

*Tra i fiori, il ciliegio.
Tra gli uomini, il Guerriero.*

空手道

*Il karate come sistema alternativo alla concezione
e percezione occidentale dell'immagine corporea.*

*Relazione tecnico descrittiva sulla disciplina del Karate Tradizionale inteso come
manifestazione effettiva del proprio "essere corpo".*

o cura di

Giovanni Maio

Salerno, 18 settembre 1991

INDICE

<i>Introduzione</i>	3
Capitolo 1	
Uno sguardo sul corpo tra Occidente ed Oriente.	
1.1 Il problema cartesiano.....	7
1.2 Il superamento dell'errore di Cartesio.....	10
1.3 Nuove dicotomie nella società liquida post-moderna.....	14
1.4 Il corpo in senso olistico.....	20
1.5 Le vie d'Oriente: il pensiero giapponese tra le culture «altre».....	22
Capitolo 2	
L'arte del combattimento a mani vuote.	
2.1 La ragazza della Boxe della Gru Bianca: origini ed evoluzione del Karate.....	29
2.2 Kata e Kumite, due faccie della stessa medaglia.....	34
2.3 «Non dimenticare che il karate-do inizia e finisce con il rei».....	38
2.4 Il paradigma «Essere corpo» nella «Via del combattimento a mani vuote».....	45
Capitolo 3	
Il karate nella complessità della società post-moderna.	
3.1 Il codice dei samurai.....	52
3.2 Il corpo come finestra aperta sull'individuo e sulla società.....	59
3.3 Il maestro Funakoshi disse: «Il karate non si vive solo nel dojo».....	62
<i>Riferimenti bibliografici</i>	67

Introduzione

La società post-moderna occidentale attraversa una fase di profonda crisi, dovuta per lo più all'incapacità umana attuale di trovare, in mezzo a tanto progresso e a tanta tecnologia, risposte adeguate alla nuova complessità sociale che si è delineata nell'ultimo secolo.

Gli interrogativi moderni dell'umanità contemporanea sembrano tendere verso la ricerca di orizzonti di riferimento più autentici e al tempo stesso complessi e sembrano dirigersi fortemente verso la *riscoperta della dimensione corporea* e di tutte le molteplici forme che ad essa si associano: il corpo diventa spessore in cui sembra essere possibile trovare nuovi paradigmi di riferimento, essendo esso luogo di molteplicità, che attraverso il movimento contribuisce allo sviluppo della *persona*, intesa come essere unitario e dotato di singolarità, autonomia ed apertura.

Dopo Cartesio, il corpo della post-modernità vive di ulteriori dicotomie: diviso tra «*avere*» ed «*essere*» perde potenziale sociale, oltre che individuale, e viene ogni giorno mascherato e sfruttato per sfuggire alla *fluidità* e all'incertezza di un panorama di possibilità sempre più ampio e per questo schiacciante. Necessità moderna è quella di tornare ad un'unione di contesti, in cui innanzitutto mente e corpo non siano più margini distanti ma dimensioni reciproche della stessa unità; questo diventa possibile acquisendo una *prospettiva olistica*, in grado di includere la complessità, accettarla e proporla come elemento valido alla conoscenza consapevole di sé e della realtà circostante.

Le *culture orientali* sono dense di riflessi olistici, per questo possono essere efficaci bacini dai quali attingere significati, riflessioni e nuove proposte; essendo esse fondate sul paradigma della non-dualità, accolgono la complessità e la rivestono di senso: mente e corpo non vivono di separazioni, ma animano il soggetto nella sua globalità, lo guidano verso l'acquisizione di abitudini corporee che diventano/sono anche abitudini di vita; il soggetto scopre se stesso e la realtà circostante, perché, pur essendoci evidenti differenze, non esiste separazione tra i contesti.

Il karate, come tutte le arti marziali, appartiene alla cultura orientale come disciplina in grado di sviluppare una corretta (o per lo meno alternativa) percezione del corpo; è un'arte giapponese che nasce ad Okinawa e durante la sua evoluzione, oltre alla

diffusione dell'aspetto tradizionale, si assiste ad una graduale apertura verso linee più moderne di pratica, che includono anche l'ambito agonistico.

Sia nella realtà tradizionale che in quella agonistica, si evidenziano due fondamentali aspetti: il *kata* e il *kumite*; ciascuno presenta proprie caratteristiche e peculiarità, diverse modalità di gestione del movimento, diverse prospettive di esecuzione ed applicazione tecnica ma stessa fertile potenzialità: attraverso entrambe le specialità, il soggetto che pratica acquisisce valide capacità che gli permettono di porsi in maniera autentica sia nei confronti di se stesso che nei riguardi dell'Altro. Il karate quindi non è solo attività sportiva attraverso la quale acquisire tecnicismi ma anche realtà concreta per la quale è possibile apprendere, attraverso lo spessore corporeo, atteggiamenti e comportamenti che diventano biografia della persona e con essa parte integrante del contesto sociale.

Questa disciplina orientale è fin dalle origini profondamente legata ad una serie di filosofie che sono alla base della cultura del Sol Levante: il taoismo, lo Zen, il confucianesimo sono solo alcune delle dottrine che ispirano il senso concreto della pratica e convalidano, secondo un'ottica completamente opposta rispetto a quella categorizzante ed esemplificativa occidentale, la presenza di un'energia dinamica comune ad ambiti molteplici, che anima ed unisce ogni aspetto e dimensione dell'intero universo, garantendo l'armonia anche tra contesti complessi. Soprattutto nell'ambito tradizionale giapponese, pratica e contemplazione non sono mai abitudini separate, sono aspetti della disciplina che si confermano e con-fondono a vicenda, in nome dell'unità armonica globale.

Nel contesto attuale, il karate può essere considerato dunque come manifestazione effettiva dell'*essere corpo*, poiché, vivendo il corpo e il movimento nella sua completezza e complessità, il soggetto partecipa con tutto se stesso: allena e sviluppa la dimensione fisica e corporea, ma anche quella cognitiva ed emotiva; praticando impara a percepire e percepirsi in un'ottica ampia e ricca di potenziale e si rende conto della possibilità di raggiungere un equilibrio a partire dall'ascolto del proprio corpo.

La *respirazione* ed il *grounding*, attitudini troppo spesso ignorate in Occidente, sono modalità attraverso le quali il soggetto torna a riscoprire più concretamente la dimensione corporea perduta, malamente sentita e spesso ignorata nella vita quotidiana; praticando karate si sperimentano entrambe e si comprende non solo l'urgenza ma anche l'importanza di tornare a rivalutare completamente queste attività, perché sono fenomeni che rendono possibile e percepibile quello scambio tra ambiente e individuo che è alla

base, non solo dell'adeguata esecuzione ed efficacia tecnica, ma anche della corretta percezione di se stessi e delle proprie potenzialità esprimibili nel mondo.

Il corpo «non può essere ridotto alla sua straordinaria plasticità e armonia delle simmetrie, oltre al complesso sistema neurale, oltre alla straordinaria capacità di espressione, esso è anche “attore sociale”, perché è proprio grazie alla corporeità che possiamo entrare in relazione con l'alterità, esprimere le nostre emozioni ed essere protagonisti della nostra esperienza»¹; il corpo è anche lo spessore attraverso il quale il soggetto si apre alla società complessa. Le discipline marziali appartengono alla civiltà orientale, contengono i principi fondamentali alla base della cultura del Sol Levante e perciò possiedono elevata valenza sociale: anticamente appartenevano al codice dei samurai, infatti, era proprio attraverso la pratica e l'esercizio fisico che i guerrieri apprendevano non solo la tecnica del combattimento ma anche comportamenti e valori sociali come il rispetto, l'empatia e la solidarietà. È forse anche per questo motivo che il karate è tutt'oggi considerato un'attività completa, attraverso la quale il soggetto può validamente apprendere, a partire dal corpo e dal movimento, come collocarsi autenticamente nella dimensione sociale. La disciplina trasmette gli stessi valori dello spirito samurai, ma concede al soggetto di adattarli efficacemente alla propria epoca, traendone nuovi significati e vevoli risposte. La disciplina del karate è una delle prospettive che, per la sua appartenenza al mondo culturale orientale, abitua a percepire la persona e la realtà circostante come luoghi distinti ma uniti e soprattutto toccati dalla stessa complessità; per questo, quando ci si rivolge verso tali prospettive, gli attuali interrogativi dell'uomo post-moderno possono trovare soluzione. Il decimo principio di Funakoshi recita: «Applica il karate a tutte le cose, lì è la sua ineffabile bellezza»².

Mente/corpo, uomo/società: i nuovi orizzonti di ricerca di senso vanno esplorati nel panorama della complessità e ottenuti nella prospettiva del raggiungimento di equilibri inediti, insoliti ma più autentici ed adeguati ad esprimere la complessità della Persona.

¹: V. Grassi, R. Sebastiani, *Il corpo olistico: approccio immaginale ed esperienza motoria*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, Milano, Franco Angeli, 2008, p. 251.

²: G. Funakoshi, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2010, p. 63.

Secondo un'antica leggenda giapponese, originariamente il colore dei fiori di ciliegio era candido e puro, poi, da quando un imperatore decise di far seppellire i samurai caduti in battaglia sotto gli alberi di ciliegio, i fiori acquisirono il loro tipico colore rosa, perché dalle radici la pianta di ciliegio succhiò il sangue dei guerrieri.

Meraviglia e brutalità coesistono da allora nel fiore di ciliegio, detto in giapponese sakura, per questo in Oriente esso è simbolo di dualità: «I fiori che sbocciano attendono soltanto la seduzione dell'uragano»³, dotati di straordinaria bellezza ed estrema fragilità, durante la fioritura creano paesaggi e atmosfere suggestive, ma lo stesso fiore può cadere a terra da un momento all'altro, al più flebile soffio di vento, lasciando i rami spogli in balia dell'inverno.

Nell'iconografia classica Sakura è simbolo del guerriero, perché anche lui è animato dalla stessa potenza e dalla stessa fragilità, la sua arte è tanto raffinata e il suo codice d'onore rigoroso, ma può cadere a terra lo stesso in qualsiasi momento, trafitto dalla spada del nemico.

Nell'ottica orientale il fiore di ciliegio diventa metafora di vita. L'immagine suggestiva concretizza la complessità tipica dell'uomo, la racchiude tra quei petali, la colora di un delicato rosa e poi la spinge giù a terra, staccandola dai rami. In un intreccio di forme e sfumature che si definiscono e di fondono insieme, le une nelle altre, le une per le altre, l'uomo trova nuove dimensioni: tra i fiori il ciliegio, tra gli uomini il guerriero.



³: L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, Milano, Edizioni BUR, 2008, p. 109.

Capitolo 1

Uno sguardo sul corpo tra Occidente ed Oriente.

1.1_ Il problema cartesiano.

A partire dalla celebre affermazione «*Cogito ergo Sum*», «*penso dunque sono*», la società occidentale ha conosciuto un lungo e complesso processo di evoluzione culturale, durante il quale il pensiero razionale ha assunto il ruolo di unica componente in grado di indicare e rappresentare l'essenza umana. Tale concetto ha avuto origine proprio dal dualismo cartesiano: Cartesio, filosofo e matematico francese, evidenziò una profonda distinzione tra *Res Cogitans* e *Res Extensa*; tale dicotomia iniziale ha previsto la creazione di un profondo divario tra le attività cosiddette razionali, riferibili alla componente pensante e cosciente dunque (apparentemente) controllabile; e la realtà fisica, percepita come esterna, inconsapevole nei suoi meccanismi di azione e perciò incontrollabile. In tale distinzione si è creata una gerarchia che ha promosso la componente razionale a vertice di qualsiasi altro elemento, passaggio questo che sembra essere quasi d'obbligo per la cultura occidentale, che affonda le sue radici nel antico concetto di *λογος* greco, e che, passando per Platone nonché per la religione e filosofia cristiana, non fa altro che consolidarsi; tuttavia tale percorso ha ben presto portato con sé una serie di risultati completamente inattesi. Secondo la teoria cartesiana tutto ciò che non è *Res Cogitans* è *Res Extensa* e come tale è un tutto che non ha differenze ed è considerato indistintamente irrilevante.

L'uomo vive su di sé tale dicotomia: *res cogitans* e *res extensa* si modellano nei sostantivi mente e corpo; per Cartesio «il corpo non è che un meccanismo guidato da un intelletto e da una volontà»¹, le due componenti, mentale e corporea, vengono vissute come ampiamente separate, e con accezioni differenti, quasi come se neanche fossero entrambe costituite della stessa matrice: milioni e milioni di cellule che, altamente organizzate, creano un articolato unicum. «Cartesio» scrive Umberto Galimberti «priva il corpo del suo mondo e di tutte quelle formazioni di senso che si fondano sull'esperienza corporea,

¹: R. Sebastiani, *Corporeità e vita emotiva*, Perugia, Morlacchi Editore, 2008, p. 15.

[...] per relegarlo nella res extensa dove è risolto in oggetto e inteso, al pari di tutti gli altri corpi»².

La mente è il tutto che mediante procedimenti razionali controlla il corpo, e il corpo, come fosse un servitore, è relegato al ruolo di strumento, di appendice; si perde così l'autentica concezione di se stessi, si allontana la realtà del contraddittorio, si appiattisce la variabilità emozionale, si comprime l'ambito istintuale e si semplifica banalmente quello che è in realtà un oggetto e soggetto sociale complesso.

«Il corpo è, per antonomasia, luogo di complessità e contraddizioni. Segno della nostra visibilità e concretezza, e insieme della nostra precarietà, in esso morte e vita dilagano ogni giorno nel perpetuo ricambio cellulare; in esso si intersecano spinte istintive e affettive, pratiche culturalmente codificate ed esperienze personali, influenze sociali, storiche e politiche complesse, e tutto questo va a costituire quella figura che chiamiamo anche il "soggetto": il corpo siamo noi e noi siamo questo processo in itinere»³.

L'uomo per poter affrontare la realtà ha bisogno di strumenti cognitivi standard, che se da un lato lo aiutano a comprendere ciò che lo circonda, agevolando la conoscenza, sviscerandola e specializzandola, dall'altro lo limitano, creando schemi, spesso troppo rigidi, in base ai quali la realtà, modellata e forzata, non è nient'altro che un costrutto fittizio: «Noi viviamo sotto dominio dei principi di *disgiunzione*, di *riduzione* e di *astrazione*, il cui insieme costituisce ciò che io chiamo "paradigma di semplificazione"»⁴. Questa espressione dello studioso Morin aiuta a capire che l'uomo occidentale agisce naturalmente in quest'ottica: ha bisogno di categorie di riferimento per non rimanere drammaticamente in balia dell'immenso caos che lo avvolge; ha bisogno di «categorizzare», semplificare, attribuire significati, assegnare simboli; applica continuamente «etichette di grande successo che di fatto impediscono la reale percezione della complessità di ciò che nascondono»⁵, infatti crea paradigmi più o meno inconsapevolmente e perciò spesso non si accorge di mettere in atto un pericoloso processo che porta sempre di più verso un'eccessiva semplificazione e verso uno sterile sapere. Umberto Galimberti esprime chiaramente come tale dualità coinvolga più

²: U. Galimberti, *Il corpo*, Milano, Feltrinelli Editore, 1987, p. 69.

³: Contini M.G.-Fabbri M.-Mannuzzi P., cit. in V. Grassi-R. Sebastiani, *Il corpo olistico: approccio immaginale ed esperienza motoria*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, op. cit., p. 235.

⁴: E. Morin, cit. in F. D'Andrea, *L'uomo mediano. Religiosità e Bildung nella cultura occidentale*, Milano, Franco Angeli, 2005, p. 109.

⁵: ibidem.

dimensioni: «L'universo si spezza metafisicamente tra il cielo e la terra, tra lo spirito e la materia, l'anima e il corpo, dove il valore sta tutto da una parte e il disvalore dall'altra, non perché le cose stiano realmente così, ma perché il valore tende a far passare se stesso come la vera realtà, spingendo nell'irrealtà il polo da cui si è diviso»⁶ ed anche il corpo, appunto, è stato «spezzato» da questa estrema semplificazione; relegato per secoli a mezzo subalterno alla mente, è stato privato della sua complessità; privato delle emozioni, delle percezioni, degli impulsi e degli istinti, rimasto senza più niente da dire, da sperimentare, da scoprire. È qui che la drasticità dell'ottica cartesiana si rivela nella sua cruda verità: il contraddittorio si annulla, non esistono più sfumature nel rigido mondo delle categorie, bianco o nero, corpo o mente, razionale o irrazionale, una logica aut/aut che inaridisce e svuota, e tutto ciò che ne è fuori non è degno di attenzione; tuttavia questo processo priva l'uomo di quelle sfumature che rendono ricca e variegata la realtà, lo priva della parte forse più autentica, seppur più complessa e difficile da affrontare, lo priva di possibilità e concretezza. «L'uomo è un sistema di frammenti e in questo sta la sua grandezza e la sua fragilità»⁷.

È vero che affrontare la realtà allestendo categorie mentali costituisce un'ancora rassicurante e orientativa, a partire dalla vita di tutti i giorni, ma è altrettanto vero che la totalità di tali paradigmi schiaccia l'uomo e lo priva di quei «frammenti» appunto più autentici, lo allontana da quelle potenzialità che potrebbero nascondersi dietro all'incertezza e dietro al caos ma che potrebbero aprire un mondo di aspettative completamente nuove e originali. Come sostiene Maffesoli: «“L'anima e il corpo, lo spirito e la materia, l'immaginario e l'economia, l'ideologia e la produzione” non si oppongono in realtà così nettamente; “la loro sinergia produce una società complessa che merita, a sua volta, un'analisi complessa”»⁸.

Per questo motivo l'ottica dicotomica contenitrice, che ha avuto origine da Cartesio, non risponde efficacemente all'autenticità imprevedibile e il più delle volte illogica del reale e rivela la sua problematicità: alcune questioni e bisogni rimangono inevitabilmente irrisolti.

⁶: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 40.

⁷: F. D'Andrea, *L'uomo medino. Religiosità e Bildung nella cultura occidentale*, op. cit., p. 45.

⁸: M. Maffesoli, cit. in M.M. Cristina Marchetti, «*Che bello, sembra finto!*» *Per un'estetica del corpo artificiale*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo a più dimensioni. Identità consumo, comunicazione*, Milano, Franco Angeli, 2005, p. 176.

1.2 Il superamento dell'errore di Cartesio.

A partire già dal '700 con i positivisti, ma in particolar modo nei secoli successivi, con l'introduzione di nuove tecnologie e scoperte scientifiche e mediche, si assiste ad un superamento di tale dicotomia mente/corpo, di cui sicuramente Antonio Damasio è uno dei principali promotori. Ne «L'Errore di Cartesio», testo dal titolo già fortemente significativo, l'autore promuove ed analizza quella che lui stesso chiama «ipotesi del marcatore somatico»⁹, un'ipotesi originatasi da casi clinici di pazienti con disturbi neurologici che, oltre a presentare un deficit nella capacità decisionale, erano afflitti anche da disturbi emotivi. Grazie alle sperimentazioni di Damasio, cominciano ad essere effettuati i primi passi fuori dall'ottica dicotomica cartesiana, che si percepiva da tempo come inefficiente. Fin dalle prime pagine del testo risulta emergere chiaramente la posizione innovativa delle tesi di Damasio, il quale ritorna ad unire in maniera circolare i due estremi mente e corpo, per secoli allontanati in due universi distanti; l'unione dei contesti è testimoniata dalla presenza di un fenomeno tanto complesso quanto affascinante: l'emozione.

Nell'arco della tradizione culturale occidentale, si è ritenuto fermamente che per raggiungere l'*episteme*, ossia il sapere per eccellenza, bisognasse rinunciare alle proprie sensazioni e pulsioni; in quest'ottica l'esperienza sensoriale-corporea, che non era allora e non è per alcuni aspetti tutt'ora razionalmente spiegabile, veniva considerata non utile ai fini della conoscenza e perciò veniva ignorata in tutte le sue sfumature e talvolta addirittura disprezzata. Nel Fedone di Platone si legge:

«L'anima è in sommo grado simile a ciò che è divino, immortale, intellegibile, uniforme, indissolubile, sempre identico a se medesimo, mentre il corpo è in sommo grado simile a ciò che è umano, mortale, multiforme, intellegibile, dissolubile e mai identico a se medesimo»¹⁰.

Quindi «il corpo e le emozioni sono stati inseriti all'interno di una polarità "bassa", "terrestre" da maneggiare con diffidenza e da trattare come parte da controllare, studiare, piegare, sanare o curare» come sostiene Elisa Moroni nel saggio *Devianza emotiva e*

⁹: Cfr. A. Damasio, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Milano, Adelphi Edizioni, 1995, p. 5.

¹⁰: Platone, cit. in U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 29.

*condotte di vita*¹¹. «Viste come potenze ostili da controllare e da analizzare secondo le leggi del Logos e del Nomos» continua l'autrice «le emozioni non potranno dirci nulla, perché "ragione" e "legge" equivalgono alla loro negazione»¹².

Questa tesi rimase valida fino a che Damasio non riabilitò l'emozione, considerandola come una prova lampante dell'unitarietà corpo-mente: il corpo è «luogo dell'emozione», luogo in cui si genera e si manifesta attraverso segni visibili, luogo che permette di strappare l'emozione dal contesto e farla propria, per di più, come lo stesso autore sostiene, «certi aspetti del processo dell'emozione e del sentimento sono indispensabili per la razionalità»¹³, infatti l'emozione non è solo fenomeno nato dall'immediatezza ma è anche un processo cognitivo di cui il soggetto si avvale e attraverso cui esprime la propria capacità di creare associazioni e valutazioni rispetto una determinata situazione. In altre parole, emozionarsi significa vivere un fenomeno nella sua istantaneità e globalità, percepire con il corpo e con la sensorialità e manifestare mediante essi un senso soggettivo di un fenomeno che nasce però da un processo cognitivo profondo di giudizio e associazione nei confronti del fenomeno stesso; una volta che il soggetto entra in contatto con un avvenimento in grado di scaturire in lui un'emozione, non è solo il corpo a risentirne ma anche la mente ne è totalmente coinvolta. Questa è la prova decisiva della solidità del legame mente-corpo. Non solo, ma un corpo emozionato è un corpo che comunica, un corpo che si fa tramite di concetti ed esperienze, un corpo che si esprime ed è presenza ed apertura nei confronti dell'Altro: «I primi abbozzi della comunicazione vanno cercati nel mondo emozionale, essendo l'*emozione* la prima nostra reazione allo spettacolo del mondo. La differenza delle mimiche tradisce la differenza delle emozioni, che trascendono il nostro dispositivo anatomico per fare del nostro "corpo emozionato" qualcosa di immediatamente espressivo»¹⁴. Un corpo che è finestra che si apre sulla società e che al tempo stesso si apre sull'individuo per la società, e che per queste sue potenzialità deve essere del tutto rivalutato.

I pazienti trattati da Damasio presentavano disturbi neurologici nei quali era accertata la lesione di un particolare circuito nervoso che collega i lobi prefrontali all'amigdala, mentre era provata l'integrità di tutti i centri ritenuti ordinariamente responsabili di

¹¹: E. Moroni, *Devianza emotiva e condotte di vita*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, op. cit., p. 64.

¹²: *ivi*, p. 65.

¹³: A. Damasio, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, op. cit, p. 19.

¹⁴: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 192.

comportamenti razionali, così come non era alterato il loro QI e altre abilità cognitive (memoria, attenzione, capacità di calcolo ecc). Tuttavia in questi pazienti si riscontrava un'enorme difficoltà nel compiere delle scelte, e spesso, le scelte che in qualche modo decidevano di intraprendere, avevano sulla loro vita effetti alquanto negativi, e da questo Damasio, per primo, verificò la rilevanza dell'emozione nei processi cognitivi-decisionali: «Le scelte di questi pazienti sono tanto sbagliate perché essi hanno perso la possibilità di accedere alla propria memoria emozionale»¹⁵. La perdita della «memoria emozionale» impedisce al soggetto di compiere scelte, da qui la dimostrazione che le emozioni sono la chiave della maggior parte delle decisioni che prendiamo, per lo meno quelle ritenute dal soggetto effettivamente ed affettivamente rilevanti, e perciò costituiscono il ponte che collega il corpo all'attività più puramente cognitiva, sono quindi stimoli da non sottovalutare: «La res cogitans, nello svolgere la sua elevata funzione razionale, non può prescindere dagli stimoli esterni provenienti dalla res extensa»¹⁶. Se viene compromessa la connessione di questi circuiti l'individuo non sarà più in grado di provare un'emozione circa l'evento, circa la scelta, e questo lo trascinerà nell'abisso e nell'immobilità dell'incertezza. Questo non vuol dire che si sia passati all'estremo opposto, paradigma in cui il comportamento umano sia guidato solo ed esclusivamente dalle emozioni, anzi, la mente continua ad avere quel ruolo di filtro e controllore, piuttosto però permane quel rapporto di reciprocità e continuità in cui non ci sono estremi ma solo due enti in perenne tensione-equilibrio tra loro: «L'intelletto può giudicare le cose del mondo, può tematizzarle, oggettivarle, solo perché queste cose sono già esposte a un corpo che le vede, le sente, le tocca, sono già solidali con esso, in quell'unità naturale e pre-logica che fa da sfondo a ogni successiva costruzione logica. Il mondo, infatti, è "già là", offerto al nostro corpo prima di ogni giudizio e di ogni riflessione, così come il nostro corpo è già esposto al mondo in quel contatto ingenuo che costituisce la prima e originaria riflessione»¹⁷.

La tesi inaugurata da Damasio venne successivamente analizzata anche da numerosi altri autori, tra i quali Daniel Goleman, psicologo statunitense, il quale, dopo averla confermata, prese spunto da queste stesse considerazioni per dimostrare l'esistenza

¹⁵: D. Goleman, *L'intelligenza emotiva*, Milano, Editore BUR, 2007, p. 48.

¹⁶: M.M. Cristina Marchetti, «Che bello, sembra finto!» *Per un'estetica del corpo artificiale*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo a più dimensioni. Identità consumo, comunicazione*, op. cit., p. 177.

¹⁷: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 117.

nell'uomo di una duplice intelligenza: «In un certo senso, abbiamo due cervelli, -due menti- e due diversi tipi di intelligenza: quella razionale e quella emotiva. Il nostro modo di comportarci nella vita è determinato da entrambe»¹⁸. Nel testo «*L'intelligenza emotiva*» Goleman approfondisce la tesi, riportando studi ed esperimenti sociali che dimostrano come il comportamento umano quotidiano, proprio per l'esistenza di molteplici intelligenze, sia determinato tanto da una componente emotiva, che può essere più o meno innata, quanto da quella più puramente razionale: «Una concezione della natura umana che ignorasse il potere delle emozioni si rivelerebbe deplorabilmente limitata. La stessa denominazione della nostra specie -*Homo Sapiens* la specie in grado di pensare- è fuorviante quando la si consideri alla luce delle nuove prospettive che la scienza ci offre per valutare il ruolo delle emozioni nella nostra vita. Come tutti sappiamo per esperienza personale, quando è il momento che decisioni e azioni prendano forma, i sentimenti contano almeno quanto il pensiero razionale, e spesso anche di più. Finora si è data troppa importanza al valore, nella vita umana, della sfera puramente razionale»¹⁹.

Dopo aver presentato una numerosa serie di casi variegati, Goleman dimostra la medesima conclusione, la quale è chiaramente espressa nella seguente affermazione che suona anche come un augurio: «Il vecchio paradigma sosteneva un ideale in cui la ragione poteva liberarsi dalla spinta delle emozioni. Il nuovo modello ci spinge piuttosto a trovare un'armonia fra mente e cuore»²⁰.

Per tornare a Damasio «la mente esiste dentro e per un organismo integrato: le nostre menti non sarebbero quello che sono se non fosse per l'azione reciproca di corpo e cervello»²¹. Inoltre da subito l'autore chiarisce l'irrinunciabilità a tre enunciati fondamentali, che risultano essere chiarificatori del concetto di superamento dell'errore di Cartesio: il progresso scientifico ha permesso, avvalendosi di ambiti disciplinari differenti, di studiare in profondità il corpo, sia in termini puramente strutturali che funzionali, e ciò non ha fatto altro che convalidare la tesi: il cervello umano e il corpo costituiscono un tutt'uno indissociabile «integrato grazie all'azione di circuiti regolatori neurali e biochimici interagenti»²²; in secondo luogo, l'interazione con l'ambiente circostante avviene nella globalità dell'essere umano; immersi nel reale non si agisce,

¹⁸: D. Goleman, *L'intelligenza emotiva*, op. cit., p. 49.

¹⁹: *ivi*, p. 22.

²⁰: *ivi*, p. 49.

²¹: A. Damasio, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, op. cit., p. 24.

²²: *ibidem*.

come vorrebbe il principio cartesiano, solo col corpo o solo con la mente, piuttosto si agisce in un insieme di prospettive sensoriali-emotive e cognitive, che diventano addirittura difficili da distinguere; infine, quello a cui la cultura occidentale ha attribuito il sostantivo «mente» è un organo che nasce dall'insieme interattivo di neuroni, i quali sono ovviamente «corpo» nel senso biologico del termine.

Le tesi di Damasio e degli studiosi che dalla sua teoria iniziarono a riflettere sul superamento dell'errore di Cartesio, ci confermano come si sia passati oltre, almeno in teoria, rispetto al dualismo antropologico: «L'anima respira attraverso il corpo, e la sofferenza, che muova dalla pelle o da un'immagine mentale, avviene nella carne»²³.

Nonostante ciò la società occidentale attuale, sebbene abbia superato la dualità puramente antropologica, vive ancora e forse ancora di più, in uno stato di profonda crisi, dovuta al persistere di paradigmi comunque insufficienti a spiegare la complessità umana e sociale.

1.3 Nuove dicotomie nella società liquida post-moderna.

Fenomeni come la medicina e chirurgia estetica, le palestre e il fitness, le medicine alternative e anche, se vogliamo, la nascita di nuovi corsi di laurea tra i quali Scienze Motorie e Sportive, sono solo alcuni dei chiari segnali che ci testimoniano come sicuramente l'individuo al tempo d'oggi consideri diversamente il proprio corpo rispetto al passato, ed è infatti piuttosto evidente che nella società contemporanea sia progressivamente andata aumentando l'attenzione nei confronti del corpo e delle sue necessità.

È interessante sottolineare come in tale orizzonte di riconsiderazione del corpo sia in realtà diversa l'idea sulla quale pratiche ed attività moderne ma differenti tra loro si fondano: infatti, se da una parte, le medicine alternative, l'attenzione ai principi di un'alimentazione equilibrata, le ginnastiche dolci e l'adozione di uno stile di vita globalmente più sano sono segnali di un'attenzione rispettosa dell'equilibrio psico-fisico del soggetto, e quindi di una rivalutazione genuina, profonda e attenta del corpo (o almeno che cerca di essere tale); dall'altra, attività abitualmente più diffuse e conosciute, quali il body building, la chirurgia, la dietologia estrema (che sempre più frequentemente sfocia in problemi alimentari), sono segnali di un'idea di corpo ben diversa e sostanzialmente alterata nel nome del perseguimento di un modello culturale piuttosto

²³: *ivi*, p. 25.

sterile, deviante e altrettanto dannoso per l'individuo²⁴. Sicuramente la comparsa dei mass-media, le nuove tecnologie di comunicazione e il loro sempre crescente coinvolgimento nella vita dell'individuo hanno inciso in maniera preponderante soprattutto sulle modalità di comparsa della duale idea moderna di corpo, che è comunque tutt'ora in via d'evoluzione.

L'attenzione che si rivolge al corpo, sebbene sia aumentata, si può definire dunque più di tipo quantitativo che qualitativo, fenomeno questo ampiamente discutibile e che fa sì che il corpo rimanga imbrigliato in una dicotomia moderna che ancora una volta lo scinde e lo svuota di significati e potenzialità.

I caratteri frammentari e stravolti della duplicità vissuta dal corpo dell'uomo moderno sono espressi molto chiaramente nel saggio di Silvia Fornari²⁵: la problematicità di questa nuova dicotomia si rispecchia nelle espressioni «avere corpo» ed «essere corpo».

Il moderno paradigma «avere» assegna al corpo il ruolo di maschera, ossia esalta tutto ciò che può essere associato alla dimensione corporea esterna, estetica ed apparente. Questa dimensione ovviamente non può non essere considerata perché è comunque significativa, ed è la componente che anzi per prima trova spazio nella dimensione sociale, il corpo è la presenza che crea la relazione; purtroppo però, sempre sotto la spinta di un'ottica esclusiva, la componente corporea apparente tende ad essere designata come unica ed assoluta, e perciò ad essere vissuta in maniera riduttiva e molto poco autentica. «Il nostro mostrarsi al mondo si realizza nella costruzione del corpo, nel trasformarlo da strumento di vita in accessorio attraverso cui mostrare il nostro io»²⁶; infatti l'atteggiamento dell'uomo occidentale moderno è tale da dare un'enorme importanza al corpo così per come appare e non per quello che è in sostanza; l'attenzione è tutta rivolta alla presentazione di se stessi, all'abbellimento di quel corpo che ormai è «luogo di esposizione»²⁷ ed esibizione della propria conformità al sociale, senza preoccuparsi dei significati profondi e identificativi ai quali la corporeità è intimamente legata. «Io sono ciò che ho, e se non ho non sono»²⁸, sulla scia di questo improbabile inno, il corpo moderno diventa spazio da rimodellare, gonfiare, tatuare, abbellire, accessorio da

²⁴: Cfr. **M.M. Cristina Marchetti**, «*Che bello, sembra finto!*» *Per un'estetica del corpo artificiale*, in **F. D'Andrea** (a cura di), op. cit., pp. 184-185.

²⁵: **S. Fornari**, *Avere o essere corpo. Il corpo vissuto nell'epoca delle corporeità aleatorie*, in **F. D'Andrea** (a cura di), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, op. cit., pp. 17-41.

²⁶: *ivi*, p. 36.

²⁷: *ibidem*.

²⁸: **U. Galimberti**, *Il corpo*, op. cit., p. 106.

mostrare e perciò «campo di intervento continuo; un materiale che può essere modificato dalla volontà dell'individuo»²⁹. La chirurgia, le diete, ore ed ore di esercizi di definizione in palestra, la moda, i tatuaggi e i piercing sono mezzi moderni per permettere una trasformazione «razionale», pensata e mirata, di una parte di sé, che inevitabilmente entra in contatto con l'Altro, ma che magari non si accetta o che non rientra ordinariamente nella moda del momento; tuttavia sarebbe molto più utile lasciare il corpo libero di esprimersi nella propria autenticità ed accettarlo per la singolarità che manifesta, perché altrimenti si crea nell'uomo la contraddizione di vivere per l'ennesima volta spezzato da due estremi: «Da una parte l'idea di un corpo da esibire, curare, esaltare e dall'altra un corpo ferito, mutilato perché troppo ingombrante e presente»³⁰. L'individuo, preso ancora una volta da una smania razionalizzante, controlla il proprio corpo, lo trasforma, lo altera in maniera spesso drastica; dimentica che «il corpo non è solo strumento (avere corpo), ma è identificazione (essere corpo)»³¹ e dimentica che è attraverso il nostro essere corporei che entriamo nello spazio sociale e che «instauriamo quelle relazioni con il mondo e con gli altri che ci qualificano come persona»³².

Nel quadro culturale attuale lo stile di vita è radicato su un modello fortemente individualista; in nome del paradigma «avere corpo» infatti l'attenzione scrupolosa che l'uomo riserva per il proprio corpo è un'attenzione sottratta all'Altro; quindi concepire il corpo nell'ottica «avere», nascondersi dietro la plasticità del silicone e sottoporsi al veleno degli integratori, oltre ad allontanare l'uomo dalla sua primaria identità, lo rende ancor più impenetrabile all'Altro, che, grazie o per colpa del laser e cosmetici vari, non riesce più a vedere le rughe ma neanche l'esperienza e la vita che esse rappresentano, e quindi si trova disorientato e diffidente nella relazione.

Si è passati da un corpo sottovalutato, senza voce perché privo della possibilità di fornire conoscenza, ad un corpo esaltato, trasformato, mascherato, sfruttato dal sistema per diventare il simbolo e il manifesto di quelli che Galimberti chiama i *nuovi valori da vendere*: «Paradossalmente questa "scoperta del corpo", che si vuole presentare come premessa per la sua liberazione, è utilizzata per liquidarlo definitivamente nell'ingranaggio del sistema [...], non contenta di sfruttare del corpo la sua forza-lavoro,

²⁹: R. Federici, *La modifica estetica del corpo e le agende culturali postmoderne*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo a più dimensioni. Identità consumo, comunicazione*, op. cit., p. 168.

³⁰: S. Fornari, *Avere o essere corpo. Il corpo vissuto nell'epoca delle corporeità aleatorie*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, op. cit., p. 36.

³¹: *ivi*, p. 18.

³²: *ibidem*.

ne sfrutta anche la forza del desiderio, allucinandolo con quegli ideali di bellezza, giovinezza, salute, sessualità che sono poi i nuovi valori da vendere»³³.

Da queste prospettive nascono ovviamente dimensioni distorte del reale: se l'uomo non è capace di viverci nella sua sincera identità, non potrà neppure farsi una visione fondata di ciò che lo circonda; se non è capace di essere leale e rispettoso nel rapporto con se stesso, non lo sarà neanche con l'Altro e istituirà con lui rapporti fragili, sfuggenti, accennati, relazioni sterili in cui si insinuano l'economicismo, il consumismo e le logiche di convenienza: «L'impegno verso un'altra persona o verso più persone, in particolare un impegno incondizionato e di certo un tipo di impegno "finché morte non ci separi" nella buona e nella cattiva sorte, in ricchezza e povertà, assomiglia sempre più a una trappola da scansare ad ogni costo»³⁴. È una società di consumatori quella postmoderna, «ogni legame e vincolo deve obbedire allo schema della relazione tra acquirente e beni acquistati»³⁵; «il rapporto organico con la natura è ormai mediato dalle leggi dell'economia e dal principio dell'economia che nel valore e nell'equivalente generale che lo esprime ha risolto ogni senso del corpo e della terra»³⁶. Tutto è sfuggente, momentaneo e costruito per durare non più di qualche stagione, anche il corpo, sottoposto ogni giorno a pressioni che lo rivestono di mode, costumi e tendenze sempre nuove; che si scambiano e ricambiano richiedendo all'uomo un continuo adattamento.

Ed è proprio da questo clima che, secondo molti studiosi, nasce la crisi che inghiotte la società contemporanea della post-modernità, quella che Zygmunt Bauman definisce «società liquida» perché priva, appunto, di appoggi e riferimenti concreti, sinceri, stabili, che vengono a mancare soprattutto nella relazione e per la relazione con l'Altro.

La società moderna *liquida* sembra quasi affacciarsi ad un inferno di dantesca memoria: «Abbandonate ogni speranza di totalità, futura come passata, voi che entrate nel mondo della modernità fluida»³⁷; e una volta entrati, o forse spinti dentro inevitabilmente, non c'è alcun Virgilio a guidare verso un percorso sicuro; gli unici appigli solidi sono quelli socialmente condivisi, a prescindere dal loro vero valore e dalla loro autentica sicurezza: «Etichette, marchi, negozi sono i pochi porti sicuri tra le minacciose correnti che mettono a repentaglio la sicurezza, tra i pochi luoghi di certezze in un mondo fastidiosamente

³³: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 13.

³⁴: Z. Bauman, *Amore Liquido*, Roma, Editori Laterza, 2006, p. 125.

³⁵: Z. Bauman, *L'arte della vita*, Roma, Editori Laterza, 2009, p. 21.

³⁶: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 106.

³⁷: Z. Bauman, *Modernità liquida*, Roma, Editori Laterza, 2002, p. 10.

incerto»³⁸. È evidente quel vuoto di riferimenti che spaventa e schiaccia l'uomo per le responsabilità che impone e che lo induce a muoversi in uno spazio sempre più grande e in un tempo che sia il più breve possibile.

Questa situazione è il risultato di un percorso storico-culturale-economico che ha subito una profonda accelerazione negli ultimi secoli: Bauman, nel libro *«Modernità Liquida»*, racconta di un tempo, neanche troppo lontano, in cui «conquistare spazio era l'obiettivo supremo»³⁹; l'imponenza delle fabbriche, la grandiosità di certi macchinari industriali, le nutrite masse di lavoratori che accorrevano nelle popolose metropoli erano sinonimo di certezza e positività, non solo economica ma identitaria, pur con tutti i problemi che la condizione comportava. Tutto era pensato e realizzato in nome del principio «quanto più grande, tanto meglio»⁴⁰, in nome di una «pesantezza» che imponeva i suoi ordini ma che stabiliva e dava certezze. Oggi invece è la dimensione temporale a prevalere su quella spaziale, i principi da seguire sono la velocità e *«l'istantaneità»*; le dimensioni si riducono nel nome di una facilità di spostamento e connessione, in un'ottica *software* che minimizza e accelera.

«È l'epoca del disimpegno, dell'elusività, dell'evasione facile e dell'inseguimento senza speranza»⁴¹; è un'epoca *liquida, fluida* in cui chi si muove liberamente è colui che domina: «in questo territorio possono adattarsi soltanto cose e persone che siano fluide, ambigue, in uno stato di perpetuo divenire, in un costante stato di auto-trasgressione»⁴². In uno spazio che tende ad abbattere qualsiasi limite e confine, troviamo una moltitudine di possibilità e nessuna certezza, e ciò porta l'uomo moderno a preferire, in ogni ambito della sua vita, una maschera che copra la sua insicurezza o, meglio ancora, la fuga, piuttosto che essere se stesso, mettersi in gioco in uno scenario così ampio e affrontare le proprie responsabilità. La fragilità è una delle caratteristiche dominanti dell'epoca fluida: «fragilità ulteriormente condizionata sia dal passaggio da una modernità pesante a una "modernità liquida", sia dalla ricerca di soluzioni esistenziali immediate senza fatica, risultato di una cultura sempre più orientata al consumo; tale fragilità sembra rappresentarsi anche nei desideri di cambiamento e rappresentazione del corpo»⁴³.

³⁸: Z. Bauman, *L'arte della vita*, op. cit., p. 16.

³⁹: Z. Bauman, *Modernità liquida*, op. cit., p. 127.

⁴⁰: ibidem.

⁴¹: ibi, p. 136.

⁴²: ibi, p. 247.

⁴³: R. Federici, *La modifica estetica del corpo e le agende culturali postmoderne*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo a più dimensioni. Identità consumo, comunicazione*, op. cit., p. 171.

Appare dunque indispensabile ricorrere ad una prospettiva alternativa autentica a partire proprio dalla dimensione corporea, che accetti i limiti e le possibilità in un'ottica inclusiva. Tale prospettiva è quella rappresentata dal secondo paradigma; quello del «essere corpo»: vivere la propria presenza corporea consapevolmente, con tutte le sfumature, i significati e (perché no!) le contraddizioni, che tale prospettiva presuppone. «La dimensione corporea non è più limite da trascendere, prodotto di una caduta, natura degradata da opporre allo spirito, quanto piuttosto centro di energie, di pulsioni, di desideri, non estranei, né minacciosi, né perversi [...], il corpo diventa strumento di comunicazione interpersonale, canale di emozioni e di affettività, che apre un ampio ventaglio di possibilità relazionali»⁴⁴. Energie, pulsioni, desideri, emozioni ed affettività, sono alcuni degli ambiti corporei-sensoriali troppo spesso sminuiti nel nome dell'apparire, così come l'espressività e la gestualità; bisognerebbe ricominciare a valutarli, promuoverli, e anche rieducarli.

Un maggiore ascolto del proprio corpo, dei suoi limiti e dei suoi pregi, dei suoi dolori e dei suoi entusiasmi, significherebbe liberarlo dai modelli a cui è sottoposto e tornare a sperimentare attraverso le sue dimensioni; tornare ad un approccio originario, quasi primitivo, con il corpo, significa riscoprire dimensioni autentiche, per instaurare relazioni altrettanto autentiche, liberare dalla superficialità il rapporto con l'Altro e allestire con lui un contatto e legame profondo, incisivo, carico di potenziale, dove esiste lo scambio e l'arricchimento esperienziale, dove c'è condivisione ed empatia.

Tutto questo sta entrando molto lentamente a far parte della cultura occidentale, la quale deve fare tutt'ora i conti con il suo passato; in alcuni ambiti si sta gradualmente prendendo coscienza del fatto che la «razionalità scientifica» e la dicotomia che ne deriva, alla fine dei conti «è risultata tecnicamente perfetta e umanamente priva di significato»⁴⁵, ed è stata essa stessa, per la sua incompletezza, a portare l'uomo a cercare oltre le risposte alle sue domande, oltre la scienza e oltre la filosofia. A tale proposito Umberto Galimberti scrive: «Per questo la terra è divenuta inospitale e inospitati si sentono ormai gli abitanti della terra. Qui un ulteriore sviluppo delle scienze è inessenziale, perché il disagio nasce

⁴⁴: P. Montesperelli, cit. in S. Fornari, *Avere o essere corpo. Il corpo vissuto nell'epoca delle corporeità aleatorie*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, op. cit., p. 24.

⁴⁵: F. Ferrarotti, cit. in F. D'Andrea, *L'uomo mediano. Religiosità e Bildung nella cultura occidentale*, op. cit., p. 20.

proprio da questo incontrollato sviluppo, pretesta cioè di abitare un mondo, che è corporeo e terreno, con un pensiero puro dimentico del corpo»⁴⁶.

L'uomo dell'epoca postmoderna ha nuove esigenze: «Si è giunti a una fase in cui i disillusi, coloro che cercano qualcosa in più, aumentano»⁴⁷.

1.4 Il corpo in senso olistico.

Con nuove modalità, dunque, la società si trova di fronte all'urgenza di accettare il contraddittorio; accettare che le risposte alle sue domande non abbiano un senso univoco e assoluto ma nascano da un'associazione e intersezione di canali e dimensioni differenti. Il sociologo Giampaolo Fabris parla dell'epoca contemporanea come di *epoca nuova della post-modernità*, durante la quale si sta sviluppando una «proposta di civilizzazione ancora allo stato nascente»⁴⁸; è in quest'ottica che i vecchi paradigmi di riferimento non bastano più e si cercano nelle «forme oliste superstiti»⁴⁹ riscontri originali e maggiormente soddisfacenti, forme che includano la complessità e la accettino come tale.

Il sostantivo «olismo» deriva etimologicamente dal greco «ὅλος», che significa tutto, intero, ed indica una modalità di approccio alla conoscenza che considera la totalità del fenomeno, il quale, per essere compreso, non viene più scisso in componenti separate ma apprezzato nella sua completezza. Può essere quindi considerato un modo di pensare, e per questo applicato in diverse discipline ed ambiti, e sicuramente aderisce perfettamente anche all'esigenza attuale di tornare a vivere il corpo e la corporeità nella loro globalità: infatti, concepire il corpo in senso olistico corrisponde a rivalutare la condizione di «essere corpo»⁵⁰; significa considerare il corpo come un insieme, la cui risultante è maggiore rispetto alla semplice somma delle parti, un insieme in cui non ci sono gerarchie, in cui ogni aspetto è parte integrante della persona. «Il soggetto umano, con i suoi abiti di condotta, va pensato non come luogo della divisione tra anima e corpo, tra dimensione fisica e psichica, tra razionalità dell'elemento logico e irrazionalità di quello

⁴⁶: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 123.

⁴⁷: F. D'Andrea, *L'uomo mediano. Religiosità e Bildung nella cultura occidentale*, op. cit., p. 192.

⁴⁸: G. Fabris, cit. in F. D'Andrea, *L'uomo mediano. Religiosità e Bildung nella cultura occidentale*, ivi, p. 211.

⁴⁹: ivi, p. 212.

⁵⁰: vedi *supra*, pp. 18-19.

passionale; piuttosto il soggetto tiene insieme (*syn-bàllein*) queste opposte determinazioni, le confonde»⁵¹. Globalità ed unità gli spazi da riscoprire.

Il corpo olistico quindi si fa centro di nuove consapevolezze e prospettive: di come si sia proiettati verso tale concezione lo testimoniano nuove atmosfere e idee, per esempio nell'ambito medico. La medicina tradizionale ha da sempre agito sul corpo e per il corpo, in quest'ottica sono nate le numerose vie di specializzazione, le quali, se da un lato sono estremamente importanti per la conoscenza specifica dei singoli sistemi e quindi per poter affrontare interventi mirati; dall'altro perdono spesso di vista il risultato ultimo della loro azione medica, che è il corpo ossia la persona: «Lo sguardo medico non incontra il malato ma la sua malattia, e nel suo corpo non legge una *biografia* ma una *patologia*»⁵², dimenticando nuovamente la complessità che contraddistingue l'uomo. Per questo la medicina sta attualmente sentendo il bisogno di tornare ad apprezzare ottiche più ampie, per non cadere al di là di un sottile margine tra specializzazione e riduzionismo; questo nuovo percorso è testimoniato da medicine complementari come ad esempio l'osteopatia o la posturologia, i cui mezzi diagnostici e terapeutici si fondano proprio sulla dimensione olistica del corpo e della persona che è dentro e con esso.

Nel saggio di Raffaele Federici⁵³ tale immagine è descritta con estrema chiarezza, e mette in luce spunti di riflessione interessanti. «La persona umana non è un soggetto spirituale che possiede un corpo: è un corpo»⁵⁴; è questo che spesso si dimentica; sia nel somministrare un farmaco, che nell'affrontare una terapia, ma anche fuori dall'ambito medico, nei programmi di ginnastica posturale nelle palestre, gli aspetti emotivi, affettivi ed empatici del rapporto con l'Altro si disperdono sempre di più; si tratta la malattia, il disturbo, il malessere, il disagio nei confronti di un corpo che è diverso da quello che si desidera e così, in questa spirale avvolgente, si abbandona invece la persona. Persona intesa come «realità intangibile, unitaria, non ripetibile», dotata di una propria singolarità di vita, autonoma e aperta al mondo, alla società e alle relazioni.

⁵¹: F. Fornari, *Eneàntios dròmos: il corpo, le passioni e l'ambivalenza dell'agire*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo a più dimensioni. Identità consumo, comunicazione*, op. cit., p. 61.

⁵²: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 95.

⁵³: R. Federici, *L'interno delle persone. Gli scambi «moltiplicati e (forse) perduti» tra farmaci e corpi*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, op. cit., pp. 157-192.

⁵⁴: *ivi*, p. 172.

Dalle parole dell'autore emerge il bisogno di andare oltre i sintomi e tornare all'individuo, considerandolo come «corpore et anima unus»⁵⁵ e considerandolo come essere che affronta la vita e tutte le esperienze che essa presenta, riabilitando la sua personalità e le sue aspettative nel futuro. «La persona si sottrae così al piano culturale dell'autoaffermazione e dell'auto-costruzione per diventare un progetto sensato di vita»⁵⁶. Risulta anche importante la proposta di «nuovi indirizzi di ricerca e terreni di confronto in relazione al sistema delle cure»⁵⁷, ossia cercare nuove vie, nuovi approcci, nel nome di un corpo «a più dimensioni». A questa espressione può essere legato anche l'ambito disciplinare delle Scienze Motorie e Sportive, in quanto risponde a molte delle nuove esigenze moderne: nascendo dall'intersezione tra l'ambito medico e quello umanistico, crea una nuova dimensione nel sociale, che riunisce in una figura unica più potenzialità, tutte indirizzate però alla persona.

Il corpo olistico è dunque quel corpo vissuto nella complessità delle sue dimensioni, è concretezza, è riabilitazione dei cinque sensi, è percepire e percepirsi in un'ottica di apertura su di sé e sugli altri; la percezione olistica permette di valorizzare il corpo in quanto dimensione che ci identifica, che ci colloca nell'ambiente circostante e ci permette di creare legami sensoriali, emozionali, relazionali e quindi conoscitivi.

«Il mio corpo è il perno del mondo» osserva Merleau-Ponty «Io non sono davanti al mio corpo, io sono nel mio corpo, o piuttosto io sono il mio corpo. E io sono il mio corpo in quanto soggetto sensibile avente un singolo vissuto corporeo. Il corpo non è un oggetto ma un'esperienza soggettiva»⁵⁸.

La via olistica riguarda il «sentire» il corpo che siamo, riscoprirlo, mettersi in ascolto dei suoi segnali, dargli modo di esprimersi e concepire nuovamente la sua sacralità e unicità, per non rimanere indistintamente in superficie, e non fare del corpo solo un oggetto, una macchina, una figura di linee e muscoli belli ma vuoti.

⁵⁵: *ibidem*.

⁵⁶: *ivi*, p. 192.

⁵⁷: *ivi*, p. 179.

⁵⁸: **M. Merleau-Ponty**, cit. in **S. Leonzi**, *Corpi in transizione: dalla modernità alla tardo-modernità*, in **F. D'Andrea** (a cura di), *Il corpo a più dimensioni. Identità consumo, comunicazione*, op. cit., p. 226.

«Viviamo in una società i cui mondi artificiali esercitano un'influenza preponderante e in cui facciamo a meno progressivamente dell'uso dei cinque sensi. Proviamo a riabilitarli. Troveremo le soluzioni»⁵⁹.

1.5 *Le vie d'Oriente: il pensiero giapponese tra le culture «altre».*

L'Occidente sembra aver voluto innalzare per secoli barriere difensive contro tutto ciò che poteva risultare estraneo e in qualche modo poteva minare la sua (apparente) solidità culturale; il «nemico», quello a cui imporre, quello da convertire, quello da industrializzare, nell'ottica occidentale, non ha mai avuto niente da insegnare. L'Occidente tutt'ora «deve difendersi reagendo e imponendo al resto del mondo il suo stile di vita»⁶⁰; ma in quest'atto rivela a pieno ancora una volta quella dicotomia che priva di valore e sterilizza tutto ciò che non nasce da ideali scientifici e filosofici occidentali. Come afferma Galimberti «vien da pensare che l'Occidente, percorrendo i sentieri della filosofia e della scienza poi, non abbia inseguito altro scopo se non quello di difendersi dalla *multiformità* della natura mediante l'*uniformità* dell'idea, dall'ambivalenza simbolica dei corpi mediante la loro riduzione all'equivalenza generale»⁶¹.

La cultura orientale ha origine da premesse completamente differenti rispetto a quella occidentale, perciò non è facile, come sostiene anche Alan Watts, metterle a confronto⁶²; tuttavia è interessante avvicinarsi alla «via orientale» per scoprire che culture differenti dalla nostra possono, se comprese nelle loro essenze più profonde, contenere le risposte ai nostri interrogativi attuali e possono quindi rappresentare nuove modalità di riferimento anche per l'uomo d'Occidente. Nella stessa società «liquida»⁶³ infatti si creano i presupposti affinché avvenga tale avvicinamento: «La varia sapienza d'Occidente (religiosa, filosofica, scientifica) non offre molta guida all'arte di vivere in un simile universo; e ci troviamo a dover affrontare il nostro cammino in un oceano di relatività così burrascoso da mettere paura. [...] questo -io ritengo- è il motivo per cui v'è tanto interesse nei riguardi di una pratica di vita che per un migliaio e mezzo di anni s'è sentita

⁵⁹: R. Louv, cit. in P. Pontoniere, *Cresciamoli sugli alberi: colloquio con Richard Louv*, in «L'espresso», pp. 259-260.

⁶⁰: F. D'Andrea, *L'uomo mediano. Religiosità e Bildung nella cultura occidentale*, op. cit., p. 108.

⁶¹: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 72.

⁶²: Cfr. A.W. Watts, *La via dello zen*, Milano, Feltrinelli Editore, 2008, p. 89.

⁶³: vedi *supra*, p. 17.

perfettamente a suo agio nel Vuoto»⁶⁴, vuoto inteso non in senso occidentale come caos e indeterminatezza, generatore di dubbi e paure, ma come spazio potenziale, occasione e rivelazione dinamica dell'energia cosmica che permea tutte le cose e le creature viventi: il Tutto, Ki, Qui o Prana che dir si voglia.

Con questa espressione, Watts dichiara quanto sia importante e rivelatore per l'uomo occidentale mettersi ora in ascolto della cultura orientale; essa con le sue filosofie dal sapore antico, con le sue forme d'arte e di religiosità, ci rivela quante possibilità esistano e quante risposte sia possibile trovare anche a chilometri di distanza geografica e culturale da noi.

I principi caratteristici orientali, in particolare quelli giapponesi, nascono dall'influenza molteplice da parte di diverse dottrine e forme religiose, che per motivi storico-sociali ma anche filosofici, si sono trovate a convivere insieme e si sono miscelate, dando così origine a nuove matrici di pensiero: taoismo, buddismo, shintoismo, confucianesimo e la dottrina dello Zen, sono alcune espressioni di culture «altre» che, adattate alla sensibilità del pensiero giapponese, svelano una storia che ha avuto origine secoli fa ma che si è tramandata fino ai giorni nostri.

Una delle prime innovazioni, che risultano da una riflessione aperta rivolta alle vie d'Oriente, è che «finché si ragiona per opposti non si coglierà mai il nucleo della realtà»⁶⁵: dunque, nella concezione orientale innanzi tutto non c'è dualismo. Tale novità è ancor più sorprendente se pensiamo che tale concetto è tipico del primo buddhismo giapponese, e perciò nasce per certo secoli fa e sedimenta nel pensiero orientale. L'Oriente sembra aver superato, molto prima degli occidentali, il concetto di dicotomia, e tale superamento lo ha incardinato come uno dei suoi fondamentali presupposti; infatti, nella filosofia buddista «logica e significato», concetti occidentali dicotomici per eccellenza, «appartengono al pensiero e al linguaggio, ma non al mondo reale»⁶⁶, secondo la filosofia di pensiero nipponica «il mondo non verbale, concreto, non contiene classi o simboli che rappresentino o significhino l'altro da se stessi, di conseguenza, questo mondo non contiene dualismo»⁶⁷. Watts continua poi affermando che «il dualismo sorge

⁶⁴: A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 8.

⁶⁵: L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op. cit., p. 43.

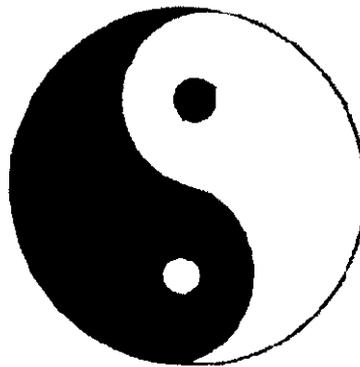
⁶⁶: A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 90.

⁶⁷: *ibidem*.

quando classifichiamo, quando distribuiamo le nostre esperienze in caselle mentali»⁶⁸ e che «il mondo classificato non è il mondo reale»⁶⁹, nell'universo giapponese non esiste semplificazione, non esistono categorie: «Le cose, malgrado le loro differenze, si armonizzano perfettamente tra loro. L'uno è il tutto, il tutto è l'uno»⁷⁰; l'uomo non agisce mediante alcun «paradigma di semplificazione»⁷¹, piuttosto vive nella globalità di forme e dimensioni, che si rispecchiano le une nelle altre.

Tale circolarità globale e reciproca è rappresentata perfettamente dal Tao, di derivazione cinese, simbolo di unità; esso non è solo un ideogramma, ma è pratica di vita; è una modalità di affrontare il mondo e percepire se stessi inseriti nella sua armonia vitale universale (*wa*), è icona a dimostrazione che non esistono stabilità e certezze ma solo un cosmo in perenne evoluzione e trasformazione⁷².

Il simbolo del Tao è formato da due metà che si avvolgono l'una nell'altra; graficamente distinte da due colori. Le spirali rappresentano i principi di *yin* e *yang*, il bianco e il nero, il femminile e il maschile, la notte e il giorno, il passivo e l'attivo, ma al contrario di come si potrebbe pensare, tali coppie non costituiscono opposti, bensì componenti parallele, interdipendenti, dove in ciascuna esiste un principio dell'altra, rappresentato dalla sfera di colore opposto al centro della spirale; l'uno non può esistere senza l'altro e l'uno può trasformarsi nell'altro, nel nome di un'armonia dinamica che lega tutti i livelli cosmici: terra, uomo e cielo.



Hayashi Razan (1583-1657), filosofo giapponese, esprime con le seguenti parole l'importanza e la solidità ancestrali dell'interdipendenza dei due principi:

⁶⁸: ibidem.

⁶⁹: *ivi*, p. 91.

⁷⁰: L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op. cit., p. 55.

⁷¹: vedi *supra*, p. 8.

⁷²: Cfr. M.D. Mezzetti, *A partire dal corpo*, Perugia, Edizioni GESP, 2002, p. 103.

«Prima che il cielo e la terra fossero e dopo che si siano formati, il principio regolatore che esiste da sempre e per sempre si definisce “estremo limite”. Se questo principio regolatore si muove, produce l'elemento yang; se si ferma produce l'elemento yin. Sebbene lo yin e lo yang costituiscano originariamente un'unica energia vitale materiale (*ki*), differenziandosi divengono due cose. Poi, dalla loro differenziazione sorgono le cinque forze attive. Legno, fuoco, terra, metallo e acqua. Se queste cinque forze attive si decompongono a loro volta ne risultano diecimila cose/creature. Dalla combinazione e dalla manifestazione di queste cinque forze attive sorge pure l'uomo»⁷³.

Lo yin e lo yang «in equilibrio dinamico, mantengono l'ordine del mondo»⁷⁴, afferma Alan Watts, e questo se da una parte capovolge del tutto le nostre categorie mentali, dall'altra apre nuovi orizzonti di riferimento.

La dottrina buddista del Dharmadhatu afferma: «Lasciate che ogni cosa sia libera di essere esattamente com'è. Non separate voi stessi dal mondo e non cercate di ordinarlo»⁷⁵; da questo deduciamo che anche la dimensione corporea rientra nell'armonia universale. Così come non esiste distinzione tra uomo e realtà circostante, non esiste e non è mai esistita distinzione tra mente e corpo; a testimonianza di ciò, Leonardo Vittorio Arena fa un'analisi linguistica dal risvolto interessante: «I caratteri sino-giapponesi che stanno, rispettivamente, per “corpo” e “mente” si leggono entrambi *shin*, pur essendo scritti diversamente. Ciò allude alla indistinzione»⁷⁶.

Il corpo è di per sé una «meravigliosa armonia organizzata proprio dall'interno piuttosto che da esterne interferenze»⁷⁷. Vissuto e percepito nelle sue dimensioni multiple, il corpo vive dei suoi ritmi, delle sue debolezze e delle sue virtù; in un'ottica tipicamente Zen, la persona ha in sé tutti gli strumenti per «vivere a proprio agio»⁷⁸, in armonia con la natura che lo circonda, in uno stato di calma, meditazione e appagamento, che sono invece così lontani dall'occidentale *regno della fretta*, come lo definisce Bauman: «Essere moderni venne a significare, così come significa oggi, essere incapaci di fermarsi e ancor meno di restare fermi. Ci muoviamo e siamo condannati a muoverci incessantemente [...] a causa

⁷³: L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op. cit., p. 225.

⁷⁴: A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 191.

⁷⁵: *ivi*, p. 88.

⁷⁶: L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op. cit., p. 195.

⁷⁷: A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 88.

⁷⁸: Cfr. A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 192.

dell'*impossibilità* di sentirci gratificati»⁷⁹. In un'ottica orientale diametralmente opposta invece «non affrettandosi, la vita priva di scopo non perde nulla; poiché solo quando non v'è né meta né contesa i sensi umani sono pienamente ricettivi dinanzi al mondo»⁸⁰; non c'è ricerca di una condizione migliore nella concezione della dottrina Zen, ma consapevole accettazione e realizzazione (quella che i buddisti chiamano anche «illuminazione» o «risveglio»). In un commento ad un aforisma di «Hagakure», il testo emblema del pensiero samurai, Leonardo Vittorio Arena scrive: «Ci si scopre incompleti: pazienza! La perfezione consiste proprio in questo. Non a caso, questo livello è molto arduo da attingere»⁸¹; questa è l'essenza e la visuale orientale; l'uomo è incompleto e qui sta la sua forza, possiede in sé tutte le potenzialità per dirigere tale incompletezza, non c'è bisogno di ricercare assiduamente un senso fuori da sé perché i vuoti umani non saranno mai colmati; la ricerca sarebbe vana a se stessa, nel nome di una vita che è «tutto» e «niente» al tempo stesso. Questo non significa rassegnarsi al proprio destino passivamente, anzi, implica l'affrontare la vita e le sue complessità in maniera sempre intensa, consapevole ed aperta. Nelle seguenti parole di Galimberti sembra quasi riecheggiare il medesimo concetto: «Con la mia nascita inauguro una vita col mondo, una vita che non mi *de-finisce*, perché in essa non c'è giorno ch'io possa dire chi sono, non essendoci un passato che io non possa riscegliere e un futuro che non mi possa proibire»⁸².

Soprattutto negli ultimi decenni la società occidentale si è aperta nei confronti di questi principi, ha cercato di accoglierli, anche se spesso li ha filtrati e modellati talmente tanto da renderli derivazioni distanti, quasi irriconoscibili, dagli originali; tuttavia lo scambio sembra essere tutt'ora fertile, e riguarda sia «comportamenti esistenziali e religiosi, ma pure altrettante avanguardie letterarie, teatrali artistiche finanche ricerche scientifiche»⁸³. Tale contatto è avvenuto, a partire dagli anni '60, anche in relazione ad antiche discipline orientali: le arti marziali.

«Se mi accorgo che qualcuno mi guarda con odio, non reagisco. Mi limito a fissarlo negli occhi, avendo cura di non trasmettergli alcuna sensazione d'ira e di pericolo. E il combattimento prima ancora di cominciare è

⁷⁹: Z. Bauman, *Modernità liquida*, op. cit., p. 19.

⁸⁰: A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 192.

⁸¹: Y. Tsunetomo, in L.V. Arena (a cura di), *Hagakure. Il codice dei samurai*, Milano, BUR Editore, 2010, p. 42.

⁸²: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 147.

⁸³: I. Gamelli, *Pedagogia del corpo*, Roma, Meltemi Editore, 2006, p. 93.

già finito. Il nemico da battere è dentro di noi. Le arti marziali non significano violenza, ma conoscenza di se stessi».

Con tale affermazione, Wang Wei, maestro di Kung Fu e Tai Chi, allarga gli orizzonti di riferimento: lo scambio tra Oriente e Occidente, in nome delle arti marziali, avviene non solo per la loro dimensione fisica, come mezzi di difesa e attacco, ma anche per la potenzialità in loro racchiusa di essere portatrici di significati «altri», principi culturali e filosofici, nonché valori essenziali per la persona e per la società. Il maestro Jhon Teramoto afferma: «Le verità più profonde delle arti marziali non si riferiscono alle tecniche, ai trucchi e alle strategie per vincere, ma alle strategie per vivere»⁸⁴.

⁸⁴: J. Teramoto, in G. Funakoshi, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, op. cit., p 18.

Capitolo 2

L'arte del combattimento a mani vuote.

2.1-La ragazza della Boxe della Gru Bianca: origini ed evoluzione del karate.

Il Giappone, contrariamente a quanto avviene ed è avvenuto nelle culture occidentali, ha fatto del confronto con il resto del mondo il suo punto di forza. Leonardo Vittorio Arena conclude una sua opera con tale pregnante affermazione: «È questa volontà di aprirsi all'altro, meno accentuata nei paesi occidentali, a caratterizzare la mente giapponese. Questo sarà il suo lascito, un modello che si offre al mondo intero. Ciò le permette di superare i propri limiti e di inaugurare un dialogo fecondo con tutto ciò che se ne differenzia [...] Non si teme il confronto, solo quando si conosce la propria grandezza»¹. Questo incontro-confronto continuo con il mondo esterno, che avviene da sempre lungo substrati inconsci nella cultura giapponese, ha permesso alla società nipponica di assorbire numerosi principi e di renderli adatti alla propria sensibilità sociale; in altre parole, il Giappone ha da sempre sentito l'influenza di culture esterne ma non gli ha mai permesso di soppiantare completamente i propri principi originari, ha piuttosto fatto in modo che essi venissero assorbiti e si mescolassero per formare un tutt'uno atipico ma profondamente affascinante e significante.

Questo processo è avvenuto in numerosi ambiti culturali e si è verificato anche per lo sviluppo del karate.

Qualsiasi documento, testimonianza o racconto si prenda in considerazione, appare subito evidente che la grande Cina ha avuto per prima e con maggior influenza un effetto penetrante sulla cultura della piccola isola di Okinawa, a sud est del Giappone, nella quale si sviluppò la pratica del karate; ciò probabilmente non solo per questioni di vicinanza geografica ma anche per il susseguirsi di eventi storici che hanno legato inevitabilmente le due civiltà. Tale influenza è chiaramente testimoniata dal fatto che gli ideogrammi giapponesi originari della parola *karate* stavano a significare letteralmente «mano della Cina»: l'ideogramma che si pronunciava «kara» (o «tou») aveva la valenza di indicare dapprima la dinastia cinese Tang (618-907) e in seguito la Cina, il secondo invece si

¹: L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op.cit., p. 367.

pronunciava «te» (o «di») e stava ad indicare la mano; fino alla seconda guerra mondiale quindi tale arte marziale poteva essere indicata da due parole «karate» e/o «toudi» ed entrambe esprimevano il medesimo concetto². In questo procedimento di attribuzione grafica e significativa è chiaro il nodo storico-sociale che legava stabilmente la cultura giapponese a quella cinese; inoltre, nell'origine della parola è riflessa anche quell'ottica culturale inclusiva tipicamente orientale, per la quale un unico ideogramma è pronunciabile con due diversi suoni che tuttavia rimandano alla stessa accezione, ad indicare quell'unione dinamica e reciproca libera, propria di ogni dimensione della realtà. Successivamente, negli anni trenta circa, per rivendicare la propria indipendenza, in Giappone si cominciò ad utilizzare un ideogramma differente a sostituzione dell'ideogramma «Cina» pur mantenendo la stessa pronuncia: il nuovo carattere per «kara» significa «vuoto», inteso sia come assenza concreta e fisica che, nell'aspetto più filosofico e dottrinale del termine, come vuoto ideale e potenziale dal quale ogni cosa ha possibilità di essere generata: «tutte le forme dell'universo sono vuote di una reale esistenza»³.

唐 空
手 手
術 道

²: Cfr. P. McCarthy (tradotto e commentato da), *Bubishi*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2000, p. 51.

³: G. Funakoshi, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, op.cit., p. 96.

Letteralmente, dunque, *kara-te* significa «mano vuota». L'ideogramma «do» è un suffisso che si trova associato anche ad altre tipologie marziali (kendo, judo, aikido, kyudo) e sta ad indicare letteralmente la «Via», il metodo o l'insegnamento; talvolta a tali ideogrammi se ne associa un altro, quello che si pronuncia «jutsu», il quale si traduce con il sostantivo «arte». Nelle espressioni formate da associazioni di ideogrammi è possibile tradurre con la frase «via del karate» (*karate-do*), oppure «arte del combattimento a mani vuote» (*karate-jutsu*)⁴.

Il *Bubishi*, più comunemente conosciuto come «La Bibbia del Karate», espressione attribuitale dal maestro Miyagi Chojun, è un testo composto da trentadue articoli, che ha profondamente influenzato l'evoluzione della disciplina ad Okinawa.

Delle origini del testo non si hanno dettagli accurati, molto probabilmente è di derivazione cinese e per secoli è stato segretamente tramandato da maestro ad allievo; la sua divulgazione ad Okinawa si fa risalire a diverse teorie: quella forse più affascinante attribuirebbe la sua nascita e diffusione ad una donna guerriera. Alcune testimonianze, al limite della leggenda, narrano infatti di una ragazza, Fang Qiniang, che visse nel villaggio cinese di Yongchun e che sviluppò, come arte di difesa e allenamento, una disciplina di combattimento conosciuta come la Boxe della Gru Bianca, la quale è attualmente ritenuta una delle discipline ancestrali, antenate del karate, dalla quale hanno attinto numerosi tra i più illustri maestri giapponesi. Usanza diffusa dei praticanti di tali arti marziali era quella di raccogliere sotto forma scritta pensieri, eventi, immagini e segreti riguardanti gli studi compiuti sulla disciplina; secondo la leggenda fu quindi Fang la ragazza guerriera a scrivere e tramandare l'opera, oppure lo fecero i suoi allievi.

Nonostante gli aneddoti spesso fantasiosi circa le origini del *Bubishi*, dal momento che esso tratta argomenti molteplici quali la medicina cinese, la filosofia, la strategia di guerra oltre che le tecniche di combattimento, è molto più probabile che sia nato dalla mescolanza di più maestri e studiosi, che hanno raccolto in quelle pagine concetti fino ad allora tradizionalmente tramandati a voce e in ambiti elitari. È un documento che ha conservato fino ai giorni nostri i precetti originari su cui si fondò successivamente il karate e che, proprio per la presenza di molteplici argomenti, testimonia che il karate-do è qualcosa che va oltre l'addestramento fisico; «il karate-do diventa un tramite attraverso il

⁴: Cfr. P. McCarthy (tradotto e commentato da), *Bubishi*, op. cit., pp. 51-52.

quale una più profonda consapevolezza di noi stessi consente di comprendere la nostra posizione nella vita in generale e nel mondo ove dimoriamo»⁵.

Secondo quanto riportato nel *Bubishi*, il karate, come tutte le altre arti giapponesi, iniziò ad affondare le sue radici in orizzonti storico-culturali antecedenti al ventesimo secolo, le ipotesi più accreditate circa l'origine e la diffusione di questa disciplina sono tre: la prima è quella di un'importazione diretta delle discipline marziali dalla Cina al Giappone da parte delle cosiddette «Trentasei Famiglie», immigrati cinesi che si stabilirono nel villaggio giapponese di Kunda nel quattordicesimo secolo; la seconda fa risalire lo sviluppo del combattimento a mano vuota ad un documento del 1507 detto «Atto delle Undici Distinzioni» approvato dal re Sho Shin (1477-1526), il quale vietava agli isolani di Okinawa di possedere armi, i proprietari terrieri adottarono quindi il karate come mezzo di difesa personale e dei propri terreni, non avendo possibilità di difendersi con altri mezzi se non con il proprio corpo; la terza ipotesi è quella che lo sviluppo di tale arte marziale sia stato determinato dal personale incaricato di far rispettare la legge al quale però non veniva permesso di portare armi. Esiste una quarta ipotesi altrettanto diffusa, soprattutto nella tradizione popolare, quella che fa risalire la nascita della disciplina a gruppi di monaci itineranti cinesi, i quali durante i loro lunghi pellegrinaggi venivano spesso assaliti da soldati o ladri. Poiché i loro precetti proibivano l'uso delle armi, essi iniziarono a sperimentare le tecniche del combattimento a mani nude in Cina e le introdussero poi in Giappone, dove si differenziarono più tardi in *karate*, *judo* e *tai-chi*; mentre le prime due discipline si svilupparono per lo più ad Okinawa ed ebbero qui maggior diffusione, l'ultima rimase più specificamente cinese⁶.

A partire dal 1609, l'isola di Okinawa venne occupata dal clan cinese Satsuma, in questo periodo le tradizioni marziali giapponesi subirono un'evoluzione casuale, ma non smisero di diffondersi e svilupparsi, attingendo ancora una volta alle arti di combattimento cinesi. Dopo che Okinawa venne a far parte dell'impero giapponese (1879) queste discipline, pur conservando la sacralità e la tradizione ad esse legate, subirono un profondo processo di innovazione e un radicale cambiamento: da allora cominciarono a non essere più solo legate alla difesa e all'addestramento fisico, ma anche a promuovere valori e principi sociali, virtù e obiettivi da perseguire per una buona condotta di vita.

⁵: *ivi*, p. 23.

⁶: Cfr. T. *Deshimaru*, *Lo Zen e le Arti Marziali*, Milano, Se Editore, 1995, pp. 73-74.

Il karate venne quindi introdotto, verso l'inizio del ventesimo secolo, nel sistema scolastico giapponese «con la pretesa che i giovani in possesso di un corpo in salute e di una personalità di elevato tono morale potessero risultare più produttivi nella società giapponese»⁷; vennero perciò rivisitati i metodi di insegnamento ed adattati a poter essere praticati anche dai bambini. Attraverso tale innovazione, il karate entrò nelle scuole giapponesi per far crescere le nuove generazioni, affinché esse potessero non solo godere dei benefici fisici che la disciplina comportava, ma anche di quelli etici e sociali. Tuttavia arrivò l'era dei conflitti mondiali, e accanto al proposito, culturalmente positivo, di impiegare il karate nelle scuole, nacque anche la prospettiva di strumentalizzare la pratica per scopi politici e bellici, il cui obiettivo doveva e voleva essere quello di «creare combattenti per la macchina da guerra giapponese, allora in pieno sviluppo»⁸.

Dopo la tragica parentesi dei conflitti mondiali, il karate venne conosciuto e si diffuse nel mondo sotto le sembianze assunte durante l'introduzione nel sistema scolastico. Data la presenza di numerosi stili, che tuttavia non sono mai stati riuniti insieme per formare una tradizione completamente unitaria, il karate venne istituzionalizzato mediante l'adozione di modelli unitari di allenamento e comportamento; il Butokukai stesso, ossia l'organismo governativo nazionale per le tradizioni marziali giapponesi, fece pressione affinché anche questa disciplina, come le altre arti, adottasse una serie di norme e principi riconoscibili e regolamentati che fino ad allora non aveva mai avuto; tra i principi adottati c'erano: «La realizzazione di un programma di insegnamento unificato, l'adozione di un'uniforme standard per la pratica, un modello coerente per la valutazione accurata dei vari gradi di maturità, l'attuazione del sistema *dan-kyu* e lo sviluppo di una struttura competitiva»⁹.

Dalla tradizione si passò così al fenomeno sportivo, dai *dojo*, luoghi di pratica ferrea, silenzio, sacrificio e meditazione, si passò alle palestre moderne.

La leggenda diventò sport.

⁷: P. McCarthy (tradotto e commentato da), *Bubishi*, ivi, p. 49.

⁸: *ibidem*.

⁹: *ivi*, p. 51.

2.2_Kata e Kumite, due facce della stessa medaglia.

Nel karate è possibile individuare due realtà, entrambe presenti tanto nella dimensione tradizionale, quanto in quella più prettamente sportiva: il *kata* e il *kumite*.

Il *kata*, che si traduce letteralmente con la parola *forma*, si può definire come l'insieme di tecniche eseguite individualmente o a squadra da tre elementi, effettuate contro uno o più avversari immaginari. Tecniche di attacco e difesa si susseguono in ciascun esercizio, con una combinazione differente ma unitaria a seconda del *kata* eseguito, dello stile praticato e anche del livello di maturità raggiunto dall'atleta o dal praticante; di grande rilevanza è non solo l'esecuzione delle tecniche, ma anche delle posizioni intermedie e degli spostamenti che vengono effettuati tra esse e che conferiscono altresì valore estetico all'esercizio. Un *kata* nel suo svolgimento prevede «una miriade di situazioni immaginabili di autodifesa»¹⁰; si tratta di un vero e proprio combattimento, anche se codificato e se l'avversario non è fisicamente presente.

Il *kata* venne impiegato come metodo didattico preferenziale da quando si iniziò a rendere più popolare quest'arte marziale, che fino all'inizio del secolo scorso era stata ritenuta un'attività per pochi; il *bunkai*, ossia l'applicazione delle tecniche del *kata*, invece rimase in ombra e fu questo a determinare il passaggio da un'arte segreta di autodifesa alla nascita di un vero e proprio fenomeno sportivo. Anche nel karate moderno tuttavia le tecniche di un *kata* hanno la loro specifica applicazione, e mentre lo studio di un *kata* può essere un obiettivo raggiungibile, anche se con diversi livelli di esecuzione e precisione, conoscere e saper applicare bene le tecniche sull'avversario non risulta un processo facile, dal momento che spesso i maestri stessi che hanno creato i *kata*, hanno volutamente mascherato alcuni passaggi per fare in modo che le scuole e i maestri avversari non ne carpissero i segreti, rendendo quindi spesso più versioni e interpretazioni di una singola tecnica.

Ogni *kata* ha una sua storia, una sua origine, un suo nome e una sua diversa interpretazione: «Alcuni, per esempio, hanno teorizzato che i movimenti dei *kata* derivano dall'imitazione dei movimenti difensivi degli animali. Altri ipotizzano che i *kata* si siano sviluppati da antiche forme di danza. Di conseguenza anche il metodo con cui si dovrebbe eseguire un *kata* è soggetto a varie interpretazioni»¹¹. Certamente tali esercizi nascono con lo scopo primario e tradizionale di tramandare più efficacemente da maestro ad allievo le

¹⁰: *ivi*, p. 135.

¹¹: S. Nagamine, *L'essenza del karate-do di Okinawa*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2002, p. 56.

tecniche, i metodi e le capacità utili nella difesa e nell'attacco, per questo sono diffusi anche in altre discipline marziali, ma sono concepiti, soprattutto attualmente, anche come metodi di allenamento attraverso i quali sviluppare, oltre che la preparazione fisica, principi che riguardano la preparazione psicologica e l'apprendimento di comportamenti e atteggiamenti individuali e sociali. «Il karate» scrive il maestro Shoshin Nagamine «richiede una resistenza e un impegno che trascendono la semplice sfera fisica, e lo studente può cominciare ad apprezzarlo solo dopo aver padroneggiato i movimenti base al punto di farli diventare parte del suo essere»¹².

Nell'esecuzione di un kata sono previsti, oltre che le tecniche fondamentali o di base dette *kihon*, la cui realizzazione si può raggiungere con uno studio e un impegno costanti, anche momenti nodali la cui efficacia ed espressività dipendono molto di più dalle caratteristiche e dalle possibilità della personalità che esegue il kata, infatti «la vera essenza del kata non consiste nei gesti in sé, ma nel modo in cui lo spirito li rende precisi, ineluttabili»¹³; in questi momenti si palesa nella figura dell'atleta l'ampiezza delle potenzialità espressive e culturali che sono racchiuse in un kata; in altre parole, un kata è molto più che un insieme di movimenti: vedendolo eseguire sembra di assistere ad una particolare danza, è una danza codificata, ricca di storia e tradizione, la cui musica è stabilita però dal corpo dell'atleta e dalle sue capacità (tradizione e personalità si fondono); i ritmi di esecuzione, più o meno intensi, relativamente soggettivi, scandiscono le tecniche e la respirazione risulta essere un sostegno fondamentale¹⁴.

Un altro momento significativo, non solo nella pratica dei kata, ma piuttosto nella disciplina del karate in generale, è il momento del *kiai*, ossia il grido; l'ideogramma della parola è composto da due segni: *ki* significa «energia», mentre *ai* è «unione», e dunque si traduce con l'espressione «unione di energia»¹⁵, anche da ciò si deduce chiaramente la sua funzione essenziale in una corretta esecuzione. Il *kiai* infatti viene emesso nell'istante di massima concentrazione di energia e di forza nelle tecniche, permette di dimostrare la propria preparazione e propensione e di restituire all'universo la propria forza interiore: l'antico concetto di armonia, reciprocità globale e inscindibilità tra mente e corpo si

¹²: *ibidem*.

¹³: T. Deshimaru, *Lo Zen e le Arti Marziali*, op. cit., p. 47.

¹⁴: vedi *infra*, pp. 46-47.

¹⁵: Cfr. T. Deshimaru, *Lo Zen e le Arti Marziali*, op. cit., 44.

manifesta nel kata attraverso la realizzazione del kiai. «Un solo grido, un solo istante, in cui si condensa tutto lo spazio e tutto il tempo, il cosmo intero»¹⁶.

Nell'esecuzione si arriva al punto in cui «il praticante "diventa il movimento stesso". "Essere uno col movimento" così che nessuna forza esterna possa interrompere questa unità»¹⁷. In conclusione «Il sistema dei kata è, con tutti i suoi aspetti, ancora valido al giorno d'oggi, e serve ad accrescere il carattere e la dignità di coloro che lo praticano»¹⁸.

Il maestro Funakoshi affermava: «I kata vanno eseguiti correttamente; il combattimento è un'altra cosa»¹⁹. Il combattimento, in giapponese *kumite*, è l'altra faccia della medaglia nella pratica del karate. Esso rappresenta una specializzazione differente dal kata, oltre che per la gestione del movimento, anche per i metodi d'allenamento. Le tecniche vengono applicate direttamente sull'altro nel kumite e ciò implica percezioni e concetti diversi rispetto a quelli previsti per l'esecuzione del kata: mentre in quest'ultimo la sfida è in primis contro se stessi e l'efficacia dipende da un'esecuzione le cui variabili sono determinate dal comportamento del soggetto, nel combattimento il potenziale pericolo è in carne ed ossa perciò diventa fondamentale saper gestire il rapporto reciproco che si crea, non solo con se stessi, ma anche con l'avversario.

Specialmente nella dimensione della pratica tradizionale, kata e kumite sono realtà che vanno di pari passo; dice il maestro Nagamine: «Ho sempre asserito che il kata e il kumite hanno verso il karate lo stesso ruolo che madre e padre hanno verso il loro figlio. Entrambi devono essere studiati a fondo e praticati con la dovuta considerazione, mantenendo un rapporto di equilibrio tra di essi»²⁰. Il perfezionamento di una specialità facilita quindi l'apprendimento dell'altra, infatti la padronanza di un kata non basta, secondo i principi tradizionali di autodifesa, per affrontare correttamente l'avversario: kata e kumite sono pratiche che si integrano a vicenda, pur essendo ispirate da principi di gestione ed espressione del movimento differenti.

Nella tradizione il kumite è il momento in cui si applica sull'avversario la tecnica con l'obiettivo di renderlo inoffensivo, mentre nel combattimento agonistico-sportivo non è previsto alcun colpo definitivo perché ovviamente l'obiettivo non è quello di abbattere o danneggiare l'avversario ma solo avere un contatto controllato. «Gli uomini devono

¹⁶: *ibidem*.

¹⁷: S. Nagamine, *L'essenza del karate-do di Okinawa*, op. cit., p. 100.

¹⁸: *ibidem*.

¹⁹: G. Funakoshi, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, op. cit., p. 99.

²⁰: S. Nagamine, *L'essenza del karate-do di Okinawa*, op. cit., p. 247.

eliminare la grettezza che li spinge a contrapporsi ai propri simili, e acquisire una maggiore apertura mentale. Questo è attuabile tramite lo studio del karate, che così come dovrebbe essere praticato, non è uno sport competitivo o violento, in cui gli uomini sono spinti a lottare uno contro l'altro, nè un addestramento fisico fine a se stesso»²¹.

Il maestro Yasutsune Itosu scrisse: «Quando diviene necessario, non si deve esitare a offrire la propria vita per il proprio signore o per i propri parenti, coraggiosamente, sacrificando se stessi per il bene comune. Ma il karate (insegna che) il vero significato di questo non si ritrova nel combattimento uno contro uno. Perciò nell'eventualità in cui ci si trovi a essere aggrediti da un malintenzionato o sfidati da una persona aggressiva, si dovrebbe evitare di sferrare un colpo mortale. Il vostro primo intendimento e il principio fondamentale a cui ci si dovrebbe attenere sempre è quello di evitare di danneggiare gli altri con i pugni o con i calci»²².

Dunque il karate non deve essere considerato come uno sport violento e pericoloso ne per se stessi, ne per gli altri, e neppure uno sport che incrementa l'aggressività, anche perchè in ogni momento, sia nell'allenamento in palestra che durante le competizioni, ogni fenomeno che può risultare violento viene punito con delle penalizzazioni; quindi il combattimento in questa disciplina è vissuto piuttosto come un mezzo per apprendere l'importanza dell'incontro-scontro diretto con l'Altro e come uno strumento attraverso il quale il praticante impara valori quali l'autocontrollo, l'empatia e il rispetto di colui che si trova di fronte. «Non si dovrebbe mai sguainare la spada inutilmente»²³ era la più importante regola nella vita di un samurai, mentre un proverbio giapponese diceva: «La spada che dà vita, non la spada che toglie la vita»²⁴.

²¹: *ivi*, p. 14.

²²: **G. Funakoshi**, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, op. cit., p. 28.

²³: *ivi*, p. 27.

²⁴: **C. Hackney**, *Le virtù guerriere*, Milano, Adriano Salani Editore, 2010, p. 186.

2.3_ «Non dimenticare che il karate-do comincia e finisce con il rei».

Alle arti marziali in genere viene attribuito il luogo comune di amplificare la violenza e lo scontro; in realtà tale considerazione risulta essere un pregiudizio a cui si va incontro quando si ignorano i principi culturali e filosofici alla base di tali discipline e si è forse influenzati da immaginari cinematografici che spettacolarizzano e riportano solo una parte di quella che è una realtà molto ampia e culturalmente complessa.

Una riflessione preliminare, che può essere utile affinché la pratica del karate venga interpretata come mezzo di accrescimento pacifico, per l'individuo e per la società in cui esso è inserito, riguarda il modo in cui in Giappone vengono denominate quelle discipline che in Occidente rientrano sotto la definizione comune di «arti marziali»: in Giappone tali arti vengono raggruppate sotto la definizione di «*Budo*». Due sono gli ideogrammi che compongono l'immagine del Budo: l'ideogramma dal suono «*bu*» può essere tradotto con l'espressione «fermare le armi», mentre «*do*» è la «via»²⁵; tradotto molto intuitivamente tale ideogramma ha il significato di «via per fermare le armi» oppure più poeticamente «via che conduce alla pace».

Tale espressione, nonché le motivazioni storiche che hanno portato alla diffusione di tale disciplina ad Okinawa²⁶, suggeriscono che le arti marziali sono attività nate con l'intento essenzialmente difensivo e non con quello di porsi in maniera conflittuale rispetto all'avversario: infatti «nel karate non esiste iniziativa»²⁷. Ciò non implica ovviamente la non pericolosità delle tecniche utilizzate, esistono movimenti anche semplici che possono essere fatali se applicati, in quanto indirizzati a punti vitali dell'organismo; tuttavia chi studia e pratica seriamente tali discipline saprà intraprendere l'attività spinto da motivazioni giuste e positive, dal momento che praticare la «via del karate» implica anche l'apprendimento naturale e l'adozione nel proprio carattere e stile di vita, di uno spirito deciso ma saggio, tecnicamente efficace ma disciplinato, che sa quando è inevitabile lo scontro e quando può essere schivato, indirizzato comunque a voler mantenere un rapporto di equilibrio e reciprocità significativa e costruttiva con l'Altro. «Il valore dell'arte dipende dal valore che vi si applica. Se viene utilizzata per uno scopo buono, essa ha grande valore; ma se viene impiegata male, non esiste arte più dannosa e malvagia del karate»²⁸.

²⁵: Cfr. **T. Deshimaru**, *Lo Zen e le Arti Marziali*, op. cit., p. 17.

²⁶: vedi *supra*, pp. 29-33.

²⁷: **G. Funakoshi**, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, op. cit., p. 27.

²⁸: *ivi*, p. 17.

Agire in nome della correttezza, della non violenza e della pace è un pensiero fondamentale nel karate che ritroviamo presente in Giappone molto tempo prima che prendesse la forma e le sembianze del Budo moderno. Le filosofie del Sol Levante sono infatti intrise da tali concetti e non solo quelle: nel 604 d.C. Shotoku Taishi, figlio dell'imperatrice Suiko, per portare a termine l'obiettivo di centralizzazione dell'impero promulgò un documento di diciassette articoli, che sono piuttosto delle massime rivolte ai governanti, la cui stesura sicuramente ed evidentemente risente dell'influsso buddista e del confucianesimo. L'articolo X recita :

«Asteniamoci da ogni scatto d'ira, e sospendiamo ogni risentimento. Non mostriamoci ostili verso gli altri, solo perché ci si oppongono. Ogni individuo ha la sua mentalità, ogni cuore nutre proprie inclinazioni. Possiamo ritenere sbagliato ciò che altri considerano giusto. Altri possono considerare sbagliato ciò che noi riteniamo giusto. Noi non siamo dei saggi da non mettere assolutamente in discussione, né essi sono necessariamente degli sciocchi. Tutti noi siamo soltanto uomini comuni. Chi sarebbe abbastanza saggio da stabilire, una volta per tutte, chi è buono o cattivo? Siamo tutti, di volta in volta, saggi o sciocchi in un ciclo continuo di trasformazioni. Anche se gli altri ci irritano, facendoci montare in collera, dovremmo preoccuparci di non commettere errori; anche se siamo sicuri di essere noi nel giusto, dovremmo cercare l'armonia con gli altri»²⁹.

Leggendo tali parole, oltre ad essere interessante la posizione particolarmente moderna ed alternativa adottata dal principe, si possono intravedere una serie di concetti originali che hanno sicuramente favorito la nascita dello spirito pacifico del Budo, che le arti marziali promuovono: «Gerarchia, armonia, utilità del dialogo: sono questi i principi del documento di Shotoku, e il Giappone ne terrà conto nella sua evoluzione»³⁰, e, forse inconsapevolmente, ne hanno tenuto conto anche i maestri marziali.

Fin dal primo buddismo giapponese è considerato prezioso qualsiasi comportamento e relazione che produca e renda visibile l'armonia cosmica: «Chiunque abbia in mente di combattere ha spezzato i propri legami con l'universo. Se cerchi di dominare gli altri sei già sconfitto. Noi studiamo come risolvere il conflitto, non come accenderlo»³¹; queste parole usate da un maestro di aikido, sono riportate da Goleman, il quale, raccontando un evento al quale un suo conoscente aveva assistito tempo prima in Giappone, le impiega

²⁹: L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op. cit., p. 21.

³⁰: *ivi*, p. 22.

³¹: D. Goleman, *L'intelligenza emotiva*, op. cit., p. 155.

per illustrare il concetto di «talento emozionale»³² nei suoi studi sull'empatia, tuttavia sono utili anche per cogliere il concetto pratico-filosofico di «Budo» che è racchiuso in ogni arte marziale giapponese. «Io» ed «Altro» sono due realtà distinte ma complementari, fanno parte della stessa dimensione universale, chiunque promuova il conflitto spezza questo legame di reciprocità ed inevitabilmente perde; dal buddismo alla disciplina del karate, è utile risolvere e sciogliere i nodi del conflitto, non crearli. «La realtà è relazionale. Le cose esistono, ma sempre in rapporto ad altre. Non si danno elementi separati»³³. Questa è l'ottica che spinge non solo il praticante ma l'orientale in genere ad avere prima di tutto rispetto per chi ha di fronte, che sebbene sia diverso è parte della stessa armonia; si valorizza l'opposto e la reciprocità relazionale che tale opposto produce.

Tali concetti non rimangono nell'ambito puramente teorico-filosofico e dottrinale ma si traducono in comportamenti concreti, che il praticante di karate acquisisce, fin dalle prime fasi di allenamento, grazie a particolari gesti, momenti e rapporti che si vengono a creare nell'ambiente in cui si pratica.

Non a caso nel karate ogni kata ed ogni incontro di kumite iniziano e terminano con un saluto (*rei*) all'avversario per indicare proprio tale sentimento di rispetto e cortesia. «L'inchino rappresenta il proprio riconoscimento del vero significato della cortesia»³⁴ sostiene il maestro Nagamine; altresì il primo dei venti principi del karate del maestro Funakoshi (1868-1957) ribadisce: «Non dimenticare che il karate-do comincia e finisce con il rei»³⁵. Data la rilevanza del concetto racchiuso nel saluto anche ogni lezione e ogni competizione sono precedute e succedute da tale gesto. Quello del *rei* è un momento che conserva una propria sacralità: i praticanti sono disposti su un'unica fila rivolti verso il maestro, fanno attenzione ad avere un aspetto ordinato, a dimostrare con la loro postura la propria volontà di imparare e manifestare il proprio rispetto nei confronti, non solo dei propri compagni, ma anche del maestro, o dei giudici in caso di competizione, e pure dello spazio in cui si apprestano a praticare (attenzione che spesso manca completamente in altri sport e discipline); è il maestro, o la persona con il grado più alto, a guidare i gesti che compongono tale circostanza.

³²: *ibidem*.

³³: L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op. cit., p. 45.

³⁴: S. Nagamine, *L'essenza del karate-do di Okinawa*, op. cit., p. 48.

³⁵: G. Funakoshi, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, op. cit., p. 23.

«Tutte le arti marziali cominciano con il rei. Se non vengono praticate con un senso di rispetto e di riverenza, esse si riducono a mere forme di violenza. Per questo motivo, nella pratica delle arti marziali si deve mantenere l'atteggiamento del rei dall'inizio alla fine»³⁶. Fin da giovane il praticante impara il valore di questo sentimento mettendolo in pratica, trovandosi costantemente a confronto con l'Altro e con se stesso: impara che esistono punti di forza e debolezze sia in sé che negli altri ed è questa reciprocità che ha valore e richiede rispetto. «Lui è un uomo e lo sono anche io»³⁷. Non c'è conoscenza né crescita se non esiste confronto.

Il valore del rispetto è fondamentale in questa disciplina e si manifesta anche nell'immagine, tradizionalmente orientale, del maestro che allena l'allievo; l'incontro infatti, sia esso con un avversario, che con un'autorità o con se stessi, si rivela essere sempre alla base di qualsiasi progresso; in particolare, l'incontro maestro-allievo appartiene ad un immaginario storico e filosofico che è da sempre esistito in Oriente.

La comparsa delle prime comunità buddiste zen in Giappone è difficile da collocare temporalmente con precisione, tuttavia fin dalle origini è testimoniata la presenza in tali contesti di questa relazione che, come afferma Watts, nelle culture dell'Asia è rivestita di un valore sacrale vero e proprio: se da una parte «il maestro è ritenuto responsabile del *karma* dell'allievo»³⁸, ossia della sua corretta crescita, dall'altra «l'allievo, a sua volta, ha il dovere di concedere assoluta obbedienza e autorità al maestro e di rispettarlo quasi più del suo stesso padre carnale»³⁹. Nei monasteri zen l'addestramento avveniva mediate diverse attività: lo *za-zen*, ossia la meditazione da seduti è il metodo oggi più conosciuto e rappresentativo; ma oltre a questo anche i *koan* erano particolarmente diffusi; consistevano in racconti, o piuttosto domande e affermazioni paradossali basati su aneddoti che riguardavano antichi saggi e maestri; il maestro li sottoponeva all'allievo e lo scioglimento del quesito permetteva all'allievo di accrescere la propria conoscenza e personalità e, in particolare nell'ambito zen, comportava l'avvicinamento all'autentica comprensione della natura ultima del reale. Le risposte ai *koan* erano semplici, immediate, stimolavano alla meditazione e al «risveglio» ossia alla lampante intuizione del risultato; erano sempre risposte più elementari rispetto a quelle che l'allievo si aspettava e spesso erano tanto paradossali quanto la domanda che le aveva generate, potevano anche non

³⁶: *ivi*, p. 24.

³⁷: S. Nagamine, *L'essenza del karate-do di Okinawa*, op. cit., p. 47.

³⁸: A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 178.

³⁹: *ivi*, p. 179.

avere nulla a che fare con la dimensione spirituale o filosofica. Uno tra i più famosi koan ad esempio asseriva: «Puoi sentire il suono di due mani quando battono l'una con l'altra. Mostrami il suono di una sola mano»⁴⁰.

L'allievo intuiva durante il percorso di riflessione sul koan la presenza del Vuoto che lo circondava, quello ricco di energia dinamica e potenziale che non ha forma e le ha tutte contemporaneamente ed era questo il vero tratto importante che determinava la crescita: «Lo zen non ha mente; è un viaggiare senza punto d'arrivo, senza un luogo dove andare. Viaggiare significa essere vivi, ma giungere in un luogo significa essere morti»⁴¹.

Non si arriva a nessuna conclusione definitiva e ciò basta a comprenderle tutte ed apprezzarne il potenziale.

Il rapporto maestro-allievo nel karate deriva da tali orizzonti culturali, visibilmente complessi e nuovamente in antitesi con il mondo Occidentale, in cui l'unico valore è il risultato, il profitto, il voto; tuttavia, volendo giungere al fine, al record, all'obiettivo stabilito si perdono le potenzialità racchiuse nel resto delle possibilità che il reale costantemente offre: «Un mondo che tende sempre più a destinazioni senza viaggi, un mondo che si interessa solo di arrivare in qualche posto il più rapidamente possibile, diviene un mondo senza sostanza. Si può giungere in qualsiasi luogo e dappertutto; eppure, quanto più questo è possibile, tanto meno il qualsiasi luogo e il dappertutto meritano di essere raggiunti»⁴².

Il rapporto maestro-allievo nel karate moderno perde solo parte dell'antica sacralità: il maestro è colui che guida l'allievo attraverso una maturazione graduale sia tecnica che psicologica e sociale; lo guida nel percorso a prescindere dal risultato, ed è durante il cammino insieme che maestro e allievo crescono reciprocamente. Tutto ciò nella società occidentale moderna è spesso dimenticato, nell'ottica aut/aut nulla vale se non il verdetto finale, non importa quanto e quale percorso è stato effettuato, come se quello che contasse davvero in una corsa fosse soltanto il traguardo: «Concentrarsi sul risultato svalutando il percorso compiuto per ottenerlo, tramutandolo in ingombro insignificante da aggirare ad ogni costo è caratteristico della contemporaneità, che vede solo il record e non la disciplina dell'allenamento, la ricchezza e non i modi in cui la si è raggiunta»⁴³.

⁴⁰: Cfr. **N. Senzaki-P. Reys** (a cura di), *101 storie Zen*, Milano, Adelphi Edizioni, 1992, p. 37.

⁴¹: **A.W. Watts**, *La via dello zen*, op. cit., p. 213.

⁴²: *ibidem*.

⁴³: **F. D'Andrea**, *L'uomo mediano. Religiosità e Bildung nella cultura occidentale*, op. cit., p. 141.

Nell'ottica orientale invece la pratica è la fase che ha più valore, poichè rappresenta il momento in cui il soggetto si anima di potenzialità ed attraverso esse agisce nel suo presente.

Il nono principio di Funakoshi afferma: «Il karate si pratica tutta la vita»; l'atleta percorre una «strada senza limiti e senza fine»⁴⁴, costituita da un susseguirsi di scoperte e di perfezionamenti continui nel nome della complessità che lo contraddistingue. È una disciplina che induce corpo e mente allo sviluppo e all'apprendimento continui, in cui la costanza è fondamentale, «è come l'acqua calda, occorre riscaldarla costantemente o si raffredda»⁴⁵, recita l'undicesimo principio di Funakoshi, mentre un antico proverbio giapponese afferma: «Apprendere attraverso la pratica è come spingere un carro in collina: se ci si rilassa, tornerà indietro»⁴⁶. Con un allenamento costante, l'atleta percorre quella strada che sebbene sia senza fine, lo conduce ad una conoscenza profonda di se stesso e gli dà possibilità autentiche di essere presenza significativa nel mondo che lo circonda. Per l'Occidente, che corre dietro a soluzioni e risultati immediati, non è un concetto semplice da acquisire, Taisen Deshimaru scrive a tale proposito: «Nello Zen, come nelle arti marziali, la costanza è decisiva. "Per quanti anni devo praticare *zazen*?" mi domandano in molti, e io rispondo: "Fino alla vostra morte", e questo inquieta i miei interlocutori, perché gli europei vogliono imparare rapidamente, alcuni addirittura in un sol giorno! Anche nel Budo bisogna perseverare fino alla morte»⁴⁷.

Sebbene, come già detto, non sia possibile stabilire un punto d'arrivo finale e definitivo, esiste un sistema preciso mediante il quale vengono organizzati e valutati i gradi di maturità raggiunti, tale sistema è chiamato sistema *ryu-dan*; esso è costituito da una serie di step gradualmente (contraddistinti da cinture di colore differente) dove cresce progressivamente la complessità delle tecniche e la preparazione richiesta all'atleta.

Un aforisma tratto da «Hagakure» recita: «Oggi siamo più abili di ieri, domani saremo più abili di oggi. Per tutta la vita, giorno per giorno, siamo sempre migliori»⁴⁸; per questo il momento in cui si raggiunge un nuovo *ryu* (o *dan*) è tanto una fine quanto un principio, poichè ogni volta si raggiunge un livello di maggior conoscenza e consapevolezza e ciò determina naturalmente l'apertura del soggetto verso nuove possibilità e verso quindi un

⁴⁴: G. Funakoshi, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, op. cit., p. 59.

⁴⁵: *ivi*, p. 67.

⁴⁶: *ibidem*.

⁴⁷: T. Deshimaru, *Lo Zen e le Arti Marziali*, op. cit., p. 20.

⁴⁸: Y. Tsunetomo, in L.V. Arena (a cura di), *Hagakure. Il codice dei samurai*, op. cit., p. 43.

ulteriore percorso di crescita; a tale proposito è utile riportare un antico aforisma giapponese:

«Un anziano maestro di spada disse: “L'apprendimento ha diversi livelli. All'inizio si studia senza ottenere nulla e ci si sente inesperti. Al livello intermedio si è ancora inesperti, ma nello stesso tempo si è consapevoli delle proprie carenze e si riescono a vedere anche quelle degli altri. A livello superiore si diventa orgogliosi della propria abilità, ci si rallegra nel ricevere lodi e si criticano le carenze dei compagni. Chi arriva a questo livello quindi si comporta come se non sapesse nulla. Sono questi i livelli comunemente conosciuti. Ma ce n'è uno che li trascende, ed è il più eccellente di tutti. Chi comprende profondamente la Via sa che non si finisce mai di percorrerla. Egli è ben consapevole delle proprie lacune e per tutta la vita non penserà mai di aver raggiunto la perfezione. Proprio per aver abbandonato l'orgoglio ed essersi comportato con modestia arriverà a conoscere la Via”»⁴⁹.

Watts afferma a proposito delle arti giapponesi che «il senso di queste arti è praticarle piuttosto che portarle a compimento. Ma più ancora, il vero piacere che procurano sta in ciò che si verifica inintenzionalmente durante la pratica, proprio come il piacere del viaggio non è tanto nel giungere al luogo desiderato, quanto nelle sorprese che capitano durante il percorso»⁵⁰; ciò è assolutamente valido anche per le arti marziali, e così dovrebbe valere per qualsiasi attività venga umanamente intrapresa.

«Nel coltivare se stessi non esiste la parola “fine”. Chi si ritiene completo, in realtà, ha voltato le spalle alla Via»⁵¹.

⁴⁹: G. Funakoshi, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, op. cit., p. 59.

⁵⁰: A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 213.

⁵¹: Y. Tsunetomo, in L.V. Arena (a cura di), *Hagakure. Il codice dei samurai*, op. cit., pp. 58-59.

2.4_ Il paradigma «Essere corpo» nella «via del combattimento a mani vuote».

Il karate è una disciplina attraverso la quale si sollecitano diverse capacità motorie e condizionali e come tale comporta benefici su più livelli: «Riequilibrio energetico, funzionalità ed armonia del sistema respiratorio, distensione muscolare, diminuzione degli stati ansiosi, miglior coordinazione, maggior senso dell'equilibrio, capacità dissociativa, controllo posturale»⁵² sono solo alcuni dei vantaggi che sono stati attribuiti ad una corretta pratica delle arti marziali in genere. Nonostante ciò non è possibile relegare la pratica di una disciplina tanto complessa al solo obiettivo di miglioramento tecnico o fisico: «Coloro che aspirano a percorrere la Via del karate non devono concentrarsi solo sugli aspetti tecnici; devono cercare di coltivare anche gli aspetti spirituali della Via, giacché il vero karate-do addestra sia la mente sia il corpo»⁵³; questo il maestro Gichin Funakoshi consigliava a coloro che volevano intraprendere la vera via del karate e risulta un principio valido anche ai giorni nostri.

Tutt'oggi praticare significa esserci con la mente e con il corpo insieme, in un'unità olistica di forme e linee, pensieri, emozioni e sensazioni: il karate come manifestazione pratica del paradigma «essere corpo». Imparare le tecniche, infatti, significa comprenderle, assimilarle, sperimentarle con la mente e con il corpo, capirne i significati profondi ma anche sapere i modi pratici, i tempi e gli spazi in cui poterle e doverle applicare; ciò è possibile solo quando l'atleta impara a valutare correttamente la propria immagine e condizione globale e ad interpretare autenticamente le proprie reazioni corporee ma anche emotive, sensoriali, percettive ossia i propri feed-back rispetto all'ambiente e a se stesso.

La risposta feed-back è, come in tutti gli sport, fondamentale, tanto più che il karate è anche una disciplina di difesa personale, in cui le performance (agonistiche o meno) sono sempre fortemente condizionate sia da fattori interni che esterni contemporaneamente.

Feed-back esterni derivano dalla realtà circostante, che il soggetto deve imparare ad interpretare e in cui deve saper cogliere eventuali segnali significativi: nel kumite, per esempio, questo tipo di capacità, detta *ma-ai*, è particolarmente importante ed utile da sviluppare, in quanto essendo la risposta retroattiva generata per lo più da un avversario, essa permette di rispondere correttamente alle sue mosse e nella migliore delle ipotesi di anticipare il suo programma motorio, andando a sfruttare la sua tecnica a favore. Per

⁵²: M.D. Mezzetti, *A partire dal corpo*, op. cit., p. 171.

⁵³: G. Funakoshi, cit. in C. Hackney, *Le virtù guerriere*, op. cit., p. 5.

trovare le risposte alle sue domande l'atleta impara quindi ad avvicinarsi all'Altro, si sintonizza sui suoi movimenti, sui suoi ritmi, cerca di captare le sue sensazioni e intenzioni; presta attenzione all'Altro, gli dà valore e potenzialità, una capacità molto rara al giorno d'oggi. Questa capacità, che si può sperimentare attraverso occasioni di incontro-scontro regolamentato con un avversario, che il karate fornisce, è una sfumatura di una qualità considerata tra le più complesse al giorno d'oggi: l'empatia; Daniel Goleman ne ha ricercato a lungo le radici e le dimensioni di sviluppo e per la sua rilevanza l'ha definita come vera e propria intelligenza: «intelligenza emotiva»⁵⁴. Un individuo che è allenato a «sentire» l'Altro, potrà avere maggiori possibilità di instaurare rapporti sociali costruttivi; non sarà chiuso in se stesso, ma cercherà il dialogo; non si accontenterà di vivere in superficie le relazioni ma ricercherà le cause profonde e assumerà nella e per la società comportamenti più autentici e determinanti.

I feed-back interni sono certamente più difficili da interpretare, da percepire e controllare; mettersi in ascolto del proprio corpo implica una maturità ulteriore e una capacità di reagire a se stessi, alla quale il soggetto per numerosi motivi non sempre è abituato. Il paradigma «essere corpo» torna a rivendicare i propri spazi.

Due aspetti fondamentali e caratteristici nella pratica consapevole, utili tanto ai feed-back interiori quanto a quelli esteriori, sono la respirazione e il grounding, modalità che spesso non sono correttamente impiegate nella quotidianità e perciò l'atleta attraverso l'allenamento deve imparare a gestire o piuttosto deve completamente riapprendere e riabilitare. Sono aspetti questi che mettono il soggetto in comunicazione con se stesso oltre che con lo spazio circostante; creano canali interiori e collegamenti tra le diverse dimensioni.

La respirazione in termini fisiologici serve a far entrare ossigeno nel corpo ed eliminare anidride carbonica, la sua funzione primaria è quella di permettere lo scambio gassoso all'origine della formazione di energia. È certamente un atto complesso, anche perché può essere modificato da eventi, stati emotivi, condizioni psico-fisiche ed ambientali che ne possono alterare il ritmo, la frequenza e la profondità; tuttavia, qualunque sia la forma di respirazione, due sono i principali movimenti che danno luogo a questo prezioso fenomeno: la fase in cui l'aria è introdotta nei polmoni detta inspirazione e la fase in cui l'aria esce, ricca di anidride carbonica, detta espirazione⁵⁵.

⁵⁴: vedi *supra*, pp. 12-13.

⁵⁵: Cfr. **M.D. Mezzetti**, *A partire dal corpo*, op. cit., p. 67.

È un gesto involontario, anche se parzialmente controllabile, tra i più importanti che l'uomo possa effettuare, tuttavia in Occidente non vi si presta molta cura, non è considerato così rilevante, non solo nello sport ma anche nella quotidianità, lo si ritiene spesso secondario e talvolta non lo si percepisce neppure; in Oriente invece è fondamentale saper respirare bene qualsiasi attività si stia compiendo: «Sia esso praticato mediante lo *za-zen*, il *chano-yo* o il *kendo*, si attribuisce sempre grande importanza al modo di respirare»⁵⁶.

Nel testo «Lo zen e il tiro con l'arco», il professor Eugen Herrigel narra di un periodo della propria vita passato in Giappone, durante il quale, per capire autenticamente il significato dello zen e della filosofia di vita ad esso associata, gli venne consigliato da un professore del luogo di imparare il tiro con l'arco, una tra le più antiche arti giapponesi. Inizialmente l'autore sopravvalutò le proprie capacità ma ben presto fu costretto a rendersi conto di essere visibilmente lontano dall'eseguire un tiro corretto. Il maestro che lo seguiva nelle prime sedute si limitò ad osservarlo pazientemente, poi un giorno decise di parlargli: «Lei non ci riesce [...] perchè non respira bene» affermò il maestro, che dopo aver spiegato l'esatta modalità di respirazione gli disse: «Se l'eseguirà nel modo giusto, sentirà che il tiro con l'arco le diventerà ogni giorno più facile. Con questa respirazione infatti lei non solo scoprirà l'origine di ogni forza spirituale, ma otterrà che quella sorgente scorra sempre più abbondante attraverso le sue membra tanto più facilmente quanto più lei sarà rilassato»⁵⁷.

Quello che il professor Herrigel dovette fare per effettuare un buon tiro fu imparare a respirare bene.

L'episodio narrato nel testo è particolarmente significativo per comprendere come la respirazione sia considerata dagli orientali un «sostegno interno»⁵⁸ fondamentale, tanto nel tiro con l'arco quanto in tutte le altre arti giapponesi, perchè è attraverso essa che si raggiunge quello stato di consapevolezza autentica di sé e del mondo, tipico della dottrina zen, e si riesce a percepire e accogliere quell'energia che permea ogni dimensione: «Quanto più intensamente l'attenzione si concentra sulla respirazione, tanto più si smorzano gli stimoli esterni. Essi affondano in un mormorio indistinto, che si ascolta dapprima distrattamente e alla fine non disturba più»⁵⁹; «questo stato, in cui non si pensa,

⁵⁶: A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 214.

⁵⁷: E. Herrigel, *Lo zen e il tiro con l'arco*, Milano, Adelphi Edizioni, 1991, pp. 35-36.

⁵⁸: *ivi*, p. 51.

⁵⁹: *ibidem*.

non ci si propone, non si persegue, non si desidera nè si attende più nulla di definito, che non tende verso nessuna particolare direzione ma che per la sua forza indivisa sa di essere capace del possibile come dell'impossibile – questo stato [...] il maestro lo chiama propriamente “spirituale”»⁶⁰. Solo nel momento in cui la respirazione viene eseguita correttamente tutte le dimensioni sono coinvolte e rendono possibile il tiro o qualsiasi altro tipo di arte ed attività il soggetto voglia intraprendere; il corpo, inteso come «essere corpo», vive attraverso l'aria che alternativamente esce ed entra nei polmoni, è un corpo che si anima di un movimento autentico, libero, senza intenzione e ricco di potenziale, che perfettamente in armonia con se stesso e con il mondo può tendere al massimo dell'equilibrio e dell'autenticità e possibilità psico-fisica. «Fra spirito e corpo, spirito e postura, spirito e tecnica, è la respirazione a stabilirne il legame. Alla fine, postura e respirazione si armonizzano, si fondono in unità. La respirazione diventa *ki* (l'energia, il vigore)»⁶¹.

La respirazione dunque è una capacità intimamente legata alla pratica di qualsiasi movimento; nel karate il susseguirsi regolare degli atti respiratori sostiene il praticante nell'esecuzione tecnica, permette di eseguire movimenti veloci ed esplosivi e di avere resistenza sufficiente anche nell'eseguire le azioni più difficili e faticose; rende possibile altresì il corretto sviluppo della tecnica, conferendogli ritmo, dinamicità ed energia, e favorisce la giusta concentrazione. Si adatta ai movimenti che vengono eseguiti, durante quelli più fluidi e dinamici solitamente avviene l'inspirazione mentre nei momenti più intensi (in gergo, alla chiusura della tecnica) avviene l'espiazione; ciò segue lo stesso principio di interazione-integrazione tra ambiente esterno ed interno (che anche il maestro di Herrigel consigliava di raggiungere): quando l'atleta inspira fa entrare in se parte dell'universo, mentre al momento dell'espiazione restituisce la sua energia reinserendola nel circolo vitale, questo gli permette di effettuare un buon movimento.

«Afferrare l'aria con i polmoni procede di pari passo con l'afferrarsi della vita»⁶².

Quindi la respirazione è manifestazione di continuità e non dualità: «Non solo è uno dei due ritmi fondamentali del corpo; è anche il processo nel quale controllo e spontaneità, azione volontaria e azione involontaria trovano la loro identità più palese»⁶³.

⁶⁰: *ivi*, p. 53.

⁶¹: T. Deshimaru, *Lo Zen e le Arti Marziali*, op. cit., p. 57.

⁶²: A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 214.

⁶³: *ibidem*.

Il grounding, invece, è un termine che viene tradotto con l'espressione «avere i piedi saldamente a contatto con il suolo»: il karate viene praticato a piedi nudi sul *tatami*, questa condizione implica che il praticante con l'allenamento acquisisca una sensibilità plantare tale da poter usare utilmente il contatto. Il piede è in grado di fornire informazioni propriocettive preziose per il controllo, il mantenimento e l'aggiustamento dell'intera postura, grazie ad un elevatissimo numero di recettori; essi, infatti, quando sollecitati, trasferiscono al sistema propriocettivo stimoli che permettono all'individuo di gestire il proprio corpo cercando di mantenere, qualsiasi sia la posizione assunta, una condizione ideale di equilibrio; è solo in questa condizione che l'atleta può eseguire correttamente le tecniche, sia nel kata che nel kumite.

Il grounding allora si rivela fondamentale per un karateka, perché rappresenta la capacità di sfruttare correttamente gli appoggi a terra sia per essere consapevole di come il proprio corpo si muova nello spazio e nel tempo e perciò avere feed-back utili; che per ristabilire velocemente ed in qualsiasi condizione l'armonia e l'equilibrio perduti. Tale capacità tuttavia non è intesa solo come possibilità di gestire l'equilibrio fisico e posturale, infatti un appoggio saldo al suolo permette di ristabilire anche l'equilibrio psicologico e interiore, nel nome di quella inscindibilità mente-corpo e non-dualità tipica orientale, promossa anche dal paradigma «essere corpo». Quindi riabilitare questa facoltà significa riacquistare il senso di sicurezza ed equilibrio, non solo fisici e posturali ma anche interiori; essere sicuri del proprio corpo e delle proprie possibilità e stabilità.

Il soggetto è in equilibrio globale con se stesso e con la realtà che lo circonda; anche nel grounding, come nella respirazione, il principio è il medesimo: impiegare l'energia derivante dal contatto con il suolo per imprimere potenza e velocità alla tecnica e restituirla con l'atto di chiusura finale. Si potrebbe visualizzare il concetto con l'immagine di una corrente che dal piede sale su e si espande nel corpo sprigionandosi nell'azione; attraverso il fluire di questa energia migliorano sia la tecnica che il senso di sicurezza del soggetto, che di conseguenza concepisce più autenticamente se stesso. Anche questa è un'esperienza a cui il soggetto deve avvicinarsi gradualmente, non essendo più abituato a quel contatto diretto e viscerale con la terra.

Tale concetto è stato ripreso dalla bioenergetica, disciplina le cui origini risalgono appena alla metà del secolo scorso. Essa studia la «personalità umana partendo dai processi

energetici del corpo»⁶⁴ e agisce come «forma di terapia che combina corpo e mente, considerati funzionalmente identici»⁶⁵; si è appropriata del principio del grounding giapponese cogliendo subito la sua rilevanza e lo ha incluso alla base di ogni suo metodo, esercizio e movimento, ritenendolo fondamentale per l'uomo. A sottolineare la significatività di tale esperienza, Alexander Lowen, il fondatore della bioenergetica, definì il grounding quella «condizione concreta e simbolica di un corpo che ha ritrovato il flusso delle sue sensazioni, della sua respirazione, delle connessioni con la sua storia precedente»⁶⁶, non solo ma egli sosteneva anche che attraverso tale esperienza «una persona sa dov'è e sa chi è... In un senso più ampio, il grounding rappresenta il contatto dell'individuo con la realtà, base della sua esperienza»⁶⁷.

Respirazione e grounding sono elementi che aprono ponti di scambio tra il soggetto e la realtà che lo circonda. Torna l'immagine di un cerchio che unisce cielo, uomo e terra quali elementi diversi ma unici dello stesso universo in un ciclo di continuità eterna.

Se è vero che il senso di unità del corpo si conquista attraverso l'esperienza vissuta ed emozionale e che, come afferma Dumont: «Il soggetto è una totalità particolare lo sviluppo della quale si fonda, come per una pianta, sul gioco reciproco delle disposizioni innate e dell'influenza dell'ambiente»⁶⁸, allora il karate è una disciplina pratica, vicina all'orizzonte di riferimento «essere corpo», che può essere proposta per recuperare quella dimensione perduta e così malamente percepita che è il corpo, in quanto è un'arte che allena all'«esserci», alla presenza concreta e significativa, allena alla percezione di se stessi e degli altri, tocca le corde più profonde e viscerali della personalità, sollecita ad abituarsi all'esistenza della dualità e all'idea di essere fragili e forti allo stesso tempo. «Chi pratica karate deve essere del tutto consapevole della propria forza e della propria debolezza e non deve sopravvalutare se stesso o lasciarsi accecare dalla propria presunzione»⁶⁹, ciò è possibile mettendosi in ascolto del proprio corpo e di quei segnali che esso invia e che troppo spesso nella realtà di tutti i giorni vengono ignorati. Tale processo si rivela sempre difficile, perchè richiede la forza di mettersi in gioco completamente, di capirsi, di rischiare, di accettarsi anche per le debolezze e di

⁶⁴: M.D. Mezzetti, *A partire dal corpo*, op. cit., p. 79.

⁶⁵: I. Gamelli, *Pedagogia del corpo*, op. cit., p. 67.

⁶⁶: ibidem.

⁶⁷: A. Lowen, cit. in M.D. Mezzetti, *A partire dal corpo*, op. cit., p. 81.

⁶⁸: L. Dumont, cit. in F. D'Andrea, *L'uomo mediano. Religiosità e Bildung nella cultura occidentale*, op. cit., p. 97.

⁶⁹: G. Funakoshi, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, op. cit., p. 38.

controllarsi invece nei talenti; perciò, prima che con l'Altro, l'atleta è in sfida con se stesso, con i propri limiti, le proprie difficoltà e sensazioni: «Conosci prima te stesso, poi gli altri»⁷⁰ è da sempre stato un detto molto diffuso in Giappone.

Il karateka si vive nella sua complessità di *persona*, sperimenta su di sé come sia impossibile distinguere «mente» e «corpo», scopre e/o riscopre il proprio corpo in nome di gestualità, emotività e sensibilità autentiche, perché le vive tramite l'esperienza concreta e ne è totalmente coinvolto; al karateka «è richiesto di fondere il suo intero essere con il movimento fisico»⁷¹, perché dentro il movimento c'è un senso profondo che supera la tecnica; le parate, i calci, i pungi, non sono solo movimenti fine a se stessi, gesti tecnici sterili da automatizzare, manifestazioni di capacità fisiche bensì dinamiche da comprendere per la loro valenza globale, movimenti da imparare con il corpo e con la mente insieme, nella loro complessità di significati e dimensioni, che aiutano a capire e capirsi.

A proposito della complessità della dimensione gestuale, Umberto Galimberti scrive:

«In ogni gesto c'è dunque la mia reazione col mondo, il mio modo di vederlo, di sentirlo, la mia eredità, la mia educazione, il mio ambiente, la mia costituzione psicologica. Nella violenza del mio gesto o nella sua delicatezza, nella tonalità decisa o incerta c'è tutta la mia biografia, la qualità del mio rapporto col mondo, il mio modo di offrirmi [...] la gestualità crea quell'unità che noi chiamiamo "corpo", perché non è il corpo che dispone di gesti, ma sono i gesti che fanno nascere un corpo dall'immobilità della carne»⁷².

Anche nei «gesti» del karate c'è questa prospettiva; il mondo della persona che pratica, la sua biografia, le sue vittorie e i suoi fallimenti si incontrano con il mondo esterno-liquido-complesso-variegato, in un'unità inscindibile e reciproca di azioni.

Nella pratica del karate il corpo si muove, sente, comunica e perciò vive pienamente nella prospettiva «essere corpo», e come tale diventa apertura su esperienze indirizzate alla conoscenza più autentica e profonda che sia possibile fare, quella che passa attraverso i propri sensi, i propri muscoli, le proprie emozioni e il proprio pensiero.

«Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua miglior sapienza»⁷³.

⁷⁰: *ivi*, p. 37.

⁷¹: S. Nagamine, *L'essenza del karate-do di Okinawa*, op. cit., p. 271.

⁷²: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., pp. 170-171.

⁷³: F. Nietzsche, cit. in U. Galimberti, *ivi*, p. 9.

Capitolo 3

Il karate nella complessità sociale.

3.1 *Il codice dei samurai: esempio di complessità.*

L'immagine del guerriero è un'idea che attraversa secoli e culture e come tale assume diverse dimensioni e caratteristiche a seconda del contesto storico e culturale.

Nell'antico Giappone il guerriero per eccellenza era il samurai, uomo particolarmente abile nell'arte della spada ma anche raffinato artista e studioso, conosciuto tanto come fautore di spietate battaglie e riti cruenti (seppuku), quanto per le sue doti di profondo pensatore. Per quanto agli occhi di un occidentale possa sembrare figura controversa, quando si fa riferimento al samurai esclusivamente come soldato, si rischia di svuotare il ricco immaginario culturale di cui esso fa parte e di ridurre fortemente il calibro di questi saggi guerrieri. Il mondo dei samurai non era infatti solo un mondo di nemici, sangue, spade e duelli, come sostiene Leonardo Vittorio Arena «si spera che crollino analoghi pregiudizi nei confronti dei samurai per poter travalicare il livello filmico di rappresentazione dozzinale, dai duelli micidiali e acrobazie volanti dove una persona ne abbatte una trentina»¹, perché dietro all'abilità nel maneggiare la spada esisteva un orizzonte culturale vasto, profondo, fatto di meditazione, religiosità, poesia e valori che fino ai giorni nostri hanno rappresentato una vera e propria eredità spirituale e che si sono gradualmente mascherati nel corso dei secoli nelle arti marziali, andando a costituire i principi di riferimento fondamentali delle stesse discipline.

«Se un samurai vuole assumere delle responsabilità politiche, se intende svolgere un ruolo dirigente nella società civile, dovrà realizzare la Via. Quindi il samurai non dev'essere soltanto un guerriero, ma oltre al Budo è necessario che acquisisca anche la conoscenza del Buddismo, della filosofia cinese, dello Shinto, la "Via degli dei", e che si formi una cultura letteraria»².

Il samurai percorre il *Bun Bu Ryodo*, ossia «la doppia Via»: «Entrambe sono necessarie, come il femminile e il maschile, come le due ali di un uccello. La letteratura, la filosofia,

¹: L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op.cit., p. 107.

²: Y. Soko, cit. in T. Deshimaru, *Lo Zen e le Arti Marziali*, op. cit., p. 54.

la poesia, la cultura in generale hanno un carattere femminile, mentre il Budo, l'insieme delle arti marziali, è maschile. Deve sempre regnare armonia fra loro. Non possono esistere separatamente»³.

Lo spirito articolato del samurai si esprimeva nel Bushido (Bu: arti marziali; shi: guerriero; Do: via), ossia quell'insieme di comportamenti, usanze e rituali che caratterizzavano ogni aspetto della vita di un guerriero; esso prevedeva il Budo, ossia la pratica consapevole delle arti marziali e queste arti, a loro volta, si arricchivano di senso e spiritualità; i loro orizzonti di riferimento si intersecavano costantemente e reciprocamente, senza creare contraddizione, tanto che la pratica, la tecnica, l'allenamento fisico in equilibrio con la meditazione e la contemplazione, erano l'unica miscela che rendeva un samurai degno di essere chiamato tale. Ancora una volta, l'Oriente mostra un piano possibile di realtà in cui il pensiero duale e categorizzante tipico occidentale non riesce ad attecchire: la complessità, di cui il samurai diventa metafora, viene compresa e accettata come tale.

Lo spirito del Bushido nasce e si evolve di pari passo con lo sviluppo e la trasformazione della figura del samurai in Giappone.

Il sostantivo *samurai* deriva dal verbo *saburau* che significa «servire»⁴, i samurai infatti nacquero come guerrieri al servizio dell'imperatore anche se successivamente la loro immagine si trasformò. In un arco di tempo piuttosto lungo, dall'ottavo secolo fino alla metà del ventesimo circa, essere samurai implicò diversi significati, anche se il senso originario e tradizionale si mantenne sempre il medesimo. A partire dall'ottavo secolo i samurai a cavallo controllavano ed amministravano i villaggi per conto dell'imperatore, perché il Giappone è terra ricca di catene montuose e occorrevano funzionari che potessero essere tramite tra le più sperdute province e l'impero; nel quattordicesimo secolo, iniziarono invece ad appropriarsi dei distretti, costituendo gerarchie alquanto simili ai rapporti feudali dell'Occidente; ciò portò ben presto ad un periodo di aspre guerre civili, durante le quali gruppi di samurai lottavano tra di loro per rivendicare il proprio personale onore, oltre che per espandere il potere del proprio clan sul territorio. Il periodo delle guerre civili durò a lungo e fu ulteriormente aggravato dall'arrivo degli europei; tuttavia a partire dal 1600 il Giappone attraversò una nuova era di pace,

³: *ibidem*.

⁴: Cfr. L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op.cit., p. 108.

conosciuta come epoca Tokugawa, durante la quale ogni cultura e religione straniera venne bandita dal regno e con loro tutte le nuove armi che gli occidentali avevano portato. Numerose generazioni non conobbero la guerra, nonostante ciò i samurai non cessarono di esistere, anzi, alla ricerca di una loro identità, si trasformarono formalmente in giudici, artisti, amministratori, monaci: esaltavano se stessi, non più come soldati subordinati a servizio di un proprietario terriero o dell'imperatore, ma come seguaci autentici del Bushido, metodo che nell'epoca Tokugawa diventò «l'applicazione dello Zen all'arte della guerra»⁵. Lo spirito del Bushido era interpretato dai samurai in senso rigoroso e profondo, non solo come codice rituale, ma anche come linea morale da seguire per affrontare uno tra i più difficili nemici: il proprio Io. «Non so come vincere gli altri, ma so come vincere me stesso»⁶; il combattimento divenne un evento spirituale, il principale nemico venne individuato in se stessi e le armi si trasformarono da strumenti di guerra a strumenti di meditazione. «Con ogni pensiero, tentare di conoscere i propri difetti e correggersi per tutta la vita: questa è la Via»⁷.

Grazie all'influsso decisivo delle dottrine Zen, Bushido arrivò a significare «perfezionamento delle qualità fisiche e morali dell'uomo»⁸, grazie soprattutto alla dedizione per la pratica del Budo, che a sua volta ne assorbì i principi fondamentali: «La Via del samurai è impervia ed assoluta. In essa è fondamentale la pratica che si manifesta attraverso il corpo e nasce dall'inconscio. Di qui la grande importanza conferita all'educazione del giusto comportamento»⁹.

Al contrario di come apparentemente potrebbe sembrare e mostrando un approccio alla dimensione sociale nuovamente in antitesi all'Occidente post-moderno, il samurai non viveva alcun individualismo, poiché, secondo il Bushido, potenziare il sé interiore corrispondeva all'acquisire valori e dimensioni profondamente legate alla realtà sociale, che in essa trovavano significato e riscontro.

«Esiste una Via che travalica la giustizia. Attingerla è difficile [...]. Se non si comprende questa Via attraverso il proprio corpo, nell'effetto che essa ha su di sé, non la si può conoscere. Tuttavia anche se non la

⁵: A.W. Watts, *La via dello zen*, op. cit., p. 123.

⁶: Y. Munenori, cit. in L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op.cit., p.146.

⁷: Y. Tsunetomo, in L.V. Arena (a cura di), *Hagakure. Il codice dei samurai*, op. cit., p. 44.

⁸: Cfr. C. Durix, in T. Deshimaru, *Lo Zen e le Arti Marziali*, op. cit., p. 95.

⁹: *ivi*, p. 19.

si può attingere completamente, è già sufficiente spingersi sino a un certo punto. Occorre consultare gli altri»¹⁰.

Il pensiero giapponese tende evidentemente a sopprimere la dicotomia tra Io ed Altro: l'Altro esiste come dimensione parallela, non opposta, dalla quale poter attingere ed imparare, con la quale poter instaurare un reciproco rapporto di scambio. L'individuo si confronta con l'Altro e quindi, in senso ampio, con la società come entità individuale ma non individualista: «Niente egoismo, innanzitutto, poi il resto verrà da sé. A questo servono la disciplina, l'abnegazione e lo studio del passato. Ci dev'essere un continuo confronto con gli altri»¹¹. Questo concetto può essere considerato alla base del sistema sociale giapponese, infatti, il confronto, il rispetto, la solidarietà e l'empatia, non solo per i samurai, ma per tutta la popolazione giapponese erano e sono tutt'oggi valori imprescindibili, da perseguire come manifestazioni della presenza autentica e costruttiva della dimensione individuale nella dimensione sociale. Ogni sfera sociale si interseca con un'altra, l'individuo è solo il principio: «Si stabilisce una stretta corrispondenza tra il micro e il macrocosmo: ogni individuo è tenuto a un contegno impeccabile per evitare di suscitare effetti negativi in altri contesti. L'esercizio della sincerità inizia dalla famiglia, per poi estendersi agli altri gruppi sociali»¹².

Risale all'epoca pacifica della dinastia Tokugawa la stesura di «Hagakure», considerata una tra le più importanti raccolte di aforismi che trasmettono la saggezza, i comportamenti e i rituali samurai; il titolo, che si traduce con l'espressione «nascondersi all'ombra delle foglie», suggerisce il senso di pacata compostezza e spiccata spiritualità dei samurai dell'epoca Tokugawa. Uno dei primi aforismi recita:

«Ho scoperto che la Via del samurai consiste nella morte»¹³

A legare i pensieri raccolti nell'opera è una tematica prevalente, che è da sempre stata il pilastro della tradizione orientale: anche se i samurai non erano più veri e propri guerrieri, il primo passo da effettuare nel cammino del Bushido era quello di accettare la morte.

¹⁰: Y. Tsunetomo, in L.V. Arena (a cura di), *Hagakure. Il codice dei samurai*, op. cit., p. 40.

¹¹: L.V. Arena, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op. cit., pp. 144-145.

¹²: *ivi*, p. 110.

¹³: Y. Tsunetomo, in L.V. Arena (a cura di), *Hagakure. Il codice dei samurai*, op. cit., p. 31.

«La Via del samurai consiste in questo: incedere come folli accanto alla morte. Una persona che si comporti così non potrà essere uccisa neppure da dieci avversari»¹⁴.

Nella filosofia orientale la morte «non è il semplice decesso, ma un pensiero costante che ci rammenta la nostra natura di creature terminali»¹⁵, non è l'atto che si oppone alla vita, come afferma la tradizione Occidentale, ma il senso che quotidianamente l'accompagna:

«Ogni mattina e ogni sera dovremmo continuamente pensare alla morte, sentendoci già morti da sempre; in tal modo, saremo sempre liberi di muoverci»¹⁶.

I samurai conoscevano la loro fragilità e precarietà vitale come uomini e tanto più come guerrieri: «L'esistenza umana è incerta, torbida e transitoria; ma sarà la disciplina a salvarci, fornendoci un punto d'appoggio»¹⁷. Adottando questo stato d'animo non aveva più senso per loro la paura della morte, di più: nessuna paura, una volta cancellata la tanatofobia, aveva ragione di essere¹⁸, erano liberi e davanti al loro cammino si apriva un orizzonte di possibilità:

«Non esiste l'impossibile. Se si è animati da un forte proposito, si può scuotere con il pensiero il mondo intero. Si può fare tutto. Per la sua fragilità, la mancanza di spirito e la paura l'uomo non è determinato. È stato detto che si può muovere l'universo persino senza fatica; beninteso, se ci si concentra unicamente su questo»¹⁹.

Riguardo al concetto occidentale di morte, Umberto Galimberti scrive: «La storia dell'Uno ha avuto luogo e ha avuto un luogo: l'Occidente, la terra della sera, sotterraneamente percorsa dall'angoscia dell'esilio, dall'esperienza della vita perduta, perché vissuta da un Pensiero separato da un corpo, espropriato, rubato da sempre»²⁰. L'Occidente carica la morte di un'angoscia che nel Sol Levante è del tutto sconosciuta; l'Oriente si oppone completamente a questa visione perché non concepisce dualismo,

¹⁴: *ivi*, p. 50.

¹⁵: **L.V. Arena**, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op.cit., p. 143.

¹⁶: **Y. Tsunetomo**, in **L.V. Arena** (a cura di), *Hagakure. Il codice dei samurai*, op. cit., p. 32.

¹⁷: **L.V. Arena**, *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, op.cit., p. 117.

¹⁸: Cfr. **L.V. Arena**, *ivi*, p. 143.

¹⁹: **Tsunetomo**, in **L.V. Arena** (a cura di), *Hagakure. Il codice dei samurai*, op. cit., p. 60.

²⁰: **U. Galimberti**, *Il corpo*, op. cit., p. 265.

accettare la morte come entità parallela alla vita significa accettare la complessità globale: e se vita e morte non si oppongono, esistono ed una dentro l'altra non è possibile distinguerle, lo stesso avviene per ogni altra categoria; tecnica e meditazione, pensiero e movimento, ma anche mente e corpo, individuo e società, non sono realtà antitetiche ma dimensioni plurali e reciproche, l'Oriente non le concepisce, non le analizza con il «pensiero separato dal corpo», le sente e le vive.

«Lo scopo originario della cerimonia del tè consiste nel purificare i sei organi sensoriali. Riguardo agli occhi, si offrono alla vista la pittura a rotolo e la disposizione dei fiori; riguardo al naso, c'è l'incenso per l'olfatto; riguardo alle orecchie, c'è il ribollire dell'acqua per l'udito; riguardo alla bocca, c'è il sapore del tè, riguardo alle mani e ai piedi (come organi del tatto), la sensazione di una corretta postura. Allorché i cinque organi sensoriali siano stati purificati, quello mentale si purifica da sé. In ultima analisi la cerimonia serve a purificare l'organo mentale»²¹.

Col trascorrere dei secoli tali concetti rimangono immutati nello spirito del Bushido, anche se la figura del samurai si evolve ulteriormente: verso la fine del diciannovesimo secolo, il Giappone fu indotto ad iniziare la sua corsa verso la modernizzazione e la classe samurai cessò di esistere per volontà delle stesse dinastie che ne facevano parte; i clan vennero dimenticati fino ai primi anni venti del novecento, quando lo spirito del Bushido venne rievocato e strumentalizzato per creare coesione nazionale e, come stava avvenendo per il karate-do²², impiegato per preparare e motivare i soldati alla guerra. Durante il corso della seconda guerra mondiale, i principi samurai, estremizzati ed esasperati ai massimi livelli, ispirarono addirittura i metodi suicida kamikaze, per questo, al termine degli scontri, l'etica Bushido per lungo tempo non venne più condivisa dal popolo giapponese, perché troppo profondamente legata alla guerra e alla sconfitta; dunque verso la metà del secolo scorso il samurai, con le sue battaglie e i suoi principi, era stato ormai definitivamente relegato nel contesto tradizionale giapponese, senza possibilità di nuove evoluzioni, ma il suo spirito continuava sotterraneamente a sopravvivere.

Oggi, sulla scia dell'apertura del Giappone al mondo, si sta, infatti, cominciando ad apprezzare nuovamente l'etica che animava questi particolari personaggi, perché intrisa di

²¹: Y. Tsunetomo, in L.V. Arena (a cura di), *Hagakure. Il codice dei samurai*, op. cit., p. 95.

²²: vedi *supra*, p. 33.

concetti che comprendono la pluralità e che possono quindi ispirare le risposte alle nuove esigenze dell'uomo post-moderno.

I sette principi fondamentali del Bushido Gi, la giustizia ed equanimità; Yu, il coraggio; Jin, l'amore per l'umanità; Rei, il rispetto²³; Makoto, la sincerità; Melyo, l'onore e Chugi, la lealtà, oggi ispirano chiaramente le arti marziali e guidano il praticante verso l'acquisizione di valori e comportamenti che possono essere utili a gestire la vita nell'epoca fluida post-moderna. «Dedicandoci a determinate pratiche, e acquisendo le virtù mediante l'esercizio, perfezioniamo le caratteristiche che plasmano la nostra esistenza, rendendoci esseri umani migliori»²⁴; come avevano ben capito i samurai, il corpo, per la sua pluralità dimensionale, non è (solo) luogo di contraddizioni, teatro di separazioni o simbolo di dualismo ma lo spessore ideale per sviluppare autenticamente se stessi: attraverso la pratica il «buon artista» impara con il proprio corpo, o per meglio dire, è/diventa colui che è *corpo*, e tale esperienza corrisponde anche all'essere «buon uomo», ossia crescere e formarsi come Persona, acquisire caratteristiche e valori utili tanto sul piano individuale quanto su quello sociale. È questa la moderna chiave di lettura del Bushido: «La pratica è considerata un metodo per migliorare il carattere, e i tratti caratteriali positivi sono giudicati indispensabili per fare progressi nelle arti marziali»²⁵, questo legame bidirezionale tra pratica e sviluppo della personalità, che si vive attraverso l'esperienza corporea, è iscritto nell'ambito della reciprocità ed è quel fattore che incoraggia molti genitori ad iscrivere i propri bambini ai corsi, che propone il karate nei programmi di recupero dei ragazzi problematici o di psicoterapia²⁶.

In conclusione, il Bushido è nel Budo e il Budo è nel Bushido: la pratica delle arti marziali in epoca moderna rappresenta l'ultima voce in grado di rievocare l'eco della lontana epoca dei samurai ma è anche la prima esperienza valida che a partire dal corpo permette al soggetto di vivere valori autentici ed utili nella società post-moderna.

«Qualunque sia l'arte che voi praticate, in qualunque modo voi la praticiate, non potrete impedirvi d'incontrare un giorno o l'altro lo Zen e di essere profondamente influenzati dal suo spirito. Potrà allora aiutarvi in quella lotta incessante che è la vita moderna e potrà permettervi, meglio di ogni altra influenza

²³: vedi *supra*, pp. 38-41.

²⁴: C. Hackney, *Le virtù guerriere*, op. cit., p. 23.

²⁵: *ivi*, p. 7.

²⁶: Cfr. C. Hackney, *Le virtù guerriere*, op. cit., p. 7.

spirituale, di ritrovare quell'equilibrio fisico e morale che così avidamente l'uomo del nostro tempo ricerca»²⁷.

3.2_ Il corpo come finestra aperta sull'individuo e sulla società.

«Noi siamo eretti non per la meccanica dello scheletro o per la regolazione nervosa del tono (queste sono piuttosto conseguenze, non cause), ma perché siamo *impegnati in un mondo*»²⁸; il corpo esiste come «luogo di correlazione», «senza il quale non c'è né intelletto, né anima che possa intendere qualcosa del mondo»²⁹; è il ponte di collegamento che riempie la distanza tra il soggetto e la realtà, creando comunicazione; è la dimensione che abita, sente, cambia, agisce nel mondo ed inventa la relazione: «L'io-penso deve scoprirmi nel mio spessore corporeo, senza di cui non posso apparire all'altro e l'altro non può apparire a me. Senza questo spessore non saremmo l'uno *con* l'altro o l'uno *per* l'altro, ma l'uno *e* l'altro saranno per l'io, dove più nessuno vede l'altro perché manca quello sguardo che mi espone uomo *tra* gli uomini»³⁰. Perciò, recuperare la molteplicità della dimensione corporea significa non solo legare mente e corpo in un tutt'uno inscindibile, ma anche integrare uomo e società; infatti, se è vero che attraverso l'«essere corpo» il soggetto apprende le modalità con cui conoscersi e viverci come *persona*, nella sua unicità di essere a più dimensioni, è altrettanto vero che, proprio grazie al corpo, il soggetto impara a vivere anche come «apertura», a collocarsi autenticamente nella dimensione sociale, a conoscerla, sperimentarla emotivamente e ad interagire con essa lealmente: «È con il corpo che l'uomo ama, è con il corpo che l'uomo lavora, è con il corpo che l'uomo studia: è grazie alla "materialità" dell'esistenza che fa parte e interagisce nella società»³¹.

Come creatura complessa, il soggetto apprende e si comporta in maniera altrettanto complessa, poiché esprime nelle sue azioni, nelle sue parole, nella sua esistenza globale, non una semplice risposta o reazione riflessa ad uno stimolo, come «il paradigma della

²⁷: C. Durix, in T. Deshimaru, *Lo Zen e le Arti Marziali*, op. cit., pp. 95-96.

²⁸: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 117.

²⁹: *ivi*, p. 119.

³⁰: *ivi*, p. 120.

³¹: V. Grassi e R. Sebastiani, *Il corpo olistico: approccio immaginale ed esperienza motoria*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, op. cit., p. 251.

semplificazione»³² superficialmente vorrebbe, ma quella memoria e quella creatività pienamente personali che possono derivare solo dall'esperienza corporea del mondo; il soggetto non da una risposta, la esprime, e questo basta ad intendere il corpo come «apertura originaria»³³ e fulcro fondamentale per la vita umana. «Se è vero che io ho coscienza del mio corpo attraverso il mondo, se è vero che esso è, al centro del mondo, il termine inosservato verso il quale tutti gli oggetti volgono la loro faccia, è anche vero, per la stessa ragione, che il mio corpo è il perno del mondo, e in questo senso ho conoscenza del mondo per mezzo del mio corpo»³⁴. Durante l'intero arco dell'esistenza umana, si costituisce quindi una via di scambio reciproco tra mondo e corpo, quella nel nome della quale anche Goethe, in uno scritto minore, affermò: «L'uomo conosce se stesso solo in quanto conosce il mondo, di cui acquista coscienza dentro di sé come l'acquista di sé nel mondo».

Il movimento, che del corpo è funzione ed espressione esplicita, naturale, innata, emozionale e comunicativa, è quella qualità che *impegna* l'uomo *nel mondo*, lo anima di possibilità come «prima manifestazione della vitalità, più imponente fattore di promozione di tutte le facoltà fisiche e psichiche»³⁵. È attraverso la capacità e possibilità di muoversi (o di non-muoversi) che il soggetto diversamente cresce, comunica e vive; per stabilirne la priorità, basta pensare che ben prima della nascita è attraverso il movimento che il feto crea un primo legame emozionale-comunicativo con l'ambiente extra-uterino, rivendica questa sua facoltà e si fa presenza, in quello spazio ancora sconosciuto, che sarà il suo mondo una volta nato. Durante l'infanzia il bambino incarna alla perfezione il paradigma «essere corpo» poiché vivere per lui significa apprendere ed il corpo è lo spazio primario ideale per farlo, così come il movimento è la modalità per lui più naturale; «non a caso i bambini sono educati dai gesti prima che dalle parole, perché queste sono incapaci di dispiegare intorno a sé quel volume, quell'ambiente a più dimensioni, quell'esperienza produttrice di spazio che riconosciamo in ogni gesto»³⁶, il corpo invece quel volume, quell'ambiente, quella molteplicità di spazi, è in grado di esprimerli al meglio, proprio per la sua ambivalenza potenziale. Lo sviluppo del soggetto dipende quindi per tutta la vita dal movimento, così come la costruzione della sua

³²: vedi *supra*, p. 8.

³³: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 115.

³⁴: M. Merleau-Ponty cit. in U. Galimberti, *ibidem*.

³⁵: I. Ercolanoni, *I linguaggi del corpo*, cit. in R. Salvato (a cura di), *La cultura del corpo. Scienze motorie e competenza didattica*, Perugia, Morlacchi Editore, 2004, pp. 23-24.

³⁶: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 171.

dimensione reale-sociale. Nel capitolo "*Il corpo abita il mondo*", Umberto Galimberti, accentuando questo rapporto di reciprocità che si crea fin dalla nascita tra soggetto e realtà, scrive:

«Il bambino acquisisce un movimento, esprime un suono linguistico quando il suo corpo li ha compresi, ossia quando li ha assimilati al suo mondo. Per lui muovere il proprio corpo significa pro-tendersi, tramite esso, verso le cose, significa lasciarlo rispondere alla loro sollecitazione [...] la sua motilità non è, come vorrebbe la filosofia razionalistica, il prodotto della coscienza che trasporta il corpo nel punto dello spazio che prima s'era rappresentato. Perché possa muovere il suo corpo verso un oggetto [...] è necessario che l'oggetto esista come sollecitazione del suo corpo, e che quindi il suo corpo non appartenga alla regione oggettiva dell'in-sé, ma al vissuto soggettivo, che consente l'esperienza del proprio corpo tramite l'esperienza del proprio corpo nel mondo»³⁷.

È come se il soggetto attribuisse al mondo circostante un carico affettivo viscerale e sensoriale profondo, tale da spingerlo a vivere in forma attiva, oltre che reattiva; ed è proprio per tale «sollecitazione» che colori, odori, consistenze, tonalità e tutte le molteplici dimensioni della realtà diventano esperienze corporee, concepibili primariamente con i sensi piuttosto che solamente con la coscienza, e grazie alle quali si costituisce gradualmente la *persona* e con essa la relazione: «Il nostro vedere-sentire-toccare-ascoltare non si riduce ai nostri occhi, alla nostra pelle, ai nostri orecchi, ma si allarga anche al gioco sovrapponibile, intrecciato e scambievole di essi [...] la percezione dei sensi, per tutta la vita, ci espone a ogni imprevedibile convergenza comportamentale e affettiva, con la quale ogni intenzionalità conoscitiva e formativa non può non fare i conti. La nostra capacità di ascolto, cassa di risonanza della nostra interiorità, si modula all'apertura dei nostri sensi al mondo»³⁸.

Per vivere la dimensione sociale occorre recuperare il senso e la dinamicità della corporeità, che è conoscenza perché attraverso i sensi è esperienza: «Il corpo [...] non è solo il primo linguaggio umano o il depositario arcaico dei significati vitali, ma anche, e forse soprattutto, la sorgente di ogni ricerca di senso, di ogni ricerca di significato»³⁹.

³⁷: *ivi*, p. 125.

³⁸: **I. Gamelli**, *Pedagogia del corpo*, op. cit., p. 74.

³⁹: **S. Crispoldi**, *L'educazione del corpo*, cit. in **R. Salvato** (a cura di), *La cultura del corpo. Scienze motorie e competenza didattica*, op.cit., p.97.

3.3_ Il maestro Funakoshi disse: « Il karate non si vive solo nel dojo».

Il soggetto esprime se stesso e cresce, facendo poggiare il cambiamento e il divenire, suo e della realtà che lo circonda, su un substrato dettato dalla quantità e qualità delle esperienze e delle occasioni a cui va incontro durante tutta la sua vita, infatti tante più occasioni il soggetto ha di sperimentare, conoscere, tentare, fallire, riuscire con il corpo, tanto più autentica diventa la percezione di sé e delle proprie possibilità nel mondo, nel nome di un concetto che la pedagogia e le scienze motorie e sportive chiamano *immagine corporea*.

«Con l'espressione "l'immagine del corpo umano" intendiamo il quadro mentale che ci facciamo del nostro corpo, vale a dire il modo in cui il corpo *appare* a noi stessi. Noi riceviamo delle sensazioni, vediamo parti della superficie del nostro corpo, abbiamo impressioni tattili, termiche, dolorose, sensazioni indicanti le deformazioni del muscolo provenienti dalla muscolatura e dalle guaine muscolari, sensazioni provenienti dalle innervazioni muscolari (senso dell'energia) e sensazioni di origine viscerale. Ma al di là di tutto questo vi è *l'esperienza immediata dell'esistenza di un'unità corporea*, che, se è vero che viene percepita, è d'altra parte qualcosa in più della percezione. Noi la definiamo *schema del nostro corpo* o *schema corporeo* che possiamo anche definire *immagine corporea*»⁴⁰.

L'attività motoria, intesa nella pluralità delle sue forme, dall'esperienza psicomotoria infantile fino agli alti livelli agonistici, è ambito primario e imprescindibile di evoluzione globale; ma, come sostiene Ivano Gamelli, «non basta affermare che quella dello sport è una dimensione formativamente importante se poi le proposte continuano a scaturire da un'immagine frammentaria e meccanicistica del corpo!»⁴¹. Per questo motivo nella società post-moderna nasce il bisogno di discipline che recuperino il corpo come espressione di identità e personalità, che scioglano i nodi creati dalle dicotomie moderne che avvinghiano la dimensione corporea in strette sempre più soffocanti e riduttive. Questo percorso è complesso ma possibile, grazie anche alla presenza di attività come il karate, che non si fermano alla cura degli aspetti tecnici e delle abilità fisiche, ma insegnano a mettersi in ascolto del proprio corpo, sperimentando così dimensioni variegata, ampie, complesse ma autentiche, in grado di avvicinare il soggetto al concetto di «essere corpo» nella sua globalità, dove tanto la mente e il corpo quanto l'orizzonte individuale e quello sociale sono simmetrie connesse tra loro e da considerare sempre a più dimensioni. Il karate quindi si inserisce positivamente in questo panorama concettuale

⁴⁰: P. Schilder cit. in U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 320.

⁴¹: I. Gamelli, *Pedagogia del corpo*, op. cit., p. 43.

poiché è una disciplina che, come sostiene il maestro Nagamine, «mira a formare “l'intero individuo” tramite un allenamento che dura per il resto della propria vita»⁴²; non è solo esercitazione di capacità e preparazione della performance, cura della precisione delle tecniche e delle abilità, ma è anche acquisizione di comportamenti e atteggiamenti che migliorano la consapevolezza dell'individuo, le sue abitudini corporee e di conseguenza le sue abitudini di vita.

A tale proposito, l'ottavo principio di Funakoshi recitava: «Il karate non si vive solo nel dojo» e Nakasone, allievo di Funakoshi, lo commentò scrivendo: «L'educazione del proprio spirito e della propria attitudine mentale inizia con la pratica nel dojo ma non deve terminare quando terminano gli esercizi. In realtà, deve proseguire anche fuori dal dojo, nel corso delle nostre attività quotidiane»⁴³. Lo stesso concetto fu espresso anche da Teijunsoku Uekata, studioso e praticante di karate ad Okinawa, che affermò: «Non importa quale traguardo tu possa raggiungere nell'arte del *te* e nell'ambito degli studi, nulla è più importante del tuo comportamento e della tua umanità così come vengono espresse nella vita di ogni giorno»⁴⁴.

Mantenendo un'ottica inclusiva il karate è una complessa forma di espressione corporea: è una antica disciplina praticata come forma di difesa, è un'attività volta al raggiungimento del benessere psico-fisico e di un buon livello di preparazione atletica, è una forma di espressione agonistica ma è anche una cultura e come tale rappresenta una modalità per fare esperienza pratica di valori utili tanto all'individuo quanto alla società. Forse anche perché nasce da esigenze e matrici storico-sociali antiche, il karate è una delle poche discipline che permette, tramite l'esperienza diretta, di apprezzare quelli che il pedagogo Guido Giugni chiama «*abiti morali*» e «*abiti sociali*»; valori «*morali*» quali l'ordine, la disciplina, l'autocontrollo e la fiducia in sé, valori «*sociali*» come il rispetto reciproco, la cooperazione, la responsabilità, la disposizione alla rinuncia e al sacrificio e la lealtà⁴⁵.

Praticare karate significa quindi non solo recuperare la molteplicità della dimensione corporea attraverso l'esperienza consapevole dell'«essere corpo», ma anche integrare uomo e società, perché è un'attività che va oltre concetti di spazio (e di tempo: «il karate

⁴²: S. Nagamine, *L'essenza del karate-do di Okinawa*, op.cit., p. 253.

⁴³: G. Funakoshi, *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, op. cit., p. 55.

⁴⁴: P. McCarthy (tradotto e commentato da), *Bubishi*, op. cit., p. 31.

⁴⁵: Cfr. G. Giugni cit. in V. Grassi e R. Sebastiani, *Il corpo olistico: approccio immaginale ed esperienza motoria*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, op. cit., p. 256.

si pratica tutta la vita»⁴⁶), ha a che fare con lo sviluppo della *persona* e attraverso essa penetra nel sociale. In altre parole, «è un addestramento del corpo e della mente, che porta il praticante a comprendere meglio se stesso e il mondo»⁴⁷. Apprendere per migliorarsi e apprendere per migliorare; secondo l'ottavo principio di Funakoshi, lo spirito del karate-do oltrepassa il concetto di attività fisica e si colloca in un panorama ampio, in cui ciò che si è appreso si porta con sé, come parte di sé, dentro e fuori dal dojo.

«In mezzo alla confusione e ai rapidi cambiamenti della società moderna, il praticante può trovare nel karate-do una pace mentale imperturbabile. Tramite il karate egli acquisisce lo stoicismo e l'autocontrollo che lo prepareranno ad affrontare le difficoltà della vita. La pratica del karate guida i devoti lungo la strada dello sviluppo del sé [...] un' enfasi e potenza complete e costanti nella pratica del karate aiutano il praticante a capire se stesso perché gli è richiesto di fondere il suo intero essere con il movimento fisico. Poiché il sé, in tutti i suoi aspetti e complessità, dev'essere impegnato totalmente nell'addestramento, la capacità di coinvolgimento condiziona tutti gli aspetti della vita del praticante. Il karate aiuta a porre fine ad un modo dualistico di vivere, per cui una persona è separata dal mondo per mancanza di coinvolgimento. Da ciò deriva la pace mentale»⁴⁸.

In conclusione, gli interrogativi della società post-moderna hanno risposte che vanno cercate innanzitutto nella dimensione corporea: ritrovare il proprio «essere corpo» per ritrovare il proprio «essere sociale».

«Qual'è la giusta condotta da tenere? Grande problema! Lo Zen ci illumina su questo. Tutte le scuole filosofiche occidentali ne trattano, tuttavia nessuna ci ha offerto la chiave per vivere la nostra vita. Racchiudono tutto in categorie, ma non è possibile serrare la sorgente profonda, l'infinita corrente della vita. Un *koan* dice: "Caldo, freddo: siete voi a sentirli tali?". E questo è vero per ogni cosa»⁴⁹.

Nella palese incapacità dell'uomo post-moderno occidentale di ascoltare sinceramente la propria corporeità, sempre di più il karate si propone come disciplina (oltre che come cultura) portatrice di nuovi orizzonti di riferimento, ambito di ricerca di nuove risposte che includono la *complessità* come fattore generatore di possibilità; risponde all'esigenza di «tornare nel proprio corpo e viverne la concretezza materiale, accettarne i limiti, a

⁴⁶: vedi *supra*, pp. 43-44.

⁴⁷: S. Nagamine, *L'essenza del karate-do di Okinawa*, op.cit., p. 14.

⁴⁸: *ivi*, p. 271.

⁴⁹: T. Deshimaru, *Lo Zen e le Arti Marziali*, op. cit., p. 48.

seguirne i messaggi. Il silenzio del corpo e la sbornia del virtuale portano con sé frutti avvelenati dal cui influsso solo la *pratica* dell'essere-nel-mondo, di un ascolto dell'ambiente e di sé libero da pregiudizi, può metterci al riparo»⁵⁰.

Superando la sterilità di qualsiasi tipo di dualismo, riabilitando la potenza del contraddittoriale, il karate può essere vissuto quindi come orizzonte di riferimento alternativo alla concezione occidentale del corpo e dunque come esperienza in grado di riempire molti dei vuoti lasciati dalla cultura occidentale filosofica-scientifica-razionale.

«Ogni mio atto rivela che la mia esistenza è corporea e che il corpo è la modalità del mio apparire. Questo organismo, questa realtà carnale, i tratti di questo viso, il senso di queste parole portate da questa voce non sono le espressioni esteriori di un Io trascendentale e nascosto, ma sono quell'Io, così come il mio volto non è un'immagine di me ma è me stesso. Nel corpo c'è perfetta identità tra essere e apparire, e accettare questa identità è la prima condizione dell'equilibrio. Non esiste un pensiero al di fuori della parola che lo esprime, perché solo abitando il mondo della parola il pensiero può risvegliarsi e farsi parola. Allo stesso modo non esiste un uomo al di fuori del suo corpo, perché il suo corpo è lui stesso nel realizzarsi della sua esistenza. Se non si accetta la totalità di questa presenza è impossibile accedere alla comprensione della realtà umana e all'ordine dei suoi progetti»⁵¹.

⁵⁰: F. D'Andrea, *Riapprendere il proprio corpo. La relazione con sé e con gli altri*, in F. D'Andrea (a cura di), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, op. cit., p. 232.

⁵¹: U. Galimberti, *Il corpo*, op. cit., p. 292.

Riferimenti Bibliografici

- Arena L.V. (2008), *Lo spirito del Giappone. La filosofia del Sol Levante dalle origini ai giorni nostri*, Milano, Edizioni BUR.
- Bauman Z. (2002), *Modernità liquida*, Roma, Editori Laterza.
- Bauman Z. (2006), *Amore liquido*, Roma, Editori Laterza.
- Bauman Z. (2010), *L'arte della vita*, Roma, Editori Laterza.
- D' Andrea F. (2005a), *L'uomo mediano. Religiosità e Bildung nella cultura occidentale*, Milano, FrancoAngeli.
- D' Andrea F. (a cura di) (2005b), *Il corpo a più dimensioni. Identità, consumo, comunicazione*, Milano, FrancoAngeli.
- D' Andrea F. (a cura di) (2008), *Il corpo in gioco. La sfida di un sapere interdisciplinare*, Milano, FrancoAngeli.
- Damasio A. (1995), *L'errore di Cartesio*, Milano, Adelphi Edizioni.
- Deshimaru T. (1995), *Lo Zen e le arti marziali*, Milano, Se Editore.
- Funakoshi G. (2010), *I venti principi del karate. L'eredità spirituale del maestro*, Roma, Edizioni Mediterranee.
- Galimberti U. (1987), *Il corpo*, Milano, Feltrinelli Editore.
- Gamelli I. (2006), *Pedagogia del corpo*, Roma, Meltemi Editore.
- Goleman D. (1999), *L'intelligenza emotiva*, Milano, Edizioni BUR.
- Hackney C. (2010), *Le virtù guerriere*, Milano, Adriano Salani Editore.
- Herrigel E. (1991), *Lo Zen e il tiro con l'arco*, Milano, Adelphi Edizioni.
- McCarthy (2000), *Bubishi*, Roma, Edizioni Mediterranee.
- Mezzetti M.D. (2002), *A partire dal corpo*, Perugia, Edizioni GESP.

Nagamine S. (2002), *L'essenza del karate-do di Okinawa*, Roma, Edizioni Mediterranee.

Salvato R. (a cura di) (2004), *La cultura del corpo. Scienze Motorie e competenza didattica*, Perugia, Morlacchi Editore.

Sebastiani R. (2008), *Corporeità e vita emotiva*, Perugia, Morlacchi Editore.

Senzaki N., Reys P. (a cura di) (1992), *101 Storie Zen*, Milano, Aephi Edizioni.

Watts A.W. (2008), *La via dello Zen*, Milano, Feltrinelli Editore.