

Aspetti occulti delle Arti Marziali

Le tecniche di combattimento ancestrali nascevano da una cultura che ancora aveva la percezione cosciente dell'anatomia invisibile dell'uomo.

Nel kung fu stile Hung gar vi è una postura della mano (tan ji kiu), impiegata come esercizio di allenamento, che è molto caratteristica e consiste nello stendere in avanti il palmo con le dita piegate ad eccezione dell'indice e del pollice che puntano in alto. Questo era anticamente anche un segno di riconoscimento di un'organizzazione clandestina, la Società della Triade, in cui si formavano questi combattenti.

Ora questa postura della mano può essere compresa osservando che è la perfetta inversione del jnana-mudra dello yoga, in cui indice e pollice piegati si incontrano mentre le altre tre dita sono distese. In questo caso indice e pollice che sono gli elementi più sottili (spazio e aria) vengo racchiusi nello stato meditativo mentre le tre dita che sono gli altri elementi più grossolani sono in "stand by". Al contrario, nell'atto marziale, sono le tre dita degli elementi attivi (fuoco, acqua, terra) ad essere contratte e le altre due sono aperte, ma solo apparentemente in riposo: esse fungono da antenne e orientano secondo il qi celeste l'azione di spinta orizzontale.

La mano del praticante deve diventare un apparecchio radionico in grado di veicolare una forza di spinta che trascende il semplice atto biomeccanico, grazie ad un addestramento che permette di integrare nella propria pratica il corpo eterico (o quel campo di forze detto qi o ki). La parola "mano vivente" o "mano misteriosa" nel karate denota proprio questo aspetto. La sola idea che le "tecniche di rottura" (shiwara) possano essere praticate come atto fisico denota solo incomprendimento anche delle scienze naturali.

Alcuni kata tradizionali come il Sanchin nel Karate o il suo antenato cinese, San zhan, per chi pratica la "boxe dei Cinque Antenati", sono esemplari di come venisse allenata la potenza iperfisica del colpo.

Proprio in vista di questo scopo nel Tai-ji più moderno (lo stile Yang) i movimenti vengono coltivati con una lentezza innaturale: il corpo eterico infatti segue una dinamica più lenta del corpo fisico, e questo addestramento mira a far allineare gradualmente queste due componenti, sviluppando appunto quello che in cinese è detto Fa-Jing, un colpo in grado di trasmettere non solo energia fisico-meccanica. Qualcosa di simile si ritrova nello shin-jitsu giapponese.

Ovviamente non è l'unica metodica di addestramento sottile, ve ne sono molte: il kung fu Pa Kua, lo stile delle guardie del corpo dell'Imperatore, si addestra secondo la "camminata in circolo" per sviluppare l'energia della spirale, la stessa che in Giappone agisce nello Stile del Raggio Viola (Akko Ryu) e nell'Aikido.

Solo avendo sviluppato questo livello ha senso parlare di quelle tecniche di percussione di punti vitali (kyusho - jitsu, atemi - jitsu, in giapponese, Dim Mak in cinese). Anche qui la vulgata occidentale è sbagliata. Non si tratta di colpire più o meno duramente una zona "a rischio", ma nel doppiare in rapida successione, e con il giusto ki-me, due agopunti o almeno due plessi nervosi, per causare un collasso del sistema neuro-sensoriale o addirittura della circolazione del qi.

In questo secondo caso andrebbe però integrato lo studio dell'agopuntura, senza trascurare che i fondatori degli stili erano spesso dei medici.

Un secondo elemento correlato alla pratica interna è rivolto non tanto, come nei casi precedenti, all'azione proiettiva (colpi) quanto a quella ricettiva. Sono state elaborate, sulla

scorta delle esperienze meditative oltre che addestrative, delle metodiche di sviluppo di una super-sensibilità in grado di potenziare all'estremo la capacità di percezione e di prevenzione del pericolo. In giapponese queste metodiche si ricollegano alla facoltà chiamata Haragei, e correlata ad un particolare centro energetico [per chi fosse interessato cfr. "Hara. Il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen", di Karlfried von Durkhheim]. Le tecniche di allenamento al buio, "in notturna" -spesso necessario per evitare le persecuzioni contro le arti marziali, come ad Okinawa ai tempi dell'editto Satsuma- conducono a sviluppare una sorta di sensibilità... di "preveggenza" dell'attacco (o del pericolo, quando non si è ancora in situazioni di combattimento), che i giapponesi chiamano "Spirito dell'Assassino". Si tratta chiaramente di applicazioni che senza troppi veli possiamo chiaramente ascrivere al dominio della parapsicologia. Più oltre questi aspetti furono coltivati nell'ambito dello Shinobi jitsu, o più in generale dello Shugen-do, in un contesto che va anche molto oltre quello strettamente marziale.

Vi sono poi, tornando alle pratiche "corporee", tutti i sistemi di condizionamento del corpo alla resistenza. Nelle arti marziali interne, o negli aspetti "interni" dei vari stili, sono coltivati, specie in Cina, le nozioni di "camicia di ferro" e di "campana di ferro". Qui ad esempio si supera l'ambito del semplice condizionamento fisico degli arti e dell'ossatura in vista di una maggiore resistenza. Specie nell'ambito del kung fu, in cui vi è un particolare settore - il Qi kung- esplicitamente dedicato a questo sviluppo, l'oggetto del condizionamento è piuttosto quello che gli occidentali chiamano "corpo aurico ". D'altra parte in questa disciplina si passa facilmente dal Qi kung marziale a quello medico, con finalità di rafforzamento dell'energia degli organi e di prevenzione delle malattie, in quella che è la ricerca della "longevità "nel contesto delle pratiche taoiste.

Tutti questi aspetti sottili della coltivazione del qi vengono solitamente non più compresi nell'Occidente che guarda piuttosto alla costruzione di personaggi hollywoodiani, inseguendo un mito forse più estetico che marziale.

Il risultato è che questi supereroi estetici hanno un ciclo vita brevissimo. Dopo dieci anni di allenamento duro, il che spesso prevede anche il bodybuilding, queste persone hanno consumato notevolmente la loro energia vitale (Jing), e si troveranno rapidamente abbandonati dalle loro forze.

Il fine dell'addestramento antico era invece quello di sviluppare un "struttura energetica" che sopperisse via via al decadere del corpo fisico, e questo spiega l'invulnerabilità anche da anziani di grandi maestri antichi o recenti, come il grande Gogen Yamaguchi (1909-1989), cosa del tutto impensabile ad esempio in un pugile che dopo dieci anni di attività è praticamente bollito.

Purtroppo anche a causa del modello universitario giapponese, copia dell'occidente, di queste discipline si è perso il cuore, e si sono trasformate in sport in cui l'occidentale magnifica il proprio ego, lo spirito di competizione o il narcisismo "estetico". Questo bullismo tradisce completamente la stessa etica marziale del Bushido, che era essenzialmente una "via spirituale".

Soprattutto mi sta a cuore segnalare i danni fisici ed energetici che una non corretta pratica marziale (non correlata da un corretto Chi kung medico e marziale) può causare agli occidentali incauti ed esaltati.