

IL CONCETTO DI “VUOTO” NEL KARATE-DO



Argomento molto interessante, difficile da comprendere e direi impossibile da spiegare con le parole. Per inquadrare la questione, possiamo dire che un recipiente vuoto può ricevere e contenere del liquido o degli oggetti e che invece un recipiente pieno non può farlo perché non ha più spazio disponibile.

Possiamo paragonare la nostra mente al recipiente; anch'essa se è vuota è in grado di ricevere informazioni e stimoli dall'ambiente e di accogliere completamente la realtà così com'è, senza interferenze. Quando invece la mente è piena, affollata da pensieri, immagini, pregiudizi, paure, tensione, essa non è nelle condizioni di accogliere completamente la realtà. Affrontare un combattimento reale, o una qualsiasi difficoltà in queste condizioni, è imprudente, perché si rischia di sottovalutare o sopravvalutare la situazione e l'esito potrebbe essere disastroso. Una mente piena non ci permette di percepire la realtà vera, perché la distorce falsandola.

Quando si parla dunque di “vuoto” nelle arti marziali tradizionali giapponesi, e quindi anche nel Karate-Do, è corretto riferirsi al “**vuoto mentale**” della dottrina Zen.

Il concetto di “vuoto” dello Zen sta alla base del Karate-do. Lo stato di vuoto mentale, mente pacifica, è l'unica condizione che permette al karate di diventare karate-do: altrimenti, al di fuori di questa condizione, sarebbe soltanto un metodo di lotta bestiale.

Il vuoto della mente è uno stato che possiamo ritrovare soltanto attraverso la realizzazione del “**qui ed ora**”: vivere ogni azione e ogni situazione con la massima pienezza e intensità, insieme alla massima consapevolezza delle proprie sensazioni interiori.

Per comprendere cosa sia realmente il “vuoto mentale” è necessario attraversare la straordinaria esperienza del vivere costantemente il “momento presente”, nel dojo e nella vita quotidiana, scoprendo così come questa condizione si traduca in una vita più sana e più equilibrata, priva di tensioni e di conflitti.

Nel Karate-Do di **Funakoshi** e di **Egami**, il concetto di “vuoto” ricorre spesso. Il **M° Gichin Funakoshi**, dopo aver trascorso un periodo di addestramento e di studio attraverso la pratica della meditazione Zen presso il monastero Engaku-ji di Kamakura, sotto la guida dell'abate Ekun, nel 1929, al termine di questa intensa e importante esperienza, decise di modificare il metodo che insegnava. Fu una sorta di illuminazione, una nuova visione che lo portò a sostituire addirittura il nome dell'arte, che all'epoca era conosciuta come “*to de*” (mano cinese), in “**kara-te**” che poi sarebbe diventato “**Kara-Te Do**” (空手道) “la via della mano vuota” (*kara*=vuota; *te*=mano).

È evidente che l'esperienza della meditazione Zen cambiò profondamente Funakoshi; e lo stato di “**mente vuota**”, che è l'obiettivo del Buddismo Zen alla ricerca della pace interiore, da quel momento lo guidò verso la realizzazione di una mente pacifica in grado di percepire completamente la realtà e armonizzarsi con essa. Questo percorso lo convincerà sempre di più che soltanto una **mente vuota**, libera da pensieri, paure, pregiudizi e tensioni, è in grado di esprimersi con calma, lucidità e determinazione, e può consentire al corpo di muoversi efficacemente e al massimo delle proprie possibilità.

Funakoshi ha voluto sottolineare che per lui il kanji "**kara**" (vuoto) di *karate-dō* aveva il significato di "**percorso di purificazione di sé stessi da pensieri egoisti e malvagi, per diventare interiormente umile ed esternamente gentile.**"

La traduzione di *karate-do* "mano vuota", intesa come mano nuda perché senza armi, è parziale e soprattutto non corrisponde al pensiero profondo di Funakoshi. Ritengo che la traduzione più adeguata e rispettosa della sua visione sia nel senso di "tecnica del vuoto", vale a dire: "**la via della mano guidata da una mente vuota**".

Funakoshi si è espresso direttamente o indirettamente più volte in merito allo stato di mente vuota, anche attraverso alcuni dei suoi 20 principi.

Il principio 4:

Conosci prima te stesso, poi gli altri

Conoscere se stesso vuol dire esplorare dentro di sé per eliminare pensieri egoisti e malvagi, diventare umili e gentili, coltivare la pace interiore e instaurare lo stato di vuoto mentale. Soltanto in queste condizioni sarà possibile aprirsi con naturalezza per conoscere gli altri. "**Occupati di te stesso, il resto verrà da sé**". (Gichin Funakoshi)

Il principio 6:

Sii sempre pronto a liberare la mente

Il karate si realizza quando la mente è vuota, cioè libera da ogni pensiero, silenziosa, calma e aperta per accogliere pienamente la realtà. In queste condizioni il corpo, la mente e lo spirito diventano un tutt'uno per rendere qualsiasi azione efficace.

Il principio 13:

Cambia in funzione del tuo avversario

Nel karate è necessario annullare il proprio ego e svuotare la mente per diventare tutt'uno con l'avversario (**jita ittai**) ed essere così capaci di muoversi insieme a lui.

Il principio 14:

"Il risultato di un combattimento dipende dal saper padroneggiare il pieno e il vuoto"

Nel combattimento, dove l'aggressore si muove contro di noi, è necessario saper cogliere i "vuoti" nel ritmo dei suoi movimenti e "riempirli" con le nostre tecniche.

Quando la mente è "vuota", l'azione è "piena" (pienezza del vuoto), quando la mente è "piena", l'azione è "vuota" (vuoto della pienezza). L'aggressore porta con sé dei "vuoti" nel ritmo della sua azione perché è mosso da una mente "piena". Se la sua mente fosse "vuota" non avrebbe alcun motivo di aggredire e quindi di attaccare per primo.

- Quando una mente "piena" incontra un'altra mente "piena" lo scontro è inevitabile.
- Quando una mente "piena" incontra una mente "vuota" avviene il "**yawara kumite**" (*kumite gentile*).
- Quando una mente "vuota" incontra un'altra mente "vuota" l'accordo è inevitabile e nasce in modo naturale.

Funakoshi si è espresso sul concetto di "vuoto" anche attraverso i nomi che ha voluto dare ad alcuni kata, in alcuni casi modificando i loro nomi originari.

Ha infatti cambiato il nome della serie dei kata "*Pinan*" in "*Heian*": "*Hei*"= 平 (pace): e "*an*"= 安 (serenità), inteso come uno stato di "mente pacifica".

Ha anche trasformato il nome del kata “kushanku” in “kanku” (dai e sho). Il kata “*Kushanku*” è stato creato e nominato dal suo maestro Anko Itosu. Ma Funakoshi, dopo averlo appreso, sente la necessità di trasformare il nome in “*kanku*”, che viene tradotto solitamente: “guardare il cielo”; ma se consideriamo questo termine con più attenzione possiamo cogliere il suo senso più profondo: l’ideogramma 空 “*ku*” è lo stesso di “*kara*” di kara-te, cioè “vuoto”. Anche in questo caso ritengo che la traduzione più aderente alla profondità del pensiero di Funakoshi sia, nel caso di “*kan ku dai*”: “osservare il grande vuoto (universale)” e di “*kanku sho*”: “osservare il piccolo vuoto (interiore)”.

Il M° Egami è rimasto fedele agli insegnamenti e al pensiero del M° Funakoshi fino alla fine dei suoi giorni, e la sua ricerca lo ha portato a raggiungere la sua espressione energetica più alta attraverso l’efficacia della tecnica del “*toate*” (toccare senza toccare), tecnica che lui chiamava “*shinkuu tsuki*” (pugno guidato dal “vuoto assoluto”). Nelle arti marziali tradizionali giapponesi riuscire ad esprimere il “*Ki*” (soffio vitale, energia vitale) attraverso l’“*Hara*” (kyoku: estensione del *Ki*) è considerato il livello tecnico più alto raggiungibile da un esperto dell’arte. Un altro esempio famoso è quello di Miyamoto Musashi, uno dei più grandi maestri di spada, vissuto nel XVII secolo. Nella prima parte della sua vita egli uccise circa sessantasei avversari in duello, ma successivamente, in età matura, sviluppando la sua arte verso la dimensione energetica, arrivò a dominare i suoi avversari senza colpirli e senza muoversi. Si tratta di una tecnica che, anziché uccidere, dona la vita.

Noi praticanti di Egami Karate-Do abbiamo il compito di indagare e cercare di raggiungere il “vuoto mentale”, per restare costantemente in uno stato di “**apertura ricettiva**”: svuotare e aprire la mente **per accogliere e far fluire continuamente nuove informazioni e stimoli dall’ambiente**. La nostra mente dovrà essere come il fiume. Anche il fiume è un contenitore che viene riempito, ma per sua natura, lascia fluire tutto quello che è nel suo interno, in modo che l’acqua non ristagni e imputridisca.

Anche la nostra mente dovrà **far fluire pensieri, immagini, paure, pregiudizi e tensioni per evitare così che ristagnino nella nostra mente e si impadroniscano di noi, distraendoci dalla realtà che ci circonda e falsandola**.

Per realizzare l’Egami Karate-Do occorrono dunque tre cose:

- una mente vuota (mushin 無心: mente senza mente)
- la tecnica (alla ricerca della sua perfezione)
- la forza pesante e inesorabilmente morbida.

MENTE VUOTA: non c’è nell’allenamento un esercizio specifico per costruire lo stato di **mente vuota**, ma vi sono molti momenti durante i quali possiamo esercitarci. La mente si svuota quando siamo completamente e intensamente immersi nel momento presente, nel “**qui ed ora**”.

Se sei depresso, stai vivendo nel passato.

Se sei ansioso stai, vivendo nel futuro.

Se sei in pace, stai vivendo nel presente. (Lao Tzu)

È necessario innanzitutto affrontare l’allenamento nel dojo con lo stato di mente giusta:

- **lasciare le preoccupazioni**, i problemi, le tensioni della giornata fuori dal dojo e abituarci a questo esercizio ogni volta che “entriamo ovunque”: nel dojo, a casa, al lavoro, a scuola, ecc.
- **concentrarci consapevolmente ed immergerci pienamente** in ogni gesto che facciamo:
 - mentre respiriamo profondamente nello spogliatoio, prima di entrare nel dojo per allenarci
 - mentre poggiamo il primo piede per entrare sul tatami
 - mentre facciamo il rei al dojo
 - mentre eseguiamo gli esercizi della ginnastica, cercando di seguire esattamente il ritmo di chi la dirige

- mentre eseguiamo il rei rituale iniziale, cercando di rimanere costantemente connessi con gli altri
- mentre eseguiamo il kihon, cercando di rimanere costantemente connessi con chi lo dirige
- mentre eseguiamo le varie forme di kumite, cercando di rimanere costantemente connessi con il partner
- mentre eseguiamo collettivamente i kata, cercando di rimanere costantemente connessi con tutti gli altri
- mentre eseguiamo individualmente i kata, cercando di rimanere costantemente connessi con tutto l'ambiente che ci circonda e con l'universo

e poi attraverso la pratica fuori dal dojo:

- mentre mangiamo, cercando di rimanere costantemente connessi con i gesti e le sensazioni del mangiare
- mentre passeggiamo
- mentre ci vestiamo o ci spogliamo
- mentre facciamo qualsiasi cosa
- mentre non facciamo nulla

Come vedete, abbiamo molte occasioni per allenarci al “vuoto mentale” attraverso la consapevolezza del momento presente; l'importante è incominciare subito, per acquisire con il tempo, e attraverso l'allenamento quotidiano, le sensazioni che questa straordinaria esperienza ci offre, e scoprire uno stato della coscienza nuovo, che diventerà un prezioso compagno di viaggio che riempirà i nostri giorni e guiderà i nostri passi. Consiglio ovviamente di iniziare questa avventura partendo dal nostro laboratorio sperimentale: **il dojo**.

LA TECNICA: per quanto riguarda la tecnica, è necessario porsi come obiettivo la ricerca della sua perfezione. Sappiamo che non ci arriveremo mai, ma è il percorso per arrivarci sempre più vicino che è importante e sono la volontà e la determinazione che ci metteremo, nel ripetere un gesto infinite volte, che ci permetteranno di comprendere l'essenza del Karate-Do e gli effetti che l'unione mente/corpo produce sull'efficacia della tecnica e dell'azione nel suo insieme.

LA FORZA: la tecnica di per sé non ha alcuna efficacia senza la forza fisica; per noi che pratichiamo *Egami Karate-Do*, la forza che dà vita ed efficacia alle nostre tecniche, insieme al vuoto mentale, è la **“forza pesante e inesorabilmente morbida”** di un corpo rilassato.

Per esprimere il nostro peso fisico dobbiamo innanzitutto eliminare ogni tensione superflua del nostro corpo, per concentrare così tutto il suo peso nel punto focale della tecnica. Per questo è assolutamente indispensabile individuare prima, e sviluppare poi consapevolmente, il nostro centro: **l'hara**. L'hara è il nostro **centro fisico**, il nostro **centro di energia vitale**, il **centro delle intuizioni** e si trova al centro del nostro ventre, circa 5cm sotto l'ombelico.

Non ci possiamo occupare dell'hara se prima non abbiamo localizzato consapevolmente il nostro ventre e non abbiamo sviluppato la capacità di applicarlo pesantemente trasferendolo su tutte le tecniche che eseguiamo. L'hara incomincerà a prendere forma soltanto quando il ventre, e non più la tecnica, diventerà il “motore” assoluto delle nostre azioni, quando ogni movimento e ogni tecnica saranno guidati dal ventre e non più dai piedi, dalle mani, o dalla mente.