brizzi Salvatore – Antipodiedizioni - 2012  
L'Aikido – Buffo Guido Luigi – Xenia – 1997  
Reiki – Canil Dario – Ed. GB – 2005  
Autodifesa psichica – Master Choa Kok Sui – Ed. Eifis – 2001  
Lo zen e le arti marziali – Deshimaru Taisen –SE – 1995  
Lo zen e le arti marziali – Hyams Joe – Il punto d'incontro – 2001  
Shiatzu – Irwin Yukiko e Wagenvoord James - 1976  
L'uso cosciente delle energie – Lampis Rinaldo – Ed. Amrita – 1993  
Arti marziali – Lewis Peter – Rizzoli – 1988  
Il doppio eterico – Powell Arthur E. – Alaya – 2006  
The power of ki – Stiltner jr – Sport promotion – 1995  
Hapkido – Tedeschi Marc – 2002  
Il Ki nella vita quotidiana – Tohei Koichi – Erga ed. - 1996  
Shaolin-mon – Tokistu Kenji – 2005  
Il ki e il senso del combattimento – Tokistu Kenji – 2002  
La ricerca del ki – Tokistu Kenji – 2005

## **Contatti personali**

Maestro Caporali Massimiliano – stage e personal communication  
Maestro Corsi Silvano – lezioni e personal communication  
Maestro Gonzales Christian – stage e personal communication  
Maestro Gorrieri Leonardo – lezione, stage e personal communication

Dott. Callegaro Carlo, pedagogo clinico, coordinatore regionale – personal communication

## **Filmografia**

Saga di Guerre Stellari – George Lucas – 1977-2005  
Kung Fu (serie di telefilm) – (con David Carradine) - dal 1972  
Messaggi da forze sconosciute – Richard Moore (con David Carradine) - 1978  
Il Monaco – Hunter Paul – 2003  
I sette samurai – Akira Kurosawa - 1954  
Stati di allucinazione – Ken Russell – 1980

## Sitografia

- [www.accademiataichi.it](http://www.accademiataichi.it) – sito ufficiale italiano de “Il Grande Fiume” associazione di promozione del Tai Chi Chuan, stile Yang
- [www.aikidomilano.com](http://www.aikidomilano.com) – sito dei Dojo di Milano e Bergamo
- [www.anpsi.it](http://www.anpsi.it) - Associazione Nazionale Pranoterapeuti Sensitivi Italiani
- [www.bodymindandmodem.com](http://www.bodymindandmodem.com) – sito dell’associazione Aikido Kokikai
- [www.fikta.it](http://www.fikta.it) – sito ufficiale della FIKTA
- [www.karateveneziala.it/home.htm](http://www.karateveneziala.it/home.htm) – sito dell’Accademia delle Arti Marziali del Maestro Christian Gonzales y Herrera
- [www.ki-aikido.it](http://www.ki-aikido.it) – sito ufficiale italiano dell’associazione internazionale di Ki No Kenkyukai
- [www.kyusho.it](http://www.kyusho.it) – sito della federazione italiana di kyusho-jutsu
- [www.vivimushin.it](http://www.vivimushin.it) – associazione Reiki per il raggiungimento del mushin (a.s.d. Dimensione Mushin)
- [www.pranic.com](http://www.pranic.com) – Associazione italiana diffusione e insegnamento Pranic Healing
- [www.procaduceo.org](http://www.procaduceo.org) – sito dedicato alla ricerca delle cause profonde della malattia e dei mezzi per rimuoverle a cura di medici, ricercatori e terapeuti del CO.N.DI.B. di Torino
- [www.reiki.ino](http://www.reiki.ino) – originale metodo Usui e Karuna Reiki
- [www.scuolainteriore.it](http://www.scuolainteriore.it) – sito del Centro Sportivo Scuola Tae-kwon-do di Selargius (CA)
- [www.shaolinmon.it](http://www.shaolinmon.it) – sito ufficiale italiano della scuola del maestro Tokitsu
- [www.sukyomahikarieurope.org](http://www.sukyomahikarieurope.org) – sito ufficiale dell’Organizzazione internazionale di Sukyo Mahikari Europa-Africa
- [www.unib.org](http://www.unib.org) - Unione Italiana Budo e Naturopatia Orientale
- [www.yoga.it](http://www.yoga.it) – sito romano di ricercatori

*Lo sviluppo di una elevata moralità e di una mente pacifica,  
che desidera proteggere e non distruggere tutte le cose,  
è una condizione essenziale perché  
l'Energia Universale benedica il cercatore.  
(Morihei Ueshiba)*