

# LE ARTI MARZIALI

## Analogie con l'operatività massonica



*L'esercizio delle Arti Marziali non consiste solo nello sforzo fisico. Oltre alle tecniche di autodifesa, o di combattimento, vi si impara a sviluppare il controllo di se stessi, sia nel fisico che nelle emozioni; inoltre la lealtà, la correttezza ed il rispetto per gli altri, siano compagni o avversari; ed anche il coraggio, la generosità e l'altruismo.*

*Le AA.MM., e così anche alcuni "sport" come ad es. paracadutismo, alpinismo, ed altri, non sono fatti per i "matti", come a volte si crede. Al contrario, solo persone dotate delle qualità elencate prima, e con in più un pizzico di buon senso, possono riuscire a trarne dei benefici per se stessi e per gli altri: poiché sono sempre i più forti e i più capaci che possono aiutare gli altri, solo occasionalmente accade il contrario.*

*(A. D. - 1969)*

E' interessante notare come in quasi tutte le AA.MM., se ben insegnate e praticate, si trovi una componente rituale, riflesso e collegamento con il substrato "filosofico" della rispettiva scuola, che se osservata attentamente appare analogica ad alcuni aspetti della ritualità massonica.

Una normale "seduta" di allenamento (in cui generalmente non ci si siede affatto) di una A.M. tradizionale giapponese (Aikido, Kendo, Karate, ecc. - mi riferirò negli esempi a queste, che ho praticato; ma il discorso vale più o meno per tutte le altre, giapponesi, cinesi, orientali in generale), si sviluppa secondo una serie di vere e proprie operazioni rituali, che vengono scrupolosamente seguite nelle scuole serie.

Il fatto di indossare un'uniforme è certamente dovuto a motivi pratici, legati al tipo di attività

da svolgere; ma assume anche un valore rituale ed implica il riconoscimento di regole e disciplina. Si viene portati a considerare gli altri praticanti come “amici”, “compagni di scuola”, e generalmente si instaura (ripeto, nelle scuole serie e ben dirette) un clima di cameratismo e di rispetto, non molto dissimile da un certo qual legame di... parentela. Sicuramente è un dato discutibile, e sarò stato particolarmente fortunato, ma in oltre trentasette anni a tutt'oggi che ho frequentato “palestre” di AA.MM. (non continuativamente, purtroppo) non ho alcun ricordo di sia pur minimi furti di oggetti personali negli spogliatoi.

La “seduta”, o meglio la lezione (anche nel caso che non sia tenuta da un vero “maestro”), comincia con una vera e propria “apertura dei Lavori”. I praticanti rimangono alcuni (o parecchi) secondi ordinatamente seduti o inginocchiati, in silenzio e ad occhi semichiusi o chiusi. Lo scopo di questo momento rituale è quello di calmare la mente, per accingersi ad entrare nello stato di coscienza idoneo alla pratica dell'A.M.. Personalmente vi vedo un'analogia con quello che i FFr. dovrebbero compiere nella Sala dei P.P., prima dell'ingresso nel Tempio.

Quindi, con una breve e semplice cerimoniosità, si effettua il “saluto”, che viene rivolto prima da tutti verso il “lato d'onore” del tatami (o della zona di allenamento), dove in genere è posto un ritratto del fondatore della scuola o di qualche altro personaggio significativo; non vi sono invece immagini specificamente religiose.

Poi, gli allievi salutano il Maestro o comunque l'istruttore. Solo dopo questa formalità, osservata sempre ordinatamente ed in silenzio, si dà inizio alla lezione. Da notare che la posizione da assumere nel luogo dell'allenamento, oltre che quella da osservare per il saluto, è precisamente codificata da ciascuna scuola, e permette di riconoscerne i praticanti (analogamente ad altre “posizioni” a noi note).

Qualsiasi sia l'A.M., è sempre fondamentale la collaborazione tra i praticanti: il confronto con i compagni di allenamento, anche quando si esplica in veri scontri (combattimenti, a volte anche molto energici), è finalizzato alla crescita di ciascuno secondo il proprio livello e le proprie possibilità; ciascun compagno si presta volta per volta a fare da attaccante o da difensore, permettendo agli altri di esercitarsi. E' come un dialogo, nel quale nessuno pretende di avere il sopravvento, se non per la necessità tecnica di eseguire il movimento insegnato; l'avversario viene rispettato come funzione e come persona, poiché permette di vedere se stessi come ad uno specchio.

Ovviamente, ripeto, le cose si svolgono così nelle “palestre” serie. In giapponese per le palestre di AA.MM. si usa la parola “Dojo”, che vuol dire “il luogo dove si pratica la Via” (e che non viene usata per palestre di ginnastica generica): il “Dojo” per il praticante è considerato e rispettato esattamente come un Tempio. La “forma” e la “sostanza” tendono a fondersi, e in vari sensi, come vedremo più avanti, l'una non viene riconosciuta valida se non coincidente con l'altra.

Al termine della lezione, nessuno si sogna di andarsene (salvo necessità personali, per le quali chiede comunque al maestro che gli venga consentito di lasciare il tatami) senza partecipare alla “chiusura dei Lavori”. Ci si ricompone (essendo generalmente sudati, scarmigliati, con la divisa in disordine), preparandosi al saluto finale in modo da essere calmi nel fisico, nella respirazione e nell'animo. Ci si risistema ordinatamente, e si ristabilisce la calma interiore con un breve momento di silenzio acustico e visivo, come all'inizio. Quando il maestro percepisce che tutti sono pronti, viene effettuato il doppio saluto: al “lato d'onore” (come dire “all'Oriente”), e quindi tra il maestro e gli allievi. La lezione è chiusa, e tutti escono ordinatamente, senza schiamazzare, dal tatami o dall'area prevista.

Normalmente, in ogni lezione vengono insegnate o ripetute una o più tecniche; ma, per quanto la lezione o “sessione” possa prolungarsi, né il maestro né gli allievi ritengono di aver raggiunto una qualche perfezione, o di aver concluso od esperito completamente un insegnamento: ci sarà sempre da ripeterlo, da approfondirlo, da rivederlo alla luce di nuove esperienze, di nuovi livelli raggiunti. Il Lavoro continua...

Vi propongo ora, con una digressione solo parziale, alcune mie riflessioni sulla famosa spada giapponese e sulla sua tecnica d'uso.

La spada giapponese, la “katana”, viene usata con ambedue le mani: nella tradizione marziale giapponese non è contemplato l'uso dello scudo. Riservando ad altra occasione eventuali approfondimenti sulle caratteristiche della spada giapponese, mi limito ad evidenziare in quale modo venga maneggiata la katana (V. Nota).

Quest'ultima ormai da secoli è codificata in forma e dimensioni, anche se in tempi passati erano usate anche spade diritte e a due tagli, o spadoni lunghi. Come detto, non esistendo lo scudo, la spada è stata pensata precisamente per l'uso a due mani: ha solo un taglio (micidialmente affilato), un'elsa molto piccola, ed una lunga impugnatura. Normalmente (non ho mai sentito né letto di un uso mancino) la katana viene impugnata prima con la mano destra, subito sotto l'elsa; poi con la sinistra, che invece regge l'estremità dell'impugnatura, lasciando un certo spazio tra le due mani. La spada così impugnata viene brandeggiata sfruttando il bilanciamento dell'arma ed il movimento coordinato e complementare delle mani.

**Nota -** Nella tradizione guerresca occidentale, normalmente le spade sono sempre state usate con una mano sola: la destra, a parte i mancini od eventuali ambidestri.

Alcune spade medievali avevano l'impugnatura abbastanza lunga da poter essere usate con ambedue le mani, per portare colpi più energici; ma ciò non pare fosse l'uso prevalente, anche perché in "Occidente", fin dai tempi più antichi, lo scudo era parte integrante dell'armamento.

Nel tardo Medioevo e fino all'avvento dei "picchieri" rinascimentali, fu in uso lo "spadone a due mani": attrezzo generalmente molto lungo e pesante, usato non per duelli ma per aprire dei varchi tra i nemici, o per tenerli ad una certa distanza.

Di tutte queste armi bianche dei secoli VIII - XV non sono note particolari tecniche di scherma a due mani, al di là di quanto intuibile anche ad un profano sul modo di impiegare con forza delle lame più o meno lunghe. E' ben nota invece la storia della scherma, sviluppatasi e perfezionatasi da allora fino ai nostri giorni, in cui è ormai una disciplina sportiva.

E qui arriviamo all'aspetto apparentemente singolare e strano: diversamente da quanto si possa immaginare, ed anche se esistono pure tecniche di uso della katana con una sola mano, non è la mano destra ad esercitare lo sforzo principale, come avviene normalmente per un non-mancino che impugni una qualsiasi altra spada (o bastone, o altro). Una volta impugnata correttamente a due mani la katana, è la mano sinistra ad agire "di forza", cioè ad esercitare l'energia per alzare ed abbassare l'arma nel "menare i fendenti" ed anche nelle stoccate di punta. La destra svolge invece la funzione di "guidare" la lama sulle traiettorie volute, quindi di dirigere il colpo, facendo oscillare la spada come necessario.

Che significa ciò? Riferendoci alla nota "suddivisione" del cervello in emisfero destro e sinistro, sappiamo che generalmente il cosiddetto "cervello destro" governa il lato sinistro del corpo, e viceversa. In termini semplici, il "cervello destro" viene associato all'attività creativa, immaginativa, artistica, sintetica; il "cervello sinistro" all'attività razionale, tecnica, analitica.

Tralasciando altre considerazioni sull'uso delle mani in riferimento ai rispettivi emisferi cerebrali "incrociati", osserviamo come nell'uso della katana il cervello destro, tramite la mano sinistra, esprima l'atto fondamentale, originale, sintetico del movimento della spada: il "caricare" e quindi portare il colpo. In coordinazione con il destro, il cervello sinistro, tramite la mano destra, applica invece alla spada la componente razionale ed analitica, esprimendo le tecniche specifiche della scherma giapponese.

Il risultato dell'azione è, nella teoria (e nella pratica applicata da esperti), il "colpo perfetto", ottenuto tramite l'azione armonizzata dei due emisferi complementari nonché di tutto il sistema corporeo, esercitato al maggior possibile controllo fisico ed emotivo.

Mi soffermo brevemente su questo punto, che mi sembra particolarmente interessante, anche in riferimento alle nostre tecniche operative.

Nella pratica sportiva del Kendo (la scherma giapponese praticata con armature e bastoni di bambù), il "punto" viene assegnato al combattente che, a giudizio degli arbitri, porta il colpo con il corretto controllo del sistema "ki-ken-tai", che vuol dire: "spirito" (ki), "spada" (ken) e "corpo" (tai). Se il colpo è portato con tecnica formalmente corretta ma senza adeguata espressione di energia; o con molta foga ma scarsa precisione tecnica; o con foga e tecnica nel colpire, ma senza completo controllo del corpo, non viene considerato valido.

E' da tener presente che la tecnica di scherma giapponese, oltre a non contemplare l'uso dello scudo, prevede anche poche e semplici tecniche di parate: la rapidità e la precisione nell'azione sono essenziali, e l'obiettivo ideale è ottenere il risultato "un colpo, una vittoria" (cioè colpire

“mortalmente” o comunque secondo l’effetto precisamente voluto l’avversario, con il minimo dispendio di tempo, anche per poter eventualmente fronteggiare altri avversari).

Appare evidente come per ottenere questo risultato, dopo lunga pratica delle AA.MM., sia necessario acquisire un completo controllo non solo della tecnica d’uso della spada (o di qualsiasi altra tecnica), ma contemporaneamente anche del proprio ritmo respiratorio, della propria emotività (aggressività, paura, ira, incertezza, ecc.), ed infine, come conseguenza e risultato, del proprio equilibrio “spirituale”.

Come identificare questa componente “spirituale”?

Non si tratta qui di questioni religiose. Lo “spirito” cui qui mi riferisco è la raggiunta consapevolezza della misura di se stessi; la coscienza del “sistema” nel quale si vive e si opera; la capacità interiore di agire, nei confronti di se stessi e degli altri, nel modo giusto e nel tempo giusto. Nel combattimento sportivo, ciò vorrà dire “metterci l’anima”; recitare, in quella specie di gioco di ruolo, la propria parte in maniera seria e convincente. In situazioni reali, potrà trattarsi non solo di impegnarsi totalmente per ottenere una vittoria, ma anche di esercitare le proprie capacità fisiche, intellettuali, morali, per agire in armonia con le energie universali.

Questo è in particolare l’insegnamento dell’Aikido, A.M. giapponese che significa “la Via dell’armonia con il Ki”, dove “Ki” è una parola che solo approssimativamente si può tradurre, appunto, con “spirito”. Il vero praticante di Aikido non sarà mai aggressivo o prepotente, ma utilizzerà la “tecnica” (che, da un certo livello in su, comprende lo studio e la conoscenza di sensibilità sottili, di elementi tutt’altro che superficiali di filosofia Zen, Yoga, ed altro ancora) solo per difendere se stesso od altri, con il minimo uso possibile della violenza e sempre con rispetto per l’occasionale avversario.

A differenza da quasi tutte le altre AA.MM., l’Aikido non contempla combattimenti tra i praticanti, e nemmeno tecniche di attacco. Tutte le tecniche di Aikido vengono effettuate solo su attacco di uno o più avversari, con o senza armi. L’allenamento, come accennato dianzi, si svolge “ritualmente” con i praticanti che a turno fanno da “attaccante” (che subisce la tecnica e viene sconfitto) e da “attaccato” (che effettua la tecnica e vince). Vale a dire: chi pratica l’Aikido è una persona pacifica, che se non viene attaccata non combatte.

Qualcosa di analogo esiste nelle altre AA.MM., e si chiama “kata”, cioè “forma”. Si tratta dell’esecuzione di una o di una serie di tecniche, fatta da soli o con altri praticanti, non a scopo di combattimento, ma solo per esercitarsi a compiere la tecnica nel modo più perfetto possibile, acquisendo il controllo di sé secondo i canoni suesposti.

In questo tipo di esercizi, personalmente vedo un’efficace esempio di applicazione delle tecniche di “lavoro a specchio”, di cui a volte si parla nelle scuole esoteriche: l’“altro” è visto come un “altro se stesso”, e l’obiettivo è (dovrebbe essere) quello di riuscire a vedere più ... la trave nel proprio occhio che la pagliuzza nell’occhio dell’altro. Per chi comprende, questa tecnica, una volta assimilata, è utilizzabile tutti i giorni, in tutte le occasioni della vita quotidiana, con i risultati che si possono immaginare.

In sostanza, le AA.MM. costituiscono una scienza della forza: non però della forza pura e semplice (come ad es. nel sollevamento pesi), bensì della forza, in vari sensi, sottomessa alla ragione, tramite la “tecnica”, cioè il modo migliore per esercitarla (secondo la scuola). Finalità “filosofica” di molte AA.MM. è il controllo di sé, l’acquisizione della capacità di padroneggiare la forza e di usarla per il bene, cioè per sola difesa di se stessi e di altri. Componente imprescindibile, da un certo livello in poi, è inoltre l’affinamento di qualità non solo fisiche: l’esercitarsi in ogni forma di sensibilità (proprio per sviluppare i famosi “sensi sottili”, l’intuizione, la percezione degli stati d’animo) indica il percorso da seguire per entrare in contatto con forze di piani diversi, ma non immaginarie.

Ci si può fare un’idea di tutto questo ricordando il concetto di “Forza” riportato nei film di “Guerre Stellari” (in cui non a caso apparivano varie analogie con alcune AA.MM.): il concetto “reale” cui più si avvicina quello della “Forza” dei Cavalieri Jedi è appunto il giapponese “Ki”.

Ma non si tratta, nel percorso di approfondimento del serio praticante di AA.MM., di esercitare solo la “forza”, per quanto in tutti i sensi e su tutti i piani. Anche un altro concetto, o meglio un altro principio, è fondamentale nella formazione del praticante (potremmo dire nello svolgimento dei “Lavori”): la “bellezza”.

Abbiamo già accennato ad alcuni aspetti rituali della preparazione all’allenamento, e delle varie

tecniche delle diverse AA.MM., per cui la cosiddetta “seduta”, o lezione, segue uno svolgimento formale e ordinato. E’ da notare la cura con la quale viene arredata, tenuta in ordine e pulita una “palestra” di AA.MM., seguendo le tradizioni orientali che in un certo senso sacralizzano il luogo dell’insegnamento e della pratica.

Molta attenzione viene posta (qui mi riferisco ovviamente sempre alle scuole e palestre più serie) nella eleganza formale, sobria ma di aspetto impeccabile, delle decorazioni e degli addobbi, tra cui generalmente non mancano dei fiori.

Ciò può sembrare strano a chi non conosce le discipline orientali; ma fa parte di un concetto di “bellezza” che si avvicina molto a quello massonico. Come già accennato, la “forma” non viene considerata disgiunta dalla “sostanza”. L’impeccabilità nell’apparire, nel manifestarsi, deve riflettere una analoga impeccabilità nel pensare e nell’agire, il tutto senza uno sforzo apparente.

Un esempio abbastanza chiaro di questo particolare principio di “bellezza” si riscontra nella famosa “Cerimonia del Té”. Senza dilungarmi qui sulla Cerimonia del Té, che da sola sarebbe argomento di una interessante trattazione, dirò che si tratta di una cerimonia strettamente ritualizzata, nella quale l’animo dei partecipanti è portato a liberarsi da legami e costrizioni contingenti, per avvicinarsi ad una condizione di “vuoto”, in modo da poter attingere a livelli di coscienza diversi dai consueti.

Tutto ciò viene ottenuto (o perlomeno tentato) tramite l’osservanza di una serie di operazioni rituali, che un po’ per volta introducono il partecipante non solo fisicamente all’interno della Casa da Té, ma in uno stato d’animo che dovrebbe assomigliare molto a quello ottenuto da un Fratello, che, adeguatamente preparatosi ai Lavori nella Sala dei P.P., si sia realmente “liberato dei metalli” all’ingresso nel Tempio, e vivendo intimamente la ritualità massonica si sia reso “vuoto”, libero cioè di ricevere quanto i Fratelli sono in grado di dargli nel corso degli Architettonici Lavori. E’ chiaro ed evidente a tutti come sia “efficace” per facilitare questo processo una ritualità ben eseguita: la “Bellezza” che irradia e compie i Lavori.

Una volta “introdotto” allo studio ed alla pratica dell’A.M., cioè una volta “iniziato”, il vero praticante non si limita all’allenamento in palestra, che sia una, o più volte la settimana, od ancora più spesso. Quanto appreso viene da lui messo in pratica nella vita di tutti i giorni. Ciò non vuol dire che egli debba combattere: il combattimento rappresenta solo un’eventualità occasionale. Quello che va applicato nella vita di tutti i giorni è piuttosto l’insegnamento “filosofico”: il controllo di se stesso, l’attenzione ad ogni accadimento e ad ogni contatto umano, ed inoltre il rispetto per gli altri, derivato anche dalla consapevolezza, a certi livelli, di essere in grado di poter fare del male con l’uso incontrollato della “forza” acquisita.

In tutto questo, io vedo precisamente il concetto della “Sapienza”, simboleggiato per noi dalla Colonnina sempre alzata del M. Ven.. Ed in proposito, ricordo un’espressione molto calzante di un vero, grande Maestro giapponese di cui ho avuto la fortuna di essere allievo: secondo lui la mente doveva essere “come un televisore sempre acceso”, cioè costantemente aperta alla consapevolezza della coscienza.