

“I misteri dei punti vitali”

di Andrea Dorni (Samurai, Febbraio 1999)

Introduzione ai concetti base di questo importante settore delle arti marziali ancor oggi poco conosciuto .

Esistono, e sono realmente efficaci, le tecniche applicate ai punti vitali così famose nelle arti marziali?

“La tecnica dei colpi sui punti vitali è sempre stata considerata il livello di conoscenza da raggiungere più ambito e segreto all’interno delle scuole marziali in oriente. ‘Spesso però la conoscenza alla base di queste tecniche è andata perduta, nonostante il fatto che ogni sistema marziale abbia approfondito più o meno questa materia. Esistono vari motivi alla base di questa situazione, che spiegano la relativa degradazione delle arti marziali e quello che sono oggi: un mondo di apparenza e tradizioni incomprese o, spesso, addirittura sconosciute agli stessi insegnanti che le dovrebbero rappresentare.

Che si chiami Marma - Adi come in India; Dian Xue o Dim Mak, come in Cina o Kyusho come in Giappone, questa forma di conoscenza ha alla base una premessa fondamentale: il corpo umano è essenzialmente una unità energetica e la vita stessa si identifica con la produzione e il flusso di energia. Un blocco di questo flusso porta inevitabilmente alla malattia e, se molto grave, alla morte.

Quindi gli studi dei medici orientali, compiuti allo scopo di preservare la circolazione energetica, portarono, in ambito marziale, alla ideazione di tecniche e di sistemi di allenamento atti a generare degli scompensi e dei blocchi attraverso colpi e pressioni su zone del corpo specifiche.

Nella cultura occidentale non ci sono che pochissimi riferimenti all’energia vitale, mentre le culture medio ed estremo orientali pongono, ancora oggi, la base della loro concezione medica sull’olismo energetico nel rapporto uomo-universo, intesi come un tutt’uno e non come entità separate. E’ necessario, quindi, accettare l’esistenza di questo flusso di energia per comprendere il Dim Mak.

Cos’è questa energia che sarebbe alla base della vita stessa?

“L’energia vitale è stata chiamata in molti modi da culture differenti. Per i cinesi è il Qi (ch’i), per gli indiani è il Prana, in Giappone è chiamata Ki, nel mondo islamico viene detta Barraka e nella cultura ebraica Rauch. Esistano una quarantina di termini in varie culture per definire questa energia.

“Ma se mi chiedi cosa sia il Qi, devo dirti subito che le spiegazioni fornite dalle varie tradizioni sono applicabili solo sul piano filosofico e pseudo spirituale. Queste spiegazioni farraginose, dettate come dogmi dai maestri agli allievi nelle loro scuole, non sono mai in grado di rispondere a una domanda come: ‘Hai l’energia? Bene allora dimostrala, fammi vedere cos’è!’. “Questo non significa che l’energia vitale non esista. Significa soltanto che i modelli utilizzati per descriverla dai cinesi nel 1300 sono poco attuali e comprensibili per noi uomini occidentali e moderni. L’energia vitale altro non è che ciò che oggi viene indicata come bioelettricità del nostro organismo. L’aspetto più notevole della scoperta

dell'energia vitale da parte di uomini che, nel passato, non conoscevano neppure i fondamenti della fisica è sicuramente il livello di complessità strutturale che le teorie mediche orientali hanno sviluppato; soprattutto se pensiamo alla scoperta della rete di canali energetici che scorrono attraverso il corpo connettendo l'organismo con l'esterno e gli organi fra di loro. Questi canali sono dotati di punti che hanno differenti proprietà e sono connessi, per esempio, alla circolazione energetica in un determinato organo.

“Esistono 14 meridiani fondamentali di cui 6 associati a quelli che la medicina cinese chiama organi pieni (polmoni, milza, cuore, reni, pericardio, fegato), 6 associati a quelli detti organi cavi (intestino crasso, stomaco, intestino tenue, vescica, triplice riscaldatore, o san jiao, colecisti, o vescica biliare).

L'energia circola in tutto il corpo durante la giornata, con dei picchi di due ore per ogni meridiano associato ad un dato organo. Gli ultimi due meridiani, detti straordinari, dividono il corpo verticalmente e sono il vaso - della concezione (posto sulla parte anteriore del corpo) e il vaso governatore (posto lungo la colonna vertebrale). In realtà esistono otto meridiani straordinari, ma solo questi due, chiamati in cinese rispettivamente Ren Mai e Du Mai, hanno punti propri.

I sei canali straordinari rimanenti hanno punti coincidenti con quelli degli altri canali e, nell'ambito del Dim Mak, proprio su questi punti di incrocio esistono tecniche specializzate dagli effetti particolari. Gli organi cavi sono accoppiati energeticamente agli organi pieni secondo la teoria dello Yin e dello Yang. Il tutto forma una rete di canali interagenti che, seconda la teoria dei cinque elementi, è legata a cicli di produzione, distruzione e controllo dell'energia nei vari organi e, di conseguenza, nell'intero organismo. Inoltre, è interessante notare che i due meridiani straordinari hanno un ruolo molto importante all'interno di tutte le tecniche meditative e di respirazione. L'agopuntura e le tecniche di massaggio si basano su queste teorie. La loro efficacia è determinata anche dallo scambio energetico fra medico e paziente. Il Dim Mak utilizza le stesse basi teoriche. Basta pensare all'introduzione della stimolazione elettrica degli aghi durante il trattamento agopunturistico, o agli elettroencefalografi utilizzati per determinare lo stato di morte del cervello, per comprendere come la bioelettricità sia il modello più adatto a spiegare, per un uomo moderno, il concetto di energia vitale”.

Definire un modello per spiegare un dato fenomeno non significa necessariamente che esso sia la causa del fenomeno stesso. In altre parole, parlando di tecniche marziali, qual è la differenza fra un colpo Dim Mak e il pugno che frantuma la cartilagine nasale, per esempio?

“Indubbiamente un colpo di quel tipo è efficace! Ma cosa succede se di fronte hai un bestione di centoventi chili, ubriaco o drogato, che ha una sensibilità al dolore limitata dal suo stato di alterazione?

Un colpo portato usando la forza muscolare è certamente efficace. Esso può arrivare a colpire in modo grossolano un punto, come dimostrano per esempio, alcuni incidenti in gare sportive. Ricordo che, qualche anno fa, ci fu la notizia della morte di un atleta durante una partita di hockey su ghiaccio.

Un giocatore della squadra avversaria lo aveva colpito con la mazza appena sotto lo sterno. Ma queste situazioni si verificano accidentalmente e in casi rari.. Secondo me non esistono stili di combattimento, ma solo stili di allenamento. Se la base è l'utilizzo dell'energia interna, allora stili diversi, allenati correttamente, porteranno alle stesse conclusioni. Sembra che l'energia muscolare sia destinata inevitabilmente a decadere con

l'avanzare dell'età, mentre nel tempo è possibile addirittura incrementare l'energia interna. Molti insegnanti di Pa Kua, per esempio, raggiungono venerande età allenando la propria struttura energetica.

La contrazione muscolare, inoltre, blocca il flusso interno, rendendo impossibile una adeguata penetrazione dei colpi e il movimento dell'energia attraverso di essi. Le tecniche del Dim Mak operano sulla rete energetica del corpo e non sono legate alla forza di un colpo, ma al suo livello di penetrazione. Se in casa hai più interruttori per accendere la luce in una stanza, con il relè che li regola, cosa succede se il relè viene danneggiato? Può capitare che solo alcuni interruttori possono accendere la luce, che alcuni non riescano a spegnerla o che non sia possibile accendere la luce in quella stanza, a meno di sostituire il pezzo danneggiato.

Secondo la medicina tradizionale indiana, cinese il corpo è attraversato da una miriade di canali. I punti sui canali sono come interruttori e relè.... Immagina di poter entrare nel corpo attraverso una tecnica, di colpo e di spegnere o rompere uno di questi interruttori. Un settore della rete "elettrica" rimarrà senza energia, oppure un altro entrerà in cortocircuito o, ancora, si genererà un accumulo energetico in una data zona.

Nel momento in cui si penetra realmente nel corpo con il colpo, l'effetto è indipendente dal sesso, dall'età, dal peso e dallo stato psico-fisico di chi viene colpito. Questo è il motivo per il quale questa conoscenza era considerata il più alto livello da raggiungere nella pratica delle arti marziali. Si ritrova qui uno dei principali aspetti della difesa personale: niente di tutto ciò ha a che fare con regolamenti e gare...".

Ho sentito parlare spesso delle tecniche per aumentare l'energia interna, come forma di terapia o per migliorare l'abilità marziale. Ma in che modo degli esercizi di vario tipo possono influenzare la circolazione energetica nel corpo?

"In questo discorso entra in gioco la struttura del corpo e il modo di raccogliere l'energia dall'esterno. Esiste un quantitativo energetico di base per ognuno di noi. Secondo la medicina tradizionale cinese questa energia ci viene fornita dai genitori e inizia a diminuire a partire dalla nostra nascita.

Quando questo quantitativo viene esaurito, giunge la morte. Inoltre, esiste un'energia destinata a mantenere efficienti i processi vitali, della crescita cellulare alla riproduzione, e che assumiamo principalmente attraverso l'alimentazione e la respirazione. E' naturale pensare che attraverso esercizi fisici organizzati in modo da stimolare i canali energetici e una adeguata respirazione, si possa incrementare questo tipo di energia. Quindi la posizione del corpo non è qualcosa di incidentale nell'allenamento marziale e non dipende necessariamente dallo scopo di una determinata tecnica. Accrescere la propria energia significa anche e soprattutto migliorare il proprio stile di vita, al fine di mantenersi in salute. Perché se hai energia in abbondanza sarai necessariamente più vitale! Per avere energia ci vuole una struttura corretta del corpo".

Posso comprendere che un bambino che mantenga una postura scorretta seduto al banco di scuola, possa sviluppare problemi alla colonna vertebrale, però cosa si intende per struttura corretta del corpo dal punto di vista energetico?

"Determinate posizioni possono migliorare e favorire la circolazione energetica in un dato canale, oltre ad aprire i punti che permettono di assorbire energia. Queste posizioni sono caratterizzate da precisi angoli che il corpo deve assumere per avere un effetto di accumulo di energia. Se questi non vengono rispettati, non ci può essere progresso. E

questo vale sia per gli esercizi di respirazione conosciuti come Qi gong, che per gli stili di arte marziale interna come il Tai Chi Chuan, il Pa Kua a lo Xing - Yi, per esempio. Esistono esercizi creati per la tonificazione generale, altri per potenziare una data parte del corpo o per curare un disturbo o un organo specifico. Anche in questo è passibile capire la genialità di coloro che hanno inventata questi sistemi, funzionanti sulla base di un'energia che nessuno vedeva, ma che garantiscono risultati reali"

Prima si è accennato all'efficacia di tecniche come il massaggio o l'agopuntura in relazione allo scambio energetico fra medico e paziente. Questo significa che viene escluso un effetto terapeutico legato, per esempio, a un maggiore afflusso sanguigno o alla produzione di sostanze endogene da parte dell'organismo?

"L'efficacia dell'agopuntura è stata certificata dall'accettazione da parte del Food and Drug Administration negli Usa. L'invenzione di strumenti in grado di rilevare differenze di resistenza elettrica tra punti diversi sulla pelle potrebbe essere un altro passo avanti nella comprensione di un fenomeno come l'esistenza di canali energetici, che è sempre esistito e che non ha niente di spirituale o misterioso.

L'efficacia dell'agopuntura può essere anche legata alla capacità del medico di manipolare con la propria energia, attraverso l'ago, i punti dei canali del paziente. Non a caso gli aghi, secondo la tradizione, devono essere d'oro, metallo che è un ottimo conduttore. Analogamente, in certi tipi di massaggio si insegna che lo scambio di energia è il nucleo dell'effetto terapeutico.

Anzi, in questo caso il pericolo di scaricarsi eccessivamente, facendo un massaggio a una persona, dal punto di vista energetico, particolarmente debole, esiste e deve essere considerata la causa della debolezza e della mancanza di energia in chi esegue massaggi professionalmente. Mi è capitato di insegnare tecniche di recupero delle energie ad un gruppo di massaggiatori di shiatsu, che soffrivano proprio di questo problema. Non bisogna pensare all'energia interna come a qualcosa di spirituale e lontanissimo. I cinesi dicono che essa permea tutto il mondo che ci circonda e che viviamo grazie ad essa. Non dovrebbe essere così difficile il farne l'esperienza".

Quindi, per estensione, il contatto fisico nella: vita di tutti i giorni potrebbe causare interazioni energetiche con altre persone?

"Certamente. Del resto tornando al Dim Mak, non è possibile avere un effetto reale senza toccare e colpire veramente. Chi dice di poter emettere energia e colpire a distanza; secondo me è in mala fede. Se ti capita qualcuno che dice una cosa del genere chiedigli di dimostrare quello che dice. Il consumo nelle normali relazioni sociali, la convivenza in un ufficio, l'ora di ginnastica in palestra o i rapporti sessuali, per esempio, rappresentano un continuo scambio di energia con altri individui. "

Questo può essere un problema solo se le persone con cui entriamo in contatto sono particolarmente scariche energeticamente. Può capitare in questo caso che, inconsapevolmente, una persona diventi, mi si passi il termine, una specie di vampiro di energia.

E' il caso di chi con la sua sola presenza riesce a modificare l'umore delle persone che gli stanno attorno, per esempio. Non è una questione di negatività in stile new age, ma di mancanza di una adeguata struttura energetica. Quindi la prima forma di difesa personale è senza dubbio rappresentata dal coltivare la propria energia.

Nel Dim Mak si accumula energia e si impara a esprimerla in modo esplosivo, attraverso il Fa Jing, argomento di cui parlerò in seguito. E' interessante notare che noi viviamo nel mondo dell'elettronica, continuamente e completamente immersi in campi di onde elettromagnetiche. Questa è una realtà recentissima, mentre ai tempi dell'invenzione degli esercizi per accumulare energia, non esisteva questa fonte di interazioni elettromagnetiche.

Chi può dirci se all'epoca questi esercizi non fossero più efficaci, o che i risultati non venissero raggiunti in tempi più brevi? Non sappiamo realmente valutare l'effetto sul nostro organismo di questa continua immersione elettromagnetica. Basti pensare ai vari tipi di cui soffrono molte persone che vivono nei pressi dei piloni dell'alta tensione, per esempio."

Esiste quindi una specie di igiene energetica?

Senza sposare nessuna causa estrema, in effetti, esistono degli accorgimenti per migliorare il proprio stile di vita energetico, oltre alla pratica dei sistemi a cui ho accennato prima. In generale posso dire che le regole fondamentali da eseguire sono l'equilibrio e la consapevolezza. Per esempio, è meglio non eccedere con il cibo, le bevande alcoliche o il sesso, o, al contrario, praticare l'astinenza totale.

"E' sbagliato seguire per forza un determinato regime alimentare, sulla base di considerazioni filosofiche. Ho un amico che dopo essersi convertito alla macrobiotica ha perso tutti i capelli ". L'equilibrio è un questione di ricerca personale, non di dogmatismi salutistico - spirituali, perché dipende dalla nostra personale costituzione energetica. Gli aspetti fondamentali del Dim Mak sono direttamente correlati alla comprensione dei principi della circolazione energetica".

Per potere imparare a usare una tecnica Dim Mak, bisogna cambiare il proprio stile di vita?

"La prospettiva è rovesciata. Se vuoi imparare a usare il Dim Mak devi accumulare energia. E se riesci a essere costante nel praticare gli esercizi idonei a questa scopo, spontaneamente il tuo stile di vita cambierà. Dopo dodici anni di pratica costante sei una persona energeticamente diversa. "Per me lo studio delle arti marziali interne cinesi è il metodo più semplice per arrivare a ottenere questa. Perché stili interni come il Tai Ji di Yang Lu Chan o il Pa Kua sono, contemporaneamente, un metodo per accumulare energia e un sistema di Dim Mak con applicazioni letali".

Quindi il Dim Mak esiste solo negli stili interni cinesi?

"No, penso proprio di no. Anzi penso che in realtà la base del Dim Mak fosse comune a tutte le arti marziali. Poi per vari motivi è andata perduta o è stata, addirittura, nascosta. Basti pensare a quanto è stato dimenticato nell'ambito dei Tai Chi di scuola Yang, nel giro di tre generazioni di insegnanti.

Si è passati dallo stile permeato di Dim Mak di Yang Lu Chan, alla danza della salute o alle 24 e alle 48 posizioni per la competizione del giorno d'oggi! Questo è successo per incapacità degli allievi nell'apprendere o nel ricordare quanto imparato? Oppure perché praticanti del tipo "il maestro ha detto....", non hanno compreso fino in fondo il significato delle parole pronunciate dall'insegnante? O, forse, perché è meglio vendere un prodotto certificato e sponsorizzato fortemente dal governo comunista soprattutto se vivi in Cina?

Chi può dire quali sono i veri motivi per i quali ciò è accaduto... . In realtà si può dire che ci sono stili all'interno dei quali nella struttura stessa del metodo, esiste una conoscenza codificata dei colpi. Per esempio il Tai Ji Quan di Yang Lu Chan o il Pa Kua sono stili Dim Mak estremamente complessi e sofisticati. Questo non significa che non esista o non sia esistito un Karate Dim Mak, un Wing Chun Dim Mak o uno Shaolin Dim Mak... Semplicemente, per vari motivi, a volte la conoscenza legata a come applicare le tecniche del Dim Mak è stata dimenticata.

All'interno di un'arte marziale bisogna prima comprendere adeguatamente le basi del sistema e, in seguito, affrontare lo studio del livello Dim Mak che è, per definizione, molto sofisticato. Si può anche dire che il Dim Mak può essere visto come una forma di conoscenza a se stante, i cui principi possono essere applicati a varie arti marziali? Ciò che è necessario è comprendere la fonte e il significato di questo tipo di informazioni".